

**سازگاری کامل، آرزویی غیرممکن**

بعضی از همسران انتظار دارند در همه موارد با همسرشان توافق داشته باشند، غافل از اینکه هیچ زن و مردی یا نه بهتر است ...



سلامت نیوز: بعضی از همسران انتظار دارند در همه موارد با همسرشان توافق داشته باشند، غافل از اینکه هیچ زن و مردی یا نه بهتر است بگوییم هیچ دو نفری نمی‌توانند در تمام موارد واقعاً با هم توافق داشته باشند. حتی ممکن است جوراب‌های بد بو و یا نحوه مسواک زدن همسران شما را دیوانه کند. گاهی حتی بر سر اینکه پنجره باز باشد یا بسته اختلاف نظر جدی وجود دارد که ممکن است همسران را با هم به دعوا بیندازد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ اما نکته اینجاست که در زندگی با کسی که دوستش دارید اما نمی‌توانید بعضی عادت‌ها و تفکراتش را بپذیرید چه باید بکنید؟ در این مقاله می‌خواهیم شما را با راههای سازگاری با همسر آشنا بکنیم:

وقتی دو نفر تصمیم به ازدواج می‌گیرند، می‌دانند که دارند یک زندگی مشترک را شروع می‌کنند و زندگی مشترک را با کسی آغاز می‌کنند که در فضا و خانواده دیگری بزرگ شده و ممکن است عادت‌ها و خصوصیات متفاوتی نسبت به او داشته باشد. البته همین دو نفر سعی می‌کنند کسی را برای زندگی مشترکشان انتخاب کنند که در اصول و پایه‌های تفکر و اعتقادات با هم مشترک باشند. زیرا اگر غیر از این باشد واقعاً زندگی مشترک تبدیل به یک میدان جنگ بزرگ بین دو طرف خواهد شد. متخصصان هم معتقدند اگر می‌خواهید زندگی شادی داشته باشید، در امور کم اهمیت و کوچک با هم کنار بیایید و رسیدن به توافق را برای امور مهم و اساسی مد نظر داشته باشید.

اگر همسران کفشهایش را در جا کفشی نمی‌گذارد، هر روز در این باره با هم بحث نکنید و سعی نکنید او را قانع کنید که اشتباه می‌کند، ممکن است حتی خودش هم بداند که این عادت بدی است اما خوب تغییر این عادت کار سختی است بنابراین در این باره یک دعوای همه روزه راه نیندازید و بگذارید کم‌کم این عادت تغییر کند. روانشناسان می‌گویند تفاوت‌های آشتی‌ناپذیر طبیعی هستند و شما تنها باید به جای اینکه سعی کنید این تفاوت‌های غیرقابل حل را از بین ببرید، با آنها کنار بیایید.

با احترام گوش کنید

بعضی از روانشناسان تأکید می‌کنند که بهترین روش برای همسران گوش دادن فعال است. در این روش نقل، ارزشگذاری و تصدیق همسر در حین گوش دادن لازم است. این روش کمک می‌کند که بتوانید بعضی از اختلافات را با روشی بی‌خطر پشت سر بگذارید.

در یک ازدواج شاد، بخشش رو به دیگری سرازیر می‌شود. یک زندگی مشترک وقتی به خوشبختی زینت داده می‌شود که دوستی عمیق و احترام متقابل بین همسران وجود داشته باشد. در ضمن هر دو بدانند که چه زمانی می‌توانند برای رسیدن به توافق بر سر یک موضوع با هم بحث کنند تا این گفتگو ثمر بخش باشد و اگر این اختلافشان غیرقابل حل است، چگونه از آن چشم‌پوشی کنند.

از کجا بدانیم؟

ممکن است از خودتان بپرسید از کجا بدانیم که می‌توانیم یک اختلاف را حل کنیم و یا اینکه این موضوع را باید چشم‌پوشی کنیم. روانشناسان می‌گویند اگر شما هنگام انتخاب همسر درباره اصول اعتقادی و پایه‌های یک زندگی مشترک توافق کرده باشید، تنها امور کوچک و کم اهمیت‌تر باقی می‌مانند که می‌توانید آنها را نادیده بگیرید. سعی کنید با مشترکات زندگی‌تان را ادامه دهید و به اختلافات توجهی نکنید. چون امکان دارد تنها کاری که می‌کنید هدر دادن انرژی شما بوده و شما را عصبانی کند، آن هم به خاطر چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید و البته اهمیتی هم ندارند. بنابراین سعی نکنید به طوری آنها را تغییر دهید. در عوض سعی کنید، عیب‌های کوچک او را تحمل کنید و محبتتان به همسر را آنقدر زیاد کنید که همسران خودش بخواهد و به خاطر شما هم که شده

سعی کند عادت‌های ناپسندش را کنار بگذارد.

بشناسید و حمایت کنید

اگر تاکنون هنوز همسرتان را نشناخته‌اید، سعی کنید خصوصیات او را خوب بشناسید. اگر همسر شما شوخ طبع است. البته گاهی شوخی‌هایی می‌کند که شما را ناراحت می‌کند، بعد از چند سال زندگی با او دیگر متوجه شده‌اید که او قصد ناراحت کردن شما را نداشته و می‌خواسته با شوخیش شما را سرحال بیاورد، بنابر این بعد از شناختن همسر، خیلی از اختلافات بینتان خود به خود حل می‌شود. وقتی همسرتان را خوب بشناسید می‌توانید نقاط قوت و ضعف او را در دو کفه ترازو قرار دهید و آن وقت خواهید دید که به ازای هر صفت منفی، پنج صفت مثبت در وجود همسرتان هست که شاید در لحظه نتوانید آن را به یاد بیاورید، اما وقتی خوب فکر می‌کنید می‌توانید بفهمید که کفه نقاط مثبت سنگین‌تر است.

خوب بودن روابط در شرایط عادی شاید کار آسانی باشد اما معمولاً حفظ این رابطه در زمانی که حرارت بالا رفته و شما عصبانی هستید مشکل می‌شود. مثلاً وقتی که برای سی‌امین بار می‌بینید که همسرتان بدون اینکه از شما بپرسد کاغذهای انباشته شده روی میز را مرتب کرده و بعضی‌ها را هم دور ریخته! یا اینکه وقتی می‌بینید همسرتان با دمپایی روی فرش به حیاط رفته و بعد روی فرش آمده، ممکن است خونتان به جوش بیاید و برایتان سخت باشد که در آن لحظه خوببهایش را به یاد بیاورید!

در این لحظه تنها کاری که باید بکنید این است که چند شماره در دلتان بشمارید تا کمی آرام شوید و حرفتان را که در گلو گیر کرده و می‌خواهد با داد و بیداد خارج شود با لحنی ملایم بگویید. یادتان باشد در این لحظات احترام همسرتان را نگه دارید و در کلامتان از مرز ادب خارج نشوید. مسلماً وقتی عصبانیت شما فرو بنشیند به یاد هزاران صفت خوب همسرتان می‌افتید و از اینکه با او بد حرف زده‌اید پشیمان خواهید شد. پس چه بهتر که از پشیمانی پیشگیری کنید. در یک ازدواج موفق همیشه همسران به روش خود در حال ترمیم روابط خود هستند، بعضی از آنها با طنز و... سعی می‌کنند جلوی انتشار خشم را به طرف مقابل بگیرند. در هر حال این کاری است که در زندگی مشترک لازم است صورت بگیرد تا روابط بین زوجین حالت خصمانه نگیرد.

احترام را فراموش نکنید

تحقیقات نشان داده در خانواده‌هایی که احساس رضایت و شادی وجود دارد، در روابط همسران، احساسات مثبت زیاد رد و بدل می‌شود. این احساسات مثبت می‌تواند با احترام در کلام، با ابراز محبت و مهربانی و حتی با همدردی و بیان مشکلات به دست بیاید.

اغلب اختلافات همسران غیرقابل حل هستند. زیرا موضوعات آنها اغلب بچه‌ها و نحوه برخورد با فامیل همسر هستند. البته نمی‌خواهیم بگوییم از ایجاد تغییر در رفتار هم دیگر دلسرد باشید اما لازم است بپذیرید که شما با یک شخص مستقل با دیدگاه‌های متفاوت ازدواج کرده‌اید و نباید او را به خاطر این تفاوت متهم و یا سرزنش کنید. بلکه لازم است یک بحث منطقی و بدون خشم را برگزار کنید تا به نتیجه برسید. در چنین گفتگویی احترام به یکدیگر اساسی‌ترین بخش است که اگر فراموش شود، کل هدف شما از بحث که رسیدن به توافق است را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چه بسا وارونه می‌کند.

لازم است بدانید متخصصان می‌گویند مردانی که با همسرشان روابط خوبی دارند در حین گفتگو واکنش هیجانی و احساسی نشان نمی‌دهند ولی اگر روابطشان خوب نباشد بیشتر سعی می‌کنند از بحث فرار کنند. ممکن است از اتاق بیرون بروند و یا به جای دیگری نگاه کنند و حتی بحث را قطع کنند. زنان هم در یک رابطه نامناسب معمولاً تنها برنقطه نظر خود تأکید کرده و آن را تثبیت شده می‌انگارند و در پایان احساس خشم و تحقیر بیشتری دارند.

یادتان باشد چیزی که اهمیت دارد، نحوه برخورد شما در دراز مدت است. در ازدواج‌های موفق همسران سعی می‌کنند احترام متقابل و درک یکدیگر را همچنان ادامه دهند، حتی در زمان بحث بر سر اختلافات و در حین خشم، تا بتوانند زندگی بهتری در کنار هم داشته باشند.

بعضی از آزمون‌های روانشناسی مانند تست شخصیت مایر-بریگز می‌تواند به همسران کمک کند تا بدانند شخصیتشان از نوع احساسی است یا منطقی و آیا قاطع هستند یا قابل انعطاف! این روش‌ها می‌توانند به شما شناختی از خودتان بدهند و در روابطتان بیشتر به شما کمک کنند. البته لازم به ذکر است که هیچ کس یک بعدی نیست و همه افراد در درون خود هم احساس دارند و هم منطقی و تا حدی قابلیت انعطاف دارند اما این آزمون‌ها نشان می‌دهد که کدام بخش از وجود شما بارزتر است و در روابطتان خودش را بیشتر نشان می‌دهد.

خودتان را جای او بگذارید

بهترین کار برای درک همسران این است که خودتان را جای او بگذارید و از دید او به مسأله نگاه کنید. وقتی این گونه به قضیه نگاه کنید متوجه می‌شوید که همسران با نیت خیر و کمک به شما میز کارتان را مرتب کرده و اگر هم باعث دردسر شما شده قصد بدی نداشته است. همینطور متوجه می‌شوید که شوهرتان وقتی برای کاری با عجله به حیاط رفته فراموش کرده دمپایی خود را عوض کند و البته قصد نداشته فرشی را که تازه شسته شده بود کثیف کند.

یادتان باشد اگر بخواهید و واقعاً بخواهید می‌توانید اشتباهات همسران را درک کنید و به خاطر یک مسأله کم اهمیت، روابطتان را خراب نکنید.

یکی از حقه‌های حل اختلافات این است که به جای اینکه رودر رو مشکل را بیان کنید، آنها را تلفنی مطرح کنید. این کار باعث می‌شود پیام‌های منفی که بدون کلام منتقل می‌شود، از بین برود و تنها مثبت‌ها بماند. مثلاً همسر شما نخواهد دید که وقتی از یک رفتار شما دلخورانه صحبت می‌کند، شما به سقف اتاق نگاه می‌کنید و یا با ناخن‌ایتنان ور می‌روید.

## 10 روش برای حل اختلافات

1) همه می‌دانند که بهترین زمان برای حل اختلافات، حال خشم نیست. پس بگذارید تا یک زمان در آرامش و دور از شلوغی بچه‌ها و... مطرح کنید. اگر عصبانی هستید یک نفس عمیق بکشید و تا 10 بشمارید و سپس حرف بزنید.

2) حرف تان را بدون تهدید و بی‌ادبی بزنید. بدون برچسب زدن به همسر از او گله کنید و احترام متقابل را حفظ کنید.

3) درباره یک موضوع خاص در رفتار همسر صحبت کنید و از شخصیت او ایراد نگیرید. یادتان باشد هدف شما تغییر رفتار است، نه توهین به شخص همسر!

4) به جای اینکه درباره همسران حرف بزنید از احساس خودتان بگویید. مثلاً به جای اینکه بگویید تو آدم شلخته‌ای هستی بگویند من واقعاً از اینکه لباس‌هایت را روی زمین ریخته می‌بینم ناراحت و آزرده می‌شوم.

5) اگر احساس کردید بحثان نتیجه‌ای نمی‌دهد و کم‌کم دارد فشار خونتان بالا می‌رود، از همسران بخواهید که یک تنفس چند دقیقه‌ای بدهد. البته این تنفس طولانی و ساعتی نباشد بهتر است.

6) بحث را به ساعات آخر شب نیندازید. این زمان معمولاً وقتی است که هر دو خسته و خواب‌آلود هستید و بچه‌ها هم ممکن است به خاطر بحث شماها از خواب و خوراک بیفتند. در ضمن زمانی که همسران باید کاری را تا فردا تحویل بدهد و یا فرزندان امتحان دارد، زمان خوبی برای بحث و حل اختلاف نیست. این هنر شماست که زمان مناسب را پیدا کنید.

7) اگر واقعاً زندگی‌تان را دوست دارید، از دیدگاه همسران هم به قضیه نگاه کنید و یک طرفه به قاضی نروید.

8) به حرف‌های همسران خوب گوش کنید و سعی نکنید بهانه بیاورید و یا رفتارتان را توجیه کنید. به او نشان دهید که برایتان اهمیت دارد و می‌خواهید کاری کنید تا او خوشحال شود. به او اطمینان بدهید که سعی خودتان را برای تغییر خواهید کرد.

9) اگر از رفتار همسران احساس می‌کنید در حین بحث به شما بی‌توجهی می‌کند و مثلاً با نگاه به جای دیگری از جدی گرفتن بحث خودداری می‌کند، سعی کنید حرف خود را تلفنی با او مطرح کنید.

10) اگر تلاش‌هایتان برای سازگاری و حل اختلافات نتیجه نداد حتماً با روانشناس مشورت کنید. مسلماً متخصصان می‌توانند روش‌های کاربردی خوبی پیش پای شما بگذارند.