

عبور از دعوا و رسیدن به درک مشترک

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

دعواها مثل «ترافیک» در زندگی مشترک هستند. گاهی اجتناب ناپذیرند، اما مهم این است که بعد از هر دعوا چطور «پاکسازی» می‌کنیم. این کاربرگ برای زمانی است که آب‌ها از آسیاب افتاده و هر دو آرام شده‌اید. هدف اینجا «برنده شدن» نیست؛ بلکه «فهمیدن» اتفاقی است که افتاد تا دفعه بعد تکرار نشود.

سه قانون طلایی پیش از شروع:

1. فقط وقتی آرام هستید شروع کنید: اگر هنوز عصبانی هستید، این کاربرگ را باز نکنید!
2. هر دو طرف حق دارید: در این مدل، «حقیقت مطلق» وجود ندارد. هر دو نفر از زاویه دید خودتان محق هستید.
3. روی «چطور حرف زدن» تمرکز کنید، نه «چی گفتن»: ما اینجا آمده‌ایم تا بفهمیم چطور از هم فاصله گرفتیم، نه اینکه دوباره پرونده دعوا را باز کنیم و متهم پیدا کنیم.

گام ۱: احساسات را اعتراف کنید

بدون اینکه توضیح بدهید چرا یا به چه دلیل این حس را داشتید، فقط نام حس خود را بگویید.

مثال: احساس تنهایی، احساس نادیده گرفته شدن، احساس ترس، احساس بی‌کفایتی، احساس رنجش.

من (نفر اول): در آن لحظه احساس کردم

تو (نفر دوم): در آن لحظه احساس کردی

گام ۲: بازگویی واقعیت (بدون قضاوت)

مثل یک گزارشگر بی‌طرف، بدون اینکه بگویید «تو فلان کار بد را کردی»، فقط اتفاقی که افتاد را تعریف کنید.

- نفر اول: «من شنیدم که تو گفتی و حس کردم فضا متشنج شد».
- نفر دوم: «من شنیدم که تو گفتی».

خلاصه برای تأیید: بعد از شنیدن صحبت‌های همدیگر، این جمله را بگویید:

«درست فهمیدم؟ اگر درست شنیده باشم، می‌توانم درک کنم که چرا آن لحظه برایت آزاردهنده بود».

(هدف، فهمیدن است، نه موافقت با محتوا).

گام ۳: کشف «زخم‌های کهنه»

خیلی وقت‌ها دعوای امروز، مربوط به امروز نیست! شاید حرفی که زده شد، یادآور یک خاطره قدیمی یا یک حس ناامنی عمیق در شماست.

من: این رفتار تو باعث شد یاد بیفتم، چون من همیشه نسبت به این موضوع (مثلاً بی‌احترامی/کنترل شدن/نشنیده شدن) حساس بودم.

تو: این رفتار تو باعث شد یاد بیفتم، چون من همیشه نسبت به این موضوع حساس بودم.

گام ۴: سهم خودم در دعوا (اعتراف صادقانه)

این بخش سخت‌ترین و در عین حال شفا بخش‌ترین قسمت است. بدون «اما»، فقط سهم خودتان را بگویید.

من: من متوجه شدم که با این کار (مثلاً خستگی، بی‌حوصلگی، دفاع تدافعی) به دعوا دامن زدم. بابت از تو عذرخواهی می‌کنم.

تو: من متوجه شدم که با این کار به دعوا دامن زدم. بابت از تو عذرخواهی می‌کنم.

گام ۵: برنامه برای «دفعه بعد»

حالا که می‌دانیم چه چیزی ما را به هم می‌ریزد، برای دفعه بعد چه برنامه ای داریم؟

• من انجام می‌دهم :

- تو انجام میدهی :
- من برای بستن این پرونده و گذشتن از آن، نیاز دارم که تو الان این کار را انجام دهی:

.....

هشدار: چهار دشمن رابطه (مراقب باشید!)

اگر حین پر کردن این کاربرگ، یکی از این چهار علامت را در خودتان دیدید، همین حالا ۲۰ دقیقه استراحت کنید و دوباره برگردید:

1. سرزنش شخصیت: «تو همیشه همین‌طوری هستی!» (به جای این بگویید: «من وقتی این کار را می‌کنی، ناراحت می‌شوم»).
2. حالت دفاعی گرفتن: «خب تو هم خودت مقصری!» (به جای این، سهم خودتان را بپذیرید).
3. تحقیر و طعنه: (کلاً ممنوع! احترام تنها چیزی است که رابطه را نگه می‌دارد).
4. دیوارکشی و سکوت: (اگر حس کردید دارید قفل می‌شوید، بگویید «نیاز به استراحت دارم، ۲۰ دقیقه دیگر برمی‌گردم»).

یادتان باشد: هدف این تمرین این نیست که بی‌نقص باشید؛ هدف این است که «تعمیرکاران» بهتری برای رابطه تان باشید.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ‌ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)