



برای داشتن همسر بهتر

با این ۶ اشتباه فکری خدا حافظی کنید

• عاصفه الهوردی

دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

یک سری اشتباهات شناختی، لابلای فکریهای مختلف ما آدمها همیشه خود نمایی می‌کنند. کسانی که اسیر این طرز فکرها هستند خیلی زود ناراحت می‌شوند و در حل مشکلات ضعف دارند. بیش از حد برای خود ناراحتی می‌تراشند و زندگی را برای خود و دیگران سخت می‌کنند. البته می‌توان با تلاش و سختکوشی این طرز فکرها را کنار گذاشت.

توقع و انتظار

کسی که از دیگران سطح توقع بالا دارد، انگار به خود می‌گوید: «من حاکم جهان هستم و حق دارم همیشه به آرزوها و خواسته‌هایم برسیم.» و معمولاً از کلماتی مثل «حق دارم»، «باید» یا «حتماً» زیاد استفاده می‌کند. این حق دارم‌ها، پادها و مجبورم‌های بی‌قید و شرط به طور کلی باعث کنش‌ها و واکنش‌های هیجانی و رفتاری تند می‌شوند که نتیجه معکوسی دارند. طوری که این حاکم را در قلمرو پادشاهی خود با مشکل مواجه می‌کند. چرا که افراد تحت فرمان او معمولاً طبق میل خود عمل می‌کنند و به قانون‌های خودخواهانه توجهی ندارند.

فاجعه‌سازی

زمانی اتفاق می‌افتد که در مورد ناپسند بودن و بد بودن یک اتفاق یا یک وضعیت غیر مسئولانه مثلاً بی‌ملاحظه بودن همسر خود مبالغه کنیم. انسان‌ها معمولاً بسیاری از مسائل ناراحت کننده، بد بیاری و دردسرها را اتفاقی هولناک جلوه می‌دهند. برای اینکه فاجعه‌سازی نکنیم، بهتر است جلوی استفاده از کلماتی مثل هولناک، وحشتناک و افتتاح را بگیریم. در عوض می‌توانیم از کلماتی مثل بدبیاری یا دردرس استفاده کنیم.

بدترین اتفاق

ما آدمها گاهی به طرز غیر واقع بینانه و بیهوده‌ای خود را متقاعد می‌کنیم بدون عشق و تفاهم، نمی‌توانیم زندگی کنیم. در حالی که تعریف عشق از نگاه هر کسی متفاوت است و دو آدم بزرگ معمولاً با هم به

رد این توقع غیر واقع بینانه که زندگی باید آسان باشد و دنیا باید طبق میل ما پیش رود و دوم اینکه از فلسفه پر طاقت بودن در زندگی استفاده کنیم که اساس این فلسفه اعتقاد به این است که تا زمانی که نمرده‌ام می‌توانم هر چیزی را تحمل کنم.

واجب است؟

شاید از خود بپرسید که آیا این همه تحمل کردن و به دوش کشیدن رنج در زندگی، واجب و ضروری است؟ پاسخی که زوج درمانگران در حیطه ازدواج به این سؤال می‌دهند این است که زندگی، به ویژه زندگی مشترک نوعی رنج مقدس است که در عین حال که می‌تواند وجود نداشته باشد، اما از سویی می‌تواند با درگیر کردن ما در رابطه، به ما در شناخت خود رشد بدهد. قطعاً هر ذهن باز و منطقی می‌تواند بپذیرد که برای رشد می‌توان سختی‌هایی را به جان خرید.

تفکر سیاه و سفید

گاهی هر چیزی را به خوب و بد و درست و غلط تقسیم می‌کنیم، بدون آنکه توجهی به حالات متوسط داشته باشیم. گاه خود و همسرمان را به همین نسبت در موقعیتی درست و غلط می‌بینیم. این تقسیم بندی تند و تیز باعث می‌شود دیگران ما را آدم خود رای و سختگیری بدانند که اهل مصالحه و کنار آمدن نیست. در حالی که برای حل مشکلات زناشویی معمولاً باید خلاق، عاری از تعصب و انعطاف پذیر بود و این دسته‌بندی‌های سیاه و سفید درست و نادرست و خوب و بد را کنار گذاشت.

طرز فکر همیشه هرگز

این نوع طرز فکر در واقع نوعی تعمیم افراطی است که در آن یک یا چند اتفاق بد و ناخوشایند را مبنای ارزیابی رفتار همسر خود قرار می‌دهیم و بر اساس آن رفتارهای او را پیش‌بینی می‌کنیم. بسیاری از زن و شوهرها وقتی در مورد هم جمله‌هایی را به زبان می‌آورند از کلمات همیشه و هرگز استفاده می‌کنند. مثلاً می‌گویند او هرگز به من توجه نمی‌کند یا او همیشه بد خلق و بد اخلاق است. در حالی که با توجه دقیق‌تر به روابط مشخص می‌شود که استفاده از این واژه‌ها ضرورتی ندارد و هنوز هم احتمال دارد گاهی اوقات او با شما برخورد خوبی داشته باشد به شما توجه کند و نیازهایتان را برآورده سازد.

تفاهم نمی‌رسند. بدترین اتفاقی که می‌تواند برای شما بیفتد چیست؟ شاید بگویید: «واژگون شدن قطار یا تشخیص سرطان». اما در مقابل آن آیا رفتار ناشایست همسران مثل اعتیاد، بداخلاقی، تنبلی، شلختگی و سایر عیب‌های او می‌تواند بدترین اتفاق باشد؟

لجن مال کردن دیگران و خود

گاهی وقت‌ها افراد شروع به بی‌ارزش کردن خود و همسرشان می‌کنند. آنها نمی‌توانند بین رفتار ناشایست و ارزشمندی انسان فرق بگذارند. شاید رفتار همسران زننده و وقیحانه باشد، اما این ربطی به بی‌ارزش بودن یا پلید بودن او ندارد. یادتان باشد شما بی هیچ قید و شرطی، همیشه انسان ارزشمندی هستید. چه دیگران شما را تأیید نکنند و چه نکنند. ارزشمندی شما ربطی به بی‌عیب و نقص بودن یا نبودن عملکردتان ندارد. عدم تأیید دیگران و ضعف عملکردتان چیزی از ارزش شما کم نمی‌کند. عملکرد و تأیید دیگران هم ارزش شما را بالاتر نمی‌برد.

کم طاقتی

بعضی وقت‌ها افراد درسرها ناراحتی‌ها و مشکلات عادی را به شکل غیر واقع بینانه‌ای غیر قابل تحمل یا تهدیدآمیز تلقی می‌کنند. تا حدی غیر قابل تحمل ارزیابی می‌کنند که انگار در چنین شرایطی مرگ به سراغشان می‌آید. وقتی که همسر شما بی‌ملاحظه و بی‌فکر است و شما به خود بگویید دیگر نمی‌توانم تحملش کنم، در واقع این طرز فکر را پیشه کرده‌اید.

درمان کم طاقتی

برای درمان کم طاقتی دو پانزهر قابل تصور است: یکی اینکه نقد و

زندگی مشترک نوعی رنج مقدس است که در عین حال که می‌تواند وجود نداشته باشد، اما از سویی می‌تواند با درگیر کردن ما در رابطه، به ما در شناخت خود رشد بدهد