

دلایل بروز تنش بین زوجین

یک روانشناس گفت: یکی از دلایل بروز تنش و کشمکش میان زوجین که احتمال جدایی‌شان را بالا می‌برد، تمایل آن‌ها برای تغییر رفتار دیگری است.



یک روانشناس گفت: یکی از دلایل بروز تنش و کشمکش میان زوجین که احتمال جدایی‌شان را بالا می‌برد، تمایل آن‌ها برای تغییر رفتار دیگری است.

وحید اکبری روانشناس در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ در خصوص علت بروز تنش بین زوجین اظهار کرد: تمایل برای تغییر رفتار و برخی از ویژگی‌ها در زوجین، احتمال جدایی را در آنان بالا می‌آورد و زوجینی که چنین تمایلی دارند، نمی‌توانند همسرشان را همان طوری که هست بپذیرند. شاید زوجین متوجه نیستند که بعضی از ویژگی‌ها اساساً تغییرناپذیر هستند و می‌توان گفت که افراد قادر به تغییر دادن یکدیگر نیستند.

وی با بیان اینکه باید بر روی تعامل و پذیرفتن شخصیت افراد تمرکز کرد، گفت: گاهی موضوع اختلافات میان زوجین، عمیق نیست و علت آن تنها نبود مهارت‌ها و کافی در گفتگو و تبادل نظر با یکدیگر است.

این روانشناس در ادامه بیان کرد: در گفتگوها پتان به گونه‌ای صحبت نکنید که دفاع همسران را برانگیزد، به عنوان مثال نگویید تو همیشه اشتباه می‌کنی، بلکه بهتر است در صورت بروز اشتباه از سوی همسران به او بگویید: انسان گاهی خطا می‌کند، با کمی دقت می‌شود کارها را بهتر پیش برد.

اکبری با اشاره به اینکه زوجین نباید با یکدیگر دستوری صحبت کنند، تصریح کرد: درباره موضوع صحبت کنید، نه درباره اثبات خودتان یا اینکه چه کسی متهم است. با همسران دستوری صحبت نکنید، بلکه پیشنهاد دهید و نظر طرف مقابلتان را بپرسید.

وی افزود: همیشه قبل از صحبت کردن، کمی تأمل کنید تا حرفی که می‌زنید به رشد ارتباط میان شما و همسران کمک کند، زیرا اگر بدون فکر، شروع به حرف زدن کنید یا از سر عصبانیت‌های لحظه‌ای طرف مقابلتان را مورد انتقاد قرار دهید، ممکن است پشیمان شوید.