

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟
۱۲	چگونگی استفاده از کتاب
۱۴	جدول مشکلات
۱۷	بخش اول: مهارت‌های پایه
۱۹	فصل ۱- گوش دادن
۳۵	فصل ۲- ابراز احساسات و بیان خواسته‌های خود
۴۹	فصل ۳- تقویت متقابل
۶۵	بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته
۶۷	فصل ۴- ارتباط سالم
۸۱	فصل ۵- شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی
۱۰۷	فصل ۶- مهارت‌های مذاکره
۱۲۱	فصل ۷- حل مسئله
۱۳۱	بخش سوم: مدیریت خشم و تعارض
۱۳۳	فصل ۸- شناسایی و تغییر راهبردهای ناکارآمد
۱۴۹	فصل ۹- مقابله با خشم
۱۷۷	فصل ۱۰- مقابله با همسر عصبان
۱۹۵	فصل ۱۱- ترک موقعیت
۲۰۳	بخش چهارم: درک و تغییر رویه‌های اشتباه
۲۰۵	فصل ۱۲- شناسایی طرح‌واره‌های خود در باره‌ی همسران
۲۲۵	فصل ۱۳- تله‌های قدیمی: متمایزکردن همسران از والدیتان
۲۴۳	فصل ۱۴- مقابله با دفاع‌های خود
۲۶۱	فصل ۱۵- شناخت سیستم زناشویی خود
۲۸۳	فصل ۱۶- مداخله در سیستم زناشویی خود

۳۰۷	فصل ۱۷- شناسایی و تغییر انتظارات و قواعد ناکارآمد
۳۱۱	فصل ۱۸- پذیرش و تعهد
۳۱۳	مابع
۳۱۷	نمابه

www.abadisteb.pub

فصل ۱

گوش دادن

گوش دادن به همسر واقعاً کار سختی است. در عوض، فاصله گرفتن، مریز ذهنی پاسخ خود، واری محتوای کلام گوینده برای یافتن نشانه‌های خطر، جمع‌آوری شواهدی برای تأیید دیدگاه‌های خود، محکوم کردن فرد مقابل و نظایر آن آسان‌تر است.

اما گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند باعث ایجاد و تداوم احساس صمیمیت شود. وقتی خوب گوش می‌دهید، همسران را بهتر درک می‌کنید، دقیقاً با وی همساز می‌شوید، از رابطه‌ی زناشویی‌تان بیشتر لذت می‌برید و بدون ذهن‌خوانی دلیل رفتار همسران را می‌فهمید.

گوش دادن نوعی تعهد و ارج نهادن به همسران است. گوش دادن تعهدی برای درک و همدلی، کنار گذاشتن علائق، نیازها و پیش‌داوری‌های خود برای دیدن مسائل از نگاه همسران است. هم‌چنین گوش دادن نوعی ارج نهادن به همسران نیز هست، چون بیانگر این پیام است: «من به تو توجه دارم و می‌خواهم بدانم فکر، احساس و خواسته‌ی تو چیست».

تاریخچه

گوش دادن فعال تکنیکی است که در اصل توسط کارل راجرز (۱۹۵۱) ابداع و به درمانگران آموخته شد. تکنیک شناسایی، ارزیابی و غلبه بر موانع گوش دادن، توسط مک‌کی، دیویس و فنینگ (۱۹۸۳) معرفی شد. تمرین ارتباط دوسویه که در آن افراد به نوبت، نقش‌های گوینده و شنونده را بازی می‌کنند، به دلیل تأثیر خوبی که دارد توسط داتیلیو و پادسکی (۱۹۹۰) در زوج‌درمانی شناختی به کار برده شد.

زمینه‌ی نظری

گوش دادن به حرف‌های همسران چیزی فراتر از صرفاً ساکت ماندن به هنگام صحبت کردن او است. گوش دادن واقعی با قصد شما مشخص می‌شود. اگر قصد شما درک کردن، لذت بردن، آموختن یا کمک کردن به همسران باشد، پس واقعاً گوش می‌کنید.

بسیاری از زوج‌ها به ندرت واقعاً به یکدیگر گوش می‌کنند. آن‌ها درگیر گوش دادن کاذب می‌شوند. گوش کردن کاذب، قصد شما درک کردن، لذت بردن، یا کمک کردن نیست. بلکه قصد شما با یک یا چند تا از موانع متعدّد گوش کردن که در پی می‌آیند، آلوده می‌شود. در حالی که متن زیر را مطالعه می‌کنید سعی کنید موانعی را که برای اجتناب از گوش دادن به همسران به کار می‌برید، شناسایی کنید.

موانع گوش دادن

۱- ذهن خوانی: وقتی نسبت به آنچه همسران می‌گویند، بی‌توجه یا بی‌اعتماد هستید و در عین حال سعی می‌کنید معنای واقعی حرف او را بفهمید، در واقع در حال ذهن خوانی هستید. کسانی که ذهن خوانی می‌کنند معمولاً به حالت‌های ظریف همسرشان مانند لحن صدا، حالت چهره و وضعیت بدنی اهمیت بیشتری می‌دهند و در سایه‌ی حدس‌های خود، محتوای واقعی گفته‌های همسرشان را نادیده می‌گیرند. ذهن خوانی باعث از بیر، متن احساس تعلق و صمیمیت می‌شود، چون به خاطر امور خیالی، مسائل بدیهی را نادیده می‌گیرید. همیشه ناهید می‌گوید «به نظر من در هر دو لباس خوشگل میشی، هر کدام را خواستی بپوش». ناهید با خودش می‌گوید «منظور واقعی او این است که من آن قدر لاغر و بدترکیب هستم که با هیچ لباسی خوشگل نمی‌شوم».

۲- مرور ذهنی: در اینجا به قدری به مرور ذهنی چیزی که بعداً می‌خواهید بگویید، مشغول می‌شوید که هرگز واقعاً آنچه را که همسران می‌گویند، نمی‌شنوید. گاهی اوقات ممکن است زنجیره‌ی کاملی از حرف‌ها را در ذهنتان مرور کنید: «من خواهم گفت... بعد همسرم خواهد گفت...، آن وقت من خواهم گفت...»

«مریم به عباس می گوید که او باید روز یکشنبه پسرشان را به کلاس موسیقی ببرد، ولی عباس گوش نمی دهد. او در حال مرور پاسخ خود به مریم است، چون می خواهد به بازی والیبال برود. در نتیجه نگرانی شدید مریم در مورد این که دوست دارد او وقت بیشتری را با پسرش صرف کند، اصلاً متوجه نمی شود.»

۳- گوش دادن انتخابی: گوش دادن انتخابی به این معنی است که شما به برخی از چیزها گوش می کنید و به برخی دیگر گوش نمی دهید. برای مثال ممکن است به نشانه های عصبانیت، غمگینی یا اضطراب همسران گوش دهید، ولی وقتی احساس می کنید که همسران سرحال است و انتظار نمی رود که با آشفتگی هیجانی واکنش نشان دهید، گوش کردن را متوقف می کنید.

همچنین گوش دادن انتخابی باعث می شود که چیزهایی را که نمی خواهید بشنوید، نشنوید. برای مثال، ممکن است گوش های شما فقط تا زمانی خوب کار کنند که همسران شروع به صحبت درباره ی خانواده ی خودش یا مهاجرت به شهر دیگر می کند.

۴- قضاوت کردن: قضاوت کردن به این معنی است که شما گوش کردن به همسران را به دلیل قضاوت منفی متوقف می کنید، یا فقط برای سرزنش کردن و زدن بر حسب منفی به همسران، گوش می کنید. اگر فکر کنید که همسران احمق، متعصب یا دیوانه است، گوش کردن را متوقف می کنید، یا فقط برای جمع آوری شواهد بیشتر در مورد حماقت یا دیوانگی او به حرف هایش گوش می کنید.

حمید فکر می کند سهیلا آدم خودخواهی است، بنابراین هر وقت سهیلا درباره ی خودش حرف می زند، به ندرت به او گوش می دهد. این نوع قضاوت منفی، حمید را از درک واقعی این که سهیلا چه جور آدمی است، باز می دارد.

۵- خیال پردازی: هر کسی ممکن است دچار حواس پرتی شود. وقتی برای سالیان طولانی با کسی زندگی می کنید، ممکن است به راحتی گوش دادن به او را متوقف کنید و درگیر خیال پردازی هایتان شوید. اگر توجه کردن به همسران برای شما سخت است، این می تواند یک نشانه ی خطر باشد، مبنی بر این که شما از برقراری ارتباط با همسران و یا از برخی مسائل دیگر، اجتناب می کنید.

رامین تقریباً همیشه هنگامی که مریم از محیط کارش صحبت می کرد، از او فاصله می گرفت. سرانجام رامین تصدیق کرد که از این که مریم وقت خود را صرف کارش می کند، ناراحت است و با خیال پردازی کردن از رویارویی با این موضوع اجتناب می کند.