

## چند راه ساده برای خاتمه دادن به اختلافات



خیلی ها بارها از من سوال کرده اند که آیا می توان دوباره به وضع سابق برگشت؛ یعنی همه چیز دوباره مثل روز اول آشنایی یا روز اول عاشق شدنمان شود؟ پاسخ من این است: شما نمی توانید برای تمام عمر عاشق شوید...

خیلی ها بارها از من سوال کرده اند که آیا می توان دوباره به وضع سابق برگشت؛ یعنی همه چیز دوباره مثل روز اول آشنایی یا روز اول عاشق شدنمان شود؟ پاسخ من این است: شما نمی توانید برای تمام عمر عاشق شوید...

بالاخره یک روز می آید که از عشق بیرون می آید. تغییر تنها مسئله دائمی و ثابت در دنیا است. زندگی همیشه آنطوری که هست نمی ماند. به دلیل همین تغییر است که زندگی همیشه زیبا است. اما به خاطر ایمانتان می توانید تا پایان عمر کنار هم بمانید.

برای اینکه رابطه تان را بادوام نگه دارید، باید یاد بگیرید چطور به دعوای و مشاجراتان پایان داده و اختلافات را از میان بردارید.

1. مراقب اوقاتی باشید که می خواهید با قدرت هر چه تمامتر حرف خودتان را به کرسی بنشانید. از بحث کردن با او در مورد اینکه کجا می رود و کجا می آید، چرا برای بچه ها به اندازه کافی وقت نمی گذارد، چرا آنطور که شما دوست دارید جلوی دوستانتان رفتار نمی کند، چرا مدل موهایش را آنطوری درست می کند و از این قبیل، خودداری کنید.

باید بفهمید که با این کارها فقط می خواهید همسران را آنطور که خودتان دوست دارید بسازید، نه طوری که خودش دوست دارد زندگی کند.

2. بدانید که وقتی احساس آزرده گی یا رنجیدگی می کنید، این احساس واکنش خودتان است. یک روز صبح ممکن است با حس ناراحتی به سر کار بروید، یا به خاطر یک تجربه بد، احساس کنید که اعتماد به نفستان به شدت پایین آمده است.

همسران جلو می آید و در آغوشتان می گیرد، و بعد حس خوبی نسبت به خودتان پیدا می کنید.

اما امروز نه. امروز دچار تردید، اضطراب و ناامنی در مورد خودتان شده اید و عمل همسران را اشتباه می گیرید و ناراحت می شوید. اینجاست که دعوای و قهر کردن ها شروع می شود.

پس یادتان باشد. اگر احساس می کنید از نظر عاطفی ناراحت و آزرده خاطر هستید، همه اش به خاطر رفتار و حرف های دیگران نیست، به رفتار و واکنش خودمان هم بستگی دارد.

3. به خودتان یادآور شوید که قدرت متوقف کردن همه چیز را دارید. اگر دوست داشته باشید با واقعیت روبه رو شوید و واکنشی درست و مناسب انتخاب کنید، مطمئناً خواهید توانست رابطه تان را با همسران بادوام نگه دارید.

این را همیشه به یاد داشته باشید: هیچ کس به مسائل آنطور که واقعاً هست واکنش نشان نمی دهد، بلکه به تصاویر و افکاری از آن مسئله که ساخته و پرداخته خودشان است واکنش نشان می دهند.

اکثر اوقات، رفتار و واکنش های همسر شما واقعاً به منظور ناراحت کردن یا دل سرد کردن شما نیست، فقط به این دلیل است که او آن مسئله یا مشکل را به طریقی متفاوت از شما می بیند و درک می کند.

همیشه از خودتان بپرسید، چرا او (همسران) اینطور رفتار کرده است؟

4. نظرات خودتان را به واقعیت نچسبانید.

واقعیت: خانمتان می خواهد کمی آزادی بیشتری داشته باشد و کمی از شما فاصله بگیرد. نظر شما: رابطه ما دیگر هیچ اهمیتی برای او ندارد.

واقعیت: دوست پسرستان غذایی که خودش دوست دارد را سفارش می دهد. نظر شما: او هیچوقت فکر نمی کند که من امروز دوست دارم چه بخورم.

واقعیت: شوهرتان از سر کار که برمی گردد لباسهایش را روی تخت ولو می کند. نظر شما: این کار را عمداً برای اذیت کردن من انجام می دهد.

با این طور فکر کردن آشوبی راه می اندازید. همین مسائل پیش پا افتاده است که منجر به جر و بحث و دعوای شدید می شود.

از خودتان بپرسید، آیا دارید به نظرات خودتان واکنش می دهید؟

5. با خودتان تمرین کنید که بتوانید همسران را با شخصیت خود تحت تاثیر قرار دهید. یک چیز را می دانید؟ خیلی از آدم ها خودشان را آنقدر پست و ناتوان می بینند که فکر می کنند نمی توانند یک دعا و مرافعه با همسرشان را حل کنند.

پس چه می کنند؟ به این دعا و مشاجره همینطور ادامه میدهند.

فقط کافی است به خودتان یادآور شوید که دو نفر آدم متفاوت، ممکن است به شکل متفاوتی به یک مسئله نگاه کنند. اگر دیدید که به خاطر یک مسئله خیلی کم اهمیت به دعا و مشاجره ادامه می دهید، تصمیم بگیرید که همان موقع این بحث الکی را متوقف کنید. با خودتان بگویید که ارزشش را ندارد به خاطر موضوع به این کم اهمیتی، رابطه فوق العاده خودتان را خراب کنید.

یادتان باشد، یک رابطه لزوماً به این معنا نیست که هیچوقت نباید با طرف مقابلتان بحث و دعا داشته باشید. مهم این است که بتوانید سریع از این مشاجرات بیرون آمده و رابطه تان را از سر بگیرید.