

بسم الله الرحمن الرحيم

نمونه‌ی دیالوگ‌های سازنده در بازسازی امنیت و

صمیمیت

(بر اساس رویکرد هیجان‌مدار در زوج‌درمانی)

نسخه‌ی ویژه‌ی آقایان

دکتر مینا نظری کمال - روانشناس بالینی

مقدمه:

در بسیاری از روابط، مردان هنگام مواجهه با ناراحتی همسر، ناخودآگاه به یکی از این الگوها می‌روند: ساکت شدن، دفاع کردن، توجیه کردن، کوچک شمردن موضوع، یا رفتن به سمت راه‌حل سریع. اما در رویکرد هیجان‌مدار، هدف اصلی این است که مرد بتواند پشت حرف همسر، احساس و نیاز او را ببیند و با یک پاسخ امن، رابطه را از حالت تهدید به حالت اتصال برگرداند.

۱. وقتی همسر ناراحت است

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

درست: «می‌بینم ناراحت شدی. می‌خوام بفهمم چی برات سخت شده و چرا این قدر اذیت شدی.»

این پاسخ، به جای بی‌اعتبار کردن ناراحتی، نشان می‌دهد که مرد آماده‌ی شنیدن است.

۲. وقتی همسر توجه می‌خواهد

اشتباه: «الان سرم شلوغه، بعداً.»

درست: «الان واقعا درگیرم، ولی حرفت برام مهمه. می‌خوام برگردم و با تمرکز بهت گوش بدم.»

در اینجا، مرد رابطه را قطع نمی‌کند و زمان بازگشت می‌دهد.

۳. وقتی همسر احساس تنهایی می کند

اشتباه: «تو که تنها نیستی، من که هستم.»

درست: «می فهمم که حتی با وجود حضور من، ممکنه هنوز احساس تنهایی کنی. می خوام بیشتر کنارت باشم.»
در این نوع پاسخ، مرد تجربه‌ی درونی همسر را انکار نمی کند.

۴. هنگام دفاع از خود

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

درست: «ممکنه قصد من بد نبوده باشه، اما می فهمم که حرف یا رفتار من به تو آسیب زده. این رو جدی می گیرم.»
در روابط ترمیمی، پذیرش اثر رفتار بسیار مهم است.

۵. وقتی بحث بالا می گیرد

اشتباه: «تو همیشه منو عصبانی می کنی.»

درست: «الان هر دومون تحت فشاریم. من نمی خوام با ادامه‌ی این لحن، فاصله‌ی بین مون بیشتر بشه.»
اینجا مرد از حالت حمله یا فرار، به سمت تنظیم رابطه حرکت می کند.

۶. وقتی همسر عقب می کشد

اشتباه: «اگر می خواستی حرف بزنی، خودت می اومدی.»

درست: «حس می کنم عقب کشیدی. می خوام بفهمم ناراحتی، خسته‌ای، یا احساس امنیت نمی کنی.»
عقب نشینی همسر را باید نشانه‌ای از درد یا ناامنی دید، نه صرفاً بی توجهی.

۷. وقتی گذشته دوباره مطرح می شود

اشتباه:

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

درست:

«می فهمم هنوز اون اتفاق توی ذهنت زنده است. دوست دارم بهتر بفهمم چه چیزی هنوز زخمش بازه.»
مرد در اینجا به جای بستن بحث، به زخم زیرین توجه می کند.

۸. وقتی همسر احساس بی ارزشی دارد

اشتباه: «این همه برایت زحمت می کشم، باز هم ناراضی‌ای؟»

درست: «می خوام بفهمم چه چیزی باعث شده حس کنی دیده نمی شی یا برات ارزش کافی قائل نیستم.»
در این پاسخ، هدف دفاع نیست، بلکه فهمیدن تجربه‌ی همسر است.

۹. هنگام عذرخواهی

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

درست: «من مسئول بخشی از آسیبی هستم که ایجاد شد. بابتش متأسفم و می‌خوام برای تغییرش اقدام کنم.»
عذرخواهی مؤثر باید مسئولیت‌پذیر باشد، نه همراه با توجیه.

۱۰. وقتی اعتماد آسیب دیده است

اشتباه: «چرا انقدر شک داری؟»

درست: «می‌فهمم اعتماد برایت سخت شده. اگر می‌خواهیم رابطه ترمیم شود، باید شفاف‌تر و ثابت‌تر رفتار کنیم.»
در اینجا مرد به جای نقد شک همسر، روی بازسازی اعتماد تمرکز می‌کند.

۱۱. وقتی همسر محبت می‌خواهد

اشتباه: «تو هیچ‌وقت راضی نمی‌شی.»

درست: «وقتی محبت کم می‌شه، متوجه می‌شم که احساس دوری می‌کنی. می‌خوام بیشتر به این نیازت توجه کنم.»

۱۲. وقتی همسر حمایت می‌خواهد

اشتباه: «خودت باید از پشش بریای.»

درست: «لازم نیست این را تنها تحمل کنی. من می‌خوام کنار تو باشم و کمک کنم.»

۱۳. وقتی همسر خسته و بی‌حوصله است

اشتباه: «باز هم که سردی.»

درست: «خستگی‌ات را می‌بینم. اگر آمادگی داری، می‌خوام بدون فشار کنارت باشم.»

۱۴. هنگام سکوت

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

درست: «وقتی ساکت می‌شی، نگران می‌شم که شاید ناراحت یا دلخور شدی. می‌خوام بفهمم چه حسی داری.»

۱۵. در نارضایتی جنسی

اشتباه: «تو اصلاً به من اهمیت نمی‌دی.»

درست: «وقتی صمیمیت کمتر می‌شه، من احساس فاصله می‌کنم. دوست دارم درباره‌اش آرام و محترمانه حرف بزنیم.»
در این جمله، موضوع جنسی به تجربه‌ی عاطفی پیوند می‌خورد.

۱۶. وقتی همسر هنوز نمی‌تواند نزدیک شود

اشتباه: «دیگه چی می‌خوای؟ من که دارم تلاش می‌کنم.»

درست: «می‌فهمم هنوز در تو ترس هست. عجله نمی‌کنم؛ می‌خوام با ثبات و احترام کنارت باشم.»

۱۷. وقتی همسر از بی‌توجهی گلایه دارد

اشتباه: «تو که می‌دونی سرم شلوغه.»

درست: «می‌فهمم وقتی ازت خبر نمی‌گیرم، ممکنه حس کنی برام مهم نیستی. می‌خوام این را بهتر کنم.»

۱۸. وقتی خانواده‌ها دخالت می‌کنند

اشتباه: «خانواده‌ی تو همیشه مشکل درست می‌کنند.»

درست: «فکر می‌کنم دخالت خانواده به رابطه فشار آورده. بهتره با هم مرز روشن‌تری بگذاریم.»

۱۹. وقتی همسر احساس بی‌پناهی دارد

اشتباه: «من که نمی‌تونم همیشه حواسم به تو باشه.»

درست: «می‌فهمم که نیاز داری احساس کنی تنها نیستی. می‌خوام بیشتر به این نیاز توجه کنم.»

۲۰. هنگام بازسازی اعتماد

اشتباه: «دیگه تموم شد، چرا هنوز گیر می‌دی؟»

درست: «می‌دانم هنوز بخشی از اعتماد زخمی است. می‌خوام با رفتار ثابت، امنیت را دوباره بسازم.»

۲۱. وقتی همسر می‌گوید «دیگر چیزی حس نمی‌کنم»

اشتباه: «خب پس رابطه تمومه.»

درست: «بی‌حسی هم می‌تونه از زخم و خستگی بیاد. دوست دارم بفهمم زیر این بی‌حسی چه درد و فشاری هست.»

۲۲. وقتی همسر می‌گوید نمی‌تواند اعتماد کند

اشتباه: «پس هیچ وقت خوب نمی‌شه.»

درست: «اعتماد بعد از آسیب با زمان و ثبات برمی‌گردد. من می‌خوام این را با رفتارم نشان بدهم.»

۲۳. وقتی به جای همدلی، نصیحت می‌شود

اشتباه: «باید منطقی‌تر باشی، این قدر احساسی نباش.»

درست: «اول می‌خوام احساس تو را بفهمم، بعد اگر خواستی درباره‌ی راه حل حرف بزنیم.»

۲۴. وقتی همسر از ادامه‌ی رابطه ناامید شده است

اشتباه: «اگر ناراحتی، برو.»

درست: «می‌بینم خیلی زخمی شدی. قبل از هر تصمیمی، می‌خوام بفهمم چه چیزی تو را به این نقطه رسونده.»

۲۵. وقتی همسر حمایت می‌خواهد

اشتباه: «خودت باید جمعش کنی.»

درست: «لازم نیست این را تنها تحمل کنی. من کنار تو هستم.»

۲۶. هنگام بازسازی صمیمیت

اشتباه: «اگر عشق هست، چرا مثل قبل نیستی؟»

درست: «می‌دانم صمیمیت بعد از بحران زمان می‌خواهد. می‌خوام قدم به قدم دوباره نزدیک بشیم.»

۲۷. وقتی همسر می‌گوید شنیده نمی‌شود

اشتباه: «داری زیادی توضیح می‌دی.»

درست: «می‌فهمم برای شنیده شدن نیاز داری بیشتر بگی. من دارم گوش می‌دم.»

۲۸. هنگام شکایت از نابرابری مسئولیت‌ها

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

درست: «وقتی بار زیادی روی من می‌افتد، احساس فشار می‌کنم. دوست دارم همکاری‌مان بیشتر شود.»

۲۹. وقتی همسر احساس طردشدگی دارد

اشتباه: «من که فقط سرم شلوغ بود.»

درست: «می‌فهمم که این موضوع برای تو شبیه طرد شدن حس شده. می‌خوام این را جدی بگیرم.»

۳۰. در پایان گفت‌وگوی ترمیمی

اشتباه: «دیگه تمومش کن و فراموشش کن.»

درست: «نمی‌خوام از کنار درد رد بشیم. می‌خوام رابطه‌مون امن تر و قابل اعتمادتر بشه.»

جمع‌بندی: قدرت واقعی در رابطه، فقط در سکوت، کنترل، یا حل کردن سریع نیست؛ بلکه در توانایی شنیدن، تحمل احساس، مسئولیت‌پذیری و ساختن امنیت است. آقایان اگر یاد بگیرند:

- به جای دفاع، گوش بدهند،
- به جای انکار، اثر رفتار را بپذیرند،
- به جای فشار برای فراموشی، صبر و ثبات نشان دهند،
- و به جای فاصله گرفتن، حضور عاطفی قابل اعتماد داشته باشند،

آنگاه شانس ترمیم رابطه به‌طور معناداری افزایش پیدا می‌کند.

فرمول تمرین: وقتی ... اتفاق می‌افتد، من می‌فهمم که تو احساس ... می‌کنی، و می‌خواهم ...

مثلاً: «وقتی دیر جواب می‌دهم، می‌فهمم که ممکن است احساس بی‌اهمیتی کنی، و می‌خواهم این را بهتر کنم.»

خلاصه دیالوگ‌ها در جدول

بخش اول: اعتباربخشی و شنیدن (اعتبار بخشیدن به دنیای درونی همسر)

موقعیت	دیالوگ آسیب‌زا (غیر مؤثر)	دیالوگ ترمیم‌کننده (سازنده)
هنگام ناراحتی	«باز شروع نکن، همیشه همین‌طوری بزرگش می‌کنی.»	«می‌بینم ناراحت شدی. می‌خواهم بفهمم چی برایت سخت شده و چرا این قدر اذیت شدی.»
هنگام درخواست توجه	«الان سرم شلوغه، بعداً.»	«الان واقعا درگیرم، ولی حرفت برایم مهم است. می‌خواهم برگردم و با تمرکز به تو گوش بدهم.»
هنگام احساس تنهایی	«تو که تنها نیستی، من که هستم.»	«می‌فهمم که حتی با وجود حضور من، ممکن است هنوز احساس تنهایی کنی. می‌خواهم بیشتر کنارت باشم.»
هنگام بیان بی‌ارزشی	«این همه برایت زحمت می‌کشم، باز هم ناراضی هستی؟»	«می‌خواهم بفهمم چه چیزی باعث شده حس کنی دیده نمی‌شوی یا برایت ارزش قائل نیستم.»
هنگام شنیده نشدن	«داری زیادی توضیح می‌دهی.»	«می‌فهمم برای شنیده شدن نیاز داری بیشتر بگویی. من دارم گوش می‌دهم.»

بخش دوم: مدیریت دفاع و تعارض (مسئولیت‌پذیری به جای مقابله)

موقعیت	دیالوگ آسیب‌زا (غیر مؤثر)	دیالوگ ترمیم‌کننده (سازنده)
دفاع از خود	«من که قصد بدی نداشتم، چرا این قدر حساس شدی؟»	«ممکن است قصد من بد نبوده باشد، اما می‌فهمم که رفتارم به تو آسیب زده. این را جدی می‌گیرم.»
هنگام بالا گرفتن بحث	«تو همیشه من را عصبانی می‌کنی.»	«الان هر دوی ما تحت فشاریم. نمی‌خواهم با ادامه این لحن، فاصله‌مان بیشتر شود.»
عذرخواهی	«بخشید، ولی تو هم تقصیر داشتی.»	«من مسئول بخشی از آسیبی هستم که ایجاد شد. بابتش متأسفم و می‌خواهم برای تغییرش اقدام کنم.»
دخالت خانواده‌ها	«خانواده تو همیشه مشکل درست می‌کنند.»	«فکر می‌کنم دخالت خانواده به رابطه فشار آورده. بهتر است با هم مرز روشن‌تری بگذاریم.»
شکایت از مسئولیت	«همه‌اش کار من است، تو هیچ کاری نمی‌کنی.»	«وقتی بار زیادی روی من می‌افتد، احساس فشار می‌کنم. دوست دارم همکاری‌مان بیشتر شود.»

بخش سوم: بازسازی امنیت و اعتماد (ثبات به جای فرار)

موقعیت	دیالوگ آسیب‌زا (غیر مؤثر)	دیالوگ ترمیم‌کننده (سازنده)
وقتی همسر عقب می‌کشد	«اگر می‌خواستی حرف بزنی، خودت می‌آمدی.»	«حس می‌کنم عقب کشیدی. می‌خواهم بفهمم ناراحتی، خسته‌ای، یا احساس امنیت نمی‌کنی.»
وقتی گذشته مطرح می‌شود	«باز که گذشته را آوردی وسط. ولش کن دیگر.»	«می‌فهمم هنوز آن اتفاق در ذهنت زنده است. دوست دارم بهتر بفهمم چه چیزی هنوز زخمش باز است.»
وقتی اعتماد آسیب دیده	«چرا این قدر شک داری؟»	«می‌فهمم اعتماد برایت سخت شده. اگر می‌خواهیم رابطه ترمیم شود، باید شفاف‌تر و ثابت‌تر رفتار کنیم.»
وقتی همسر شک دارد	«دیگر تمام شد، چرا هنوز گیر می‌دهی؟»	«می‌دانم هنوز بخشی از اعتماد زخمی است. می‌خواهم با رفتار ثابت، امنیت را دوباره بسازم.»
وقتی همسر ناامید است	«اگر ناراحتی، برو.»	«می‌بینم خیلی زخمی شدی. قبل از هر تصمیمی، می‌خواهم بفهمم چه چیزی تو را به این نقطه رسانده است.»

بخش چهارم: صمیمیت و اتصال عاطفی (حضور عاطفی به جای فاصله)

موقعیت	دیالوگ آسیب‌زا (غیر مؤثر)	دیالوگ ترمیم‌کننده (سازنده)
نیاز به محبت	«تو هیچ وقت راضی نمی شوی.»	«وقتی محبت کم می شود، متوجه می شوم که احساس دوری می کنی. می خواهم بیشتر به این نیازت توجه کنم.»
درخواست حمایت	«خودت باید از پشش بریایی.»	«لازم نیست این را تنها تحمل کنی. من می خواهم کنار تو باشم و کمک کنم.»
خستگی و بی حوصلگی	«باز هم که سردی.»	«خستگیات را می بینم. اگر آمادگی داری، می خواهم بدون فشار کنارت باشم.»
هنگام سکوت	«ساکت شدی که چی؟ لجبازی می کنی؟»	«وقتی ساکت می شوی، نگران می شوم که شاید ناراحت یا دلخور شدی. می خواهم بفهمم چه حسی داری.»
نارضایتی جنسی	«تو اصلاً به من اهمیت نمی دهی.»	«وقتی صمیمیت کمتر می شود، من احساس فاصله می کنم. دوست دارم درباره اش آرام و محترمانه حرف بزنیم.»
توس از نزدیکی	«دیگر چه می خواهی؟ من که دارم تلاش می کنم.»	«می فهمم هنوز در تو ترس هست. عجله نمی کنم؛ می خواهم با ثبات و احترام کنارت باشم.»
بی توجهی (گلایه)	«تو که می دانی سرم شلوغ است.»	«می فهمم وقتی از تو خبر نمی گیرم، ممکن است حس کنی برایم مهم نیستی. می خواهم این را بهتر کنم.»
احساس بی پناهی	«من که نمی توانم همیشه حواسم به تو باشد.»	«می فهمم که نیاز داری احساس کنی تنها نیستی. می خواهم بیشتر به این نیاز توجه کنم.»
بی حسی عاطفی	«خب پس رابطه تمام است.»	«بی حسی هم می تواند از زخم و خستگی باشد. دوست دارم بفهمم زیر این بی حسی چه درد و فشاری هست.»
نصیحت‌گری	«باید منطقی تر باشی، این قدر احساساتی نباش.»	«اول می خواهم احساس تو را بفهمم، بعد اگر خواستی درباره ی راه حل حرف بزنیم.»
بازسازی صمیمیت	«اگر عشق هست، چرا مثل قبل نیستی؟»	«می دانم صمیمیت بعد از بحران زمان می خواهد. می خواهم قدم به قدم دوباره نزدیک شویم.»
احساس طردشدگی	«من که فقط سرم شلوغ بود.»	«می فهمم که این موضوع برای تو شبیه طرد شدن حس شده. می خواهم این تجربه را جلدی بگیرم.»
پایان گفت‌وگوی ترمیمی	«دیگر تمامش کن و فراموشش کن.»	«نمی خواهم از کنار درد رد شویم. می خواهم رابطه مان امن تر و قابل اعتمادتر بشود.»