

بحث کنید اما... بدون دلخوری

من و همسر همدیگر را خیلی دوست داریم، سعی می‌کنیم به خواسته‌های یکدیگر توجه کنیم و به خانواده‌هایمان احترام بگذاریم. مشکل خاصی در روابطمان نداریم. دلمان می‌خواهد بچه‌دار شویم، اما نگرانم که نکند یک عادت بد اخلاقی که در خانه داریم باعث شود تا ارتباطمان خراب شود و فرزندمان آسیب ببیند.

جام جم سرا- من و همسر همدیگر را خیلی دوست داریم، سعی می‌کنیم به خواسته‌های یکدیگر توجه کنیم و به خانواده‌هایمان احترام بگذاریم. مشکل خاصی در روابطمان نداریم. دلمان می‌خواهد بچه‌دار شویم، اما نگرانم که نکند یک عادت بد اخلاقی که در خانه داریم باعث شود تا ارتباطمان خراب شده و فرزندمان آسیب ببیند. من و همسر خیلی با هم جر و بحث می‌کنیم. در مورد مسائل سیاسی و اجتماعی تا نحوه چیدمان منزل و تعیین مقصد سفرمان. البته کمتر کار به دعا می‌کشد و اصولاً بحث‌های طولانی و نهایت دلخوری و کمی سکوت و بعد دوباره همه چیز به حالت اول بر می‌گردد اما گاهی فکر می‌کنم ما بیش از حد با هم بحث می‌کنیم و این می‌تواند علامت خطر باشد. نگرانم زندگیمان هستیم.

پاسخ مشاور: مشاجره و بگومگو میان تمامی زوجین وجود دارد. خوب است بدانید زوجینی که دعا نمی‌کنند، بیشتر مورد نگرانی درمانگران هستند. در حقیقت این دست زوجین (مطابق با بررسی‌های بالینی و روان‌شناختی) آمار طلاق‌شان بیشتر از آنهایی است که با هم مشاجره می‌کنند. یکی از موضوعاتی که باعث می‌شود زنگ خطر یک رابطه به صدا در بیاید، بی‌تفاوتی است اما جرو بحث همان قدر که برای رسیدن به تفاهم لازم است و با توجه به تفاوت‌های زنانه و مردانه طبیعی است، اگر بیشتر از حد مجاز شود مانند آلاینده‌های هوا نمی‌گذارد در خانه نفس بکشید. پس بدون این‌که نگران این مشکل باشید و گمان کنید که رابطه شما مشکلی دارد، به این فکر کنید که چگونه باید از مرزها عبور نکنید، زیرا بگو مگو زیر یک سقف کار عجیبی نیست، اما تفاوت زوج‌های موفق و ناموفق در نحوه مدیریت این بگومگوهاست. بگومگو بدون خشم و توهین آسیبی به بدنه رابطه نمی‌زند.

زوج‌های موفق روش گفت‌وگوی مثبت با یکدیگر را انتخاب می‌کنند. این زوجین سطح عصبانیت را همواره در درجه پایین کنترل می‌کنند و آموخته‌اند که از عباراتی با ملایمت استفاده کنند و از توهین و تحقیر یکدیگر خودداری می‌کنند. همچنین این دست زوجین روش کنترل خشم و عصبانیت را هم به خوبی آموخته‌اند عدم توافق‌ها را می‌پذیرند. زوجین شاد و با ارتباطات سالم، عدم توافق‌ها، گفت‌وگو کردن محترمانه درباره تفاوت‌ها و خودکنترلی را بخوبی آموخته‌اند. شما هم اگر می‌خواهید که زوج موفق باشید باید مانند آنها عمل کنید. بحث کردن می‌تواند حتی به شناخت بیشتر هم کمک کند به شرطی که دنبال اثبات حرف خود به هر وسیله‌ای نباشید.

زوج‌های موفق، مشاجرات‌شان را با روش برد - برد خاتمه می‌دهند. راه‌های مختلفی وجود دارد که بتوان یک مشاجره را با عباراتی مثبت به پایان رساند. در حالت کلی زوجین سالم، بگومگو می‌کنند اما مشاجرات آنها از کنترل خارج نمی‌شود و با یک پایان خوش تمام می‌شود. به طوری که دوباره به سوی هم باز می‌گردند و باز هم دوستدار یکدیگر هستند. شما هم مانند زوج‌های موفق عمل کنید و اگر دلخوری هم در بحث و گفت‌وگوهای‌تان پیش آمد، دلخوری‌تان را طولانی نکنید و خیلی زود به حالت اول برگردید. بحث کردن جای نگرانی ندارد اما از حد خارج شدن می‌تواند آسیب‌هایی به رابطه‌تان بزند.

چاردیواری (ضمیمه دوشنبه روزنامه جام جم)