

نقش کوچینگ در حل اختلافات زوجین

همه کسانی که به نوعی در مسیر ازدواج قرار گرفته اند، به نوعی احساسی شبیه نگرانی و اضطراب را تجربه کرده‌اند. مهمترین دلیل این اضطراب و نگرانی عدم شناخت دقیق موقعیت و نگرانی زیاد از ورود به دنیایی جدید است. اغلب زندگی‌های مشترک در ابتدای آغاز شاد و پرشور هستند، اما با گذشت مدت زمان کمی، این شور روز به روز کمرنگ‌تر می‌شود.

چکیده مطالب

- [کوچینگ در اختلافات زوجین چالش‌ها و راهکارها](#)
- [روش کوچ در برگزاری جلسه حل اختلاف](#)
- [سوال کلیدی که لازم است هر یک از زوجین در دایره حل اختلاف از خود بپرسند:](#)
- [هفت مهارت سازنده برای ارتباط بهتره زوجین](#)
- [چرا کوچ مشاوره یا نسخه‌ای نمی‌دهد؟](#)

کوچینگ در اختلافات زوجین چالش‌ها و راهکارها

مشاوران ازدواج و روان درمان‌گرانی که برای [ترمیم زندگی مشترک](#) تلاش می‌کنند، اغلب همچون داروی مسکنی برای مشکلات زوجین عمل می‌کنند و ترکیب کمک‌رسانی آنها، توصیه‌ها و آموزه‌هایشان اغلب نسخه‌هایی تکرار شونده و بازگشت پذیر هستند. این نسخه‌ها در بیشتر مواقع تنها مدت زمان کوتاهی اثر گذار است و دوباره زوجین به نقطه آغازین مشکلات حل نشده باز می‌گردند.

دلیل این بازگشت در دو کلمه خلاصه می شود، کنترل بیرونی.



کنترل بیرونی چیست؟

زن و مرد حتی زمانی که با مشاور صحبت می کنند، در تلاش هستند با زیر نظر گرفتن رفتار دیگری او را وادار کنند که به نسخه مشاور یا درمان گر توجه داشته باشد. از طرفی کنترل بیرونی یا تلاش برای تغییر دیگری، نه تنها مشکلی از یک رابطه برطرف نمی کند که خود از مهمترین دلایل اختلاف در زندگی زوجین میباشد. در چنین شرایطی مراجعه به روش کوچینگ و دیگر روش هایی که کنترل درونی (یا تلاش برای تصحیح رفتار خود) را جایگزین روش های کنترل بیرونی می کند، در بلند مدت را به مسیر آرامش برمی گردانند.

از آنجایی که کوچینگ بر پایه باور و اعتماد به مراجع بنا شده و به جای اشاره به گذشته و درگیر شدن در آنچه در میان زوج اتفاق افتاده است، به آینده می‌پردازد و به زوج کمک می‌کند تا هر یک به صورت جداگانه به بررسی رفتار خود و آنچه می‌تواند در روند [بهبود رابطه](#) شان اثر گذارد، حرکت کنند، می‌تواند اثرات بلند مدت‌تری در حل مشکلات زوجین ایفا کند. از سویی کوچینگ یک روش آموزشی میباشد. یعنی زوجین بعد از جلسه کوچینگ، یاد می‌گیرند از این به بعد چگونه برای حل مشکلات خود گفت و گو کنند.

روش کوچ در برگزاری جلسه حل اختلاف

مراجع پس از آشنایی اولیه و صمیمی سازی که با همراهی کوچ صورت می‌گیرد بخش‌های بیرونی و آشکار مسئله یا مشکل خود را بیان می‌کند. از آنجایی که کوچ هیچ نسخه از پیش تعیین نشده‌ای ندارد، با استفاده از سوالات کلیدی و کوتاه تلاش می‌کند تا مراجع ریشه مشکل خود را دریابد. به عبارتی (در اختلافات زوجین) هرچقدر در یافتن عمق مسئله با مراجع بیشتر پیش بروند، مراجع به ارزش‌های وجودی خود، نیازهای اساسی و توقعی که از همسر خود دارد و نقش خود در رابطه آگاه‌تر می‌شود.

از آنجایی که کوچینگ، روش و هنری برای یافتن حل مسئله از طریق اقدام است، در نتیجه مراجع در پایان جلسه کوچینگ به احتمال زیاد از کنترل بیرونی که همان کنترل دیگری است دست برداشته و در مسیر کنترل درونی و تغییرات بنیادین در عملکرد خود اقدام می کند.

به دلیل همین تفاوت در نیازها اگر زوجین قبل از ورود به زندگی مشترک نیازهای خود را با دیگری بررسی کرده و جدی بگیرند، بی شک آنها کمتر به کنترل بیرونی و تلاش برای تغییر دیگری متوسل شده و زندگی شادتری دارند.

برای حضور در جلسات کوچینگ اگر هر دو نفر همزمان به کوچ مراجعه کنند امکان ایجاد تعامل بیشتری است. چرا که آنها یاد می گیرند مسئولیت رفتار خود را بپذیرند و در تفاوت هایی که با یکدیگر دارند با گفت و گو به توافق برسند.



سوال کلیدی که لازم است هر یک از زوجین در دایره حل اختلاف از خود بپرسند:

من چه کمکی می توانم بکنم تا زندگی مشترک بهتری داشته باشیم؟

آیا بیان این موضوع مرا به نزدیکتر شدن و [بهبود رابطه با همسر](#) کمک می کند یا خیر؟

وقتی هر دو نفر به جای اصرار به تغییر دیگری (کنترل بیرونی) تصمیم بگیرند برای بهبود روابطشان تلاش کنند، بی شک شرایط بهتری را تجربه خواهند کرد. در اینجا کوچینگ بدون قضاوت و دخالت مستقیم به فرد یا افراد کمک می کند در مسایل زندگی خود عمیق شوند، دست از کنترل دیگری بردارند و مسئولیت لازم برای بهبود رابطه خود را به عهده بگیرند.

از جمله اصلی ترین مسائلی که باعث از هم گسیختگی یک زندگی مشترک می شود، می توان به هفت عادت نابود کننده که برای روابط بسیار خطرناک است پرداخت:

1. انتقاد کردن
2. سرزنش کردن
3. شکوه و شکایت کردن
4. غرغر کردن
5. تهدید کردن

6. تنبیه کردن

7. باج دهی برای کنترل کردن دیگری

این عادت‌های نابودکننده همگی ریشه از عدم توانایی در به توافق رسیدن بر سر نیازهای پنج‌گانه ژنتیکی دارند و هر زمانی که یکی از زوج‌ها یکی از این روش‌ها را آغاز کند، همزمان فرد دیگر از رابطه دورتر می‌شود. استفاده از این عادت‌ها بر خلاف بحث‌ها و جدلهایی که ظاهر مشکلات را نشان می‌دهد و آسیب‌های خیلی واضحی به روابط می‌زنند، می‌توانند در مرور زمان و بدون اینکه اتفاق محسوسی را نشان دهند باعث از دست رفتن همه میل و اشتیاق حضور در رابطه باشند. برای مثال اگر زنی از دیر به خانه آمدن همسرش ایراد بگیرد و یکریز غرغر کند، مرد هر بار برای رهایی از غرولندهای همسر، بازهم دیرتر به خانه می‌آید.



هفت مهارت سازنده برای ارتباط بهتره زوجین

کوچینگ مشکلات زوجین را به صورت موقت حل نمی‌کند، زیرا زوج در جلسات کوچ یاد می‌گیرند، چگونه با نگاهی رو به جلو و سازنده به جای غر زدن، با یکدیگر وارد گفت و گو شوند و هر کدام سهم خود را در بهبود شرایط رابطه اعطا کنند. در این میان بد نیست با اشاره ای به هفت مهارت سازنده روابط موضوع را کامل کنیم.

1. گوش کردن
2. حمایت کردن
3. تشویق کردن
4. احترام گذاردن
5. اعتماد کردن
6. پذیرفتن فرد همانگونه که هست
7. گفت و گو نکردن همیشگی درباره اختلافات

این ها مواردی هستند که با رعایت آنها می‌شود اختلافات در زندگی زناشویی را به حداقل رساند.

چرا کوچ مشاوره یا نسخه‌ای نمی‌دهد؟

زیرا از نظر کوچ نیازی به اصلاح یا تغییر مراجع نیست. بلکه کوچ به‌سادگی در حال کشف، پرده‌برداری یا صیقل وجود منحصر به فرد مراجع است. از سویی در تمامی جلسات کوچینگ دستور جلسه و موضوعیت از طرف مراجع اعلام می‌شود. تمرکز کوچ حل مسئله مراجع است نه تعریف کردن موضوع جلسه برای او.

وقتی نیازهای زوج با یکدیگر متفاوت باشد، آنها در گام اول دیگری را به عدم درک یکدیگر محکوم می‌کنند و در مواردی تلاش می‌کنند دیگری را کنترل کنند تا برای رفع نیاز اساسی آنها اقدام کند. کوچینگ روشی گفت و گو محور است. کوچ کمک می‌کند آنها پیش از هر چیزی دست از کنترل یکدیگر بردارند و سهم خودشان در بهبود رابطه را مد نظر قرار دهند. این نقطه تقابل مشکلات میباشد.

نتیجه گیری

زوجین در جلسات کوچینگ یاد می‌گیرند از روی نقاطی که به رابطه‌شان آسیب می‌رساند به سمت مقابل حرکت کنند و به سوی مهارت‌های سازنده رابطه تغییر دیدگاه بدهند. کوچینگ در یک رابطه زناشویی به جای نگاه به گذشته و باز کردن مشکلاتی که در دلشان راه حلی وجود ندارد، با کمک به تغییر زاویه دید و رفتار زوجین کمک می‌کند آنها بهتر و بیشتر زندگی مشترکشان را دوست بدانند و نسبت به “ازدواج” با یکدیگر احساس بهتری داشته باشند.

منابع:

تئوری انتخاب ویلیام گلسر ترجمه دکتر علی صاحبی

ازدواج بدون شکست ویلیام گلسر دکتر علی صاحبی

کتاب راهنمای مربیگری - نویسنده جولی استار ترجمه علی عسگر حلوائی و علیرضا نفیسی