

آیا مشاجره کردن می‌تواند نشانه خوبی باشد؟

همه وقتی به دعوا و مشاجره کردن فکر می‌کنند، بخش منفی رابطه جلوی چشمشان می‌آید. اما آیا مشاجره واقعاً قسمت منفی رابطه است؟



سلامت نیوز: همه وقتی به دعوا و مشاجره کردن فکر می‌کنند، بخش منفی رابطه جلوی چشمشان می‌آید. اما آیا مشاجره واقعاً قسمت منفی رابطه است؟ دلیل اینکه اکثریت افراد به مشاجره بعنوان مانع و خطری برای رابطه‌شان نگاه می‌کنند این است که هیچوقت برای درک دلایل واقعی پشت این مشاجرات وقت نمی‌گذارند. اصلاً این دعوا بر سر چه بوده است؟ خواه دلیل‌های کوچک داشته باشد خواه دلایلی مهمتر، دلیلی که بخاطر آن مشاجرات به وجود می‌آید و وجود دارد این است که هر فردی اعتقادات، نظرات و عقاید متفاوتی نسبت به دیگران دارد و این تفاوت‌هاست که موجب مشاجرات می‌شود نه خود آن موضوعات.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ پس چطور مشاجرات می‌توانند یک نشانه خوب باشند؟ خود این مشاجرات قسمت منفی جریان نیستند. درواقع، مشاجره می‌تواند یک نشانه خوب در رابطه باشد، تا آن روابطی که در آنها زوجها هیچوقت اختلاف نظر پیدا نمی‌کنند. خوب بودن آن به این دلیل است که هیچکدام از شما برای ابراز خود واقعی‌تان در رابطه ترسی ندارید. وقتی فردی در یک رابطه ساکت می‌ماند و هیچوقت به طور کامل احساس و افکار خود را مطرح نمی‌کند، اصلاً نشانه خوبی نیست و ثابت می‌کند که در رابطه عدم امنیت وجود دارد که به مرور زمان بدتر شده تا جاییکه رابطه بخاطر خشمی که یک طرف نسبت به طرف مقابل خود پیدا می‌کند، بالاخره تمام می‌شود. هیچ دو زوجی را نمی‌توانید پیدا کنید که ۱۰۰٪ شبیه همدیگر باشند و هیچکس هم نمی‌خواهد که طرف مقابلش دقیقاً مثل خودش باشد. این تفاوت‌هاست که باعث علاقه‌مند نگه داشتن زوجها به همدیگر می‌شود و وقت‌هایی هم پیش می‌آید که این تفاوت‌ها موجب بروز اختلاف و مشاجره می‌شود.

وقتی مشاجره پیش می‌آید، بهترین کار می‌تواند این باشد که طرز فکرتان نسبت به مشاجره را اصلاح کنید که البته بهتر است قبل از پیش آمدن آن باشد. دیدگاه شما نسبت به مشاجره چیست و چرا اتوماتیک‌وار به آن بعنوان قسمتی منفی از رابطه‌تان نگاه می‌کنید؟ اگر این مشاجرات بخاطر تفاوت‌های بین شما و همسران پیش آمده است، پس باید در نقطه اول شما و همسران سعی کنید همدیگر را همانطور که هستید پذیرفته و به هم احترام بگذارید. داشتن نگاه منفی به اختلافات به این معنی است که تصور می‌کنید این اختلافات موانع منفی رابطه شما هستند. اما تقسیم تفاوت‌ها در یک رابطه قسمت منفی مسئله نیست، بلکه نحوه برخورد و کنار آمدن شما با این اختلاف‌هاست که اهمیت دارد. خود این مشاجرات و اختلافات مشکل اصلی نیست، بلکه سبک مشاجره کردن شماست که می‌تواند مشکل باشد. بهبود بخشیدن به مهارت‌های مشاجره کردنتان تفاوتی قابل توجه در رابطه‌تان ایجاد خواهد کرد و موجب حفظ سلامت رابطه و بقای آن می‌شود.

احتمالاً تا اینجای کار متوجه شده‌اید که چرا مشاجره می‌تواند نشانه خوبی برای رابطه‌تان باشد--چون ثابت می‌کند که شما و همسران آنقدر احساس امنیت در رابطه می‌کنید که بتوانید بدون ترس از قضاوت شدن، افکار و احساسات خود را مطرح کنید. این نشان می‌دهد که پیوند بین شما قوی‌تر خواهد شد و بیشتر در مورد همدیگر شناخت پیدا می‌کنید. به جای اینکه نگران خود مشاجراتان باشید، تمرکزتان را به سبک مشاجره کردنتان معطوف کنید. اکثر اوقات زوجها به این دلیل دعوا می‌کنند که هرکدام سبک متفاوتی از مشاجره کردن دارند و به اشتباه تصور می‌کنند که این مشاجره کردن‌هاست که موجب بروز مشکل در رابطه‌شان شده است، درحالیکه طریقه مشاجره کردنشان متهم اصلی است. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که بعنوان یک زوج بنشینید و با همسران در مورد مشاجرات و اختلافات حرف بزنید و از همدیگر بپرسید چه چیزی باعث شده از هم ناراحت یا خسته شوید. وقتی در زمانی که هیچکدام از شما ناراحت یا عصبانی نیستید در مورد مشاجراتان حرف بزنید، با هم همکاری می‌کنید تا بتوانید به راه حلی برسید که به نفع هر دو شما باشد.

ازآنجا که در مشاجرات با انبوهی از احساسات روبه‌رو هستیم، غرور نقش بسیار مهمی در آن بازی می‌کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، دیگر آن مشاجره تلاشی گروهی برای پیدا کردن راهکار نخواهد بود و به مسابقه‌ای تبدیل می‌شود که هر کدام از طرفین دوست دارند

در آن برنده شوند. خیلی مهم است که هر دو شما بدانید و بفهمید که در مشاجرات بحث این نیست که حق با چه کسی است و چه کسی برنده است. بلکه باید به حرف‌های هم گوش دهید، به اختلافات هم احترام بگذارید و راه‌هایی برای برطرف کردن این اختلافات پیدا کنید. تازمانیکه موقع بروز مشاجرات هر دو شما در جبهه مشترک باشید، دلیلی برای خارج شدن از کنترلتان وجود ندارد. گوش دادن و کار گروهی به جای عقب راندن همدیگر باعث می‌شود نتیجه مثبت بگیرید. به یاد داشته باشد، مشاجره کردن نشانه‌ای مثبت است، البته تازمانیکه بتوانید با اختلافات خود کنار آمده و برخورد مناسب داشته باشید.

اما خوب مشاجره کردن مهارتی است که ایجاد آن زمان می‌برد. در زیر چند توصیه کاربردی برایتان داریم:

• اصرار به این نداشته باشید که حق با شماست. مسئله این نیست که حق با کی است. هر داستانی دو طرف دارد. نکته این است که طرفی را پیدا کنید که هر دو شما در آن هم‌عقیده باشید.

• به محض اینکه احساس می‌کنید در حال عصبانی شدن هستید، حرف‌هایتان را به زبان بیاورید. صبر نکنید تا آتش عصبانیتان بیشتر شود. هرچه زمان بیشتری بگذرد، حل یک مشاجره سخت‌تر می‌شود.

• گوش دهید. هیچ چیز خسته‌کننده‌تر از این نیست که احساس کنید طرفتان به شما گوش نمی‌دهد. حرفی که همسرتان می‌زند را تکرار کنید و به او نشان دهید که حرف‌هایش را فهمیده‌اید.

• فقط به موضوع موردنظر بپردازید. زوجها اول دعوا را بر سر یک موضوع شروع می‌کنند و بعد هر چیز دیگری که موجب عصبانیتشان می‌شود را هم وسط می‌کشند. با به میان آوردن مسائل قدیمی فقط شعله عصبانیت و خشم را تندتر می‌کنید.

• حرفی نزنید که بعداً پشیمان شوید. اگر در هر خشمی از این می‌ترسید که حرفی به زبان بیاورید که بعدها از آن احساس ناراحتی کنید، بهتر است یک وقفه ایجاد کنید تا کمی از خشمتان کاسته شود. به پیاده‌روی بروید، دوش بگیرید یا موزیک گوش دهید. بعد با اعصاب آرام‌تر به سر بحث برگردید.

به طور کلی، بهتر است یک راه‌حل برای مشاجره‌تان پیدا کنید تا اینکه از آن گذشته و نادیده‌اش بگیرید.