

عشق هرگز کافی نیست

شیوه‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و
خانوادگی براساس شناخت درمانی

پروفسور آرون تی‌بک

مهدی قراچه‌داغی

فهرست

هفت	یشگفتار (دکتر عیسی جلالی)
۱	مقدمه
۱۵	۱: قدرت تفکر منفی
۳۸	۲: روشنائی و تاریکی
۵۹	۳: دیدگاه‌های مختلف
۷۳	۴: شکستن قاعده‌ها
۹۶	۵: ایستایی در مناسبات زناشویی
۱۲۲	۶: فروپاشی زندگی زناشویی
۱۴۹	۷: افکار خاموش: چشم طوفان
۱۶۵	۸: ترفندهای ذهن
۱۸۲	۹: نبرد سهمگین
۲۰۸	۱۰: زندگی زناشویی سعادت‌مندانه
۲۳۲	۱۱: تقویت بنیادها
۲۴۸	۱۲: سازگار کردن روابط زناشویی

۲۶۹	۱۳: خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید
۲۹۱	۱۴: هنر گفتگو
۳۱۰	۱۵: هنر سازگاری
۳۳۱	۱۶: جلسات حل اختلاف
۳۵۲	۱۷: تخفیف خشم
۳۷۸	۱۸: مسایل ویژه

قدرت تفکر منفی

کارن، طراح داخلی ساختمان، تعریف می‌کرد که یکی از روزها شاد و سرحال به منزل رفته تا خبر خوش دست‌اولی را با شوهرش، تد، در میان بگذارد. قرار دادی برای تزئین دفاتر یک مؤسسه بزرگ حقوقی امضاء کرده بود. اما وقتی این موفقیت غیرمنتظره را با شوهرش در میان می‌گذارد، با برخورد سرد او روبرو می‌شود. کارن پیش خودش می‌گوید: «به فکر من نیست، من برایش مهم نیستم؛ او تنها به کار خودش فکر می‌کند و بس.» با این طرز تلقی هیجانش فرو می‌نشیند، به اتاق خود می‌رود و در را می‌بندد. در همین لحظه، تد که بر حسب تصادف همان روز با یک ناکامی بزرگ شغلی روبرو شده بود با خود می‌گفت: «کارن اصلاً به فکر من نیست، تنها به کار خودش فکر می‌کند.»

ماجرایی که تعریف کردم، اتفاقی است که نمونه آن را در بسیاری از خانواده‌ها مشاهده می‌کنیم. وقتی توقع زیاد زن و شوهر به مانعی برخورد می‌کند، بی تأمل همسر خود را مقصر معرفی می‌کنند و به زندگی مشترکشان عیب و ایراد می‌گیرند و به اتکای ذهن خوانی تعیین تقصیر می‌کنند: «معلوم

می‌شود که زن اصیلی نیست.» و یا «این رفتار شوهرم نشان می‌دهد که چقدر از من متنفر است.»

با این طرز تلقی، زن یا شوهری که احساساتش جریحه‌دار شده، یا همسرش را آماج تهاجم قرار می‌دهد و یا از او فاصله می‌گیرد. در این موقعیت همسر مورد تهاجم که خود را مستوجب مجازات نمی‌داند، در مقام تلافی، حمله را با حمله متقابل جواب می‌دهد و یا او هم به سهم خود از همسرش فاصله بیشتری می‌گیرد. در نتیجه دایره بسته‌ای از سلسله حملات تلافی و تلافی به مثل آغاز می‌شود که بر سایر زمینه‌های ارتباطی میان زن و شوهر تأثیر نامساعد می‌گذارد.

این طرز برخورد با انگیزه‌های همسر خطرناک است زیرا خیلی ساده نمی‌توانیم ذهن اشخاص را بخوانیم. مثلاً کارن که نمی‌دانست تد به خاطر زیان مالی ناراحت بوده و می‌خواسته که موضوع را با او در میان بگذارد و چون کارن با عصبانیت و دلخوری اتاق را ترک کرده بود، فرصت اطلاع از کم و کیف مطلب را نیافته و فرض را بر این گذاشته بود که شوهرش چون به فکر کارهای خودش است، به او توجهی ندارد.

اما رفتار عصبی کارن برای تد معانی مختلفی داشت: «بی‌جهت از من عصبانی شده.» و «باز هم ثابت شد که به احساسات من بی‌توجه است.» این توضیحات بر شدت احساس دلخوری تد اضافه کرد. از سوی دیگر، مشغله‌های ذهنی تد بر عمیق‌تر شدن فاصله میان او و همسرش تأثیر گذارد. در گذشته، وقتی کارن به خاطر یک حادثه یا نقطه نظر تازه‌ای به هیجان می‌آمد، تد بی‌آنکه با او در این هیجان سهیم شود، به تحلیل برداشتهای او می‌نشست.

این نوع سوء تفاهم و ذهن خوانی متقابل بی‌آنکه زن و شوهر لزوماً بدانند در روابط اغلب آنها وجود دارد. زن و شوهر بی‌آنکه متوجه سوء تفاهم باشند، گناه را به خودخواهی یا بی‌نزاکتی همسر خود نسبت می‌دهند و متوجه نیستند برداشت اشتباهی که از همسرشان دارند، علت اصلی گرفتاری

آنهاست.

گرچه مطالب متعددی در زمینه تجلی خشم در روابط زن و شوهر به نگارش درآمده و راههایی برای برخورد با آن پیشنهاد گردیده، توجه لازم به سوء تعبیرهای اشتباه نشده که اغلب زمینه‌ساز عصبانیت است. در زمینه رضایت از زندگی زناشویی، برداشت زن یا شوهر از رفتار یکدیگر، بیش از خود رفتار حائز اهمیت است.

برای اجتناب از این قبیل سوء تفاهمها در زندگی زناشویی باید به نقش عملکرد ذهن به هنگام افسردگی و عصبانیت توجه کرد. در اغلب موارد، وقتی مایوس هستیم، دستگاه ذهن ما معنای رفتار دیگران را یا به درستی تفسیر نمی‌کند و یا آن را به مبالغه می‌گیرد و تصویری منفی از آنها بوجود می‌آورد. آن‌گاه به اتکای همین سوء تعبیرها به تصویر منفی که حاصل ذهن خود ماست یورش می‌بریم.

در آن لحظه بخصوص کمتر می‌اندیشیم که ممکن است قضاوت منفی ما اشتباه باشد؛ و هرگز به ذهنمان نمی‌رسد که در واقع به تصویر مخدوشی حمله می‌کنیم. برای مثال کارن متأثر از رفتار تد او را مرد بی‌احساسی تلقی کرده بود که به دیگران بها نمی‌دهد. هم‌زمان، کارن هم به نظر تد زنی عصبی و بی‌منطق رسیده بود. در این شرایط، هرگاه یکی از آنها رفتاری برخلاف میل دیگری صورت می‌داد، افکار منفی ایجاد شده، اسباب کدورت و عصبانیت بیشتری را فراهم می‌ساخت.

روش شناختی

با استفاده از اصول ساده شناخت درمانی، زن و شوهر می‌توانند در برابر قضاوت‌های بی‌مورد بایستند و تصاویر مخدوش را از میان بردارند. به کمک این اصول، زن و شوهر می‌توانند با نتیجه‌گیری‌های دقیق و منطقی‌تر دایره سوء تفاهمی را که به خصومت در زندگی مشترک می‌انجامد پاره کنند. شناخت درمانی ثابت کرده زن و شوهر می‌توانند با اتخاذ رفتاری متواضع‌تر و