

بسم الله الرحمن الرحيم

خانمها بخوانند:

وقتی آقایان ناراضی اند، چه و چگونه بگوییم؟

(بر اساس رویکرد هیجان‌مدار در زوج‌درمانی)

نسخه‌ی ویژه‌ی خانمها

دکتر مینا نظری کمال - روانشناس بالینی

مقدمه:

در رویکرد هیجان‌مدار، هدف اصلی این است که زوجها فقط درباره‌ی «مسئله» حرف نزنند، بلکه هیجان‌های زیرین، نیازهای دلبستگی، و تجربه‌ی ناامنی یا امنیت را نیز بیان کنند. در روابطی که پس از بحران هنوز آسیب‌دیده‌اند، بسیاری از تعارض‌ها در ظاهر بر سر یک موضوع ساده رخ می‌دهند، اما در عمق خود با احساس‌هایی مانند ترس، طردشدگی، بی‌ارزشی، تنهایی، خشم، ناامیدی و نیاز به اطمینان گره خورده‌اند. بنابراین، دیالوگ ترمیمی در این رویکرد باید به جای دفاع، توجیه، تحقیر یا حمله، به سمت دیده شدن احساس، پذیرش اثر رفتار، و بازسازی امنیت حرکت کند.

۱. زمانی که یکی از زوجین ناراحت است

اشتباه: «باز شروع نکن، همیشه همین‌طوری بزرگش می‌کنی.»

درست: «می‌بینم از چیزی ناراحت شدی. دوست دارم بفهمم چه چیزی این قدر برایت سخت شده است.»
در این نمونه، نسخه‌ی درست به جای کوچک‌نمایی احساس، آن را به رسمیت می‌شناسد و فضای گفت‌وگو را امن‌تر می‌کند.

۲. زمانی که یکی از زوجین درخواست توجه دارد

اشتباه: «الان حوصله ندارم، بعدا حرف بزن.»

درست: «الان ذهنم درگیر است، اما می‌خواهم بعد از کمی آرام شدن، با دقت به حرفت گوش بدهم. برایم مهمی.»
در رویکرد هیجان‌مدار، حتی وقتی فرد آمادگی فوری ندارد، بهتر است **رابطه را قطع نکند** و زمان بازگشت مشخصی بدهد.

۳. زمانی که فرد احساس تنهایی می‌کند

اشتباه: «تو که همیشه تنها نیستی، این حرف‌ها چیست؟»

درست: «می‌فهمم که ممکن است حتی در کنار من هم احساس تنهایی کنی. می‌خواهم بیشتر کنار تو باشم و این فاصله را کمتر کنم.» اینجا به جای انکار تجربه‌ی درونی فرد، احساس او معتبر شناخته می‌شود.

۴. هنگام دفاع از خود

اشتباه: «من که قصد بدی نداشتم، چرا این قدر حساس شدی؟»

درست: «می‌فهمم که رفتار من به تو آسیب زده است. شاید قصدم بد نبوده، اما اثر آن روی تو مهم است و باید جدی گرفته شود.» در EFT، **اثر رفتار از نیت رفتار مهم‌تر** است؛ زیرا رابطه با اثر واقعی ترمیم می‌شود، نه صرفاً با توضیح نیت.

۵. هنگام بالا گرفتن تنش

اشتباه: «تو همیشه من را عصبانی می‌کنی.»

درست: «الان هر دوی ما تحت فشار هستیم. من نمی‌خواهم با ادامه‌ی این لحن، آسیب بیشتری ایجاد کنم. بهتر است آرام‌تر صحبت کنیم.»

در نسخه‌ی درست، تمرکز از مقصرسازی به سمت **تنظیم هیجان و کاهش آسیب** می‌رود.

۶. زمانی که یکی از زوجین عقب می‌کشد

اشتباه: «اگر دوست داشتی، خودت می‌اومدی حرف بزنی.»

درست: «احساس می‌کنم عقب کشیدی. می‌خواهم بفهمم آیا ناراحت هستی یا احساس امنیت نمی‌کنی.»
عقب‌نشینی در بسیاری از موارد نشانه‌ی بی‌علاقگی نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ی **ترس، شرم یا ناایمنی** باشد.

۷. هنگام یادآوری گذشته

اشتباه: «باز که گذشته را آوردی وسط! ولش کن دیگه.»

درست: «می‌دانم هنوز آن تجربه در تو زنده است. اگر موافقی، آرام درباره‌اش حرف بزنیم تا بهتر درکت کنم.»
در بازسازی رابطه، گذشته معمولاً تا زمانی که هیجان آن پردازش نشده باشد، دوباره فعال می‌شود.

۸. زمانی که فرد احساس بی‌ارزشی دارد

اشتباه: «این همه برایت زحمت می‌کشم، باز هم راضی نیستی.»

درست: «می‌خواهم بفهمم چه چیزی باعث شده احساس کنی دیده نمی‌شوی یا کافی نیستی.»
در این نوع پاسخ، به جای شکایت متقابل، به لایه‌ی عمیق‌تر تجربه‌ی روانی توجه می‌شود.

۹. هنگام عذرخواهی

اشتباه: «بخشید، ولی تو هم تقصیر داشتی.»

درست: «من مسئول بخشی از آسیبی هستم که ایجاد شد. بابت آن متأسفم و می‌خواهم برای جبران‌ش تلاش کنم.»
عذرخواهی مؤثر در EFT باید شامل **پذیرش مسئولیت** باشد، نه انتقال بخشی از تقصیر به طرف مقابل.

۱۰. زمانی که اعتماد آسیب دیده است

اشتباه: «چرا این قدر شکاکی؟»

درست: «می‌فهمم که اعتماد برایت سخت شده است. اگر قرار است رابطه ترمیم شود، من باید شفاف‌تر و قابل‌پیش‌بینی‌تر باشم.»
اعتماد با سرزنش بازسازی نمی‌شود؛ با **ثبات، شفافیت و پیش‌بینی‌پذیری** بازسازی می‌شود.

۱۱. هنگام بیان نیاز به محبت

اشتباه: «تو هیچ وقت محبت نمی‌کنی.»

درست: «وقتی محبت کم می‌شود، من احساس دوری و ناامنی می‌کنم. دلم نزدیکی بیشتری می‌خواهد.»
در این جمله، به جای حمله، احساس و نیاز به روشنی بیان شده است.

۱۲. هنگام درخواست حمایت

اشتباه: «خودم باید همه‌چیز را جمع کنم، تو که کمکی نمی‌کنی.»

درست: «الان واقعاً به همراهی تو نیاز دارم. وقتی کنارم می‌ایستی، آرام‌تر می‌شوم.»
در ارتباط امن، درخواست حمایت باید **مستقیم، روشن و بدون تحقیر** باشد.

۱۳. زمانی که یکی از زوجین خسته و بی‌حوصله است

اشتباه: «باز هم که سرد و بی‌احساس شدی.»

درست: «خستگی‌ات را می‌بینم. اگر آمادگی داری، دوست دارم بدون فشار کنار تو باشم.»
این پاسخ به جای تعبیر منفی، به وضعیت واقعی فرد توجه می‌کند.

۱۴. هنگام سکوت

اشتباه: «ساکت شدی که چه؟ لجبازی می‌کنی؟»

درست: «وقتی ساکت می‌شوی، من نگران می‌شوم که شاید از من فاصله گرفته‌ای. دوست دارم بدانم چه احساسی داری.»
در EFT، سکوت را باید **نشانه‌ای برای بررسی هیجان زیرین** دانست، نه لزوماً نشانه‌ی لجبازی.

۱۵. هنگام نارضایتی جنسی

اشتباه: «تو اصلاً به من اهمیت نمی‌دهی.»

درست: «وقتی صمیمیت جسمی کم می‌شود، من احساس دوری و ناامنی می‌کنم. دوست دارم درباره‌اش با احترام حرف بزنیم.»

در اینجا، مسئله فقط رابطه جنسی نیست؛ بلکه تجربه‌ی عاطفی دوری و ناامنی مطرح است.

۱۶. زمانی که یکی از زوجین می‌ترسد دوباره نزدیک شود

اشتباه: «دیگر چه می‌خواهی؟ من که دارم تلاش می‌کنم!»

درست: «می‌بینم هنوز در تو ترس وجود دارد. عجله نمی‌کنم؛ می‌خواهم با ثبات کنار تو باشم تا آرام‌تر شوی.»
در روابط آسیب‌دیده، نزدیک شدن دوباره اغلب با ترس همراه است و نیاز به **صبر و ثبات** دارد.

۱۷. هنگام گلایه از بی‌توجهی

اشتباه: «تو اصلاً به من فکر نمی‌کنی.»

درست: «وقتی از من خبر نمی‌گیری، احساس می‌کنم برایت مهم نیستم. دلم می‌خواهد بیشتر در ارتباط باشیم.»
در این نسخه، احساس کم‌ارزشی و نیاز به ارتباط بهتر بیان می‌شود.

۱۸. در اختلاف بر سر خانواده‌ها

اشتباه: «خانواده‌ات همیشه مشکل درست می‌کنند.»

درست: «به نظرم دخالت خانواده روی ما فشار آورده است. دوست دارم با هم مرزهای امن‌تری بسازیم.»
این جمله به جای حمله به خانواده، روی **مرزگذاری مشترک زوج** تمرکز دارد.

۱۹. زمانی که یکی از زوجین احساس بی‌پناهی دارد

اشتباه: «من که نمی‌توانم همیشه حواسم به تو باشد.»

درست: «می‌فهمم که نیاز داری احساس کنی تنها نیستی. می‌خواهم بیشتر به احساسات توجه کنم.»
این پاسخ، نیاز به دلبستگی و همراهی را به رسمیت می‌شناسد.

۲۰. هنگام بازسازی اعتماد

اشتباه: «دیگر تمام شد، چرا هنوز گیر دادی؟»

درست: «می‌دانم که هنوز بخشی از اعتماد آسیب دیده است. می‌خواهم با رفتار ثابت، امنیت را دوباره بسازم.»
در بازسازی رابطه، عجله برای بستن پرونده‌ی درد معمولاً نتیجه‌ی معکوس دارد.

۲۱. زمانی که فرد می‌گوید دیگر چیزی حس نمی‌کند
اشتباه: «اگر چیزی حس نمی‌کنی، یعنی رابطه تمام شده است.»
درست: «بی‌حسی هم می‌تواند نشانه‌ی خستگی و زخم عاطفی باشد. دوست دارم ببینیم زیر این بی‌حسی چه احساسی وجود دارد.»

بی‌حسی در بسیاری از روابط، نوعی **دفاع هیجانی** در برابر درد است.

۲۲. زمانی که یکی می‌گوید دیگر نمی‌تواند اعتماد کند
اشتباه: «پس هیچ وقت درست نمی‌شود.»
درست: «اعتماد بعد از آسیب، با زمان و ثبات برمی‌گردد. من می‌خواهم قابل اعتمادتر باشم و این را با رفتار نشان بدهم.»
اینجا به جای ناامید کردن طرف مقابل، مسیر ترمیم با رفتار مشخص نشان داده می‌شود.

۲۳. هنگام نصیحت‌گری
اشتباه: «باید منطقی‌تر باشی، این قدر احساساتی نباش.»
درست: «اول می‌خواهم احساس تو را بفهمم، بعد اگر خواستی با هم درباره راه‌حل حرف بزنیم.»
در EFT، احساس مقدم بر راه‌حل است؛ زیرا بدون تنظیم هیجان، راه‌حل پایدار نمی‌ماند.

۲۴. زمانی که فرد تهدید به پایان رابطه می‌کند
اشتباه: «اگر ناراحتی، برو دیگر.»
درست: «به نظر می‌رسد خیلی زخمی شده‌ای. قبل از هر تصمیمی، می‌خواهم بفهمم چه چیزی تو را به این نقطه رسانده است.» این نوع پاسخ، به جای طرد متقابل، راه را برای گفت‌وگوی عمیق‌تر باز می‌کند.

۲۵. زمانی که یکی از زوجین حمایت می‌خواهد
اشتباه: «خودت باید از پشش بریایی.»
درست: «لازم نیست این را تنها تحمل کنی. می‌خواهم کنار تو باشم و کمک کنم.»
در روابط امن، حضور عاطفی به جای استقلال خشک و بی‌پشتیان قرار می‌گیرد.

۲۶. هنگام بازسازی صمیمیت
اشتباه: «اگر عشق هست، چرا مثل قبل رفتار نمی‌کنی؟»
درست: «می‌دانم بازگشت صمیمیت زمان می‌برد. می‌خواهم قدم به قدم دوباره به هم نزدیک شویم.»
صمیمیت پس از بحران، معمولاً **تدریجی** بازمی‌گردد، نه یک‌باره.

۲۷. زمانی که یکی می‌گوید شنیده نمی‌شود

اشتباه: «داری زیادی توضیح می‌دهی.»

درست: «می‌فهمم که برای شنیده شدن، نیاز داری بیشتر بگویی. من آماده‌ام با دقت گوش بدهم.»

در این پاسخ، نیاز به شنیده شدن به رسمیت شناخته می‌شود.

۲۸. هنگام شکایت از نابرابری در مسئولیت‌ها

اشتباه: «همه‌اش کار من است، تو هیچ کاری نمی‌کنی.»

درست: «وقتی بار زیادی روی دوش من می‌افتد، احساس تنهایی و فشار می‌کنم. دوست دارم همکاری بیشتری داشته باشیم.»

اینجا احساس زیرین یعنی **تنهایی و فشار**، به جای حمله، بیان می‌شود.

۲۹. زمانی که فرد احساس طردشدگی می‌کند

اشتباه: «من که فقط کمی سرم شلوغ بود.»

درست: «می‌فهمم که برای تو این فقط “سرشلوغی” نبوده، بلکه شبیه طرد شدن حس شده است. می‌خواهم این تجربه را

جدی بگیرم.» در EFT، تجربه‌ی ذهنی فرد باید معتبر تلقی شود، حتی اگر نیت طرف مقابل متفاوت بوده باشد.

۳۰. در پایان گفت‌وگوی ترمیمی

اشتباه: «خب، دیگر تمامش کن و فراموشش کن.»

درست: «نمی‌خواهم فقط از کنار درد عبور کنیم. می‌خواهم چیزی بسازیم که برای هر دوی ما امن تر باشد.»

این جمله به‌خوبی روح رویکرد هیجان‌مدار را نشان می‌دهد: **ترمیم، نه انکار؛ امنیت، نه شتاب.**

جمع‌بندی:

در گفت‌وگوی ترمیمی، هدف اصلی این نیست که فقط دعوا تمام شود، بلکه هدف این است که احساس امنیت عاطفی

دوباره ساخته شود. برای رسیدن به این هدف، سه اصل بسیار مهم وجود دارد:

۱. احساس را قبل از راه‌حل بشنویم: اگر هیجان دیده نشود، راه‌حل پایدار نمی‌ماند.

۲. به جای دفاع، اثر رفتار را بپذیریم: نیت خوب، آسیب را از بین نمی‌برد؛ پذیرش اثر رفتار، آغاز ترمیم است.

۳. نیاز دل‌بستگی را پشت حرف‌ها ببینیم: بسیاری از جمله‌های تند، در عمق خود فریاد نیاز به دیده شدن، آرامش، همراهی و

امنیت هستند.

فرمول ساده‌ی گفت‌وگوی ترمیمی:

قالبی برای تمرین: وقتی ... اتفاق می‌افتد، من احساس ... می‌کنم، و نیاز دارم ...

مثال: «وقتی دیر جواب می‌دهی، احساس ناامنی می‌کنم و نیاز دارم مطمئن شوم هنوز برایم مهم هستم.»