

## 9 راه برای مدیریت بگو مگوهای زن و شوهری

اسم بگو مگوهای زن و شوهری را گذاشته اند نمک زندگی. اما آیا این نمک واقعاً به زندگی مشترک طعم مناسبی می دهد؟



\*را حله فلاح: اسم بگو مگوهای زن و شوهری را گذاشته اند نمک زندگی. اما آیا این نمک واقعاً به زندگی مشترک طعم مناسبی می دهد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، وقتی دو نفر وارد زندگی مشترک می شوند و زیر یک سقف قرار می گیرند، به تدریج تفاوت هایشان خودی نشان می دهند. اغلب اوقات، این تفاوت ها نه آنقدر شدیدند که بلافاصله به طلاق منجر شوند و نه آنقدر ضعیف که به این سادگی ها دست از سر آنها بردارند. در نتیجه تعارض هایی بینشان ایجاد می شود که توجه آنها به تشابهات و اشتراکات را تحت تأثیر منفی خود قرار می دهند. به همین دلیل لازم است زوج ها با راهکارهایی برای مدیریت کردن این قبیل تعارض ها آشنا شوند.

کنترل بحث را در دستانتان بگیرید

مدیریت کردن تعارضات زناشویی، آنقدرها هم که به نظر می رسد سخت نیست. البته نه اینکه کار آسانی هم باشد اما بیشتر از اینکه سخت و پیچیده باشد نیازمند انگیزه و تمرین است. برای موفقیت در این هدف از چند راهکار زیر می توانید استفاده کنید:

آرامش تان را حفظ کنید

موقعی که بین شما و همسرتان بگو مگویی ایجاد می شود، حالت حُلّی شما از شکل آرامش و تعادل خارج می شود و به عصبانیت و احساس تهدید تغییر می کند. پس سعی کنید در این موقعیت ها آرامشتان را حفظ کنید و تسلیم عصبانیت ناشی از شرایط نشوید.

وجود تعارض را به شیوه های سالم ابراز کنید

مهارت های ارتباط برقرار کردن با همسر، گوش کردن، اشتراک نظر و حل مسئله به شما کمک می کنند تا بتوانید خشم تان را به شیوه های سالم تری نشان بدهید. در زمان ابراز خشم سعی کنید روی همان موضوع خاصی که بابت آن از دست همسرتان دلخور هستید، تمرکز کنید و از گفتن حرف های کلی درباره او و یا پیش کشیدن بحث های گذشته جداً پرهیز کنید.

در آرامش با هم گفتگو کنید

وقتی عصبانی هستید وارد بحث نشوید. چند دقیقه ای وقت بخرید و وقتی آرام شدید وارد صحبت و بحث شوید آن هم بدون طعنه، سرزنش و تحقیر.

علامتی برای آتش بس تعیین کنید

با همسرتان صحبت کنید و روی این موضوع توافق کنید که هر کدام از شما هر وقت که از صحبت های مطرح شده احساس ناراحتی کردید می توانید آن را متوقف کنید.

کاری برای انجام دادن داشته باشید

وقتی صحبت و یا بحث متوقف شد به سراغ کاری بروید که قبل از شروع بحث تصمیم داشتید آن را انجام بدهید. و آن را انجام بدهید.

تعارض را حل کنید

اگر آتش بس را موقعی اعلام کردید که هنوز بین شما و همسرتان مقداری تعارض باقی مانده بود، با توافق هم در فرصت دیگری که برای هر دو مناسب باشد، در مورد آن صحبت کنید و سعی کنید هر چه زودتر آن را حل کنید.

محدودیت زمانی در نظر بگیرید

یکی از دلایل بی سرانجام ماندن و دردرس آفرین شدن بحث ها و صحبت ها این است که زن و شوهرها ساعت های متمادی درباره یک مسئله بحث می کنند. برای مدیریت بگو مگویتان، قانونی درباره محدودده ای زمانی برای بحث کردن تعیین کنید. برای مثال توافق کنید که هر بار بحث بیشتر از سی-چهل دقیقه طول نکشد و به این قانون پایبند بمانید.

بحث و تبعات آن را به رختخواب نکشید

با حالت عصبانیت به رختخواب نروید چون هم خواب تان را مختل می کند و در نتیجه احتمال دارد که به تداوم بیشتر بحث بینجامد و هم اینکه به صمیمیت شما و همسرتان در رختخواب آسیب می زند.

اگر لازم بود عذرخواهی کنید

خیلی از اوقات، یک عذرخواهی ساده و به جا می تواند آب سردی باشد بر آتش تعارضات زن و شوهری.

عذرخواهی همسران را بپذیرید

وقت تلف کردن یا سختگیری زیاد در پذیرفتن عذرخواهی از جانب همسر، می تواند موجب شود که او کمتر برای عذرخواهی پایش بگذارد. عذر او را بپذیرید و سعی کنید واقعاً او را ببخشید.

\*کارشناس ارشد روانشناسی