

چطور توان مقابله و مقاومت خود را در مواجهه با مسائل و مشکلات حفظ کنیم؟

# شیوه‌های مختلف انطباق‌پذیری و پیوستگی خانوادگی

**اشتیاق زیاد این افراد به نزدیکی، صمیمیت و چسبیدن طرف مقابلشان تمامی ندارد؛ دوست دارند همیشه از طرف مقابل درخواست کمک و حمایت کنند چون به آنها احساس امنیت می‌دهد و به این ترتیب فکر می‌کنند طرف مقابل آنها را دوست دارد و کنارشان است**



66

و هم نگرانند که کسی بیش از اندازه به آنها نزدیک نشود؛ مبدا امنیت‌شان را به هم بریزد و عاقبت هم آنها را رها کند و برود. جالب است بدانیم پیروز این رقابت‌ها هم «تنهایی» است و عاقبت این گونه افراد به تنهایی خود پناه می‌برند. آنها در چالش‌های مختلف زندگی کنار یار عاطفی خود قرار نمی‌گیرند و آنقدر شکننده هستند که امنیتی کنارشان حس نمی‌شود اما وقتی طرف مقابل را برنجانند حتما سعی در جبران آن خواهند کرد. یعنی مدام زخم می‌زنند و خودشان هم بر آن مرهم می‌گذارند. البته در ظاهر بی تفاوت هستند اما اگر به آنها توجه نشود پریشان می‌شوند؛ یعنی خیلی زود به هم می‌ریزند و ناراحت می‌شوند ولی تحمل و شکیبایی دور ماندن را هم ندارند. در واقع دل‌کنند و رفتن از رابطه برای این افراد سخت است چون بی‌مهری دیدن را تاب نمی‌آورند.

**سلامت:** موضوع امنیت تا چه اندازه در رابطه اهمیت دارد؟

می‌توان گفت مشکل بسیاری از افراد در روابط داشتن امنیت است. افراد اجتنابی نمی‌توانند به امنیت رابطه خود اطمینان داشته باشند. به همین دلیل کوچک‌ترین آزاری باعث می‌شود احساس ناامنی کنند و همه چیز را از دست رفته بدانند. وقتی هم رابطه جدی می‌شود می‌ترسند نکند طرف مقابل کسی نباشد که آنها انتظار داشته‌اند چون اغلب دچار تردید هستند و با تمام توان تلاش می‌کنند احساساتشان را سرکوب کنند؛ به همین دلیل بی‌رحم به نظر می‌رسند. فراموش نکنیم امنیت موضوع مهمی است که همه ما از نخستین لحظات تولد دنبال آن هستیم ولی هیچ‌گاه هم نمی‌توانیم آن را به دست بیاوریم. البته توجه داشته باشیم انواع شیوه‌های دل‌بستگی به صورت دیگر هستند که با اضافه شدن خصوصیات اخلاقی و تربیتی متفاوت، فضاهای مختلفی را هم در ارتباط به وجود می‌آورند.

در واقع خاطراتی که افراد از نخستین روابط عاطفی خود دارند یا رابطه‌ای که با مادرشان داشته‌اند می‌تواند کمک کند این افراد به صورت غلو آمیز یا متعادل‌تری رفتار کنند.

با توجه به اینکه نخستین رابطه عاطفی به عنوان اولین الگوی شناختی ما مطرح می‌شود، در چگونگی رویارویی ما با موقعیت‌های مختلف عاطفی بسیار مهم است اما روان‌درمانی هم تا حدود زیادی می‌تواند زهر روابط قبل را خنثی کند؛ البته که کاملاً نمی‌تواند آنها را از بین ببرد اما با از بین رفتن مشکلات روابط قبل می‌توان راحت‌تر زندگی کرد، به طوری که بر روابط بعدی هم کمتر تأثیر بگذارد. برای این کار الگوهای شناختی «خودشناسی» بسیار موثر خواهند بود. ■



در زندگی همه ما همیشه مسائل و مشکلات زیادی یکتا فراهانی وجود دارند اما شیوه مواجهه هر کدام از ما با آنها متفاوت است. گاهی برای خودمان هم سوال است که چرا تحمل مشکلات برای همه ما یکسان و به یک گونه نیست. بعضی افراد راحت‌تر مسائل را می‌پذیرند و با آنها کنار می‌آیند و در مجموع تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری بیشتری در این زمینه دارند. در صورتی که برای عده‌ای دیگر این گونه نیست و انگار تحمل مشکلات خارج از توان آنهاست.

با مشاهده این تفاوت‌ها اغلب این سوال به ذهن خطور می‌کند که چرا بعضی افراد در برخورد با عوامل مشکل‌آفرین انعطاف خاصی دارند و چطور توان مقابله و مقاومت خود را حفظ می‌کنند، در حالی که عده‌ای دیگر تحت شرایط مشابه دچار شکنندگی رفتاری و ذهنی می‌شوند و در نتیجه عملکردهای ضعیف و ناکارآمدی از خود نشان می‌دهند. در واقع تفاوت‌های ما در این زمینه بیشتر به نوع و شیوه دل‌بستگی ما مربوط می‌شود که در هر کدام از ما متفاوت است. برای آشنایی بیشتر با انواع دل‌بستگی با دکتر محمد رضا جباری، روان‌شناس و کارآفرین گفت‌وگو کرده‌ایم.

**سلامت:** منظور از شیوه دل‌بستگی چیست؟ همه ما از بدو تولد نیاز به امنیتی داریم که فقط در آغوش مادر یا مراقب اولیه به دست می‌آید. در واقع در دسترس بودن مادر به ویژه در دو سال نخست زندگی الگویی درون ما شکل می‌دهد که به آن «شیوه دل‌بستگی» گفته می‌شود. دانشمندی به نام «بالبی» شیوه‌های دل‌بستگی را طبقه‌بندی کرده است. او آدم‌ها را هم معمولاً بر اساس مدل و شیوه‌های دل‌بستگی یا عاشقی به گروه‌های مختلف تقسیم می‌کند. این افراد در واقع بر اساس میزان اضطرابشان در دوری از منبع آرامش و امنیت‌شان که زمانی مادر است و به مرور تبدیل به یار رابطه عاطفی می‌شود طبقه‌بندی و مشخص می‌شوند.

مثلاً بعضی‌ها اجتنابی هستند و نمی‌توانند زیاد به کسی نزدیک شوند؛ برعکس عده‌ای دیگر دوست دارند مدام کنار یار عاطفی خود باشند و دور شدن برایشان بسیار سخت است چون بسیار وابسته هستند.

انواع مدل‌های دل‌بستگی عاطفی هم با کم و زیاد شدن این اضطراب برای نزدیک شدن یا اجتناب کردن از طرف مقابل شکل می‌گیرد.

**سلامت:** چرا بعضی افراد از دیگران دوری می‌کنند؟

استدلال افرادی که علاقه‌ای به نزدیک شدن عاطفی به دیگران ندارند این است که ادعای کنند به کسی نیاز ندارند. اصولاً خودشان هم از کسی درخواست حمایت و کمک نمی‌کنند چون این کار را نشانه ضعف می‌دانند و احساس می‌کنند کسانی که از دیگران درخواست کمک یا حمایت می‌کنند افراد کلافه‌کننده و خسته‌کننده‌ای هستند. این افراد هنگام نیاز، صحنه را ترک می‌کنند و به داد یارشان نمی‌رسند و از او حمایت نمی‌کنند. البته این موضوع صرفاً به معنای بی‌توجهی آنها نیست، بلکه این افراد اصولاً طاق‌ت نیازمندی طرف مقابل‌شان را ندارند و این موضوع آنها را کلافه می‌کند.

این افراد با وجودی که تشنه احساسات هستند، نوع ظهور و بروز احساساتشان متفاوت است

است که بعضی‌ها از این‌گونه صفات لذت می‌برند اما آسیب زیاد و جدی هم می‌بینند.

**سلامت:** مشکل افراد مضطرب در برقراری روابط عاطفی چیست؟

افرادی که به طرف مقابل خود وابستگی افراطی دارند مشکلات و آزار زیادی در رابطه خواهند داشت. آنها از اینکه به اصطلاح به طرف مقابل خود آویزان و بیش از حد وابسته باشند احساس خوبی ندارند ولی مدام نگران از دست دادن طرف مقابلشان هستند و تلاش می‌کنند با بیشتر نزدیک شدن به او با ترس از دست دادن آن فرد مقابله کنند.

اشتیاق زیاد این افراد به نزدیکی، صمیمیت و چسبیدن طرف مقابلشان تمامی ندارد؛ دوست دارند همیشه از طرف مقابل درخواست کمک و حمایت کنند چون به آنها احساس امنیت

و از هر گونه ابراز علاقه کلامی پرهیز می‌کنند. آدم‌های مبهمی به نظر می‌رسند چون طرف مقابل خود را در جریان هیچ کاری قرار نمی‌دهند و مرموز هستند اما دروغ نمی‌گویند بلکه داشتن ابهام به آنها احساس استقلال و قدرت می‌دهد؛ آنچه که شاید به دلیل قرار گرفتن کودکی‌شان کنار یک والد قدرتمند بوده است که حالا فرصت دارند کنار دیگران خودشان هم آن گونه عمل کنند.

این افراد مدام ایراد می‌گیرند؛ البته نه به خاطر ضعف‌های طرف مقابل بلکه این افراد عادت دارند نقاط تاریک را پررنگ‌تر جلوه دهند. این افراد نه خودشان تلاشی برای بهبود حال دیگران می‌کنند و نه دوست دارند دیگران برای بهبود حال آنها تلاش کنند چون اصولاً در تنهایی و خلوت حالشان بهتر است.

جدابیت این افراد اغلب در مبهم بودنشان

می‌دهد و به این ترتیب فکر می‌کنند طرف مقابل آنها را دوست دارد و کنارشان است.

یکی از رفتارهای بسیار آسیب‌زا برای این گونه افراد آن است که معمولاً با تمام درخواست‌های طرف مقابلشان موافقت می‌کنند؛ حتی اگر باب میلشان نباشد چون از اینکه ترک شوند به شدت می‌ترسند، خودشان را باور ندارند و مضطرب هستند بنابراین همیشه حق را به طرف مقابل می‌دهند.

**سلامت:** چرا ترس افراد وابسته منجر به ترک آنها می‌شود؟ توجه به این نکته بسیار مهم است که این رفتار خود افراد وابسته است که به گونه‌ای عمل می‌کنند که طرف مقابل هم عاقبت روزی آنها را ترک کند. در واقع مشکل خود این افراد است که اجازه می‌دهند دیگران با آنها بدرفتاری کنند. افراد اجتنابی هم گروهی دیگر هستند که هم اجتناب زیادی دارند و هم اضطراب؛ یعنی انگار دوسویه هستند و در عین حال که خواهان نزدیکی زیاد هستند، از صمیمیت هم دور می‌شوند. البته مسوولیت نداشتن هم در برقراری رابطه بسیار مهم است. تکلیف فرد در مقابل افراد اجتنابی اصلاً مشخص نیست. به همین دلیل این افراد در رابطه بسیار سخت به نظر می‌رسند چون نمی‌توان تکلیف مشخصی با آنها داشت؛ یعنی علاوه بر محبت‌های زیاد، آسیب‌های زیادی هم به طرف مقابل می‌زنند و او را سردرگم می‌کنند. این افراد هم خواهان نزدیکی هستند



## شیوه دل‌بستگی ایمن چگونه است؟

افراد ایمن کسانی هستند که در ارتباط هم خودشان را لایق توجه و احترام می‌دانند و هم طرف مقابل را. این افراد هم اشتیاق نزدیک شدن و ایجاد صمیمیت با دیگران را دارند و هم در مسیر صمیمیت گام برمی‌دارند، حتی اگر طرف مقابل اجتناب کند. در عین نزدیکی و صمیمیت به طرف مقابل خودشان مستقل هستند و به استقلال طرف مقابل خود هم احترام می‌گذارند. در رابطه از مسائل خودشان به طرف مقابل می‌گویند و آنقدر فضای امنی در ارتباط به وجود می‌آورند که یارشان هم می‌تواند بدون نگرانی نزد آنها به راحتی از خودش بگوید و اطمینان داشته باشد که اسرارشان فقط بین خودشان محفوظ باقی خواهد ماند. آنها برای حال خوب رابطه قدم برمی‌دارند و به یار خود هم احساس ضعف نمی‌دهند؛ برعکس توانایی‌های او را برجسته می‌کنند و خودشان را در رابطه مسوول می‌دانند. کنار افراد ایمن می‌توان احساس امنیت و آرامش داشت؛ آنچه بسیار مهم است و به این ترتیب می‌توان خود را بیش از قبل دوست داشت. مهم‌ترین موضوع این است که اگر در رابطه مشکلی به وجود بیاید سکوت نمی‌کنند و با گفت‌وگو از رابطه مراقبت خواهند کرد. ■

سلامت بخوانید سلامت بمانید

