



همسران بر سر اختلافها مذاکره کنند/ کودکان از چگونگی حل اختلافات می آموزند

مطالعات نشان می دهد زمانی که والدین قادرند بدون عصبانیت با هم مخالفت کنند بچه ها در موارد مخالفت به ندرت تحت تاثیر قرار می گیرند...

مطالعات نشان می دهد زمانی که والدین قادرند بدون عصبانیت با هم مخالفت کنند بچه ها در موارد مخالفت به ندرت تحت تاثیر قرار می گیرند و بچه های این خانواده ها، یادگیری شان در مدرسه بهتر و اعتماد به نفسشان بیشتر از بچه هایی است که مذاکرات پدر و مادر شان درباره اختلاف به جر و بحث و دعواهای خصمانه کشیده می شود. به گزارش خبرگزاری مهر، از میان تمام درس هایی که پدران و مادران ناآگاهانه به بچه هایشان می آموزند، شاید درسی که نمایان ترین پیامدها را داشته باشد چگونگی پرداختن والدین به اختلافها است. در عالم خیال همسران لبخند بر لب، دست در دست یکدیگر و پا به پای هم قدم می زنند، اما در واقعیت، در زندگی مشترک همیشه لحظاتی هست که آنچه یکی از همسران می بیند یا می خواهد با آنچه دیگری می بیند یا می خواهد متفاوت است. از آنجا که شریک زندگی یکدیگر شدن به معنای آن است که اعمال یک فرد همیشه روی فرد دیگر تاثیر می گذارد، هر زوج باید راهی برای گرفتن تصمیمات مشترک بیابد و یاد بگیرد که تاثیر همسرش را بپذیرد.

دانستن اینکه چگونه باید مذاکره کرد، چگونه باید بدون کوچک جلوه دادن همسر خود را نشان داد و چگونه باید بدون رنجش مصالحه کرد جز لاینفک موفقیت هستند، اما باید مانند هر مهارتی آنها را آموخت، تمرین کرد و به درستی به کار گرفت. وقتی پدر و مادر، نگرش ها یا عقاید متفاوتی داشته باشند، بچه ها با تیز هوشی از تنش های موجود آگاه می شوند و طریقه ای که والدین خود را کنترل و با همدیگر رفتار می کنند اصول قدرت و حل مسئله را به بچه ها یاد می دهد.

اگر چه بیشتر افراد می دانند که انواع خاصی از درگیری های والدین اثرات زبانباری روی بچه ها دارد، اما بسیاری از همسران مشکلات ناشی از ترس از ابراز وجود را درک نمی کنند و در عوض به کلی از درگیری اجتناب می کنند.

پژوهشگران روان درمانی ازدواج به این نتیجه رسیده اند زوج هایی که به ندرت با هم مخالفت می کنند اولین کسانی هستند که از هم دور و ناراضی می شوند. عدم درگیری به معنای این نیست که دو نفر همیشه کاملاً با هم سازگاری دارند، بلکه به احتمال بیشتر نشان دهنده آن است که زن و شوهر روز به روز آزاده تر و تنها تر می شوند. بچه هایی هم که در چنین جوی بزرگ می شوند اغلب با جایگزین کردن یکی از والدین به عنوان منبع ارتباط صمیمی، چه با برعهده گرفتن نقش میانجی، بیش از حد گرفتار زندگی زناشویی والدین خود می شوند. سوای اینها، هرگز این فرصت را نمی یابند که ببینند چگونه می شود به طور سازنده ای به اختلاف رسیدگی کرد.

ترس از احساسات یکی از دلایل اصلی که پدر و مادرها از درگیری اجتناب می کنند این است که نمی دانند چگونه باید احساساتشان را هدایت کنند. در بعضی از خانواده ها احساسات جایز شمرده نشده و آنها هیچ وقت یاد نگرفته اند که چگونه از حالت درونی شان سر در آورند. بعضی از پدر و مادرها قادرند وقتی بچه هایشان ناراحت اند آنها را آرام کنند، اما نمی دانند چگونه باید به بچه هایشان یاد دهند کلماتی را که آشفتگی عاطفی شان را بیان می کند، بیابند.

یادگیری اینکه چگونه باید احساسات را به زبان آورد مستلزم صبر و پدر و مادری است که مشتاق شنیدن و تصدیق تجارب درونی بچه باشند. اگر والدین نتوانند بچه هایشان را در این فرآیند کمک کنند بعید به نظر می رسد که بچه ها به تنهایی این کار را یاد بگیرند. در عوض یاد می گیرند که احساساتشان را نادیده بگیرند، حواس خودشان را پرت کنند یا برای خلاصی بدون فکر به دنبال راه فراری باشند که از این مخصه خلاص شوند.

هر چند این نوع راه های کنترل احساسات ممکن است به یک آدم بزرگسال کمک کند با موفقیت از پس بعضی از موقعیت های تنش زا بر آید، اما فرد را آماده واکنش به آن دسته از مشکلاتی که نوعاً در روابط نزدیک با آن مواجه می شود، نمی کند و تا یک فرد وقت نگذارد و برای شناخت وضعیت عاطفی خودش در کنار احساسات عذاب آورش نماند قادر نخواهد بود از چیزهایی که او را آزار می دهد با همسرش صحبت کند. شاید توجه اش را از آن منحرف کند یا تلاش کند مشکلش را به دست فراموشی بسپارد، اما این احساسات همچنان تداوم یافته و معمولاً عمیق تر می شوند. در نهایت زمانی که به وجود اختلاف ها اعتراف می شود، آنقدر زیاد هستند که لاینحل به نظر می رسند.

رودر رو صحبت کردن

در زندگی زناشویی موفق، زن و شوهر قادرند به مواضع یکدیگر توجه کرده و عکس العمل نشان دهند. از آنجا که زندگی زناشویی بر اساس دوستی بنا شده است، خوشبختی هر کدام از همسران خود به خود محترم شمرده می شود. زن و شوهری که، در زندگی زناشویی ای که قدرت و کنترل، مسایل اصلی نیستند، قادرند برای نظرات یکدیگر ارزش قایل شوند، به طوری که خیلی مواقع هر کدام می توانند اطلاعات جدیدی که به یک راه حل مشترک بهتر می انجامد، در اختیار یکدیگر قرار دهند.

روان درمانگران خانواده که با زوج های میان فرهنگی با "دو فرهنگ متفاوت" کار می کنند اظهار می دارند چاره زن و شوهرها در دوری از مشکلات این است که فرهنگ خاص خود را بر پایه همکاری های هر دو همسر خلق کنند. از این جهت، هر زندگی زناشویی، میان فرهنگی است چرا که همیشه میان روشهای و سلیقه های زن و شوهر اختلاف وجود دارد.

وقتی زن و شوهر بتوانند بدون احساس تهدید و تحقیر به نظر هم گوش دهند، معمولا قادرند همسرشان را بهتر شناخته و با بهترین دوستشان همکاری کنند تا اینکه علیه او کار کنند. بچه های این خانواده ها واقعا خوش شانس هستند. جوی مملو از پذیرش وجود دارد که امکان شکل گیری دیدگاههای بچه ها و همین طور بزرگترها را فراهم می کند. بچه هایی که مشاهده می کنند پدر و مادر هر دو با قابلیت تمام نظرات خود را بیان می کنند، می فهمند که زن و مرد هر دو چیزی برای ارائه کردن دارند و مطالعات تحقیقاتی نشان می دهد زمانی که والدین قادرند بدون عصبانیت با هم مخالفت کنند بچه ها در موارد مخالفت به ندرت تحت تاثیر قرار می گیرند.

در حقیقت بچه های این خانواده ها، یاد گیری شان در مدرسه بهتر و اعتماد به نفسشان بیشتر از بچه هایی است که مذاکرات پدر و مادر شان درباره اختلاف، به جر و بحث و دعواهای خصمانه کشیده می شود. بچه هایی که مشاهده می کنند پدر و مادرشان با هم رابطه موثر و محترمانه ای دارند قادرند با موفقیت بیشتری با همسن و سال هایشان مذاکره کنند و هنگام بزرگسالی امتیاز مهمی در آگاهی از نحوه حل اختلافات در روابط نزدیک خود خواهند داشت.