



مرکز مشاوره

دانشگاه پیام نور مشهد

باورهای غیرمنطقی در زوجها

باورهای غیر منطقی در زوجها:

۱- حکم کردن: گاهی زوجها به جای درخواست کردن، پیشنهاد دادن، از الزام و بایدها استفاده می کنند. عبارتهای «باید دار» این ویژگی را دارا هستند که در صورت برآورده نشدن، احساس خشم و انزجار شدید برای ارائه دهنده ی این «بایدها» ایجاد می کند.

مثلا «باید همیشه از من حمایت کنی» یا «باید همیشه نسبت به خواسته های من حساس باشی» در اصلاح چنین تفکری، در ابتدا سعی می شود به جای استفاده از بایدها که منجر به احساسات شدید خشم می شود از عبارت هایی استفاده شود که تمایلات شما را می رساند و یا خواسته و پیشنهاد شما را به مشکل معقول که قابل پذیرش تر هم هستند ارایه می دهد.

مثلا «دوست دارم در مواقعی که دچار مشکل می شوم از حمایت تو بهره ببرم» یا «خیلی خوشحال می شوم وقتی دیر می آیی مرا مطلع کنی.»

فایده ی بیان این خواسته ها این است که در مخاطب مقاومت یا سرسختی در برابر تقاضای فرد ایجاد نمی کند و احتمال برآورده شدن یا به هدف رسیدن بیشتر است.

۲- مهرطلبی (نیازمندی): از دیگر باورهای غلط در زوجها این است که «من برای احساس ارزشمندی نیازمند یک رابطه محبت آمیز هستم یا من برای جلب محبت و توجه دیگران از هیچ

کاری دریغ نخواهم کرد این تفکر در عمل باعث می شود که فرد برای حفظ ارزشهای شخصی و ارزشمندی خود که از دید او ارتباط مستقیم با نوع رابطه اش با دیگران دارد تلاش زیاد می کند تا مورد عنایت و لطف قرار گیرد این فرد ممکن است خیلی راحت از نیازهای شخصی خود برای جلب رضایت دیگران به خصوص همسرش بگذرد و آرزوهای خود را فراموش کند.

مثلا برای خوشایند همسر وظایف او را بر عهده می گیرد یا برای این که همسرش ناراحت نشود و همچنان او را دوست داشته باشد حاضر است از ارتباط با دوستان قدیمی، ورزش کردن، تفریح و... بگذرد.

دائما به نیازهای دیگران توجه می کند. چنین برخوردی فرد را به یک شخصیت مهرطلب تبدیل می کند که همیشه سعی دارد محبت دیگران را به هر قیمتی جلب کند. از وقت خود، وسایل خود، آرزوهای خود جهت رسیدن به محبت دیگران می گذرد. این افراد، اطرافیان خود را از محبت بی دریغ خود سیراب می کنند و خود تشنه ی محبت باقی می مانند به عبارتی دیگران را متوقع تر و خود را آرزومندتر پرورش می دهند.

در اصلاح چنین طرز تفکری بهتر است از زوج ها به نیازهای فردی و خاص خود (نیازهای فردی زن، نیازهای فردی مرد) و نیازهای مشترک (تفریح، تربیت کودک و...) توجه داشته باشید به عبارتی نقش های زوجین نباید درهم تداخل کند.

مثلاً: یک مرد علیرغم پدر بودن، همسر بودن، فرزند بودن و... یک شخص است به نام (ن) که نیازهای خاص دارد و باید به آن رسیدگی کند. چنانچه شخص به این نقش خود رسیدگی کند منجر به تولید ارزش شخصی می شود که فرد را از کسب ارزش، از طریق جلب محبت دیگران بی نیاز می کند. باید توجه داشته باشیم که همه ی افراد به تایید دیگران نیاز دارند ولی این نیاز نباید در شکل افراطی خود به یک احتیاج تبدیل شود.

۳- کم طاقتی در برابر مشکلات: (تحمل کم ناکامی) در این مورد زوجها به این باور رسیده اند که «قادر به تحمل این مشکل نیستم» یا «این مساله آن قدر بزرگ و غیرقابل پیش بینی بود که تحملش از توان من کمتر است»

حکم اول این افراد چنین است «زندگی زناشویی باید آرام و بی دردسر برآورده کننده عموم نیازها باشد» و چون این حکم کمال گرایانه در خیلی از مواقع زیر سوال می رود، فرد دچار اضطراب و نگرانی عدم تحمل این مشکل می شود این افراد در برابر مشکلات احساس می کنند «قربانی ابدی» هستند و مشکلاتشان اصلاً نه کم می شوند نه حل.

ابتدا افراد باید خود را از تفکرات زندگی افسانه ای در خصوص زندگی زناشویی رها ساخته و باید بدانند استرس همواره در زندگی هست، زندگی بدون استرس فقط در رویا ممکن است؛ آنچه مهم است کسب مهارت‌های مقابله با مشکلات زناشویی است در این مورد به خصوص به زوجها پیشنهاد می شود از

طریق پرس و جو و ارتباط با دیگران از این فکر که «مشکل من منحصر به فرد است» بیرون آیند و به جای تفکر کمال گرایانه درباره ی رمانتیک بودن زندگی به این مساله بیندیشند که «همواره در زندگی ناکامی، مساله و مشکل وجود خواهد داشت، من نیازمند کسب مهارت‌های مختلف جهت حل آنها می باشم».

۴- درشت نمایی، فاجعه سازی و وحشت زدگی:

زوجهایی که «باید‌های» زیادی دارند و از طرفی در برابر مسایل و مشکلات تحمل پایینی دارند، چنانچه مشکلی پیش بیاید احساس می کنند، فاجعه ای رخ داده است که اصلاً قابل تحمل، پذیرش و حل نیست. که طبق شواهد عموماً مساله پیش آمده بسیار کم اهمیت هم می باشد. این افراد تمایل زیادی دارند تا مشکلاتی هر چند کوچک و بی اهمیت را بزرگ و خارج از تحمل خود جلوه داده و عموماً به جای پیدا کردن راه حل شروع به بیقراری، اشک ریختن، نفرین کردن به خود و همسر یا دیگران، خود را بدبخت و سیاه روز دیدن، نموده و عملاً هر نوع انرژی و توانی که امکان پیدا کردن راه حل یا رفع مشکل شود صرف شیون و زاری می کنند. از طرفی این افراد تمایل کمی برای چشم اندازه های مثبت موجود در رابطه دارند. این شرایط به خودی خود باعث می شود در هنگام بروز مشکل با همسر، مساله را زیر ذره بین تحمل کم خود قرار داده و همچنین نقاط قوت رابطه خود را نبینند و جنجالی مخرب حادث شود.

در اصلاح چنین طرز تفکری نیاز است زوجها به غیر از راه حل های ارائه شده در موارد ۱ و ۳، سعی کنند لیستی از تمام نقاط قوت خود، رابطه و همسر خود یادداشت کنند و با کسب انرژی مثبت از داشته های خود در ارایه راه حل های ممکن برای تعدیل و یا برطرف کردن مشکل موجود به بحث و تبادل نظر بپردازند. که در عموم روابط نقاط قوت بیشتر از نقاط ضعف است. نکته قابل تامل دیگر این است که زوجها باید بدانند «تغییر اصل با ثبات زندگی است» و بر مواردی برای تغییر تاکید داشته باشند که فی نفسه قابل تغییر باشد و مسایل غیر قابل تغییر زندگی را هدف قرار دهند.

۵- نیاز به توجه مفراط:

باور این افراد چنین است: «من زمانی خوشبخت هستم که توجه کاملی را از همسر دریافت کنم.» این افراد عزت نفس، اعتماد به نفس و تمام ارزشهای شخصی شان، معطوف به میزان توجه و محبت همسرشان می باشد. این افراد اگر از طرف همسرشان مورد توجه کامل و افراطی قرار نگیرند احساس می کنند ارزشمند نیستند. دائماً در حال مقایسه خود با کسانی هستند که مورد توجه همسرشان قرار دارند. این باور در مورد افراد حسود شایع است. مثلاً چنین فردی به همسرش می گوید: به راستی اگر برای تو ارزشمند و دوست داشتنی باشم، باید همیشه به فکر من باشی، هر روز با من تماس بگیری و سعی کنی تمام وقتت را با من بگذرانی» به عبارتی باید همه را فراموش کنی.