

نکاتی طلایی در حل دعوای زن و شوهری

هر چه یک نفر بیشتر داد بزند کمتر حرف‌هایش شنیده می‌شود.



هر چه یک نفر بیشتر داد بزند کمتر حرف‌هایش شنیده می‌شود. حتی اگر همسرتان داد و فریاد بکند نیازی نیست که شما هم این کار را بکنید. با پایین نگه داشتن تن صدای خود این امکان را فراهم می‌کنید که طرف مقابل به جای اینکه به سروصدای اطرافش واکنش نشان دهد به طور عمیق روی حرف‌های شما متمرکز شود.

به گزارش سلامت نیوز یکی از کاربران سایت تبیان نوشته است: چند سال است که ازدواج کرده ام و از اوایل ازدواج شوهرم لجباز و خودخواه بود و فقط در جمع دوستانش مشکلی ندارد و فقط با آن‌ها خوش است. مسئولیت تمام زندگی به عهده من است و فقط به فکر خوش گذرانی مجردی است و سرلجبازی با من دارد. اوایل می‌توانستم تحملش کنم ولی دیگر طاقتم تمام شده و مدت زیادی است که با او قهر کرده‌ام. لطفاً راهنماییم کنید؟

پاسخ:

وقتی افراد قصد اثبات توانایی و قدرت خود را داشته باشند و یا بخواهند جلب توجه کنند دست به لجبازی می‌زنند. مثل کودکی که برای اثبات حرف خود در برابر تلویزیون می‌ایستد و هر چه اطرافیان وی را از این کار منع می‌کنند او همچنان سر جای خود می‌ایستد و بیشتر لجباز می‌کند چراکه با این کار برای مدتی کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد و جلب توجه می‌کند.

ایشان با ادامه این قهر طولانی می‌خواهد به شما یا اطرافیان بفهماند که اشتباه از شما بوده است نه ایشان. در وضعیت‌هایی که قهر طولانی شده لازم است که برای برقراری رابطه اقدام کنید. سعی کنید قدرت ظاهری شان را به او بازگردانید. برای آشتی اقدام کنید و به خاطر رفتار گذشته تان از ایشان عذرخواهی کنید مثلاً بگویید من مقصر بودم که این کار را کردم و ... این قائله را خاتمه دهید اما در مورد سایر موارد اختلافی باید از همان ابتدا وارد گفتگو شوید.

در مورد سایر مسائل باید سعی کنید وارد درگیری و دعوا و گریه نشوید بلکه حتی الامکان باید تلاش‌تان این باشد که پیرامون مسائل باهم صحبت و گفتگو کنید. مشکلات هر یک بررسی شود و در نهایت یک راه حل مشترک پیدا شود.

وقتی افراد قصد اثبات توانایی و قدرت خود را داشته باشند و یا بخواهند جلب توجه کنند دست به لجبازی می‌زنند. مثل کودکی که برای اثبات حرف خود در برابر تلویزیون می‌ایستد و هر چه اطرافیان وی را از این کار منع می‌کنند او همچنان سر جای خود می‌ایستد و بیشتر لجباز می‌کند

نحوه برخورد با هم در زمان مشکل

- به دنبال موضوع مورد اختلاف باشید نه یافتن نقاط ضعف یکدیگر. در کشمکش دوستانه افراد به دنبال شناخت و حل مشکل می‌روند فارغ از اینکه این مشکل متعلق به کدام یک از طرفین است. هیچ یک از طرفین نباید متوسل به اسم گذاشتن روی هم و یا ترور شخصیت دیگری باشند. تنها کافی است که بدون آنکه مشکل جدیدی ایجاد کنید یا به احساسات همدیگر لطمه بزنید سراغ مشکل اولیه بروید.

- با نرمی و مهربانی حرف بزنیم. هر چه یک نفر بیشتر داد بزند کمتر حرف‌هایش شنیده می‌شود. حتی اگر همسرتان داد و فریاد بکند نیازی نیست که شما هم این کار را بکنید. با پایین نگه داشتن تن صدای خود این امکان را فراهم می‌کنید که طرف مقابل به جای اینکه به سروصدای اطرافش واکنش نشان دهد به طور عمیق روی حرف‌های شما متمرکز شود.

- کنجکاو باشید نه تدافعی. دفاع کردن از خود با اعتراض شدید و تأکید بر بی‌گناهی و یا با به هم ریختن وسایل و ... کشمکش و دشمنی و ستیز را بیشتر می‌کند. به جای اینکه شرایط را بدتر کنید به دنبال اطلاعات بیشتر، جزئیات کمتر و نمونه‌های بهتری باشید. معمولاً شکایت یک نفر بر یک پایه و اساسی استوار است. وقتی که به طور کنجکاوانه با یک

شکایت و غرولند مواجه می شوید فضا را برای درک و فهم بهتر فراهم می کنید.

- نقاط اشتراک و مورد توافق را بیابید. تقریباً همیشه یک کشمکش و ستیزه وجود دارد که می تواند یک نقطه اشتراک باشد. پیدا کردن زمینه های مشترک حتی اگر توافق داشتن در زمینه وجود یک مشکل باشد یک شروع خیلی مهم برای یافتن یک راه حل مشترک است.

- در جستجوی گزینه ها باشید. کشمکش زمانی از بین می روند که همکاری ها شروع شوند. مؤدبانه پیشنهاد دادن باعث پیدایش همکاری می شود. رسیدگی با دقت به گزینه ها بیانگر احترام است. پیشنهاد گزینه های جایگزین آنچه شما گفته اید یا خواسته اید نشانگر تمایل شما برای شروع یک رابطه جدید است.

مطالعه کتاب های مربوط به زندگی زناشویی و مهارت های زندگی و حتی مراجعه حضوری نزد روان شناس خانواده برای هر دو شما می تواند بسیار مؤثر باشد. ولی به هیچ عنوان وارد قهر نشوید. با روحیاتی که همسران دارند این قهر کردن مشکلات شما را بیشتر می کند و آتش لجاجت ایشان را برانگیخته تر می کند.