



روش های فتنه‌پیش کردن مشاجرات: سبک دعوا بین همسران

اختلاف نظر بین همگان وجود دارد؛ اما برخی بلدند چطور رشته کار را به دست گیرند تا از دل اختلاف به نقطه‌ای مشترک برسند، برخی هم نه. برخی در مشاجرات خود ملایمند، برخی تند.

اختلاف نظر بین همگان وجود دارد؛ اما برخی بلدند چطور رشته کار را به دست گیرند تا از دل اختلاف به نقطه‌ای مشترک برسند، برخی هم نه. برخی در مشاجرات خود ملایمند، برخی تند. حالا اگر این اختلاف میان همسران باشد و طرفین ندانند چه سبکی را باید پیش بگیرند، مسائلشان روز بروز حادتر می‌شود و عشق هم روز بروز بین آن دو کمتر خواهد شد. با این توصیف، به نظر می‌رسد دانستن سبک مشاجرات، حله‌گر، نا حذاق، معا، دعاهاها، میان زن و شوه‌ر بد نباشد. جام جم سرا: سبک دعوای همسران عبارتند از:

انتقاد:

انتقاد یعنی حمله مستقیم به شخصیت همسر. انتقاد با کلمه «تو» شروع می‌شود، «تو باید تا حالا لباس‌های من رو می‌شستی. تو که می‌دونستی من امروز جلسه دارم. تو خیلی بی‌ملاحظه هستی» در انتقاد، ما طرف مقابلمان را کاملاً متهم و در مورد شخصیتش قضاوت می‌کنیم. شاید بهتر باشد که به جای انتقاد، از همسرمان شکایت کنیم. شکایت یعنی اینکه به جای زیر سوال بردن شخصیت او، به یک رفتار خاص اعتراض کنیم، ضمن اینکه شکایت با کلمه «من» شروع می‌شود. «من دوست داشتم که امروز تو لباس‌هام رو می‌شستی تا توی جلسه مرتب‌تر به نظر بیام». البته بعضی وقت‌ها چند تا شکایت پشت سر هم، دقیقاً همان قدر منفی است که انتقاد کردن؛ یعنی اینکه یک طرف قضیه شروع می‌کند به شکایت کردن از تمام رفتارهایی که از اول ازدواج تا حالا از آن‌ها ناراحت است. آخرین فرق شکایت و انتقاد هم این است که انتقاد خیلی مبهم است؛ یعنی معلوم نیست شما دقیقاً چه چیزی از طرف مقابل می‌خواهید: «تو اصلاً به فکر من نیستی». شکایت صراحت بیشتری دارد و دقیقاً معلوم است که چه حوزه‌ای از رفتار طرف مقابل را در بر می‌گیرد: «از اینکه امروز توی مهمانی جلوی چشم دیگران، بحث آشپزی بد مرا پیش کشیدی ناراحتم».

سرزنش:

سرزنش خیلی به انتقاد نزدیک است. اما در برخی موارد سرزنش ما واقعاً شروع می‌کنیم به بی‌احترامی و خرد کردن شخصیت طرف مقابل. جملاتی که در این رابطه استفاده می‌شوند، دقیقاً قلب طرف مقابل را نشانه می‌روند و او را آزرده می‌کنند. غیر از بی‌احترامی، کارهای دیگری هم برای سرزنش کردن طرف مقابل می‌شود انجام داد! مسخره کردن و استفاده از زبان بدن مثل پوزخند زدن یا برگرداندن نگاه، دو مورد از معمول‌ترین این کارهای ناپسند هستند. بعضی از شوخی‌های خصمانه هم دقیقاً کار سرزنش را انجام می‌دهند و به همان اندازه منفی هستند. بعضی از زن‌ها و شوهرها فکر می‌کنند که چون با هم ازدواج کرده و صمیمی هستند، می‌توانند با هر لحنی با همسرشان صحبت کنند، اما در واقع نیاز به احترام، یکی از نیازهای روان‌شناختی همه انسان‌ها در همه موقعیت‌هاست و ربطی به زن و شوهر بودن ندارد.

جبهه‌گیری:

بالاخره وقتی که از یک طرف انتقاد می‌شود یا کسی را سرزنش کنند، او هم ساکت نمی‌ماند. در معمول‌ترین حالت او هم جبهه‌گیری می‌کند و سرزنش را با سرزنش جواب می‌دهد. جبهه‌گیری واقعاً می‌تواند یک زندگی زناشویی را فلج کند. مشاجره که بالا می‌گیرد، واقعاً دیگر کسی روی منطق حرف نمی‌زند و فقط خرد کردن طرف مقابل اهمیت دارد. شانه‌خالی کردن از زیر بار مسئولیت، بهانه آوردن برای توجیه رفتار، مخالفت با تمام حدس‌های همسر و تکرار حرف‌های گذشته انواع و اقسام جبهه‌گیری هستند.

سکوت:

مردها معمولاً از این روش برای خاتمه دعوا استفاده می‌کنند. اما زن‌ها فکر می‌کنند که سکوت به معنای خصومت و بی‌توجهی است. سکوت معمولاً دعوا را بدتر می‌کند، چون بحث منطقی با کسی که اصلاً «در خانه نیست» غیرممکن است! زوج‌های جوان و مخصوصاً مردها باید بیاموزند که سکوت راه حل خوبی برای رفع مشکلات نیست و باید با مذاکره همه چیز را حل کرد.

اگر می‌خواهید از دعوا خلاص شوید!!

- با یکدیگر واضح و صریح صحبت کنید، ناراحتی‌های خود را صریح و گویا به همسران بگویید، هرآنچه شما را ناراحت و عصبانی کرده است را در کمال آرامش و متانت برایش بیان کنید، خواسته‌ها و توقعات خود را دقیق و جز به جز برایش شرح دهید. در مقابل به گونه‌ای انعطاف پذیر باشید و انتقادپذیرانه برخورد کنید تا او هم بتواند به راحتی مشکلات و خواسته‌هایش را بیان کند. درشناخت یکدیگر کوشا باشید و به همدیگر در این زمینه کمک کنید.

- به صورت طنز با یکدیگر صحبت کنید، شوخ طبع باشید و از جملات و کلمات طنز حداکثر استفاده را بکنید. مواظب باشید که شوخی‌ها و جملاتتان تحقیرکننده و توهین آمیز نباشد!

- بر سر اختلاف‌هایتان توافق کنید، سعی کنید با صحبت و گفتگوی منطقی و عاقلانه، بر سر هر موضوعی که با هم اختلاف دارید به نقطه مشترکی برسید که هر دو احساس رضایت کنید. با کمی انعطاف و از خود گذشتگی دوطرفه می‌شود بر سر اختلافات عمیق به توافق رسید. سپس از آن زمان به بعد به شیوه توافقی رفتار کنید.

- وقت بیشتری را با هم بگذرانید، بعضی از زوج‌های جوان آن قدر از یکدیگر فاصله گرفته‌اند که دیگر علاقه‌ای نسبت به هم احساس نمی‌کنند، تنها به تفریح و میهمانی می‌روند و در خانه کمتر با یکدیگر صحبت می‌کنند. یک زوج ایده آل باید همه جا و هر لحظه از حال یکدیگر با خبر باشند و از حداکثر زمان برای با هم بودن استفاده کنند و بیشتر به گفتگو بپردازند، شوخی کنند، آشنایی کنند با هم مطالعه کنند یا به هر کار مشترکی که هر دو علاقه دارند مشغول شوند. مهم این است که در کنار یکدیگر لحظات خوشی داشته باشند زیرا در کنار هم بودن علاقه ایجاد می‌کند، محبت را بیشتر می‌کند و زن و مرد می‌توانند بیشتر با یکدیگر تعامل داشته باشند. البته باید یادآور شد که ارتباط‌ها باید بر مبنای محبت و رزق، فداکاری و ابراز علاقه باشد نه دعوا و جرو بحث.

- با احترام و ادب رفتار کنید، فحش و ناسزا ندهید و از گفتن کلمات ناشایست بپرهیزید. با عصبانیت و تندخویی با یکدیگر رفتار نکنید و سعی کنید رفتارتان محبت آمیز و سخنانتان همراه با مهربانی و خوش رویی باشد.

- از جملات عاشقانه استفاده کنید، از «دوستت دارم»، «تو بهترین فرد زندگی من هستی» و جملات مشابه به موقع و هنگام انتظار استفاده کنید.

- اشتباه‌های خود را بپذیرید، به موقع از همسران عذرخواهی کنید، هرگاه از همسران انتقاد می‌کنید از کارهای خوب او تعریف کنید، اما به گونه‌ای این کار را بکنید که برایش مشته نباشد قصد فریض را دارید!

- با خانواده همسران رفتار خوب و متعادلی در پیش بگیرید، یادتان نرود که خانواده همسر شما خانواده دوم خود شما می‌باشند.

- پشت سر همسران و خانواده او نزد دیگران بدگویی نکنید، بهتر است اگر مشکلی دارید با خود آن‌ها در میان بگذارید.

- همسران را به شیوه‌های مختلف غافلگیر کنید، برای مثال، قبل از آمدن او به خانه، مقدمات یک جشن با شکوه (دو نفره یا همراه با فرزندان) را فراهم کنید و غذا و موزیک یا فیلم مورد علاقه همسران را تهیه کنید و سپس به او تماس بگیرید و بگویید که کمی کسالت دارید و در خانه استراحت می‌کنید، هنگامی که وی وارد خانه شد با روی خوش به پیشوازش بروید و به گونه‌ای جذاب و متنوع از او استقبال کنید سپس جشن با شکوه‌تان را آغاز نمایید.

- رفتارهایی که همسران را آزار می‌دهد ترک کنید یا به گونه‌ای انجام دهید که احساسات او کمتر تحریک شود.

- سخت گیری نکنید و تعصب خشک نداشته باشید، مشکلات را جدی نگیرید و به طور کل با مسایل سخت گیرانه برخورد نکنید، ناامیدانه با همسران صحبت نکنید و به او نگویید که «نمی‌توانی» یا «نمی‌شود!»

- در مشکلات یکدیگر شریک باشید، مشکل همسر شما، مشکل شما هم هست حتی اگر مربوط به خانواده وی باشد باز هم شما موظفید تا از هر کمکی دریغ نکنید. نسبت به موفقیت و شکست‌های همسران حساسیت و واکنش صحیح نشان دهید و در مواقع ناراحتی وضعیت او را درک کنید و دلجویی نمایید.

- از همسران توقع بیش از حد نداشته باشید، مخصوصا از نظر اقتصادی همسران را در تنگنا قرار ندهید. حد و مرز

خواسته‌هایتان را متناسب با روحیه او مشخص کنید تا ناخودآگاه به وی آزار نرسانید!

- برای انجام کارها از او رخصت بجویید، همسر شما شریک زندگی شماست و شایسته است هنگام اتخاذ تصمیماتی که زندگی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد با وی مشورت کنید و نظرش را جلب کنید.

- نگذارید نقش شما در زندگی همسران و نقش همسران در زندگی شما کم رنگ شود، همواره در زندگی مشترک تاثیرگذار باشید و نقش همسری خود را ایفا کنید و نگذارید همسران احساس کند که در زندگی شما نقش و مسئولیتی ندارد. (مشاور)