



چطور اختلافات و مشاجرات با همسران را حل و فصل کنید

همه زوج‌ها گهگاه دچار اختلاف می‌شوند. زوج‌ها اگر بتوانند با احترام، هوشیاری و درک با این تفاوت‌ها برخورد کنند، خواهند توانست اختلافاتشان را به طریقی مثبت از بین برده و همدیگر را بیشتر بشناسند. اما اگر این اختلافات به درستی حل نشوند، زوج‌ها خیلی زود از هم دور و جدا می‌شوند.

سلامت نیوز: همه زوج‌ها گهگاه دچار اختلاف می‌شوند. زوج‌ها اگر بتوانند با احترام، هوشیاری و درک با این تفاوت‌ها برخورد کنند، خواهند توانست اختلافاتشان را به طریقی مثبت از بین برده و همدیگر را بیشتر بشناسند. اما اگر این اختلافات به درستی حل نشوند، زوج‌ها خیلی زود از هم دور و جدا می‌شوند.

تعیین سبک مشاجره

بررسی اینکه شما و همسران چطور به اختلافات واکنش می‌دهید می‌تواند کمکتان کند بفهمید مشاجرات چطور اتفاق می‌افتند.

&8226#; خرابکار زیرک: از روبه‌رو شدن اجتناب می‌کند و معمولاً با سکوت، غرغر و ناله کردن در آن مورد حرف می‌زند. مشکل معمولاً مقدمه طولانی قبل از شروع دعوا است.

&8226#; مهاجم سطح بالا: معمولاً در طول مشاجرات بسیار پرسروصدا و غالب است. ممکن است متعلق به محیط‌هایی بوده باشد که معمولاً دعوای بلند و زیاد بوده است، به همین دلیل این سبک مشاجره کردن برایش عادی است.

&8226#; پیشگیرنده: اصلاً از جار و جنجال خوشش نمی‌آید و سعی می‌کند به هر قیمتی شده از بروز دعوا جلوگیری کند. شخصیتی حساس و دفاعی دارد.

&8226#; ضربه‌خور: از دعوا و مشاجره واهمه دارد، به هر قیمتی شده سعی می‌کند وارد چنین موقعیت‌هایی نشود. اما زیر این ظاهر، خشم و تلخی موج می‌زند.

&8226#; صلح‌طلب: از دعوا کردن خوشش نمی‌آید و سعی می‌کند خیلی زود به آن خاتمه دهد. این می‌تواند باعث شود نتواند به علت آن اختلاف بپردازد.

وقتی سبک‌های مختلف با هم برخورد می‌کنند، برای زوج دشوار می‌شود که به طریقی موثر با آن اختلاف کنار بیاید. رمز کار این است که به آن موضوع مثل یک دشمن نگاه شود و خود را هم‌رزم‌هایی در آن جنگ ببیند.

در زیر به علائمی اشاره می‌کنیم که نشان می‌دهد مشاجره‌ای در حال اتفاق افتادن است.

- &8226#; از بروز تماس چشمی، محبت جسمی و رابطه جنسی خودداری می‌کنید.
- &8226#; درمورد همه چیز از همسران سوال و بازجویی می‌کنید.
- &8226#; تلاش‌های همسران برای ایجاد مکالمه را با جواب‌هایی کوتاه و مختصر پاسخ می‌دهید.
- &8226#; فکرتان روی ویژگی‌های منفی همسران متمرکز است.

چطور عصبانیتان را کنترل کنید

اگر با این نشانه‌ها برخورد کردید، باید اول احساساتتان را درک کرده و بفهمید که چه حسی دارید. بعد سعی کنید محرک را تشخیص داده و ببینید آیا شرایط خارجی باعث حساس‌تر شدن شما شده است یا خیر.

