

یک راه برای پرهیز از دعوی زن و شوهری

یک روان‌شناس، گفت: زن و شوهر باید در زندگی مشترک همواره با هم گفت‌وگو داشته باشند و افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان گذاشته و اگر ناراحتی بین آنها به وجود آید، با همدیگر راجع به آن صحبت کنند، اما این بحث و گفتگو با جر و بحث فرق دارد.



سلامت نیوز: یک روان‌شناس، گفت: زن و شوهر باید در زندگی مشترک همواره با هم گفت‌وگو داشته باشند و افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان گذاشته و اگر ناراحتی بین آنها به وجود آید، با همدیگر راجع به آن صحبت کنند، اما این بحث و گفتگو با جر و بحث فرق دارد.

فاطمه طاهری با بیان این مطلب، اظهار کرد: برخی زوجین برای حل اختلاف‌های خود به جدال و جر و بحث روی می‌آورند که این امر نهایتاً منجر به بحث‌های شدید بین آنها می‌شود و این بحث‌های کلامی به سمت فحش و بدگویی، ناسزا، توهین و افترا می‌رود، لازم به ذکر است که همواره یکی از زوجین سعی می‌کند خود را حق به جانب جلوه داده و طرف مقابل را تخریب کند.

وی با تأکید بر اینکه زوجین باید محیط سالمی را برای گفت‌وگوی خود ایجاد کنند، اذعان کرد: همواره باید در حین گفتگو، احساسات و افکار طرف مقابل درک شود، چرا که این عمل، جلوی بسیاری از مشکلات را گرفته و مانع این می‌شود که مذاکرات و گفت‌وگوی آن‌ها به جاهای باریک کشیده شود.

این کارشناس روان‌شناسی در عین حال، ادامه داد: در جر و بحث‌های شدید، همواره یکی از زوجین فکر می‌کند با تخریب شخصیت وی، می‌تواند به طرف مقابل اش غلبه کند، لذا اختلافات آن‌ها تا حدی ادامه پیدا می‌کند تا مثل میدان جنگ، یکی پیروز و دیگری مغلوب شود.

طاهری، به لزوم آموزش «مهارت‌های ارتباطی بین فردی زوجین»، قبل از ازدواج اشاره کرد و افزود: اگر زوجین به «مهارت‌های ارتباطی» آشنا نباشند، مسلماً به نزاع و دعوا روی آورده و مشکلات خود را دوچندان خواهند کرد و در نهایت به همه زوجین تأکید می‌شود که قبل از ازدواج در کارگاه‌های آموزشی رفتارها و مهارت‌های ارتباطی شرکت کنند.

وی به اهمیت «شنونده» بودن زوجها اشاره کرد و یادآور شد: یکی از راه‌کارهای مورد تأیید روان‌پزشکان و روان‌شناسان برای جلوگیری از جدال و جر و بحث در بین زوجها این است که زوجین قبل از هر چیزی باید شنونده خوبی برای همدیگر باشند و باید سعی کنند اگر طرف مقابل حتی با عصبانیت مشکل خود را ابراز می‌کند و او را آرام کرده و شنونده خوبی برای خواسته‌ها و مشکلات او باشد.

این فعال اجتماعی در عین حال، ابراز کرد: زوجین اگر احساس کردند که بحث بین آن‌ها بالا گرفته و به دعوا تبدیل شده است، باید سعی کنند در محیطی خلوت و مخصوصاً به دور از چشمان فرزندان‌شان با هم صحبت کنند.

منبع: ایسنا