

آیا بحث کردن به رابطه شما صدمه می‌زند؟

گاهی زوج‌ها در خصوص بحث‌هایی که می‌کنند از مشاورها کمک می‌گیرند. آن‌ها معمولا متوجه نمی‌شوند که بحث کردن همیشه چیز بدی نیست.



گاهی زوج‌ها در خصوص بحث‌هایی که می‌کنند از مشاورها کمک می‌گیرند. آن‌ها معمولا متوجه نمی‌شوند که بحث کردن همیشه چیز بدی نیست.

به گزارش ایسنا، بنا بر اعلام مشاورانه، در حقیقت بحث کردن نشانه سلامت یک رابطه است اما بعضی اوقات این بحث کردن تبدیل به مشکل می‌شود. پس چطور می‌توان متوجه تفاوت این دو شد؟ یا حتی به مشاوره ژنتیک نیاز دارید؟

در اینجا شرایطی که بحث باعث صدمه جدی به رابطه شما می‌شود ذکر شده است.

بحث هیچ وقت به نتیجه نمی‌رسند

بیشتر زوج‌ها مشکلاتی دارند که در هر دعوا تکرار می‌شود، اما مشکل زمانی به وجد می‌آید که بحث‌های تکراری و بدون نتیجه بر سر مسائل تکراری داشته باشید، این مشکل ممکن است به دلیل نقص در مهارت‌های ابتدایی باشد یا از مشکلات عمیق‌تری سرچشمه گیرد که به بی‌نتیجه بودن بحث ختم می‌شود.

بحث با سکوت یکی از طرفین خاتمه می‌یابد

این راه که یک نفر پیش از رسیدن به نتیجه بحث را خاتمه دهد نیز باعث نتیجه نگرفتن بحث می‌شود. فرد این کار را انجام می‌دهد زیرا برای ادامه بحث بسیار خسته است یا از نظر عاطفی درمانده شده است.

بحث شامل توهین یا بی‌احترامی است

گاهی اوقات این بحث نیست که به رابطه شما صدمه می‌زند بلکه شیوه بحث کردن است که به شما ضربه می‌زند. شاید به نظر بی‌اهمیت بیاید ولی این گونه رفتارها باید حتما بررسی شوند زیرا نشانه‌هایی از ناتوانی در آن به چشم می‌خورد.

بحث‌هایی که شما را از همسران دور می‌کند

به تازگی در یک جلسه مشاوره زوج تحت درمان اقرار داشتند که هنوز دوست دارن رابطه خوبی با هم داشته باشند اما حس می‌کنند که همیشه در حال بحث کردن هستند. این بدین معنی است که بحث کردن روی احساسات آن‌ها نسبت به یکدیگر اثر گذاشته است. اگر احساس می‌کنید بحث کردن بر رابطه و صمیمیت شما اثر می‌گذارد بهتر است به دنبال راه حل باشید.

وقتی به رابطه خود فکر می‌کنید به یاد بحث کردن می‌افتید

اگر بحث خوب است پس چه زمانی به رابطه شما صدمه می‌زند؟ وقتی یاد شریکتان می‌افتید، عکس او را می‌بینید یا آهنگ موردعلاقه او را گوش می‌دهید یاد بحث کردن می‌افتید؟ اگر جواب مثبت است، شما بیش از اندازه بحث می‌کنید.

هنگام دعوا چه نوع شخصیتی دارید؟

به منظور جلوگیری از صدمه ناشی از بحث کردن به رابطه شما، ابتدا باید مشخص کنیم شما در دعوا چه نوع شخصیتی دارید. طی تحقیقات انجام شده در مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه تگزاس، شش دسته بندی برای ویژگی افراد در دعوا معرفی شده است.

۱. شما به هر قیمتی از دعوا فرار می کنید.

۲. احساس می کنید هر انتقاد یا اختلاف نظری حمله به شماست.

۳. غیرمنصفانه عمل می کنید و سریع پشیمان می شوید.

۴. هنگام درگیری و تنش از کنترل خارج می شوید.

۵. هنگام عصبانیت عقب نشینی می کنید و ساکت می شوید.

۶. مشکلات پیشین را مطرح می کنید.

همه ی ما زمان هایی شده که این شرایط را تجربه کرده ایم. شاید فرد از این راه ها استفاده می کند زیرا کشمکش و مجادله او را اذیت می کند، پس سعی می کند راهی برای فرار از آن پیدا کند بدون این که بحث واقعاً به نتیجه برسد.

چگونه منطقی بحث کنیم

آرام باشید: هیچ وقت چیزی را با استرس و نگرانی بیش از اندازه به دست نمی آورید. آرام ماندن از طولانی شدن دعوا جلوگیری می کند.

احساسات را با کلمات بیان کنید، نه عمل: حرکات شما از کلمات شما صدای بلندتری دارند.

درگیری های قدیمی را مجدداً مطرح نکنید: مطرح کردن بحث های قدیمی هیچ سودی ندارد، به خصوص اگر قبلاً حل شده باشد.

هیچ کس با بروز اختلافات قدیمی خوشحال نمی شود. این کار همچنین می تواند حل و فصل دعوا را دشوارتر کند، زیرا ممکن است حتی آنچه را که در موردش بحث می کردید را هم فراموش کنید.

همدیگر را متهم نکنید: هرگز بحث را با متهم کردن همسران به اشتباه انجام دادن کاری شروع نکنید این کار باعث می شود همسران در لاک دفاعی قرار بگیرد، بحث شما هم به نتیجه ای نمی رسد.

از سکوت خودداری کنید

این گزینه ممکن است بسیار هوشمندانه به نظر برسد مخصوصاً وقتی شریک زندگیتان از چیزی ناراحت است، ولی می تواند تأثیری مخالف چیزی که در نظر داشتید به همراه داشته باشد.

سکوت ممکن است اشتباه معنی شود و به همسران این احساس را منتقل کند که احساسات او برای شما مهم نیست، اگر تصمیم بر سکوت گرفتید حداقل به همسران بگویید که چرا این تصمیم را گرفته اید به عنوان مثال، تلاش برای جمع آوری افکار خود، جلوگیری از گفتن چیزی که در آینده پشیمان خواهید شد و غیره

وجود بحث های جدی که به رابطه شما صدمه میزند به معنی شکست و فروپاشی زندگی شما نیست. مشاوره می تواند در شناسایی، مدیریت مشکلات و یادگیری مهارت های بحث کردن به زوجین کمک کند. حقیقت این است که قرار نیست بحث نکنید بلکه هدف حرف زدن و حل کردن مشکلات با کمک یکدیگر، بدون ایجاد دلخوری در طرفین است.

تماس با مرکز مشاوره ستاره ایرانیان

اگر فکر می کنید بحث کردن، به زندگی مشترکتان صدمه می زند هرچه زودتر برای مشاوره تلفنی با شماره ۰۲۱۲۲۲۲۵۴۲۸۲ تماس بگیرید و از کمک مشاورهای ما برای بهبود زندگی خود استفاده کنید.