

## ۱۰ راهکار برای حل مشاجره خانوادگی

گاهی اوقات اختلافات آن قدر بالا می‌گیرد که تصور می‌شود برای از پیش بردن یک رابطه نمی‌توان کاری کرد.



سلامت نیوز: گاهی اوقات اختلافات آن قدر بالا می‌گیرد که تصور می‌شود برای از پیش بردن یک رابطه نمی‌توان کاری کرد. اما کارشناسان می‌گویند که حل مشکلات ارتباطی کار چندان دشواری نیست و به مهارت نیاز دارد. اگر می‌خواهید برای بهبود رابطه خود کاری بکنید، بهتر است ۱۰ راهکار مشاوران خانواده را که در سایت یاهو آمده است، مطالعه کنید.

\* وقتی درگیر یک مشاجره جدی با همسرتان هستید، احساساتتان را کنار بگذارید. وقتی عصبی هستید نمی‌توانید منطقی باشید اگر نمی‌توانید احساساتتان را کنترل کنید بهتر است از ادامه گفت و گو صرف نظر کنید. زیرا ممکن است کلمات و جملات غیر منطقی به زبان آورید که مشکل ساز شود، بنابراین بلافاصله صحبت خود را قطع کنید و پس از این که آرام گرفتید. در شرایط ایده آل گفت و گو را از سر بگیرید.

\* یادتان باشد وقتی مشاجره می‌کنید به دنبال این نباشید که حق با چه کسی است. اگر بخواهید همسرتان را مقصر جلوه دهید، راهی برای حل مشکل پیدا نخواهید کرد. ممکن است در ابتدا با مقصر جلوه دادن او خیالتان آسوده شود اما به طور اساسی به حل مشکل نپرداخته اید.

\* به دنبال سازش باشید و آن چه به نفع هر دوی شماست. هرگز تصور نکنید چیزی غیر از انصاف و برابری می‌تواند هر دوی شما را راضی کند. هر آن چه شما انجام می‌دهید باید دو طرفه و به مصلحت خانواده باشد.

\* متواضع باشید و سعی نکنید همسرتان را سرزنش کنید. اگر احساسات به خوبی ابراز شود هر یک از زوج‌ها که موضع خصمانه ای گرفته باشد، راحت تر با مشکل خود کنار خواهد آمد.

\* گاهی لازم است برای به توافق رسیدن با هم توافق کنید! گاهی لازم نیست صد در صد موافق هم باشید. اگر بدون حصول نتیجه موضوع را کنار نگذارید، ممکن است دچار دردهای بعدی شوید. بنابراین در پایان یک بحث طولانی بگویید که به دیدگاه طرف مقابل احترام می‌گذارید.

\* همواره مباحث جدی را در خلوت مطرح کنید اگر بچه دارید یادتان باشد که طرح موضوعات اختلاف برانگیز در مقابل آن‌ها به حس بی‌اعتمادی و ناایمنی آن‌ها منجر می‌شود. بنابراین در خلوت و با صدایی آهسته با هم صحبت کنید.

\* قبل از تصمیم‌گیری برای حل یک مشکل مطمئن شوید که همه گزینه‌ها را مدنظر قرار داده اید. به نتیجه رساندن یک موضوع اختلاف برانگیز و پیدا کردن راه حلی که سریع و در عین حال نتیجه بخش باشد، به همکاری و همفکری نیاز دارد. اگر این کار را درست انجام دهید، می‌توانید اختلافات را در طول زمان کنار بگذارید.

\* برای قضاوت کردن عجله نکنید. ممکن است بلافاصله نتوانید راه حل مناسبی پیدا کنید بنابراین آرام بگیرید و سعی کنید بخواهید.

\* مطمئن باشید همیشه برای جلب رضایت هر دوی شما راه حلی وجود دارد. از جملات و افعال منفی استفاده نکنید و سعی کنید خوش بین باشید.

\* ممکن است در ابتدا همه چیز را صد درصدی بخواهید اما در زندگی مشترک گذشت و ایثار گاهی به نتایج بسیار مطلوب تری می‌انجامد که در طول زمان حاصل می‌شود.

منبع: روزنامه خراسان

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: آموزش: ۱۰ راهکار برای حل مشاجره خانوادگی:::