

دیوارنمای مصائب خانواده

گاهی نفس کشیدن سخت می‌شود، در زندگی مشترک. ولی مرد و زن، هیچکدام، درک درستی از مشکل ندارند، یا مشکلات. این‌که چه مسأله یا مسائلی عرصه را بر آن‌ها تنگ کرده است. نمی‌توانند تحلیل درستی ارائه نمایند. علاقه‌ای هم برای مراجعه به مشاور ندارند. چه می‌شود؟! بهانه‌ها آغاز. کوچک‌ترین اشتباه هر کدام، نه حتی اشتباه، هر حرکتی که بتواند دست‌آویزی باشد، ابزاری که بتوان ناراحتی و رنج درونی را بیرون ریخت. دعوای در این نقطه آغاز می‌شود و طرفین متحیر؛ چرا این‌طور شد و چطور شد که به این‌جا رسید؟! این‌جاست که این دیوارنما قدرت خود را نشان می‌دهد. وقتی مسائل را در کنار هم می‌چیند و فرصتی پدید می‌آورد تا روابط میان آن‌ها دیده شود، نه روابط مطلق، بلکه روابط مسائل از منظر این مرد و زن. وقتی اولویت‌ها پیدا می‌شود، غبارها کنار می‌رود. هر کدام می‌فهمد که چه دلبستگی‌ها را از دست داده و چه خواسته‌هایش له شده که امروز آرامش زندگی از قلبش رخت بر بسته. طرف مقابل نیز به همین ترتیب. وقتی خلأهای درونی یکدیگر را ببینند، شاید ساده‌تر بتوانند راه‌حل را پیدا کنند.

فهرست موجودیت‌ها

- | | |
|--------------------|------------------|
| ۱۸. دوستان همسر | ۱. بهداشت |
| ۱۹. تلویزیون | ۲. نظافت |
| ۲۰. خواب | ۳. وسواس |
| ۲۱. فرزند | ۴. غذا |
| ۲۲. تحصیل | ۵. لباس و پوشش |
| ۲۳. مدرک تحصیلی | ۶. توجه کردن |
| ۲۴. درآمد | ۷. پدر همسر |
| ۲۵. غر زدن | ۸. مادر همسر |
| ۲۶. جیغ | ۹. پدر خود |
| ۲۷. بلند صحبت کردن | ۱۰. مادر خود |
| ۲۸. عصبانیت | ۱۱. اقوام خود |
| ۲۹. تنبلی | ۱۲. اقوام همسر |
| ۳۰. لجبازی | ۱۳. تفریح |
| ۳۱. امنیت | ۱۴. مسافرت |
| ۳۲. مسکن | ۱۵. کار |
| ۳۳. حس استقلال | ۱۶. نوع شغل |
| ۳۴. تربیت فرزند | ۱۷. همکاران همسر |
| ۳۵. زخم زبان | |
| ۳۶. حسادت | |
| ۳۷. بخیل بودن | |
| ۳۸. حرص و طمع | |
| ۳۹. چشم و هم‌چشمی | |
| ۴۰. کینه‌توزی | |
| ۴۱. خودم | |
| ۴۲. همسر | |
| ۴۳. خیرچینی | |
| ۴۴. دو به هم زنی | |
| ۴۵. لوس بودن | |
| ۴۶. سخت‌گیری | |
| ۴۷. غیرت | |
| ۴۸. سیگار | |
| ۴۹. مواد مخدر | |
| ۵۰. مشروبات الکلی | |

تعدادی میخ در وسط تابلو متصل شده است. به صورت منظم. در کنار هر کدام یکی از عناوین بالا نوشته شده که

کاربر می‌تواند با نخ آن‌ها را به یکدیگر متصل نماید. ترتیب مشخصی میان این عناوین نباید باشد. مثلاً آدم‌ها یک سمت و اخلاق‌ها سمتی دیگر. قرار است همه در هم و بر هم باشند، تا نگاه خاصی را به فرد تحمیل نکند. بلکه او خود با خواندن نام هستان‌ها، احساس درونی خود را بیرون بریزد و با رنگ‌ها نشان دهد.

رنگ‌های احساسی

۱. سبز: آرزوها ۲. آبی: امیدها ۳. قرمز: مصیبت‌ها ۴. زرد: نگرانی‌ها

نخ‌های رنگی در کنار تابلو وجود دارد. مخاطب قرار است با رنگ‌ها روابط را نشان دهد. مثلاً اگر نگران از حسادت همسر خود است، رنگ زرد را بین موجودیت «حسادت» و «همسر» قرار می‌دهد. یعنی میخ آن دو را با نخ زرد رنگ به هم متصل می‌سازد. ① سبز روابطی را نشان می‌دهد که امیدی به تحققشان نیست. ولی اگر می‌شد خوب بود. دوست‌داشتنی بود. ② آبی آن دسته از روابط را که می‌تواند باشد و دوست دارد که محقق شود. امکان دارند و با اندکی تلاش می‌شوند. ③ قرمز مربوط به روابط نامالیم زندگی‌ست. بلاهایی که اکنون سر فرد آمده و در بیچارگی آن‌ها دست و پا می‌زند. مثلاً مادر شوهر خبرچینی دارد. آن دو هستان را با نخ قرمز به هم متصل می‌سازد؛ «مادر شوهر» + «خبرچینی». ④ رنگ زرد مربوط به مصیبت‌های احتمالی‌ست. چه بلاهایی ممکن است سرش بیاید، اگر چه امروز نیامده هنوز.

قطب‌های حساسیت

۱. خودم ۲. همسر

این دو میخ می‌توانند رنگ متفاوت داشته باشند، یا اندازه متفاوت. یا هر دو اصلاً هم رنگ و هم اندازه‌ای متفاوت با سایر میخ‌ها. به چه منظور؟! تا نشان دهد محور تابلو هستند. مسأله اصلی این دو هستند. فرد می‌خواهد روابط خود و همسرش را ارزیابی نماید. بنابراین روابطی که به این دو هستان ختم می‌شود مهم‌تر هستند. اصلاً همه روابط خوب و بد یک‌جور باید به این دو نقطه ختم شوند تا مربوط به زناشویی و زندگی مشترک محسوب گردند.

تراکم روابط

۱. تراکم سبز ۲. تراکم آبی ۳. تراکم قرمز ۴. تراکم زرد

مخاطب نخ‌ها را در دست می‌گیرد. رو به میخ‌ها می‌ایستد و هر چه از عناوین موجودیت‌ها می‌خواند تکه می‌کند و بین میخ‌ها می‌کشد. او آرزوها، امیدها، بلاها و ترس‌های خود را ترسیم می‌نماید. اما این چه معنایی خواهد داشت؟! پس از اتمام کار، ما با تابلویی در هم تنیده از نخ‌های رنگی مواجه هستیم. تصویری که نیاز به تحلیل دارد. تحلیل آن بر محور «تراکم‌ها» صورت می‌پذیرد. ما به نقاطی توجه می‌کنیم که تراکم داشته باشند. و تراکم‌ها، به حسب رنگ خود، معنای متفاوتی متبادر می‌سازند. تراکم سبز حجم فراوان آرزوهای فروخته را نشان می‌دهد. سرخوردگی‌های فرد. چیزهایی که برای به دست آوردنشان تلاش نکرده، زیرا امیدی به تحققشان ندارد. خواسته‌های سرکوب‌شده، انگیزه‌های پنهان فرد برای طغیان هستند، دعوا، فریاد، درگیری. تراکم زرد هم اوج ترس‌های فرد است. جایی که نخ‌های زرد به هم می‌رسند و تجمع می‌یابند، نگرانی‌هایی‌ست که فرد را به پرخاشگری و می‌دارد، لجبازی و مخالفت. اگر چه بروز نمی‌داده که چرا مثلاً مخالف است همسر به سر کار برود، یا به خانه مادرش. اما این تابلو حکایت می‌کند از این نگرانی‌ها. دو تراکم آبی و قرمز حاکی از وضعیت فعلی‌ست. قرمزها کنار آمدن فرد با مصیبت‌هایی را نشان می‌دهد که حس می‌کند در زندگی دارد. آن‌ها کمتر سبب دعوا می‌شوند. انسان از نداشته‌ها؛ آرزوها و ترس‌ها بر می‌آشوبد. با داشته‌ها، حتی اگر بلا باشند کنار می‌آید. بنابراین در درجه اول اهمیت باید به دنبال تراکم‌های سبز و زرد گشت. برخلاف آنچه خود فرد ممکن است تصور نماید، تا دلیل اضطراب‌ها و استرس‌ها و بدرفتاری‌های وی فهم شود.