



فوتوفن‌های قهر و آشتی با همسر/ اگر با همسرتان سازش ندارید، بخوانید!

محققان موفق شده‌اند راهکاری ساده برای حل اختلافات زناشویی به ویژه هنگام جر و بحث ارائه دهند.

محققان موفق شده‌اند راهکاری ساده برای حل اختلافات زناشویی به ویژه هنگام جر و بحث ارائه دهند.

به گزارش جام جم آنلاین و به نقل از باشگاه خبرنگاران، یکی از موضوعات مهمی که در رابطه با زندگی مشترک مطرح می‌شود، مسئله جر و بحث زوجین است که در نوع شدید آن ممکن است جدایی زن و شوهر را در پی داشته باشد.

عوامل مختلفی در موفقیت رابطه زناشویی موثرند. برخی از آن‌ها ممکن است بسیار ساده و در عین حال تاثیرگذار باشند؛ مثل کنار گذاشتن تلفن همراه هنگام صحبت کردن با همسر، بهره‌مندی از تفریحات مشترک و استفاده مداوم از واژه‌هایی مثل "لطفاً" و "متشکرم".

از طرف دیگر، برخی عوامل موفقیت از پیچیدگی‌های بیشتری برخوردارند. به عنوان مثال آگاهی از روحیات همسر مستلزم آزمون و خطا و در نظر گرفتن شرایط و عوامل مختلف است.

روانشناسان می‌گویند به راه حل مناسبی جهت رفع اختلافات زناشویی دست یافته‌اند. آنان بر این باورند زن و شوهر باید جر و بحث‌های "امروز" را فراموش کرده و بر روی "آینده" متمرکز شوند تا ذهنشان برای لحظاتی منحرف شده و فرصت آشتی کردن با یکدیگر را پیدا کنند.

آنان طی مطالعه‌ای نشان دادند صحبت کردن در مورد آینده به زوجین کمک می‌کند که در زمانی بسیار کوتاه جر و بحث‌های فعلی‌شان را فراموش کنند. به عقیده آنان، زن و شوهر هنگام جر و بحث در مورد مسائل مالی، عاطفی یا موضوعات دیگر احساساتشان را وارد جریان می‌کنند. در چنین شرایطی زوجین می‌توانند با همفکری و تصویرسازی رویدادهای آتی اختلافات را کاهش داده و احساسات فعلی‌شان را تا حد زیادی کنترل کنند.

روانشناسان همچنین می‌گویند: صحبت کردن در مورد آینده تنها به منزله تلاش برای بررسی اهداف آتی نیست؛ بلکه اقدامی موثر برای پیشی گرفتن از چالش‌های مقابل زن و شوهر (مثل جدال‌های متداول آنان) محسوب می‌شود.

منبع: Medical Daily