

همیشه تو اشتباه می کنی!

سبک های ارتباطی خیلی متنوعند. گستره ای از خیلی غیرعلمی تا علمی؛ و البته علمی بودن یک ارتباط لازمه ی داشتن مدرک و خواندن کتابی خاص یا دیدن دوره ای نیست! می شود یک نوع رفتار یا نگاه، شواهد علمی بسیاری داشته باشد که مورد مطالعه ی عمل کننده ی به آن نوع و سبک برخوردی نیز واقع نشده باشد و حتی او نداند که چقدر خوب و درست شبکه ی ارتباطی خود را تنظیم کرده است، اما در بخش غیر علمی، دنیا دنیا حرف و ماجراست! از فرهیخته ترین ها تا شبه فرهیختگان تا ...! و در این میان، الگوی "همیشه تو اشتباه می کنی" است! شاید کسانی از ما، با افرادی برخورد کرده باشیم که چنین الگوی رفتاری ای را دارند؛ یا حتی کسانی از نزدیکان ما باشند که همه ی مواضع و رفتارشان بر این مبناست!

این الگو چگونه شناخته می شود؟ ... به نظر، واریسی برخی از نمونه های فرضی این سبک، راهبردی ترین نوع شناخت آن است، حتی اگر فرضیاتی تجربه شده باشد!

«دیرمی رسی! خودت می دانی که می توانی در نوبت بعد با یک پیش بینی، مشکل این نوبت را که موجب تأخیرت شده رفع کنی، اما از تو توضیح نمی خواهند، هر چه بگویی توجیه است و هر مشکلی بوده، باید از قبل فکرش را می کردی! همیشه تو اشتباه می کنی!». «همه ی مراحل را با دقت طی می کنی! می دانی که انتقاد، موضوع چالش برانگیزی است. در همه ی مراحل تدوین یک متن که می تواند ناخوشایند هم باشد، هماهنگ می کنی! بالاخره کار آماده می شود و تو با اطمینان نسبی از آمارها و شکل پژوهش، نوشته را تحویل می دهی! انتظار تشویق نداری، اما فکر می کنی اگر همه چیز تغییر نکند، لاقلاً بعضی اتفاقات بیفتد، بلکه منطقی فکر می کنی! اول برخوردتان بعد از مطالعه ی نوشته، همه چیز را نشان می دهد! کاملاً روشن است که در مجموعه ای با آن همه مشکل، تنها چرخ دنده ی معیوب توئی! همیشه تو اشتباه می کنی!».

حق با منه، تو اشتباه می کنی! این جمله خیلی قدیمی است و در تاریخ دعوای ارتباطی بیشتر از بقیه جملات رواج دارد. مثل همه ی چیزهای رایج دیگر، ما آن را مسلّم می دانیم و یادمان می رود که چه تأثیری بر ذهنمان دارد!

وقتی زوج های پرتنش برای درمان می روند، هر کدام این هدف پنهان را دارند که درمانگر را قانع کنند که «من حق دارم و هم سرم اشتباه می کند!». احساس حق داشتن باعث می شود لذت ببریم و حسی از پیروزی و بُرد در ما

ایجاد شود. وقتی این‌طور احساس می‌کنیم، حس قدرتمند بودن و حتی شکست ناپذیر بودن به ما دست می‌دهد. مشکل نیاز به مُحق بودن باعث می‌شود آن قدر به داشتنش اهمیت دهیم که برای راضی بودن از رابطه‌مان، وجود آن را ضروری بدانیم! حسی که ما را مجبور می‌کند تا همیشه فکر کنیم، تو اشتباه می‌کنی!

هر وقت که گمان می‌کنیم هوش کمتری داریم یا اشتباه کرده ایم از رابطه‌ی خانوادگی خود ناراضی می‌شویم. اگر این همان بازی‌ای است که گرفتار آن شده‌ایم، بدانیم که رابطه‌ی ما نمی‌تواند به این صورت پیش برود که همیشه ما حق داشته باشیم و دیگری اشتباه کند! ... هرچقدر روی این احساس پافشاری کنیم نتیجه‌ی آن دوری بیشتر ما و همسرمان از یکدیگر و تضعیف عشق و علاقه و حس امنیت ما نسبت به یکدیگر است. وقتی روی حق داشتن خودمان اصرار می‌کنیم انگار که زره پوشیده‌ایم و می‌خواهیم از خود دفاع کنیم! اما برای رسیدن به صمیمیت بهتر است زره خودمان را دریاورید و سلاح خود را زمین بگذاریم؛ معلوم است که با زره و سلاح نمی‌شود به فکر صمیمیت بود.^۱

^۱ - به قلم سیدمحمد خردمند