

نقش فعالی در رشد و توسعه‌ی پایدار روابط می‌بخشد.

## خواسته‌های و بران‌کننده‌ی دوری از آن‌ها

**(۲) تند و خشن شروع کردن**  
آیا تا به حال گفت‌وگویی داشته‌اید که دل‌تان بخواهد مانند نوار، دوباره آن را تکرار کنید؟

شما دوست‌دارید با کسی رابطه‌ای ایجاد کنید، پس برای آن، خواسته‌ای را مطرح می‌نمایید اما از آن‌جا که شکل ابراز خواسته‌ی شما با روشی منفی، سرزنش‌کننده یا انتقادی آغاز می‌گردد، درست عکس آن‌چه را خواهید، به‌دست می‌آورد و در نتیجه، آن فرد را از خود دورتر می‌سازد.

برخی افراد در ابراز خواسته‌های خویش و یا در پاسخ‌دادن به انتظارات دیگران، با مشکل مواجه‌اند که علت آن، وجود الگوهای منفی‌ست که به‌شکل عادت درآمده است؛ در این مقاله، به ۶ عادت منفی رفتاری و راه‌های مقابله با آن‌ها پرداخته‌ایم:

### (۳) به‌کاربردن انتقادهای زبان‌آور به‌جای گله‌های سازنده

هروقت مردم، پیرامون فعالیت‌ها و هدف‌های مشترکی گرد هم جمع می‌شوند، درگیری، چاره‌ناپذیر است. این‌که شما چگونه وضع خودتان را در درگیری بیان می‌کنید، در توانایی‌تان در برقراری رابطه با دیگران، تفاوت چشم‌گیری به‌وجود می‌آورد.

قانون اساسی این است: هروقت لازم است، گله کنید اما انتقاد نکنید. گله روی مسأله‌ی خاصی تمرکز دارد و رفتار شخص را نشانه می‌رود نه نقاط ضعف او را. از طرف دیگر، انتقاد کردن، بیش‌تر عمومی و داوری‌کننده است و اغلب شامل عباراتی مانند: «تو همیشه...» یا «تو هرگز...» می‌شود. انتقاد به‌منش طرف مقابل حمله می‌کند، اغلب برچسب‌های منفی می‌زند و نوعی سرزنش به‌حساب می‌آید. برای نمونه «شما گفتید بسته را تحویل خواهید داد اما ندادید.» این یک گله است. «شما فراموش کردید بسته را تحویل دهید؛ این، بی‌مسئولیتی‌ست.» این یک انتقاد است. البته گاهی گفتن و شنیدن گله سخت است اما نتیجه‌ی سازنده‌ای دارد زیرا کمک می‌کند که مردم، یکدیگر را بشناسند و مسائل را حل کنند.

### (۴) از کوره دررفتن

در روابط آشفته، بحث‌و جدل بر سر اختلاف، گاهی می‌تواند عواطف تند و تیزی را برانگیزد که به‌از «کوره دررفتن» بینجامد. به این معنا که آن‌چنان فشاری به ما وارد می‌سازد که از نظر جسمی و عاطفی درهم فرومی‌ریزیم و دیگر قادر نیستیم به‌روشنی فکر کنیم یا در گفت‌و شنودی شرکت ورزیم که ثمری در پی داشته باشد.

### (۱) بی‌فکربودن

همه‌ی افراد، دوست، شغل، شریک زندگی و... برای خود پیدا می‌کنند و هرگز قصدشان این نیست که روابطشان به شکست بینجامد. با وجود این، برای برخی چنین اتفاقی می‌افتد؛ تنها به این دلیل که به نیازهای عاطفی دیگران توجه کافی نمی‌کنند. آنان از روی بدذاتی، بی‌فکر نیستند، بلکه آن‌چنان غرق مشکلات و نگرانی‌های خویش‌اند که نیازهای افراد پیرامون خود را نمی‌بینند.

از طرف دیگر، بافکربودن و توجه‌کردن، به تشکیل روابط رضایت‌بخش و پایدار می‌انجامد. وقتی شما توجه می‌کنید، خواسته‌های دیگران را می‌بینید و به آن‌ها پاسخ می‌دهید، در حقیقت توجه‌تان را از نگرانی‌های خود، به نگرانی‌های دیگران معطوف می‌سازید. با انجام چنین کاری، یادمی‌گیرید آن‌چه را دیگران احساس می‌کنند، بفهمید و بتوانید همان عواطف را در همان زمان احساس کنید. در آن لحظه، می‌توانید با آن شخص باشید و روی آگاهی‌ها و تجارب مشترک، متمرکز شوید.

در خلال چنین تجاربی، تمرکز آن‌چنان قوی و شدید است که دیگر جایی برای اندیشیدن به چیزهای بی‌ربط یا نگرانی، باقی نمی‌گذارد. خودهوشیاری، محو می‌شود و حس زمان، دگرگون می‌گردد. فعالیتی که چنین تجاربی را به‌وجود می‌آورد، آن‌چنان رضایت‌بخش است که مردم مایل‌اند به‌خاطر خودشان دست به آن بزنند، بدون توجه به این‌که چه چیزی از آن عایدشان می‌شود.

می‌توان در جست‌وجوی فرصت‌هایی برای حفظ رابطه با دیگران برآمد و به‌گردآوری لحظات عاطفی پرداخت. انجام چنین عملی، به ما



نشانه‌های جسمی از کوره دررفتن، شامل ضربان تند قلب، دستان عرق آلود، تنفس بی‌نظم یا ناقص است. به‌جای تمرکز روی آن‌چه آن شخص می‌گوید، ذهن ما با افکار دفاعی مانند: «دیگه نمی‌تونم باهاش سر و کله بزنم.» یا «دیگه تحمل این همه را ندارم» دست و پنجه نرم می‌کند و احساس می‌کند قربانی بی‌گناهی است.

زمانی که این حالت بر ذهن شما غالب می‌شود، گویی دیگر توان شنیدن اطلاعات جدید یا پذیرش نفوذ و اثری را ندارید. حتی ممکن است آن شخص عذرخواهی کند یا بکوشد شما را آرام سازد اما دیگر گوش‌تان چیزی را نمی‌شنود!

زمانی که به اصطلاح جوش می‌آورید، بهترین کار، این است که گفت‌وگو را قطع کنید و دست‌کم به مدت ۲۰ دقیقه کار آرام‌کننده‌ی دیگری انجام دهید. ۲۰ دقیقه به‌طور طبیعی، کم‌ترین زمانی است که ما نیاز داریم تا از فشارهای روانی، بیرون‌بیایم. ممکن است بخواهید مجله‌ای بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا برای دویدن، بیرون بروید و... تمرکز روی این که به خشم آمدن، حق شما بود یا قربانی بی‌گناهی هستید، ضد آرامش است و فقط درماندگی شما را نگه می‌دارد. بسیاری از مردم در چنین اوقاتی، مراقبه یا انجام تمرین‌های ورزشی آرام‌بخش می‌پردازند. ۲۰ دقیقه که گذشت و احساس آرام‌تر شدن کردید، بازگردید و درباره‌ی مسأله، به بحث بپردازید یا آن را به وقت دیگری موکول نمایید.

## ۵) عادت بد ذهن

هرکسی در موقعیتی خاص، احساس کج‌خلقی می‌کند اما وقتی کسی عادت بد ذهنی دارد، در تمام اوقات زندگی‌اش بد اخلاق است. او مدام دنیا را زیرو رو می‌کند تا مدرکی بیابد و احساسات خود را توجیه نماید. وقتی کسی گرفتار عادت بد ذهنی است، اغلب سعی دارد موقعیت‌های ناقص را اصلاح کند و آشکارا خطاهای دیگران، او را نگران می‌سازد. در نتیجه ممکن است بیش‌تر از سهم‌اش با خواسته‌های دیگران درافتد و به روابطش صدمه و آسیب بزند.

بیش‌تر افراد بد اخلاق، می‌توانند با گزینش هوشیارانه، به مسائل دنیا با شیوه‌ای متفاوت واکنش نشان داده و تغییر کنند. کلید حل معما، این است که به‌دقت به مردم و اشیاء بنگریم و به‌جای انتقاد کردن، به‌طور منظم دنبال موضوعاتی برای تحسین کردن باشیم. با انجام این عمل، حال و هوای جدیدی از ستایش و قدردانی در زندگی خودمان می‌آفرینیم

و به‌جای غرق شدن در مرداب اشتباهات و خطاهای مردم، در جست‌وجوی دلایلی هستیم که بگوییم: «از شما متشکرم.»

برای دگرگون ساختن عادت بد ذهنی، باید تلاش هوشیارانه‌ای ورزید؛ به‌جای دنبال خطاهای مردم بودن، در جست‌وجوی یافتن توانایی و فرصت‌هایی برای تحسین آنان باشیم. عادت کردن به تحسین و قدردانی، تأثیری ژرف بر روابط ما به‌جای می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد زوج‌هایی که به‌طور منظم از هم قدردانی به‌عمل می‌آورند، ازدواج‌های شادتر و استوارتری دارند و کودکانی که والدین‌شان به‌خاطر اشتباهات به پروپای آنان نمی‌پیچند، هر وقت به مسأله‌ای برخورد می‌کنند، رو به پدر و مادرشان می‌آورند.

این اصل در همه‌ی انواع روابط صادق است. ابزار تحسین و قدردانی به‌طور منظم، حال و هوای عاطفی خانه، کارگاه‌ها و دوایر گوناگون فامیلی و دوستان را تغییر می‌دهد. مردم با دانستن این که می‌توانند در سختی و راحتی، روی حمایت یکدیگر حساب باز کنند، به هم نزدیک‌تر می‌شوند.

## ۶) پرهیز از گفت و شنودی که به آن نیاز دارید

وقتی در روابطی، کارها غلط پیش می‌رود، مردم اغلب می‌پرسند: «حرف بدی زدم؟» ممکن است حرف بدی زده باشید اما بیش‌تر اوقات، این حرف‌زدن است که به روابط شما صدمه و آسیب می‌رساند. بسیاری از بگومگوها، از مسائلی که نیاز به بحث دارند اما هرگز به بحث گذاشته نمی‌شوند، برمی‌خیزد؛ در نتیجه تنش و گیجی مربوط به آن، فورانی از نزاع‌ها و دعوای را ایجاد می‌کند و به دشمنی و حالت دفاعی به خود گرفتن می‌انجامد.

در هر رابطه‌ای که اختلاف زیادی وجود دارد، باید ببینیم چه مسائلی به بحث گذاشته نشده است. شاید یکی از دو نفر، خواسته‌هایش را تکرار می‌کند به این دلیل که مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته است. پیوسته بی‌توجه بودن به نیازها و خواسته‌های یکدیگر، اغلب به دشمنی (که نابودکننده‌ی پیوندهاست) می‌انجامد. شاید شما هر دو از بحثی داغ می‌گریزید چون اعتقاد دارید حرف‌زدن درباره‌ی آن، بر مسائل خواهد افزود. مشکل این‌جاست که در حال حاضر، به‌شکلی دارید اختلاف و

درگیری و ناراحتی را تجربه می‌کنید اما اگر درباره‌ی آن سخن بگویید، امکان فروریختن دیوار چینی که بین شماست و روزبه‌روز هم بالاتر می‌رود، فراهم می‌شود.



مصطفی علیزاده  
نویسنده و مترجم



تندرستی، بالاترین نعمت‌هاست. «مفرت علی(ع)»