

جنگ و صلح با همسر

چند وقت است که ازدواج کرده‌اید؟ آیا در این مدت با همسرتان بگو مگو کرده‌اید؟ نگویند که هیچ وقت با هم اختلاف نظری نداشته‌اید!



سلامت نیوز: چند وقت است که ازدواج کرده‌اید؟ آیا در این مدت با همسرتان بگو مگو کرده‌اید؟ نگویند که هیچ وقت با هم اختلاف نظری نداشته‌اید! که باور نمی‌کنیم. نگویند که هیچ وقت از دست همسرتان عصبانی نشده‌اید که این را هم نمی‌پذیریم! دعوا کردن، جر و بحث و گله و شکایت کردن جزء موارد طبیعی ارتباطی هستند و برای همه زوجها چه پیر و چه جوان پیش می‌آیند... بعضی از افراد تصور می‌کنند اگر دعوا نکنند ثبات و سلامت ارتباط خود را تضمین کرده‌اند، به همین علت تلاش می‌کنند به همه نشان دهند که اصلاً دعوا نمی‌کنند. غافل از اینکه موفقیت حقیقی زمانی حاصل می‌شود که دو نفر بتوانند اختلافات یکدیگر را متوجه شده و سپس بپذیرند. تنها در این صورت است که دو نفر می‌توانند عشق واقعی خود را نثار یکدیگر کرده و از ثمرات واقعی ازدواج بهره بگیرند. می‌پرسید چگونه؟ مطلب زیر را بخوانید:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ هیچ دو زوجی مشکلاتشان را مانند دیگری حل نمی‌کنند و همچنین تعریف زوجها از #171;حل کردن مشکل» نیز به طور کلی از یک خانواده به خانواده دیگر کاملاً متفاوت است. اما خانواده‌های سالم اغلب از سه تکنیک زیر برای حل مشکلاتشان بهره می‌گیرند:

بررسی و تأیید: اغلب با اتکا به این روش زوجین با یکدیگر مصالحه و سازش می‌کنند، و مشکلاتشان را برای رسیدن به توافق دو جانبه حل می‌کنند. در این گروه حتی در داغترین نقطه بحث هم باز این اجازه را به همسر خود می‌دهند که حرف‌های دلش را بزند و به او این اعتبار را می‌دهند و حرف‌های او را با ارزش می‌پندارند حتی اگر نظر شخصی‌شان چیز دیگری باشد و اصلاً با او موافق نباشند. با بکارگیری این شیوه به مرور زمان نوعی احترام دو جانبه در ارتباط حکمفرما می‌شود و به مرور زمان از تعداد دفعات بحث و مشاجره‌ای که ممکن است زوجین با آن روبرو شوند کاسته می‌شود.

تغییر لحظه‌ای: دو طرف جوش می‌آورند و یک بحث داغ راه می‌افتد و نهایتاً هر کس بحث را به سوی دلخواه سوق می‌دهد. حال چطور افرادی که نحوه صحیح جر و بحث را نمی‌دانند باز هم می‌توانند زندگی خوب و خوشی را دنبال کنند؟ البته حقیقت اینجاست که همه زوج‌هایی که تا این حد با هم دعوا و جر و بحث می‌کنند، اینقدر خوشحال نیستند و زندگی پایداری را دنبال نمی‌کنند. این گروه دچار تغییرات لحظه‌ای هستند. چرا که در یک لحظه تا آخرین حد با هم دعوا می‌کنند، اما لحظه‌ای بعد هیچ چیز به دل نمی‌گیرند و دعوا را به دست فراموشی می‌سپارند و چون از حس بخشش بالایی برخوردار هستند به آسانی می‌توانند در کنار هم به آرامش برسند.

اجتناب و فرار از مشاجره: زوجین با هم توافق می‌کنند، کاملاً طبیعی است که در موردی خاص با هم موافق نباشند و سعی می‌کنند تفاوت‌ها را همانگونه که هستند بپذیرند و به زندگی ادامه دهند. افرادی که در این گروه جای می‌گیرند احساس می‌کنند که حق آنها در زندگی به اندازه همسرشان است. به تمام انسان‌ها به یک چشم نگاه می‌کنند، حقوق همه افراد را مساوی می‌دانند، و افراد مستقلی هستند و انگیزه آنها برای ازدواج نمایان ساختن خصوصیت‌های منحصر بفردشان می‌باشد. در حقیقت در بیان احساسات خود به یکدیگر خیلی راحت هستند، هیچ تعللی در ابراز احساسات خود نشان نمی‌دهند، و افراد رک و روراستی هستند.

این قبیل ازدواج‌ها خیلی شور و هیجان بالایی دارند و افراد نسبت به هم احساسات زیادی دارند. و اما کسانی که از شیوه #171;اجتناب و فرار» استفاده می‌کنند مثل این است که اغتشاشات، آشوب، و جنجال یک طوفان سهمگین را به قصد رسیدن به آبهای آرام ساحل تابستان ترک می‌نمایند. اتفاقات خاصی در این قبیل زندگی‌ها نمی‌افتد. نام دقیقتر این قبیل زوجها #171;کوچک‌کننده مشاجرات» است. با جای اینکه که بیایند و بنشینند و در مورد اختلافاتشان با هم بحث کنند جریان را خیلی ساده گرفته و از آن می‌گذرند و به نوبه خود در ازدواج موفق هستند.

تحقیقات نشان داده هر سه شیوه کاملاً به یک اندازه مفید هستند و هر زوجی بسته به شرایط شخصیتی زن و مرد می‌تواند در شرایط مختلف آنها را به کار گیرد.

مشت زنی بدون کینه

همه همسران لحظاتی از زندگی متوجه می‌شوند که در موردی خاص با همسرشان اختلاف نظر دارند. همین مسأله ممکن است باعث بروز بحث و مشاجره شود، اما جالب است بدانید متخصصان می‌گویند میزان این بحث‌ها و مشاجرات و حتی شدت صداهایی که در حین بحث بالا می‌رود و به داد و فریاد تبدیل می‌شود نمی‌توانند موفقیت و پیامد این ازدواج را پیش‌بینی کنند. آنها معتقدند جنگ بین همسران می‌تواند زمینه یک صلح طولانی باشد، به شرط اینکه احساس آنها پس از این مشاجره مانند احساس یک مشت زن پس از خروج از میدان مبارزه باشد. مشت زنی که از حریف خود کینه ای به دل ندارد و خارج از میدان مبارزه با او دوست است. همسران هم اگر بعد از بحث از هم دلگیر نشوند و بتوانند اختلافاتشان را بپذیرند و بعد از بحث مانند همیشه با هم مهربان باشند، این بحث برای ازدواجشان مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما اگر میدان را با عصبانیت ترک کنند و تلخی این مبارزه در ذهنشان برای همیشه بماند، لازم است با یک مشاور در این مورد مشکلشان را در میان بگذارند تا ازدواجشان به خطر نیفتد.

چگونه صلح را در کنار جنگ حفظ کنیم؟

متخصصان امر ازدواج بعضی با تحقیق و عده‌ای با تجربه کردن بعضی زخمها متوجه شده‌اند با یکسری روشها می‌توان در هنگام بحث و اختلاف، ملایمت را حفظ کرده و از کشیده شدن بحث به جاهای باریک پیشگیری کرد:

با عصبانیت به رختخواب بروید

بسیاری از مشاوران معتقدند بهتر است هنگام عصبانیت به بحث ادامه ندهید و در عوض به رختخواب بروید. این استراحت به هر دو نفر فرصت می‌دهد تا افکار خود را روشن کنند و با خواب و استراحت خشم خود را به فراموشی بسپارند. البته قبل از قطع بحث و رفتن به تخت خواب، یک زمان مناسب مشخص را برای ادامه بحث مشخص کنید که سر حال باشید و بتوانید با فکر آزاد و بدون عصبانیت به نتیجه بهتری برسید.

تنفس اعلام کنید: بسیاری از مشاوران معتقدند حتی 30 ثانیه تنفس و قطع بحث می‌تواند به همسران کمک کند تا دکمه تنظیم مجدد را در مشاجره فشار دهند و بتوانند ادامه بحث را بدون خشم دنبال کنند. بنابر این اگر در حین گفتگو متوجه شدید بحث دارد به دعوا تبدیل می‌شود، صحبتتان را قطع کنید، به خارج از اتاق بروید و اجازه دهید بعد از اینکه همه کمی آرامتر شدید به گفتگوی دوباره بپردازید.

صاحب جبهه خودتان باشید

مشاوران معتقدند 2 چیز جنگ بین زوجین را از خط خارج می‌کند، اعتراف به آنچه که شما برای بدست آوردن شریک زندگی‌تان انجام داده‌اید و ابراز همدلی نسبت به همسرتان. این کار سختی است اما به شکل عجیبی موفقیت‌آمیز است. رها کردن دفاعیات در گرمای یک مشاجره به اعتقاد این متخصصان بسیار تاثیرگذار بر احساسات طرف مقابل است و می‌تواند آبی بر آتش مشاجره بپاشد.

طنز را همراه خود کنید

گروهی از مشاوران معتقدند همراهی طنز در بحث‌ها می‌تواند از خشونت آن کم کند. مثلاً می‌توانید وقتی از همسرتان عصبانی می‌شوید با شوخی به او بگویید که در کیفیتان ملاقه دارید و وانمود کنید که آن را بر سرش می‌کوبید و با دهانتان صدای دنگ دنگ را در بیاورید. همین طنز می‌تواند جلوی فوران آتشفشان خشم شما را بگیرد و در ضمن به همسرتان خواهد فهماند که از او دلخور هستید.

سکوت کنید و لمسش کنید

گاهی نمی‌توان با حرف و بحث به نتیجه رسید و لازم است که احساسات را به روشی دیگر به همسرتان نشان دهید. بنابر این اگر می‌بینید بحث به جایی کشیده شده که هیچ کس به حرف دیگری گوش نمی‌دهد و هر کس فقط حرف خودش را می‌زند، یعنی گفتگو کمکی به حل مشکل نمی‌کند، بحث را رها کنید و همسرتان را در آغوش بگیرید. این کار مقدمه‌ای است بر آرامش که لازمه یک گفتگوی سازنده است. بنابر این با ایجاد یک ارتباط مجدد با همسرتان او را به شنیدن حرفهایتان وادارید.

اما و ولی را قدغن کنید

بسیاری از اوقات همسران با اضافه کردن یک اما در انتهای جمله قبلی طرف مقابل، بحث را از مسیر اصلی‌اش خارج می‌کنند و به جای اینکه حرف همسر را تایید کنند، حرف خودشان را به کرسی می‌نشانند. مثلاً خانم به شوهرش می‌گوید، من می‌دانم که به علت خستگی نتوانستی در شستن ظرفهای شام کمک کنی، اما چرا فکر می‌کنی من روبات خدمتکار هستم؟ خوب من هم خسته می‌شوم! سعی کنید از گفتن اما و ولی بپرهیزید و حتی می‌توانید این قانون را از ابتدا با یکدیگر هماهنگ کنید.

مهم‌ترین‌ها را به یاد بیاورید

در یک ازدواج 3 امر مهم وجود دارد که باید مراقب همه آن 3 مورد بود: زن، شوهر و ازدواج. بنابراین خیلی از مواقع بحث‌هایی که برای انداختن تقصیرها به گردن همسر بین زوجین صورت می‌گیرد، به ضرر یکی از این 3 مورد است. مثلاً زن به شوهر می‌گوید: چرا این قدر اتاق را با این وسایل به هم ریخته‌ای؟ من پروژه دارم و وقتی برای جمع کردن ریخت و پاشهای جنابعالی ندارم! مرد می‌گوید: تقصیر توست که اصلاً نظم توی این خانه نیست. من داشتم این کمد شکسته را تعمیر می‌کردم، اما تو که اصلاً به فکر این خانه نیستی!

به جای انداختن تقصیرها به گردن هم بهتر است فکر کنید با این حرفها به چه نتیجه‌ای می‌رسید. شما از خودتان دفاع می‌کنید و همسران از خودش، اما چه کسی به فکر محافظت از زندگی مشترک و ازدواج شماست؟ یک تایم 15 دقیقه ای برای این گونه بحث‌ها بگذارید و آن را قطع کنید. هر کس اول به یاد آورد که دارد به زندگی مشترک لطمه می‌زند؛ دست از این بحث بپوشد، برای اینکه از مهم‌ترینها نگهداری کرده است.

در نهایت لازم است به خاطر داشته باشید که هیچ کس کامل نیست و مشاخره بخشی از زندگی مشترک است که می‌توان از فراز و نشیب آن گذشت و به سازش رسید.