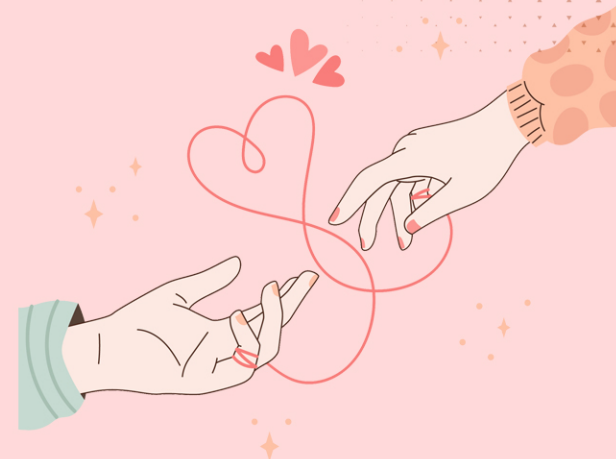


مدیریت رابطه زوج ها در بحران
(بخش اول):

"وقتی جهان ناپایدار است، پیوند
شما می تواند امن ترین پناهتان
باشد"



نویسنده: سیده آیدا موسوی، دانشجوی دکترای
روانشناسی بالینی

طراح: نگار فروزان، دانشجوی ارشد روانشناسی
بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
(انستیتو روانپزشکی تهران)
دانشگاه علوم پزشکی ایران



بخش ۱: درک آنچه برای ما اتفاق می افتد

وقتی ترس غلبه می کند: این واکنش مغز
شماست، نه ضعف رابطه تان

جنگ، تجربه ترسناکی است. طبیعی است که
مغز شما وارد «حالت بقا» شود - تصور کنید
یک سیستم هشدار داخلی در ذهن شما فعال
می شود. این سیستم هشدار می تواند باعث
ترس شدید، افزایش ضربان قلب، یا حتی
احساس گرختگی شود. اینها واکنش های
انطباقی برای محافظت از شما هستند، نه
نشانه ای از اینکه مشکلی در رابطه شما وجود
دارد. این «سیستم هشدار» می تواند شما یا
شریک زندگی تان را تحریک پذیر، منزوی، گوش
به زنگ یا کم حرف کند. تفسیر نادرست این
رفتارها آسان است. به یاد داشته باشید، اینها
واکنش هایی طبیعی به یک موقعیت
غیرطبیعی هستند - برای هر دوی شما.

چرا احساس دوری می کنیم؟
درک نیازهای عمیق

در شرایط بحرانی، نیاز اساسی شما احساس
امنیت، آرامش و نزدیکی است. وقتی این
نیازهای بنیادین برآورده نمی شوند، گاهی
واکنش های ما به گونه ای است که به طور
ناخواسته شریک عاطفی مان را، دقیقاً زمانی
که بیشترین نیاز را به او داریم، از خود دور می
کند. آگاهی از این امر به شما کمک می کند به
جای ایجاد فاصله، پیوند خود را تقویت کنید.

بخش ۲: راهکارهای عملی برای
اکنون: آرامش و ارتباط

پس از طوفان، بازسازی نیازمند
شجاعت و مهارت است. اینها راه حل
های فوری نیستند، بلکه تمرین های
روزانه ای هستند که یک پیوند قوی تر
و تاب آورتر را می سازند. به این ها به
عنوان عواملی برای حمایت از رابطه
تان نگاه کنید.

آرام کردن سیستم عصبی
تا زمانی که نتوانید «من» را آرام
کنید، نمی توانید «ما» را آرام کنید.
این مهارت ها به شما کمک می کنند
در درون خودتان احساس امنیت کنید.
✓ تنفس آرام بخش:

o یک دست را روی سینه و دست
دیگر را روی شکم خود قرار دهید.
o به آرامی تا ۴ شماره از طریق بینی
نفس بکشید و انبساط شکم خود را
حس کنید.

o نفس خود را حتی آرام تر با ۶ تا ۸
شماره از طریق دهان، انگار که از یک
نی فوت می کنید، بیرون دهید.
o این کار را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
بازدم طولانی، کلید آرام کردن سیستم
عصبی شماست.

✓ تکنیک اتصال به زمین
(۱-۲-۳-۴-۵):

وقتی ذهن شما آشفتنه است، خود را
به لحظه حال برگردانید. در صورت
امکان با صدای بلند نام ببرید:

- ۵ چیزی که می‌توانید ببینید.
- ۴ چیزی که می‌توانید لمس کنید (جنس لباس، زمین زیر پایتان).
- ۳ صدایی که می‌توانید بشنوید.
- ۲ بویی که می‌توانید حس کنید.
- ۱ نفس عمیق و آرام.

✓ ارتباط مؤثر

• اختصاص زمان روزانه برای با هم بودن: حتی در شرایط پرهرج و مرج، روزی فقط ۵ دقیقه را به یکدیگر اختصاص دهید. کنار هم بنشینید، تماس فیزیکی (مانند گرفتن دست) یا صرفاً تماس چشمی برقرار کنید. پرسید: «واقعاً در این لحظه چه حسی داری؟» احساس خود را صادقانه بیان کنید، حتی اگر بگویید «می‌ترسم» یا «فرسوده‌ام». گوش دادن برای درک کردن، نه برای حل مسئله. این عمل کوچک، یک پل ارتباطی قدرتمند ایجاد می‌کند.

• رمزگشایی از رفتار یکدیگر: فراتر از سطح: وقتی همسر شما تحریک‌پذیر یا ساکت است، سعی کنید ترس یا درماندگی زیر آن را ببینید. همسر ساکت شما ممکن است در حال پردازش درونی باشد؛ همسر تحریک‌پذیر شما ممکن است احساس درماندگی کند. به جای واکنش به «رفتار»، تلاش کنید «نیاز» پشت آن را درک کنید. یک لمس حمایتی یا کلامی ملایم، اغلب تأثیرگذارترین ارتباط است.

• شروع آرام: نحوه شروع یک گفتگوی دشوار،



پایان آن را پیش‌بینی می‌کند. وقتی نیاز دارید درباره موضوعات دشوار صحبت کنید، بر احساسات خودتان تمرکز کنید، نه بر سرزنش کردن. این کار باعث می‌شود شریک زندگی‌تان راحت‌تر به حرف شما گوش دهد و پاسخ دهد، تا اینکه موضع دفاعی بگیرد.

• فرمول: «وقتی [موقعیت مشخص] پیش می‌آید، من احساس [احساس شما] می‌کنم. چیزی که نیاز دارم این است که [یک درخواست مثبت]».

○ به جای اینکه بگویید: «تو هیچ‌وقت کمک نمی‌کنی!»
○ بگویید: «وقتی ظرف‌ها را روی هم می‌بینم، احساس درماندگی می‌کنم. واقعاً به کمکت برای ۱۰ دقیقه نیاز دارم.»

• تلاش برای ترمیم: در حین مشاجره، با یک عبارت کوچک تنش را کم کنید:
○ عبارات ساده بهترین کارایی را دارند: «می‌تونیم از اول شروع کنیم؟»، «بیخشید، منظورم رو بد بیان کردم»، «حرفت رو می‌فهمم»، یا حتی یک لمس آرام و مناسب اگر احساس امنیت می‌کنید.

✓ ایجاد معنا و امید

ایجاد فعالانه یک آینده مشترک، حتی در مقیاس کوچک، یک عمل قدرتمند برای بهبودی است.
• مرور توانمندی‌های مشترک: از یکدیگر پرسید: «چه قدرتی در تو دیدم که قبلاً ندیده بودم؟» تأیید تاب‌آوری مشترکتان، یک بنیاد قوی از توانمندی می‌سازد.

• **لنگر امید:** بذریک رویداد مثبت در آینده را بکارید.

○ نیازی نیست کار بزرگی باشد. برای یک چیز کوچک و واقعی در آینده که منتظرش باشید، برنامه‌ریزی کنید. «آخر هفته، بیا با هم بدون هیچ مزاحمتی یک فنجان چای بنوشیم.» یا «وقتی توانستیم، بیا به آن پارکی که دوست داریم برویم.»

○ داشتن یک هدف مشترک کوچک، به ذهن شما مقصدی به جز نگرانی می‌دهد و به شما یادآوری می‌کند که این سفر را با هم طی می‌کنید.

چه زمانی برای دریافت حمایت بیشتر کمک بخواهیم؟

اگر احساس می‌کنید دائماً در حال مشاجره هستید، از هم دور می‌شوید، یا استرس شما را از پا درآورده است، کمک خواستن اشکالی ندارد و نشانه هوشمندی شماست. زوج درمانگرها آموزش دیده‌اند تا به شما کمک کنند الگوهای مشکل‌ساز را درک کنید و تغییر دهید و از این طریق دوباره با هم پیوند یافته و التیام یابید.

مراکز کمک‌رسانی آنلاین:

- به دنبال مراکزی باشید که در زمینه بحران تخصص دارند.
- خط مشاوره تلفنی سلامت روان: ۱۴۸۰ (صدای مشاوره سازمان بهزیستی ایران)