



حکمت

مناجات‌نامه

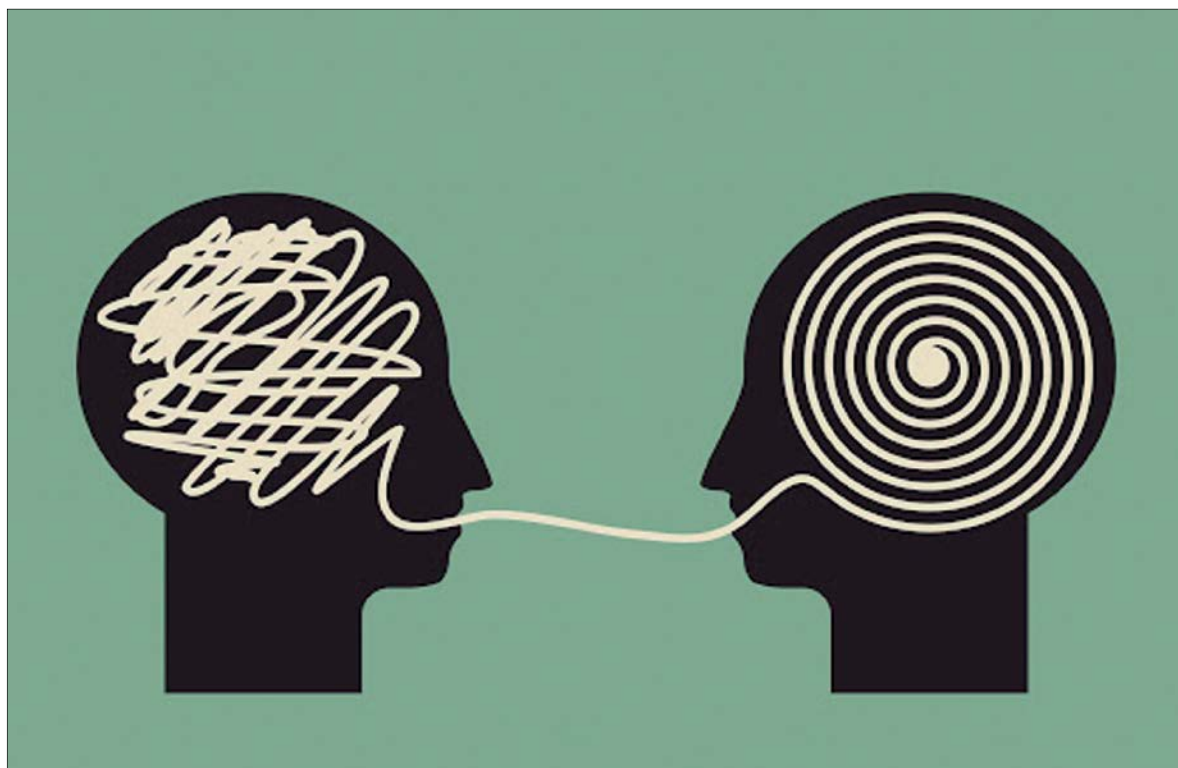
خواجeh عبدا...انصاری



الهی اگر تو فضل کنی، دیگران چه داد و چه بیداد، و اگر تو عدل کنی فضل دیگران چون باد.
خداوند! گفتار تو راحت دل است و دیدار تو زندگی جان، زبان به یاد تو نازد و دل بهر جان به عیان

راه حل های کاربردی برای مدیریت گفت و گو در زندگی مشترک

نقد تمیز



عطیه رضایی

روانشناس بالینی

“

اگر به دام افکار منفی ذهن تان بیفتید یا به سرکوب آن افکار مشغول شوید، امکان ندارد برای ترمیم رابطه تلاش کنید

مسیر خارج کنید، رابطه را قطع کنید یا دست از حمله برندارید، از مسیر منحرف شوید یا تلاش های او را برای برقراری رابطه نادیده بگیرید، نه تنها درمان و اتصال غیرممکن خواهد شد، بلکه این زخم ها رشد می کنند و عمیق و کهنه می شوند.

۳- ناراحتی خود را آشکار کنید: یکی از راه های خاتمه دادن به سرزنش های مدام و شروع تفکر انتقادی درست این است که سپر دفاعی خودتان را پایین بیاورید تا زخم های هیجانی شما خودش را نشان بدهد. می توانید بگویید: «واقعاً دارم صدمه می بینم»، «احساس ناراحتی می کنم»، «استرس دارم»، «از این شرایط می ترسم». یا «کم کم دارم احساس می کنم خرد و حقیر شده ام.»

۴- دنبال شرایط بهتر باشید: روش بعدی این است که به انتقاد کردن ادامه ندهید اما شرایط آن را عوض کنید. برای مثال بالحنی آرام بگویید: «می شود صدايت را بيايی لطفأ؟»، «خوشحالم که درباره اش بحث می کنیم اما خواهش می کنم فریاد نزن»، «لطفأ از موضوع بحث دور نشو». یا «می توانی این حرف ها را بدون هیچ قضاوتی دوباره بزنی؟»

۵- به بیهودگی قضاوت و سرزنش کردن اعتراف کنید: باید نظرتان را در این خصوص اعلام کنید که انتقاد کردن های مخرب شما را به جایی نمی رساند. مثلاً بگویید: «این حرف کاملاً بی معنی است، درست نمی گویم؟ به هیچ جا نمی رسم» یا «داریم زمان و نیروی خودمان را بی فایده تلف می کنیم. این طور نیست؟» یا «چه قدر باید در مورد این موضوع با هم بحث کنیم؟»
۶- از دید هم به موضوع نگاه کنید: گاهی می توانید تلاش کنید تا مشکلات را از دیدگاه دیگری ببینید و در نتیجه شرایط را بهتر کنید و کمتر از باب سرزنش و قضاوت با آن برخورد کنید. باید بگویید: «من حرف تو را نمی فهمم. کمک کن بفهمم» یا «اجازه بده ببینم می توانم این مسأله را از نگاه تو ببینم»

۷- معذرت خواهی کنید: وقتی گیر این موضوع می افتیم که «حق با من است، تو اشتباه می کنی» و آن را تکرار می کنیم، گفتن عبارت «ببخشید» خیلی سخت می شود و درست به همین دلیل است که این واژه می تواند بسیار تأثیرگذار و آرامبخش باشد. می توانید بگویید: «من را ببخش. نمی خواستم آزارت بدهم»، «عذر می خواهم. بدجوری تحت فشار بودم»، «نمی خواستم منظورم را این طوری بیان کنم. دوست داری طور دیگری بگویم؟»، «می توانم درك كنم که چه قدر آزار دیدی، خواهش می کنم مرا ببخش».

۸- محبت همیشه حرف اول را می زند: برای ارسال و دریافت مؤثر پیام در جریان تفکر انتقادی میان همسران و «تلاش برای بازسازی رابطه»، نیاز دارید که نسبت به ذهن تان هشیار و بی قضاوت باشید. اگر به دام افکار منفی ذهن تان بیفتید یا به سرکوب آن افکار مشغول شوید، امکان ندارد برای ترمیم رابطه تلاش کنید. پس محبت از همه چیز مهم تر است. آرام نفس بکشید. آماده باشید. به چیزی که ذهن تان می گوید توجه کنید. تنفس خود را احساس کنید. با ارزش هایتان ارتباط برقرار کنید. این کار فقط چند ثانیه زمان می برد. درست مثل این که دکمه مکث را هنگام پخش فیلم فشار داده باشید. برای چند لحظه کوتاه، جنگ در وسط میدان متوقف خواهد شد. این چند ثانیه همه زمانی است که شما نیاز دارید تا کاری متفاوت انجام بدهید. مکث کنید، نفس بکشید و در لحظه حال حضور داشته باشید. بعد، يك بار ديگر دست به كار شويد و اين بار كارتی كنيد كه با ارزش های شما در رابطه زناشویی یعنی صمیمیت و احترام هماهنگ باشد.

بعد از گذشت مدتی از زندگی مشترک، بخش هایی از مغز که عهده دار تفکر انتقادی مخرب هستند، فعالیت خود را از سر می گیرند و بخش های مربوط به علاقه زیاد خاموش می شود. این واقعیت ممکن است نگران کننده باشد و احساس کنیم زندگی مشترک مان در خطر است، ولی اگر آگاه باشیم می توانیم رفتارهای ارادی و آگاهانه تری داشته باشیم و بر مغزمان مسلط شویم، بنابراین وقتی تفکر انتقادی از نوع سرزنش کردن آن راه افتاد، باید به خودمان هشدار بدهیم که این شروع يك دعوی بی نتیجه است و این فرد همان فردی است که همسر ماست و مشکلاتی که پیش آمده مقطعی است. بسیار مهم است که دقت کنیم احساسات تغییر می کنند، شبیه وضعیت آب و هوا است. حتی در گرم ترین تابستان ها یا سردترین زمستان ها وضعیت هوا به طور مداوم تغییر می کند. هیجان های ما هم این خصوصیت را دارد. پس فرقی نمی کند همسر يك فرد چه قدر خوب و فوق العاده باشد، احساسات اولیه کاملاً پایدار نمی ماند. اما خیلی هم نباید وحشت کرد. هر چند این احساسات ناپدید می شود، اما ممکن است دوباره برگردد! این رفت و آمد مداوم خصوصیت هر هیجان دیگری مثل ترس و خشم و لذت است. احساسات مثل بهاری که از پی زمستان می رسد، می آیند و می روند. هر چند طعنه و کنایه شنیدن، مورد انتقاد تند و تیز واقع شدن و طرد شدن از طرف رئیس، همسایه یا همکار ناراحت کننده است، اما این رفتارها وقتی بیشترین ناراحتی را ایجاد می کند که فردی که با او زندگی می کنیم آنها را انجام بدهد. در مهارت های مربوط به انتقاد مانند سایر مهارت ها این شما هستید که نقش کلیدی و مهم مهارت را بر عهده دارید و در صورتی که نقش آفرینان خوبی نباشید، نمی توانید از طرف مقابل هم انتظار معقول و قابل قبولی داشته باشید. يك انتقاد صحیح باید شرایطی را داشته باشد تا بتواند ضمن آن که تأثیرگذار است، سبب ناراحتی و ناراضی طرف مقابل هم نشود.

و معنای هر واژه، عمل یا ایما و اشاره ای که فرد درون رابطه انجام می دهد اصلاح رابطه و نه مچ گیری است. پژوهش ها نشان می دهد حتی وقتی زن و شوهر با هم دعوا می کنند، اگر توانایی و مهارت ترمیم و اصلاح را داشته باشند، رابطه شان پا برجا خواهد ماند.

۲- آتش بس را ببذیرید: این فقط ارسال پیام نیست که مهم است، بلکه در مورد دریافت پیام هم صدق می کند. اگر با هشیاری این واژه ها و حرکات تکراری را ارسال و ارزش آنها را درك کنید، اثر بخش و پیوند دهنده خواهند بود. اما اگر شريك زندگی شما دست دراز کند و شما دست او را پس بزنید، او را از این

۱- آتش بس بدهید! ما هم هر وقت که بخواهیم، می توانیم آتش بس اعلام کنیم. جنگ و جدال را تمام کنیم و به قلب همسرمان دست پیدا کنیم، می توانیم دوباره اقدامی بکنیم که در نهایت برای هر دوی ما بهتر است. می توانیم با هر قصدی که برای پایان مجادله داریم، از رسیدن به هم گرفته تا ترمیم رابطه و دوباره ارتباط برقرار کردن، به خاطرش این پیام مؤثر را بارها ارسال کنیم: «تو برای من اهمیت داری». این نوع پیام ها پیوند دهنده قلب هاست و به هر دو طرف یادآوری می کند هدف اصلی رابطه زناشویی چیست و انتقاد و سرزنش کردن مداوم هیچ تأثیری ندارد. منظور از تلاش برای ترمیم این است که هدف