

اهمیت صحبت کردن در حل اختلافات زناشویی

یک روانشناس و مشاور خانواده گفت: مدیریت حل اختلافات و تعارضات میان زوجین مهارتی است که متأسفانه اغلب همسران جوان با آن غریبه هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بهناز عرب زاده اظهار داشت: برخی از زوجین موفقیت در حل اختلافات را متقاعد کردن طرف مقابل و مقصر جلوه دادن همسر خود می‌دانند و یا معتقدند با گذشت زمان مسائل خود به خود حل می‌شود در حالی که اگر اختلافات به درستی حل نشود می‌تواند زندگی زناشویی را دچار بحران‌های جدی کند.

وی تصریح کرد: حل اختلافات زناشویی قواعد و اصولی دارد به طور نمونه زمان و مکان مناسبی را برای صحبت درباره اختلافات در نظر بگیرید توجه داشته باشید هنگامی که خسته، گرسنه یا عصبانی هستید زمان مناسبی برای گفتگو و حل مشکل نیست.

عرب زاده با بیان اینکه در محیط‌های پر سر و صدا و یا در حضور دیگران و فرزندان نباید در مورد اختلافات صحبت کرد، افزود: در جریان صحبت احساس منفی خود را بیان کنید، گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن احساس را به نمایش می‌گذارند. مثلاً اخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند، داد و فریاد می‌کنند.

این روانشناس ادامه داد: به جای نمایش احساسات با رفتارهای ناسنجیده با کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید. با بیان احساسات خود، زمینه مناسبی را برای حل مشکلی که چنین احساساتی را در شما به وجود آورده است، فراهم می‌کنید. البته مراقب کلام خود باشید.

عرب زاده گفت: تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پرخاشگری نکنید. اگر صدایتان بلندتر شده یا تند و با پرخاشگری صحبت می‌کنید کمی مکث کنید، نفس عمیق بکشید تا آرام شوید و سپس به صحبت خود ادامه دهید. همچنین اختلافات گذشته را به میان نکشید چراکه آنچه در شرایط معمول مانع از حل اختلاف می‌شود آن است که معمولاً پس از بروز یک اختلاف، زوجین مشکلات قبلی و قدیمی را هم به میان می‌آورند.

وی ادامه داد: سعی کنید هر دفعه درباره یک موضوع بحث کنید و تنها روی آن موضوع تمرکز داشته باشید. مسئله‌ای که بر سر آن اختلاف نظر دارید را دقیقاً مشخص کنید مشکل اصلی را پیدا کنید و دقیقاً بدانید که درباره چه موضوعی باید با همسران گفتگو کنید و اختلاف اصلی چیست.

عرب زاده با اشاره به اینکه تشریح مشکل یک نمای کلی از مسئله می‌دهد، افزود: تعریف دقیق و روشن مسئله گام مهمی برای حل آن است، به خواست‌های خود و همسران توجه کنید، دقت کنید هر دو چه می‌خواهید. هر دو نیازها و خواسته‌هایتان را بیان کنید. سعی کنید نظراتتان را به همسران تحمیل نکنید. مشکل را از زاویه دید همسران نیز ببینید و خواسته‌ها و نگرانی‌هایش را درباره مشکل موجود درک کنید.

وی تاکید کرد: درباره اینکه چگونه هر یک از شما در ایجاد مشکل موجود سهیم هستید، صحبت کنید در واقع بسیاری از زوجین در هنگام بحث کردن، سعی می‌کنند ثابت کنند که مقصر نیستند و حق با آنان است و علت مشکلات ایجاد شده همسرشان است و او مقصر اصلی است. دقت کنید هیچ مشکلی با متهم شناختن همسران حل نخواهد شد و تنها با این عمل او را در موضع دفاع قرار می‌دهید و اختلافات پیچیده‌تر می‌شود.

این مشاور خانواده گفت: صادقانه سهم خود را در ایجاد و تداوم مشکل بررسی کنید و درباره آن با همسران صحبت کنید، این رفتار شما باعث می‌شود او نیز اشتباهات خود را در ایجاد مشکل راحت تر بیان کند تا بدین ترتیب اختلافات از بین برود.

عرب زاده خاطرنشان کرد: اگر هر زوج در هفته فقط ۵ ساعت را صرف زندگی مشترک خود کنند، روابط بسیار بهتر خواهد داشت، توجه داشته باشید که اگر تنها ۳۰ دقیقه از هر روزتان را به خود اختصاص دهید، لذت خوشبختی واقعی را خواهید چشید.