

## برداشت‌های نادرست، ریشه بسیاری از تعارض‌های خانوادگی است

یک روانشناس خانواده گفت: ریشه بسیاری از تعارض‌های خانوادگی در دوران بحران، نه خود بحران، بلکه تفسیرها و برداشت‌های نادرست افراد از رفتار یکدیگر است.



ایسنا/قم یک روانشناس خانواده گفت: ریشه بسیاری از تعارض‌های خانوادگی در دوران بحران، نه خود بحران، بلکه تفسیرها و برداشت‌های نادرست افراد از رفتارها، فضا، یکدیگر است. شایسته زنجیران در چهل و ششمین نشست از سلسله نشست‌های «در میدان» که به همت جهاد دانشگاهی قم و با همکاری فرماندهی انتظامی ویژه غرب استان تهران و کانون روانشناسان قم به صورت مجازی برگزار شد، اظهار کرد: جنگ، ناامنی و بحران‌های اجتماعی، تأثیرپذیری خانواده‌ها را در برابر تعارض و سوءبرداشت به شدت افزایش می‌دهند. در چنین شرایطی، روان‌شناس تا خط مقدم تنظیم هیجان در جامعه پیش می‌رود؛ وقتی بحرانی از راه می‌رسد، انسان‌ها کنترل خود را راحت‌تر از کف می‌دهند، تحریک‌پذیرتر می‌شوند و دچار سوءبرداشت‌های فراوانی می‌شوند. این روانشناس خانواده با بیان اینکه روان‌درمانگرها، مشاوران و روان‌شناس‌ها باید بتوانند در عین حفظ سلامت روان خود، به یاری آسیب‌پذیرترین گروه‌ها بشتابند، ادامه داد: خانواده‌ها بیشترین آسیب‌پذیری را در این شرایط نشان می‌دهند؛ خانواده‌هایی که دچار اضطراب جمعی شده‌اند، با بی‌ثباتی شغلی و وضعیت اقتصادی نامناسب دست‌به‌گریبانند، یا عزیزی را از دست داده‌اند و با سوگ مبهم یا پیچیده روبه‌رو شده‌اند. همچنین افرادی که در معرض بمباران اطلاعاتی قرار می‌گیرند، جزء مراجعانی هستند که روزانه با آنان سروکار داریم. زنجیران تصریح کرد: از جمله تأثیرات روان‌شناختی جنگ بر خانواده‌ها، می‌توان به افزایش سطح برانگیختگی فیزیولوژیک، کاهش آستانه تحمل و فعال شدن طرحواره‌های قدیمی نظیر رهاشدگی یا بی‌اعتمادی اشاره کرد، این‌الگوها همواره در افراد وجود دارند، اما در شرایط بحرانی و جنگ تشدید می‌شوند و تأثیرات منفی خود را بروز می‌دهند. وی افزود: جنگ و بحران یک زمینه‌ساز قدرتمند برای تعارض خانوادگی است و روان‌شناس و درمانگر، هرگز جنگ را صرفاً یک رویداد سیاسی در نظر نمی‌گیرد، بلکه آن را تجربه‌ای روانی برای خانواده می‌داند. در روان‌شناسی خانواده، جنگ و بحران یک استرسور جمعی محسوب می‌شود؛ نگاهی سیستمی که خانواده را یک کل می‌بیند، نه صرفاً مجموعه‌ای از تک‌تک افراد، بلکه بر روابط میان آنان و تأثیرات متقابلشان تمرکز می‌کند. این روانشناس با بیان اینکه جنگ به عنوان یک عامل استرس‌زای جمعی، بر تاروپود همین روابط اثر می‌گذارد، گفت: در شرایط عادی نیز خانواده‌ها با تعارض‌هایی مانند مسائل مالی، فرزندپروری، تقسیم وظایف خانه و اختلاف نظرها مواجه‌اند، اما در بحران، ماهیت این تعارض‌ها دگرگون و عمیق‌تر می‌شود. وی ادامه داد: نگرانی برای حفظ امنیت جانی، ناامنی و بی‌ثباتی اجتماعی، فشار اقتصادی، ابهام درباره آینده، اضطراب جمعی و آن تحریک‌پذیری فزاینده‌ای که در جامعه رخ می‌دهد، همگی به تغییر ماهیت تعارض‌ها در شرایط بحران دامن می‌زنند؛ در بحبوحه جنگ، آستانه تحمل افراد به شدت افت می‌کند و واکنش‌های هیجانی بسیار شدیدتری را در رفتارشان بروز می‌دهند. زنجیران تأکید کرد: از نگاه روان‌شناختی، سیستم عصبی انسان وارد حالت بقا می‌شود و هدف اصلی، نجات جان و حفظ امنیت است؛ در نتیجه، افراد سریع‌تر عصبانی می‌شوند، زودتر ناامید می‌شوند و تحمل شنیدن نظرات مخالف را از دست می‌دهند و این وضعیت، زمینه‌ساز تشدید تعارض‌ها در خانواده می‌شود. وی با بیان اینکه مشکل اصلی بسیاری از مراجعان نه خود بحران یا جنگ، بلکه برداشت‌ها و تفسیرهایشان از آن بحران و از رفتار اعضای خانواده‌شان است، افزود: دو خانواده ساکن در یک شهر و درگیر شرایط بحران و جنگ را تصور کنید؛ یکی در دل همین شرایط همدل‌تر می‌شود و دیگری تعارضش فزونی می‌گیرد، علت این تفاوت را باید در شیوه پردازش شناختی افراد جست‌وجو کرد و دقیقاً به همین دلیل است که در رویکرد شناختی رفتاری برای مدیریت و کنترل اوضاع، مستقیماً بر شناخت‌ها کار می‌شود. این روانشناس تصریح کرد: برای نمونه، در اتاق درمان، خانمی سی و هشت ساله می‌گفت از وقتی اخبار جنگ زیاد شده، همسرش مدام گوشی به دست اخبار می‌بیند و او از این وضعیت عصبی می‌شود و با خود می‌گوید همسرم چقدر بی‌تفاوت است و همین موضوع باعث مشاجره‌شان می‌شود. وی ادامه داد: اگر این موقعیت را واکاوی کنیم، محرک، تماشای اخبار توسط همسر است؛ باور این خانم آن است که نگران نبودن و واکنش عادی همسرش به این اخبار، به معنای بی‌اهمیتی به او و خانواده است؛ و پیامد، خشم و تنش و درگیری لفظی است. درحالی‌که اگر می‌توانست آن باور را بازنگری کند و به خود بگوید شاید همسرم آرامش خود را حفظ می‌کند تا فضای خانه ملتهب‌تر نشود و خانواده آرام‌تر بماند، نتیجه کاملاً متفاوت می‌شد. زنجیران عنوان کرد: این اختلاف در تفسیر موقعیت است که مستقیماً به تعارض می‌انجامد و استرس فردی به استرس خانوادگی تبدیل می‌شود و ناامنی اجتماعی به تعارض میان زوجین منتقل می‌شود و این چرخه تفسیرهای منفی است که رفتارهای پرخاصگرانه را دامن می‌زند. به همین دلیل، مداخلات روان‌شناختی و شناختی می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای فکری خود را شناسایی کنند، هیجان خود را تنظیم کنند، به خودتنظیمی هیجانی برسند و ارتباط سالم‌تری با اعضای خانواده داشته باشند. وی با بیان اینکه در بسیاری از خانواده‌ها، اضطراب جمعی افزایش می‌یابد، احساس ناامنی تشدید می‌شود و تنش‌های کوچک به تعارض‌های بزرگ تبدیل می‌شوند، ادامه داد: خانواده‌درگیر یک چرخه استرسی فرساینده می‌شود. پرسش اساسی این

است که مشکل اصلی این خانواده چیست؟ آیا اضطراب است، تعارضات زوجین است، نگرانی از آینده است یا الگوهای فکری ناکارآمد؟ وقتی دقیق تر می‌اندیشیم، درمی‌یابیم که ترکیبی از همه این عوامل، مسئله اصلی خانواده است. این روانشناس تصریح کرد: پیام کلیدی این بحث آن است که بسیاری از تعارضات های خانوادگی، ریشه در افکار و برداشت های افراد از موقعیت ها دارد. یک اتفاق واحد می تواند برداشت های متفاوتی را در اعضای خانواده برانگیزد و این برداشت متفاوت از موقعیت، به رفتار نامطلوب می انجامد. اینجاست که با استفاده از رویکرد شناختی رفتاری می توان به افراد یاری رساند. وی ادامه داد: نخستین نظریه در این حوزه، مدل ABC در چارچوب رویکرد شناختی رفتاری است که رابطه میان A به عنوان رویداد فعال ساز یا محرک، و C به عنوان پیامد یا نتیجه را همیشه به واسطه B یعنی باورها و افکار میانجی گری می کند. زنجیران یادآور شد: برای نمونه، زوجی را در نظر بگیرید که بر سر کوچک ترین مسائل با هم بحث و دعوا می کنند؛ آقا بحثی درباره مسائل اقتصادی را پیش می کشد و در همان لحظه، به ذهن خانم می رسد که نمی توانم این فشار را تحمل کنم، سپس عصبانی می شود، عرق می کند و دست هایش مشت می شود. در اینجا، صحبت اولیه آقا همان رویداد A است، فکر خودکاری که به ذهن خانم می رسد باور B است، و واکنش بدنی و رفتاری اش همان پیامد C است. وی افزود: این مثال به خوبی نشان می دهد که مهم ترین و تأثیرگذارترین عنصر همین باورها و افکار هستند. در جلسات اول درمان، همین مدل ساده ABC به مراجعان آموزش داده می شود تا خودشان بتوانند این چرخه را شناسایی و مدیریت کنند. زنجیران در ادامه اظهار کرد: در خانواده هایی که تحت تأثیر جنگ و بحران هستند، باورهای ناکارآمد معمولاً حول سه مضمون اصلی شکل می گیرند: باور در رابطه با کنترل، به این صورت که «من کنترلی بر این وضعیت ندارم» و اگر کنترل کامل را از دست بدهم، فاجعه رخ می دهد؛ باور در رابطه با آینده، با این مضمون که «این بحران هرگز تمام نمی شود، تا ابد ادامه دارد و آینده سیاه و تاریک است» و باور در رابطه با دیگران، مانند «دیگران مرا درک نمی کنند. همسرم باید دقیقاً همان طور که من می خواهم فکر کند» یا «همسرم عمداً می خواهد مرا تهدید کند و عمداً مرا نادیده می گیرد». وی افزود: این سه دسته باور ناکارآمد، چه در شرایط عادی و چه در دوران بمباران خبری و بحران، در میان مراجعان بسیار شایع است. در ادامه درمان، این باورها در افراد شناسایی می شوند و تلاش بر این است که به چالش کشیده و اصلاح شوند. این روانشناس تصریح کرد: از خطاهای شناختی بسیار رایج در دوران بحران، فاجعه آمیز کردن، ذهن خوانی و تفکر همه یا هیچ است. فاجعه آمیز کردن یعنی اینکه فرد با خود می گوید اگر این جنگ ادامه پیدا کند، خانواده من نابود می شود. ذهن خوانی یعنی اینکه فرد پیش فرض می گیرد طرف مقابل می داند که من از این موضوع ناراحتم، اما برایش مهم نیست، یا می داند که الان اضطراب دارم ولی خیالش راحت است. و تفکر همه یا هیچ یعنی اینکه یا خوشبختیم یا این اتفاق افتاده و دیگر همه چیز نابود شده و ما بدبختیم. وی ادامه داد: برای نمونه، خانم سی و پنج ساله ای در اتاق درمان می گوید شوهرم اصلاً متوجه اضطراب من نیست و اگر واقعاً مرا دوست داشت، می فهمید که الان در چه شرایطی هستم و چه می کشم. چالش شناختی که در اینجا مطرح می شود این است که آیا ممکن است همسرت خودش هم تحت فشار باشد؟ چه شواهدی داری که نشان می دهد او تو را درک نمی کند یا عدم درک او به معنای عدم عشق و دوست داشتن است؟ زنجیران بیان کرد: در جلسات مشاوره، باورهای ناکارآمد به عنوان دشمن مشترک درمانگر و مراجع معرفی می شوند، نه به عنوان یک نقص شخصیتی که بخواهیم به مراجع برجسب بزنیم. اگر صرفاً به او گفته شود باورهای ناکارآمد داری، فرد فکر می کند یک مشکل ذاتی و تغییرناپذیر دارد و دیگر هیچ چیز درست نمی شود. وی افزود: برای پرهیز از این حس، فرمول بندی کیس و ترسیم نقشه راه درمان در جلسات اهمیت فراوانی دارد. در این مسیر، ابتدا رویدادهای محرک بررسی می شوند، یعنی مشخصاً چه اتفاقی در خانه افتاده یا چه شرایط بیرونی ای وجود دارد. در مرحله بعد، افکار خودکار فرد در همان لحظه ای که دعوا شروع شده یا تنش بالا گرفته، ثبت و تحلیل می شود تا آن افکار آبی و موقعیتی شناخته شوند. این روانشناس گفت: سپس باورهای میانی و باورهای هسته ای واکاوی می شوند؛ همان باورهای شرطی مانند «اگر آرام باشم، ضعیف ترم» یا «اگر هیچی نگم، حقم را می خورند». مرحله چهارم، برقراری ارتباط میان باورها با پیامدها و هیجان هاست؛ وقتی به این فکر می کنی که «اگر هیچی نگم، حقم را می خورند»، چه احساسی در تو ایجاد می شود؟ خشم. و بعد از این احساس چه کاری انجام دادی؟ داد زدم، گریه کردم یا تهدید کردم. وی با بیان اینکه بر پایه این فرمول بندی، مراجع می تواند رابطه میان افکار، احساس و رفتار را به وضوح بشناسد، افزود: آقای چهل و پنج ساله ای را در نظر بگیرید که به دلیل تنش های اقتصادی ناشی از جنگ، با همسرش دچار تعارض شده است. محرک، بحث بر سر مسائل مالی است و پیامد، سکوت و اجتناب همسر. تعارض رایج آن ها ریشه در الگوهای ارتباطی شان دارد. این روانشناس در پایان اضافه کرد: در این میان، افرادی که سطح دلبستگی اشفته دارند و رفتار بسیار متناقضی نشان می دهند، هم به دنبال حمایت بوده و هم آن را پس می زنند، در چنین شرایطی آسیب پذیرترند و باید به آن ها آموخت چطور کمک بخواهند و تفسیرهای مثبت تری داشته باشند تا کمتر گرفتار چرخه بحران شوند.