



چگونه اختلافات خانوادگی را حل کنیم/ زوج های خوشبخت چگونه از هم انتقاد می کنند

زن و شوهرهای خوشبخت در انتقاد کردن از هم درنگ نمی کنند، اما می توانند اختلافاتشان را به شیوه ای مثبت حل و فصل کنند و همه انتقادهایشان بر مسائل کاملاً مشخص و مسجل استوار بوده و عمومی و کلی نیست. به گزارش خبرگزاری مهر، عشق و محبت میان زن و شوهر از ارکان نظام خانواده است، اما با گذشت زمان و سپری شدن شور و اشتیاق دوران نخستین ازدواج، به تدریج اختلاف در خانواده بروز می کند. معمولاً منشا این اختلافات نوعی اختلال ارتباطی است و تفاوت های بسیار میان منبع معنی زنان و منبع معنی مردان وجود دارد. اگر فردی به مهارت های ارتباط موثر مسلط نباشد، این تفاوت های منبع معنی، حاصل ارتباطی را به شدت کاهش خواهد داد و زمینه را برای سوء تفاهم، سوء برداشت و اختلافات روزافزون فراهم خواهد کرد.

زن و شوهرهای خوشبخت در انتقاد کردن از هم درنگ نمی کنند، اما می توانند اختلافاتشان را به شیوه ای مثبت حل و فصل کنند و همه انتقادهایشان بر مسائل کاملاً مشخص و مسجل استوار بوده و عمومی و کلی نیست. به گزارش خبرگزاری مهر، عشق و محبت میان زن و شوهر از ارکان نظام خانواده است، اما با گذشت زمان و سپری شدن شور و اشتیاق دوران نخستین ازدواج، به تدریج اختلاف در خانواده بروز می کند. معمولاً منشا این اختلافات نوعی اختلال ارتباطی است و تفاوت های بسیار میان منبع معنی زنان و منبع معنی مردان وجود دارد. اگر فردی به مهارت های ارتباط موثر مسلط نباشد، این تفاوت های منبع معنی، حاصل ارتباطی را به شدت کاهش خواهد داد و زمینه را برای سوء تفاهم، سوء برداشت و اختلافات روزافزون فراهم خواهد کرد.

وقتی می خواهیم یکی از اطافیانمان رفتار خود را تصحیح کند، امکان دارد به دلیل نگرانی از ناراحت شدن آن فرد یا خراب شدن رابطه اش با ما از گفتن حرفمان خودداری کنیم. بیشتر وقت ها دوست داریم سکوت کنیم تا اینکه با سخنان خود شاهد ناراحتی و خشمگینی شدن فردی باشیم اما با سکوت خود از این رابطه، احساس نارضایتی می کنیم.

در پژوهشی درباره شیوه های حل اختلاف بین زوج های راضی و ناراضی روشن شده است که زوج های ناراضی در مقایسه با زوج های راضی، به طور عادی رفتار منفی از خود نشان می دهند و برای مثال اقدام به طرح شکایت، انتقاد، نفی مسئولیت، توافق نداشتن، شوخی نیش دار و قطع رابطه می کنند و رفتارهای مثبت مانند حل مسائل و قبول مسئولیت و توافق را خیلی کمتر بروز می دهند.

این تحقیق می گوید زن و شوهرهای خوشبخت در انتقاد کردن از هم درنگ نمی کنند، اما می توانند اختلافاتشان را به شیوه ای مثبت حل و فصل کنند. آنها سه نکته را در حل مسائل خانوادگی مورد توجه قرار می دهند: نکته اول: همه انتقادهای بر مسائل کاملاً مشخص و مسجل استوار است و انتقادهای عمومی و کلی نیست. انتقاد مبهم مانند تو خودخواهی، تو تنبلی، تو دلسوز نیستی در ارتباطات خانوادگی بدترین نوع انتقاد است و تا حد ممکن باید از آنها اجتناب کنیم و انتقاد های خود را بر روی نشانه های مشخص، هدفمند و ظریف متمرکز سازیم.

رفتاری را که نمی پسندیم، بیان کنیم اما بدون قضاوت درباره این که دیگری بد یا خودخواه است یا ناعادلانه برخورد می کند. از رفتار تهاجمی در برابر همسر خود دوری کنیم رفتار تهاجمی مانع از آن می شود که به حرف های یکدیگر گوش کنیم.

نکته دوم: حرف های همسرمان را خوب گوش کنیم و بکوشیم احساس او و آنچه را می خواهد بگویند درک کنیم. بیشتر وقت ها در یک اختلاف خانوادگی هر دو طرف معتقدند که حق دارند و با خود می گویند که دیدگاه من منطقی است. به همین دلیل هیچ یک از طرفین به حرف طرف مقابل گوش نمی دهد.

نکته سوم: آگاه بودن از نحوه حل اختلاف خانوادگی موفقیت ارتباط زن و شوهر را تضمین می کند. حل اختلاف ها بدون شک یکی از موارد بسیار مهم و مشکل در ارتباطات انسانی و میان فردی است. بنابراین اگر بدانیم چگونه می توانیم اختلافی را حل کنیم، گام بزرگی در اثر بخشی ارتباط میان خانواده بر داشته ایم. برای رفع مشکل خانوادگی به موارد زیر توجه کنیم:

- متفاوت بودن خود و همسرمان را بپذیریم و به رسمیت بشناسیم و هر انسانی در مغز خود منبع معنی خاص خود را دارد و بر اساس آن ارتباط برقرار می سازد.

- مشکل خود را با همسرمان حل کنیم و آن را توسعه ندهیم و از او در نزد دیگران شکایت نکنیم و پیش دیگران از همسرمان انتقاد یا به او توهین نکنیم. با دیگری هم او را مقایسه نکنیم.

- هر دو طرف حق داریم از طرف مقابل بخواهیم که رفتار خود را تغییر دهد.

- زمان مناسب برای صحبت کردن با همسر خود را طوری انتخاب کنیم که او گرفتار انجام دادن کاری نباشد یا درگیری فکری نداشته باشد. ما ممکن است که به شکل موثر بتوانیم ارتباط برقرار کنیم، اما اگر لحظه بد و نامناسبی برای صحبت کردن انتخاب نماییم بی

- در حل اختلاف به جاي مطرح کردن شکایت هاي مبهم و کلي و تحقیر کننده تقاضاي خود را كاملا مشخص و البته مثبت اعلام کنیم. مثلا تو تنبل هستي جمله اي کلي است براي مشخص کردن آن بگوییم دوست دارم ظرف ها را به نوبت بشوییم.

بنابراین براي حل اختلافات خانوادگي و رفع آن راه حل مختلف و امکان پذیر را بررسی کنیم و هر دو به دنبال آن باشیم که براي بهبود موقعیت، تمام ایده ها و راه حل ها را مطرح کنیم و درباره هیچ کدام ارزیابي و قضاوت انجام ندهیم و پس از مطرح شدن همه نظرات و ایده ها، بهترین را انتخاب کنیم. و سع کنیم همه توافقات، حتي جزییات را ثبت کنیم تا در اختلاف بعدي به عنوان يك مبناي قبلي به رفع سریع تر مشکلات به ما و همسرمان کمک کند.