

چکیده کتاب زوج پرتعارض

بکارگیری نکات رفتار درمانی دیالکتیکی، برای رسیدن به یک زندگی زناشویی ایده آل

• نویسنده: آلن فروزتی

• تعداد صفحات: 6

• شابک کتاب: 97860020020510

• تهیه و تولید: dralizadegani.ir



زوج پرتعارض

رفتار درمانی دیالکتیکی برای رسیدن به آرامش، صمیمیت و تاهم در روابط زناشویی

آلن فروزتی

درباره نویسنده:

آلن فروزتی (Alan E. Fruzzetti)، کارگردان و نویسنده که آموزش در خدمات خانواده (رفتار درمانی دیالکتیکی)، را بر روی افراد زیادی اجرا کرده است. همچنین برنامه‌های موفق زیادی (DBT) بر روی افرادی که به اختلال شخصیت مرزی مبتلا بودند، انجام داده است.

نکات کلیدی کتاب

- بررسی درک هیجان در روابط
- پذیرش خود و همسر
- جلوگیری از وخیم تر شدن اوضاع
- مفهوم واقعی کنار هم بودن
- تکرار رفتارهای لذت بخش اوایل زندگی

- نحوه بیان روشن احساسات
- تأیید برخی امور مطرح شده از سمت همسر و احترام به او
- همدردی و عدم سرزنش
- توجه به خواسته‌های عاقلانه خود
- توانایی مدیریت به هنگام بروز چندین مشکل به صورت همزمان
- توانایی بروز رنج و قبول برخی از این رنجه‌ها به عنوان جزئی از زندگی

فصل اول: درک هیجان در روابط

اصلی ترین سوالات فصل 1

- چرا گاهی اوقات به کسی که دوستش داریم حرف های ناخوشایند میزنیم؟
- چرا پرخاش میکنیم؟
- چرا یک گفت و گوی ساده منجر به بحث میشود؟
- وقتی گفت و گو تمام می شود احساس گناه، ندامت، افسوس، آزردهی و اندوه میکنیم؟

درک هیجان و برانگیختگی بالا

ابتدا باید به شناخت هیجان خود برسیم و به این درک برسیم که هیجانات مثل راه رفتن یک فعل است نه تنها یک فکر. باید درک کنیم که عوامل زیادی مثل نور و صدا بر هیجانات ما اثر میگذارند و بر عوامل درونی مثل خاطرات و تصاویر ذهنی تأثیر میگذارند.

برانگیختگی هیجانات به طور مستقیم بر سیستمهای دیگر مانند تفکر و اعمال جسمانی تأثیر میگذارند و باید خود کنترلی بر اعمال داشته باشیم.

اولین گرایش انسان در هیجانی شدن گریز است. این یک برچسب منفی نیست! برعکس نداشتن کنترل یک حالت طبیعی است که در آن نمیتوانیم فکر کنیم.

نامنظم بودن، آشفته بودن نیست! ممکن است نتوانید تصمیم بگیرید.

انتقاد باعث براگیختگی میشود. در این حالت سخت است فکر کردن به این که شخصی که غرغر میکند همان است که دوستش داریم! در نهایت تعادلتان را از دست میدهید و مطالب بیهوده میگویید. البته شاید انتقاد او منصفانه باشد.

بعضی از آسیب پذیری‌ها ممکن است متعادل نباشد و هریک از طرفین بسته به میزان حساسیت خود، آسیب پذیری متفاوتی دارند. واکنشی بودن هم یکی دیگر از علائم استرس زاست که باعث میشود فرد عصبی قبل از این که بتواند به اطلاعات ذهن خود دسترسی پیدا کند، رفتار دور از کنترلی انجام دهد و زمان رسیدن به تعادل در هر فرد متفاوت است. برانگیختگی منفی در روابط بسیار تأثیر میگذارد. گاهی بسیار زیاد و گاهی بسیار کم است که باعث میشود طرف مقابل دچار احساسات ناکارآمد شود و نتواند خواسته واقعی خود را بیان کند و باعث میشود واکنش پذیری بیشتری داشته باشد و گاهی دچار قضاوت و افکار منفی شود. در این مواقع نمیتوانید احساسات خود را روشن بیان کنید و به خودخواهی متهم میشوید. انتخاب الگوی مناسب خیلی در روابط تأثیر دارد. به این معنی که هنگام بروز هریک از زوجین الگوی رفتاری مناسبی را پیش میگیرد مثلاً در زمان مناسب صحبت کردن، واضح و بدون خصومت حرف زدن، درک طرف مقابل، دوست داشتن عقاید و هیجانات طرف مقابل، نداشتن حالت تدافعی در گفت و گو، ابراز همدردی و ...

فصل دوم: پذیرفتن خود و همسر

درمورد پذیرش خود و همسر باید زوجین مانند ایفای حرکات موزون باهم رفتار کنند؛ یعنی هماهنگ باهم بودن شرط مهمی است. در داشتن این نوع ارتباط به نکات زیر توجه کنید:

موقع صحبت هریک از طرفین، دیگری سکوت کند و درک کند. به خودمان و طرف مقابل توجه آگاهانه داشته باشیم. کنار گذاشتن هیجانات منفی

برای برقراری رابطه مطلوب باید از تعبیر منفی رفتار او خودداری کنیم. وقتی آرام هستید، به همسرتان و احساسی که نسبت به او دارید فکر کنید!

داشتن خودآگاهی و شناخت نسبت به خود خیلی به روابط کمک میکند. داشتن ذهن استدلالی، ذهن هیجانی، ذهن استدلالی و شناخت هریک از این ها خیلی تأثیر دارد.

رسیدن به خود عاقل یا ذهن عاقل و متعادل یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار است. همه ی این عوامل در زمانی که کاملاً آرام و به دور از هیجان هستید قابل رسیدن است. استفاده از عقل و منطق از مهارتهای کلیدی است. قضاوت کردن و واکنشهای هیجانی ثانویه از عواملی است که باعث اختلاف میشود.

عدهای تصور میکنند وجود خشم در روابط به ما در دفاع از حقوق خود و ارزشهایمان کمک میکند اما وجود خشم در روابط صمیمی چنان مخرب است که این مزیت‌ها کم اهمیت میشوند.

به جای قضاوت کردن باید به توصیف کردن توجه کنیم. با این سه روش قضاوتهای خود را زیر نظر بگیریم.

به جای نیروی فکر کردن قضاوت آن را کنار بگذاریم.

از تصویف استفاده کنیم.

توجه آگاه به همسر: قضاوت کردن کار آسانی است. مثلاً او باید کاری را برای شما انجام میداد و به هر دلیلی آن کار را انجام نداده و از نظر شما فرد مزخرفی تصور میشود. برای رسیدن به تعادل هیجانات باید به علائم ظاهری و رفتاری او توجه زیادی کنید.

فصل سوم: پیشگیری از بدتر شدن وضعیت رابطه

برای جلوگیری از وخیم‌تر شدن اوضاع باید به خودتان تعهد دهید که کارآمد باشید؛ یعنی در هنگام بروز خشم و ناراحتی آن را تحت کنترل بگیرید و رفتار غیر ارادی نداشته باشید. داشتن انگیزه، دور شدن از تفکرات منفی، داشتن تعهد، باور به این که همیشه هم حق با من نیست و... به ما کمک میکند.

دست از مبارزه برداشتن به معنای تسلیم شدن نیست. گاهی باید برنده نبود. در تعارضات باید همسران شود که به خوبی و خوشی به تنش‌ها پایان داده شود. در موقعیتهای بد از کلمات منفی اجتناب کنید. نشان دهید از این موقعیت راضی نیستید. نشان دهید غمگین هستید. نشان دهید به همسران اهمیت میدهید و دعوا را به ساعت بعد موکول کنید.

فصل چهارم: درک مفهوم واقعی کنار هم بودن

وقتی کنار هم هستید واقعا کنار هم باشید. خود را در موقعیت دعوا قرار ندهید. در خانه خود محلی برای آرامش انتخاب کنید. وقتی احتیاج به محبت دیدن و شارژ شدن دارید به این محل بروید. آلبوم ببینید یا کتاب بخوانید. راههای مختلف باهم بودن را پیدا کنید و به زندگی خود تسلط داشته باشید. یک کار لذت بخش و سرگرم کننده انجام دهید و زندگی خود را وقف کارهای مشترک کنید.

در هنگام باهم بودن رفتار منفعلانه نداشته باشید و رفتار فعالانه را پیشه کنید. احساس تنهایی خود را با هم پر کنید. تنش‌ها و خطرات را باهم کاهش دهید. قضاوت نکنید اگر همسران از انجام کاری متنفر است، او را مجبور به انجام آن کار نکنید. موقعیتهای لذت بخش بیشتری برای یکدیگر فراهم کنید. حتی وقتی از لحاظ فیزیکی باهم فاصله دارید. از نظر عاطفی نزدیک به هم باشید.

فصل پنجم: مرور روزهای اول با هم بودن با تکرار رفتارهای لذت بخش گذشته

در اوایل آشنایی رفتارهای لذت بخش بیشتری وجود دارد. وقتی به مشکلی در طول زندگی برخورد میکنید، به یاد روزهای اول رفتارهای لذت بخش را مجدد انجام دهید. اوقات اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید. فهرستی از کارهایی که دوست دارید را تهیه کنید و با همسران انجام دهید. فعالیتهای متفرقه مثل نرمش کردن، دیدن کردن از اطراف شهر، بیرون رفتن برای نهار بیا صبحانه و... انجام دهید. درمورد علاقه مندی‌های خود صحبت کنید. درمورد تجربیات همدیگر صحبت کنید. ارزشهای معنوی خود و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.

رفتار جنسی سالم باعث داشتن یک زندگی سالم میشود. زندگی جنسی خود را لذت بخش و کارآمد کنید. این کار باعث بالا رفتن عزت نفس شما و همسران میشود. اعمال جنسی مثل بوسیدن، لمس کردن، نوازش هم تأثیر زیادی در روابط دارد. حتما نباید آمیزش صورت گیرد. همسر خود را جذاب بدانید. در این رابطه خلاق باشید.

بدون منت و چشم داشت برای همدیگر کاری را انجام دهید. انتظار نداشته باشید که در مقابل هرکاری که انجام می‌دهید چیزی دریافت کنید.

فصل ششم: ابراز واضح و روشن احساسات

برای بیان روشن احساسات باید به نکات زیر توجه کنیم:

به صورت روشن احساسات خود را بیان کنید و منتظر تأیید از طرف مقابل نباشید. برای برقراری ارتباط علاوه بر ارتباط کلامی باید به تنش عضلات صورت، میزان بازی چشمها، اخم یا ابروها، جهت و شدت نگاه و... دقت کنید، هریک از این عوامل در قضاوت تأثیر می‌گذارد.

شناسایی احساسات و خواسته‌های خود از عوامل مهم رابطه سالم است. در هنگام بروز اختلافات، یک نفس عمیق، فکر کردن به این که همسرتان را دوست دارید و امیدواری از عوامل مهم است.

شناخت نداشتن روی خود باعث بروز احساسات منفی می‌شود و باعث بروز هیجانات ناخواسته می‌شود.

اعمال خود را قضاوت کنید و در بهبود آن بکوشید. رفتار خود را توصیف کنید:

گاهی لازم است به طور غیر مستقیم احساسات خود را بیان کنید. درمورد قضاوت خودمان احساس حقارت و شرمندگی نکنید و یا بیش انگاری هم نکنید. کلمات شما وقتی تأثیر بیشتری دارند که با ثن صدا و حرکات بدن هماهنگ باشد و زمان مناسبی را برای بیان خواسته انتخاب کنید.

فصل هفتم: تأیید امور معقول مطرح شده از سمت همسر و احترام به او

در زمان بروز اختلاف تأیید کردن روی برخی امور خیلی مهم است. مثلاً این که شما تأیید کنید که خواسته او را می‌فهمید و به نظر او احترام می‌گذارید. اما باید در نظر داشته باشید تأیید کردن بعضی امور به معنی موافقت با آن نیست. وقتی شما همسر خود را تأیید میکنید باعث می‌شود او به روشنی احساسات خود را بیان کند و از علاقه مندی‌ها و تجاربش صحبت کند.

گاهی میتوانید با تأیید کردن بجا هیجانات او را آرام کنید و واکنش پذیری منفی را در او خاموش کنید. تأیید صمیمیت و اطمینان ایجاد میکند و باعث احترام و حرمت متقابل می‌شود. دقت کنید که تجارب منفی او را تأیید نکنید.

در کل باید عوامل زیر را تأیید کنید: هیجانات، خواسته‌ها و آرزوها، باورها و عقاید، اعمال مثبت، رنج برون‌ها در طول زندگی.

فصل هشتم: همدردی با همسر و عدم سرزنش او

تأییدات خیلی در روابط تأثیر دارند و باید به صورت زیر باشند:

با تأیید کلامی نشان دهید صحبت‌های او برای شما خیلی مهم است. تجربیات او را تأیید کنید. هنگام صحبت کردن او از او سوال کنید و همدردی کنید. اشتباهات او را درک کنید و او را سرزنش نکنید. احساسات او را همراهی کنید و بعضی رفتارهای گذشته‌اش را طبیعی جلوه دهید. تأیید در عمل؛ با او منصفانه برخورد کنید. او را باور کنید. نیازهای او را بشناسید. به او عزت نفس دهید.

فصل نهم: توجه به خواسته‌های معقول خود در رابطه

قدم بعدی تأیید خود است. به خواسته‌های عاقلانه خود آگاهانه توجه کنید. احساسات، هیجانات، افکار و خواسته‌های خود را بشناسید. درمورد رفتارهای خود با خود صحبت کنید. ممکن است خود را قضاوت کنید با حتی برای خود دلسوزی کنید. احساس تنفر را از خود دور کنید.

وقتی درمورد چیزی علاقه‌ای نشان نمیدهید این کاملاً طبیعی است. برای این که انگیزه برای تأیید همسران داشته باشید اول باید خودتان را به صورت غیر مغرضانه تأیید کنید.

خودتان را آرام کنید درمورد اهداف بلند مدت و کوتاه مدت با یکدیگر صحبت کنید. قدرت همدلی را تقویت کنید. همدیگر را همان طور که هستید بپذیرید. به اصلاح همدیگر امیدوار باشید و انگیزه داشته باشید.

فصل دهم: مدیریت مسائل و مشکلات که به طور همزمان پیش آمده است

وقتی مسأله‌ای به وجود می‌آید، آن را مدیریت کنید. گاهی ممکن است چند مشکل باهم به وجود بیایند باید بتوانید آنها را مدیریت کنید و بعد حل کنید.

گفت و گو از مهمترین عوامل حل اختلافات است. درمورد تربیت فرزندان، بروز مشکلات مالی و... گفت و گو کنید. بعد از گفت و گو وقتی به توافق رسیدید و به نظر مشترکی برخورد کردید، به آن متعهد باشید و صمیمیت و صداقت را فراموش نکنید.

فصل یازدهم: بروز رنج و قبول برخی از این رنجه‌ها به عنوان جزئی از زندگی

درمورد چیزهایی که باعث عذابتان میشود صحبت کنید. تنش‌های خود را تبدیل به صحبت کنید و رنج و ناراحتی خود را بپذیرید و قبول کنید رنج کشیدن جزئی از زندگی است. تحمل خود را بالا ببرید. غر نرید، شکایت نکنید، خشم نداشته باشید، ناامید نباشید و ناامیدی و ناکامی خود را مدیریت کنید. به ناراحتی‌های غیر ضروری بها ندهید. آسیب پذیری خود را کنترل و مدیریت کنید.