



یک کتابچه رایگان از Baraka

مجموعه ابزار ارتباط زوج

نقشه برداری چرخه منفی، ترمیم پس از شکستگی، و گفت‌وگوی دلبستگی

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی — BARAKA

وست ونکوور، BC • دوزبانه: انگلیسی و فارسی
سلامت روان • طب نچراپاتیک • کوچینگ • جامعه

barakaocc.com

خوش آمدید

که نمی‌توانند معکوسش کنند، خیانتی که نمی‌توانند از آن عبور کنند، نزدیکی‌ای که نمی‌توانند بازبیش کنند. آن‌ها را غافلگیر کند، به روان‌درمانی نمی‌آیند. می‌آیند به دلیل دعوایی که نمی‌توانند متوقفش کنند، رانش آرامی بیشتر زوجها به دلیلی که

بینید چه چیزی در زیر دعوا اتفاق می‌افتد، و یک متن ترمیم را تمرین کنید که می‌توانید همین الان از آن استفاده کنید. برمی‌گیرد. این جایگزین روان‌درمانی نیست، اما به شما و همسران کمک می‌کند الگوی خاص خود را نقشه‌برداری کنید، این مجموعه ابزار از درمان متمرکز بر هیجان (EFT) و کار رابطه‌ای عمق‌محور

بخش ۱ – نقشه‌برداری چرخه منفی

به یک اختلاف محتوایی به نظر می‌رسد، تقریباً همیشه نشانه‌ای از یک پرسش عمیق‌تر و ناگفته در سطح دلبستگی است: وقتی شرکای بلندمدت در یک دعوای مکرر گیر می‌کنند، آنچه شبیه‌می‌توانم به تو حساب کنم؟ آیا برای اهمیت دارم؟ آیا برایم اینجایی؟ آیا وقتی مهم است

الگو: پیگیر-عقب‌نشین

این رایج‌ترین چرخه منفی در زوجها بلندمدت است:

- پیگیر اول قطع ارتباط را احساس می‌کند. نزدیک می‌شود — می‌پرسد، اعتراض می‌کند، تعقیب می‌کند
- عقب‌نشین حس می‌کند نمی‌تواند به آن برسد، پس ساکت می‌شود، عقب می‌نشیند، خاموش می‌شود انتقاد می‌شنود.
- پیگیر عقب‌نشینی را به عنوان «او اهمیت نمی‌دهد» می‌خواند. صدا را بالاتر می‌برد
- عقب‌نشین تشدید را می‌شنود. بیشتر عقب می‌نشیند
- هر دو غرق‌اند. هیچ‌کدام نمی‌تواند فکر کند. دعوا منطقی است حتی وقتی محتوایش نیست

تمرین: نقشه‌برداری چرخه خود

آخرین دعوای بزرگ خود را در نظر بگیرید. در ذهن خود این پرسش‌ها را پاسخ دهید: چه کسی اول نزدیک شد؟ ۱. ۴. به چه شکلی تشدید شد؟ ۳. چه کسی اول عقب نشست؟ ۲. آینده‌ی شما همین شکل را خواهند داشت. چه چیزی بالاخره آن را متوقف کرد (اگر متوقف شد)؟ این، چرخه‌ی شما است. اکثریت قریب به اتفاق دعوای

پرسش‌های تأملی:

• نقش پیشفرض من چیست — پیگیر یا عقب‌نشین؟

• نقش پیشفرض شریک من چیست؟

• این نقش‌ها چه زمانی برای اولین بار در رابطه‌مان شکل گرفت؟

بخش ۲ – فهرست درخواست‌های اتصال

می‌دهد که زوج‌های موفق حدود ۸۶٪ درخواست‌های شریک خود را برآورده می‌کنند. زوج‌های در حال طلاق، حدود ۳۳٪ ساخته می‌شود — درخواست‌های اتصال که برآورده می‌شوند یا از قلم می‌افتند. پژوهش زوج John Gottman نشان دلبستگی امن از یک سخنرانی بزرگ ساخته نمی‌شود. از هزاران لحظه‌ی کوچک

درخواست‌ها چه شکلی هستند

- «بین چه قشنگه» (در حالی که از پنجره به آسمان اشاره می‌کند)
- «امروز روز سختی داشتم»
- «می‌تونی به من کمک کنی این رو تصمیم بگیرم؟»
- یک لمس کوتاه روی شانه
- «داشتم به این فکر می‌کردم که آخر هفته چه کار کنیم»
- یک سؤال که مستقیماً به جواب نیاز ندارد
- خنده‌ای که می‌خواهد شریک هم بخندد
- نگاهی که می‌خواهد دیده شود

سه پاسخ ممکن

(turning toward) چرخش به سوی

پاسخ کامل، حضور، علاقه. «آره! ابرها امروز قشنگن.» این، دلبستگی را تغذیه می‌کند.

(turning away) چرخش از کنار

هیچ پاسخی نمی‌دهید. غایب هستید. درخواست را نشنیده گرفته‌اید. این، آرام آرام رابطه را فرسوده می‌کند.

(turning against) چرخش علیه

پاسخ خصمانه، تمسخر، رد. «می‌بینم در حال ابرنگاری هستی.» این، سریع‌ترین مسیر به فرسایش است.

پرسش‌های تأملی:

• آیا در روز گذشته چند درخواست از همسر من شنیده گرفتم؟

• آیا در روز گذشته چند درخواست من، شنیده گرفته شد؟

• یک درخواست منظم که همسر من فرستد و من اغلب از قلم می‌اندازم چیست؟

بخش ۳ — متن ترمیم پس از شکستگی

تا در پیشگیری، این، یک متن واقعی است که می‌توانید پس از یک دعوا استفاده کنید — کلمه به کلمه، اگر کمک می‌کند. هیچ زوجی بدون شکستگی زندگی نمی‌کند. تفاوت بین زوج‌های پایدار و زوج‌های در حال فروپاشی، بیشتر در ترمیم است

گام ۱: متوقف کردن (نه ادامه)

برمی‌گردم. ترک نمی‌کنم — فقط نیاز دارم سیستم آرام شود تا بتوانم واقعا با تو حضور داشته باشم.»
«من می‌خواهم برای ادامه‌ی این گفت‌وگو فاصله بگیرم. در ۲۰ دقیقه

گام ۲: مالکیت قسمت خود

می‌خواهم اول بگویم: من ___ کردم. آن کار درست نبود. درکش می‌کنم چرا آزرده شد. متأسفم.»
«وقتی به این برمی‌گردیم،

نکته: این، بدون «اما» تمام می‌شود. اگر «اما» اضافه می‌کنید، هنوز در دعوا هستید، نه در ترمیم.

گام ۳: گفت‌وگوی زیرین

می‌کردم ___. ترسیده بودم که ___. این درباره‌ی [آنچه دعوا ظاهرا درباره‌اش بود] نبود. درباره‌ی این بود.»
«آنچه واقعا در زیر برابرم در حال اتفاق بود این بود که حس

است که گفت‌وگوی واقعی اتفاق می‌افتد. در زیر تقریبا هر دعوا، یک ترس دلبستگی است. آن ترس را نام‌گذاری کنید. این جایی

گام ۴: درخواست خاص

«آنچه از تو نیاز داشتم این بود که ___. دفعه‌ی بعد که این اتفاق می‌افتد، می‌توانی ___؟»

نه شکایت کلی، نه «تو همیشه». یک درخواست خاص و قابل عمل.

وقتی ترمیم کار نمی‌کند

— این، علامت روان‌درمانی زوج است. خود متن نمی‌تواند سیستم را تنظیم مجدد کند. روان‌درمانی می‌تواند. از یکی به دیگری نمی‌رسید، یا اگر یک زخم خاص (خیانت، فقدان، گذار بزرگ) در حال مسدود کردن ترمیم است اگر همسران متن ترمیم را نمی‌پذیرد، یا اگر دعوای چنان مکرر می‌شوند که هرگز

بخش ۴ — شروع‌کننده‌های گفت‌وگوی دلبستگی

با هم آرام و حاضر هستید — نه در میانه‌ی دعوا. هر کدام را به‌عنوان یک شروع گفت‌وگو، نه یک امتحان، در نظر بگیرید. این پرسش‌ها برای زمانی هستند که

- وقتی ما اولین بار با هم آشنا شدیم، چه چیزی در من تو را به سوی من کشاند؟
- یک لحظه‌ای که من برای تو واقعا اینجا بودم چه زمانی بود؟
- یک لحظه‌ای که حس کردی نتوانستی به من حساب کنی چه زمانی بود؟
- وقتی به فکر آینده‌ی ما می‌اندیشی، از چه چیزی هیجان‌زده‌ای؟ از چه چیزی می‌ترسی؟
- یک چیزی که می‌خواهی من بدانم اما نگفته‌ای چیست؟
- وقتی حس می‌کنی فاصله بین ما زیاد است، چگونه آن را می‌فهمی؟
- یک عمل کوچک از من که به تو احساس امنیت می‌دهد چیست؟
- اگر بدانم تو در روز سختی هستی، بهترین چیزی که می‌توانم انجام دهم چیست؟

پرسش‌های تأملی:

• کدام یک از این پرسش‌ها بیشترین اضطراب را در من بیدار می‌کند؟

• کدام یک از این پرسش‌ها بیشترین اشتیاق را در من بیدار می‌کند؟

• کی این پرسش‌ها را با هم‌سرم در میان خواهم گذاشت؟

بخش ۵ — چه زمانی برای روان‌درمانی زوج بیاید

هیچ آستانه‌ی «به‌اندازه‌ی کافی بد» وجود ندارد، اما برخی نشانه‌ها وجود دارند که زمان درست است:

- همان دعوا را برای ماه‌ها یا سال‌ها داشته‌اید
- نزدیکی هیجانی یا جنسی به‌طور قابل توجه افت کرده
- خیانتی رخ داده که به‌تنهایی نمی‌توانید از آن عبور کنید
- در حال ورود به یک گذار بزرگ هستید (نوزاد تازه، بازنشستگی، مهاجرت، بیماری)
- نامطمئن هستید آیا با هم بمانید — مشاوره‌ی تشخیص می‌تواند کمک کند
- هر دو شریک به اعضای خانواده‌ی گسترده پناه می‌برند نه به یکدیگر
- حس می‌کنید مثل هم‌خانه‌ای زندگی می‌کنید نه شریک
- به‌تنهایی متن ترمیم را امتحان کرده‌اید و کار نمی‌کند

زمانی که روان‌درمانی زوج پاسخ نیست

روان‌درمانی زوج برای آن کار ابزار نیست — مشاوره‌ی تشخیص یا مشاوره‌ی فردی می‌تواند مناسب‌تر باشد. اعتیاد معمولاً به توجه اولیه نیاز دارد. اگر یک شریک تصمیم به ترک گرفته و فقط می‌خواهد آن را اعلام کند، زوج توصیه نمی‌شود — اول به برنامه‌ریزی ایمنی فردی نیاز دارد. اگر یک شریک در اعتیاد فعال است، اگر خشونت فعال شریک صمیمی در رابطه است، روان‌درمانی

فارسی، حضوری و آنلاین. جلسات ۹۰ دقیقه‌ای به \$180. بسیاری از زوجها در ۱۲ تا ۲۴ جلسه به تغییر معنادار می‌رسند. روان‌درمانی زوج در Baraka، EFT-آگاه و عمق‌محور است، در دسترس به انگلیسی و

وقتی آماده‌اید با کسی صحبت کنید.

شده که شفا در تقاطع دقت بالینی، روانی فرهنگی، و پرسش‌های عمیق‌تر معنا، هویت، و بودن، اتفاق می‌افتد Baraka — به انگلیسی و فارسی، حضوری در دفتر امل‌ساید یا آنلاین در سراسر بریتیش کلمبیا. عمل ما حول این باور ساخته در وست ونکوور، روان‌درمانی عمق‌محور، طب نچراپاتیک، کوچینگ یکپارچه، و جامعه ارائه می‌کند.

اولین گام چه شکلی است

- مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای بدون فشار تلفنی یا ویدیویی برای پرسیدن سؤال و کاوش تطابق.
— یک گفت‌وگوی
- جلسه‌ی اول ۵۰ تا ۹۰ دقیقه بسته به نوع خدمت. بیشتر گوش دادن؛ به جایی می‌رویم که کار می‌رود.
—
- روان‌درمانی یا مراقبت مستمر اگر تطابق درست باشد، با کادنسی که برای زندگی شما کار می‌کند.
— فقط

رزرو مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای ← (236) 455-6306 | barakaocc.com

در بحران هستید، لطفاً با شماره‌ی 8-8-9 (خط بحران خودکشی کانادا، ۲۴/۷) تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بخش اورژانس بروید. این راهنما آموزشی است و جایگزین مراقبت بالینی نیست. اگر

BARAKA

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی