



## چطور در روزهای سخت از رابطه‌ها مان مراقبت کنیم؟

در روزهایی که فشار بیرونی بالاست، روابط ما هم بیشتر در معرض فرسودگی و سوء تفاهم قرار می‌گیرند. مراقبت از رابطه به این معنا نیست که همه چیز بی نقص باشد، بلکه یعنی آگاهانه تلاش کنیم تنش‌ها کمتر آسیب بزنند. در ادامه، چند نکته‌ی ساده اما مهم آمده است؛ برای کمک به حفظ نزدیکی، همدلی و همراهی در دل روزهای سخت:

### ۱. واکنش‌ها متفاوت‌اند؛ قضاوت نکنیم

در بحران، هرکسی به شکلی خاص با اضطراب کنار می‌آید. یکی ممکن است شوخ طبع شود، دیگری در خودش فروبرود. بعضی‌ها مدام اخبار دنبال می‌کنند، برخی دیگر از شنیدن آن پرهیز دارند. این تفاوت‌ها نشانه‌ی بی‌تفاوتی یا ضعف نیست؛ نشانه‌ی شیوه‌ی دفاع هر فرد است. اگر به جای قضاوت، تلاش کنیم بفهمیم طرف مقابل چه احساسی دارد، زمینه برای همدلی و حمایت بیشتر فراهم می‌شود.

مثلاً: به جای گفتن «چرا این قدر سردی؟»، بگوییم «می‌فهمم سخت شده برات، اگر خواستی کنارت هستم.»

به جای «تو فقط می‌خواهی فرار کنی»، بگوییم «می‌فهمم که هرکسی یه جوری با این شرایط کنار میاد.»

## ۲. همیشه گفت‌وگو لازم نیست؛ گاهی بودن کافی‌ست

در شرایط بحرانی، گاهی تنها چیزی که آرام‌بخش است، حضور کنار یکدیگر است؛ حتی بدون حرف. سکوت همراه، نگاه یا لمس مهربان (بدن انسان از لمس مثل گرفتن دست یا دست روی شانه گذاشتن یا آغوش احساس امنیت و تسکین می‌گیرد)، یا یک فنجان چای می‌تواند بیشتر از ساعت‌ها گفت‌وگو، احساس امنیت ایجاد کند. لازم نیست همیشه راه حل بدهیم یا پاسخ درست داشته باشیم. گاهی فقط با هم بودن، بهترین مراقبت است.

## ۳. تنش طبیعی‌ست؛ مهم نحوه‌ی مدیریت آن است

افزایش فشار روانی در بحران، تعارض‌ها را افزایش می‌دهد. اما هدف، حذف دعوا نیست؛ بلکه یادگیری راه‌هایی برای گفت‌وگوی مؤثر است. به جای جملات سرزنش‌گر مثل «تو همیشه...» می‌توان از عبارتهای احساسی‌تر و صادقانه‌تری استفاده کرد، مانند: «من این روزها نگرانم و نمی‌دونم چطور آرام بشم.»

همچنین گاهی بهتر است گفت‌وگو را به زمان مناسب‌تری موکول کنیم؛ زمانی که آرام‌تریم و می‌توانیم بهتر بشنویم و پاسخ بدهیم.

## ۴. نقش‌ها را بازتعریف کنیم؛ همکاری جای توقع

شرایط بحران ممکن است نظم همیشگی خانه را به هم بزند. یکی خسته‌تر باشد، دیگری بی‌حوصله. مهم این است که درباره‌ی کارها و وظایف، گفت‌وگو کنیم و نقش‌ها را موقتی و منعطف تعریف کنیم. قرار نیست همه چیز مثل قبل باشد، ولی می‌توانیم با همدلی کارها را تقسیم کنیم و احساس بار اضافی را کم کنیم.

## ● چطور تعارض را کاهش دهیم و زبان عاطفی را ساده کنیم؟

در بخش قبلی درباره چگونگی مراقبت کلی از روابط در روزهای سخت گفتیم؛ اما وقتی فشارها بالا می‌رود و احساسات تندتر می‌شود، طبیعی است که حس کنیم در چاله‌ای گیر افتادیم و عبور از این چالش‌ها برایمان سخت شود.

این بخش به ما کمک می‌کند قدم به قدم یاد بگیریم چگونه در مواجهه با تعارض، نه فقط واکنش نشان دهیم، بلکه بتوانیم از درون خودمان شروع کنیم؛ احساساتمان را بشناسیم، مهربانانه با خودمان رفتار کنیم و با زبان ساده و صمیمی با دیگران حرف بزنیم، تا رابطه‌مان آسیب نبیند و حتی قوی‌تر شود.

### گام اول: به احساسات نگاه کن و بدنت را حس کن

اولین قدم این است که در لحظه‌ای که تنش یا اختلاف پیش می‌آید، لحظه‌ای کوتاه بایستی و به احساسات توجه کنی. مثلاً ممکن است احساس غم، ترس، خشم یا نگرانی داشته باشی. این احساسات معمولاً در بدن هم خودشان را نشان می‌دهند؛ مثلاً ممکن است قلبت تند بزند، سرت سنگین شود یا گلویت بگیرد.

اگر بتوانی این احساسات و نشانه‌های بدنت را بشناسی، می‌توانی بهتر بفهمی درونت چه خبر است.

ممکن است در ابتدا کار سختی باشد، اما مطمئن باش کم‌کم با درون خودت آشنا می‌شوی.

### گام دوم: پشت این حس چه نیازی دارم؟

هر احساس، معمولاً نشان‌دهنده یک نیاز مهم در درون ماست. مثلاً وقتی غمگینی، شاید نیاز داری که احساس کنی برای کسی مهم هستی و تنها نیستی. وقتی خشمگینی، ممکن است نیاز داشته باشی که حقوق رعایت شود یا احترام ببینی. این نیازها گاهی ساده‌اند، مثل نیاز به امنیت، توجه، آرامش و خلوت، محبت یا درک شدن.

یادت باشد: نیازها مثل چراغ راه هستند که به ما نشان می‌دهند چه چیزی برایمان مهم است و اولین نفری که می‌تواند به این نیازها توجه نشان دهد، خودت هستی. خوب است وقتی نیاز را شناسایی می‌کنیم، ببینیم آیا می‌توانیم خودمان کاری برایش انجام بدهیم؟

### گام سوم: سعی کن حس و نیازت را به زبانی ساده بیان کنی

حالا که حس و نیازت را شناختی، بهترین کار این است که آنها را با جمله‌های ساده و صادقانه با طرف مقابل در میان بگذاری. مثلاً بگویی: «وقتی دیر آمدی، من نگران شدم چون دوست دارم بیشتر کنار هم باشیم و حس کنم برایت مهم هستم.» یا: «وقتی تو حرفم را قطع کردی، ناراحت شدم چون دلم می‌خواهد شنیده شوم.»

ممکن است اولش گفتن این حرف‌ها برایت سخت باشد، ولی همین تلاش و بیان باعث می‌شود رابطات بهتر شود.

گام چهارم: از طرف مقابل بپرس چه حسی و نیازی در آن لحظه داشت و خوب به حرف‌هایش گوش کن

بعد از اینکه تو حرف‌هایت را گفتی، نوبت آن است که به طرف مقابل فرصت بدهی تا او هم احساسات و نیازهایش را بیان کند. مثلاً بپرسی: «تو آن لحظه چه حسی داشتی؟ چه چیزی برایت مهم بود؟» شاید او بگوید: «خیلی خسته بودم و نیاز داشتم کمی آرامش پیدا کنم.» یا «وقتی عصبانیت تو را دیدم ترسیدم و حس کردم ازم دور شدی و منو نمی‌بینی» این‌جا باید با **دقت و مهربانی** گوش کنی و بفهمی که هر کسی ممکن است به دلایل متفاوتی واکنش نشان دهد؛ درک این موضوع، دلخوری‌ها را کم می‌کند.

**توجه:** وقتی خشم و احساسات شدید می‌شوند، کمی مکث کنیم و با همدلی پیش برویم.

در مسیر گفتگو و نزدیک شدن به احساسات و نیازهای خود و طرف مقابل، باید **صبور و همدل** باشیم. به طرف مقابل کمک کنیم که بتواند به زبان ساده و بدون ترس یا سرزنش درونی، احساسات و نیازهایش را بیان کند. اگر در میانه راه خشم یا احساسات شدید شد، بهتر است کمی توقف کنیم و از هم فاصله بگیریم تا آرام‌تر شویم. بعد که حال‌مان بهتر شد، دوباره به گفتگو برگردیم و درباره حس‌ها و پیام‌های پشت آن خشم یا ناراحتی صحبت کنیم.

مثلاً می‌توانیم بگوییم:

«می‌دانم که عصبانی بودی، ولی وقتی صدایت بلند می‌شود، من احساس ترس می‌کنم و ممکن است فاصله بگیرم. نمی‌خواهم این اتفاق بیفتد. بیا وقتی هر دو آرام‌تر شدیم، با هم حرف بزنیم و درباره آنچه پشت این عصبانیت بود، بیشتر بفهمیم.»

این توقف و بازگشت به گفتگو، فرصتی است برای درک بهتر یکدیگر و حفظ رابطه‌ای گرم و امن.

**گام پنجم: حالا از طرف مقابل بپرس که الان چه حسی دارد**

بعد از شنیدن حرف‌هایش، به او کمک کن که خودش را بهتر بفهمد و احساساتش را مرتب کند. مثلاً بپرسی: «حالا که حرف زدی و احساسات را گفتی، چه حسی داری؟»

این پرسش باعث می‌شود طرف مقابل احساس بهتری داشته باشد و رابطه‌تان صمیمی‌تر شود.

**گام ششم: از تلاش همدیگر قدردانی کنید**

زمانی که هر دو تلاش می‌کنید احساسات و نیازهای خودتان را بگویید و بشنوید، این خودش یک قدم مهم است. پس حتماً به هم بگویید ممنونم که صادق بودی و حسات را به من گفتی، یا ممنونم که به من گوش دادی. این قدردانی باعث می‌شود احساس امنیت و ارزشمندی در رابطه بیشتر شود.

## گام هفتم: این مسیر را ادامه دهید و رابطه را قوی‌تر کنید

روابط سالم یعنی این‌که ما یاد بگیریم چطور در موقعیت‌های سخت و تعارض، باز هم کنار هم باشیم و همدیگر را بفهمیم. هر بار که این روش‌ها را تمرین کنید، رابطه‌تان عمیق‌تر و قوی‌تر می‌شود. یادت باشد که در این مسیر، گاهی باید بیشتر به خودت توجه کنی (من) و گاهی بیشتر به طرف مقابل (ما). تعادل این دو بخش، باعث می‌شود رابطه‌تان پایدار و با آرامش باشد.

نکته مهم:

این روش فقط برای رابطه همسرانه نیست، در همه روابط نزدیک مثل والد و فرزند، دوستان و همکاران هم کاربرد دارد. وقتی هر دو طرف بتوانند احساسات و نیازهایشان را بیان کنند و بشنوند، فاصله‌ها کم می‌شود و حس اعتماد و آرامش بیشتر می‌شود.

## ● خط قرمزهای گفت‌وگو در لحظات حساس

برای اینکه بتوانیم در لحظات سخت و پرتنش با هم گفت‌وگویی نزدیک و صمیمی داشته باشیم و در راستای گام‌های گفته‌تلاش کنیم، ابتدا باید یک بستر امن و مطمئن ایجاد کنیم. این یعنی هر دو طرف باید بدانند که می‌توانند با خیال راحت احساسات و نیازهایشان را بیان کنند بدون اینکه ترسی از بی‌احترامی، تحقیر یا توهین داشته باشند. اگر این بستر امن وجود نداشته باشد، حتی بهترین تلاش‌ها برای نزدیک شدن و درک یکدیگر به نتیجه نمی‌رسد و رابطه ممکن است بیشتر آسیب ببیند. بنابراین، **احترام و اعتماد و امنیت روانی**، پایه‌های اصلی هر رابطه‌ی سالم و ماندگار هستند.

مواردی که تحت هیچ شرایطی نباید انجام دهیم:

بی‌احترامی به طرف مقابل، مانند فحش دادن،  
تمسخر، کوچک شمردن یا تحقیر کردن  
داد زدن با هدف آسیب زدن یا ترساندن  
تهدید کردن یا تحمیل خشونت کلامی و روانی  
شکستن قول‌ها یا پشت کردن ناگهانی به طرف مقابل  
دروغ گفتن یا پنهان‌کاری عمدی درباره موضوعات مهم  
استفاده از زبان تهدیدآمیز یا طعنه‌های مکرر  
که احساسات طرف مقابل را جریحه‌دار می‌کند

رعایت این خط قرمزها باعث می‌شود حتی در سخت‌ترین لحظات، فضای  
گفت‌وگو و درک متقابل حفظ شود و زمینه برای ترمیم و نزدیک شدن، فراهم  
بماند.

**مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه گیلان**