

در دعوای زن و شوهری دنبال مقصر نگردید

یک روان‌شناس گفت: زوجین در دعا دنبال مقصر نباشند بلکه بکوشند سهم خود و دیگری را در برطرف کردن مسأله مشخص کنند و در این خصوص انعطاف‌پذیر و واقع‌گرا باشند.

یک روان‌شناس گفت: زوجین در دعا دنبال مقصر نباشند بلکه بکوشند سهم خود و دیگری را در برطرف کردن مسأله مشخص کنند و در این خصوص انعطاف‌پذیر و واقع‌گرا باشند.

«نسرین شهبازی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی ایلام، در خصوص علل و عوامل روابط سرد همسران و راهکار رهایی از آن، اظهار کرد: زوجها باید دست از تلاش برای تغییر دادن یکدیگر بردارند چون که امکان تغییر انسان‌ها وجود ندارد بلکه باید در گام نخست اولویت‌ها را تغییر داد البته نکته مهم در چنین شرایطی این است که زوجین در دعا دنبال مقصر نباشند بلکه بکوشند سهم خود و دیگری را در حل مسأله مشخص کنند و در این مورد انعطاف‌پذیر و واقع‌گرا باشند.

این روان‌شناس با بیان این‌که اختلافات کوچک و بزرگ زیادی در زندگی مشترک افراد وجود دارد که در بعضی از موارد به طلاق ختم می‌شود، ادامه داد: در عصر کنونی بیشتر ازدواج‌ها با عشق به همدیگر، قبول تعهد و احترام زیاد به وجود می‌آید اما با گذر زمان و بروز مسائل مختلف این زندگی یا به جدایی یا زندگی مشترک بدون احساس و عشق به همدیگر منتهی می‌شود.

وی گفت: در بیشتر موارد زوجین به خاطر وجود بچه‌ها و برای نرسیدن به مرحله‌ی جدایی تن به زندگی زناشویی زیر یک سقف اما بدون روابط عاشقانه دست می‌زنند و در قسمتی از موارد نیز با وجود فرزند منجر به طلاق رسمی می‌شود در هر دو این موارد ویژگی‌های فردی موجب بروز اختلاف در بین زوجین می‌شود و هیچ‌کدام از طرفین حاضر به تغییر خود برای حفظ بنیان خانواده نیست همین امر نیز موجب جدایی آن‌ها یا از میان رفتن عشق در زندگی می‌شود.

شهبازی با اشاره به این‌که آیا راه‌حلی برای جلوگیری از طلاق در بسیاری از موارد وجود دارد؟ آیا امکان کاهش آمار طلاق در عصر کنونی که تبدیل به معضل جامعه شده است وجود دارد؟ آیا راه‌حل‌های ساده‌ای برای جلوگیری از فروپاشی زندگی زناشویی وجود دارد؟ آیا زن و شوهر به این فکر می‌کنند که علاوه بر نابودی زندگی خود و نسل بعدی موجب افزایش طلاق می‌شوند؟ افزود: در زندگی زناشویی رنجش‌ها، دلخوری‌ها، شکایت‌ها و مشاجره‌هایی وجود دارد اما نوع برخورد و سطح گفت‌وگوی طرفین در مواجهه با این مسائل می‌تواند از بار اختلاف بکاهد و سلامت روانی و آرامش را بر خانواده حاکم کند.

وی به راه‌حل‌های مختلفی برای رسیدن به گفت‌وگوی سالم و آرام اشاره کرد و گفت: همسران قبل از گفت‌وگو با شریک زندگی در مورد اختلاف پیش آمد بیاید و کل ماجرا را روی کاغذ یادداشت کند این نگارش علاوه بر آرامش نسبی فرد، سهم زوجین را در مشکل پیش‌آمده مشخص می‌کند البته پیش از گفت‌وگو باید شخص خود را جای همسر بگذارد و علت‌ها را بررسی کند از سوی دیگر قبل از طرح موضوع با همسر خود به هیچ‌عنوان با کس دیگر در رابطه با مشکل پیش‌آمده صحبت نکند، چون داوری و قضاوت دیگران موجب بدتر شدن وضعیت می‌شود.

این روان‌شناس خاطر نشان کرد: در گفت‌وگو با همسران سعی کنید هدف خود را از طرح نگرانی‌های پیش‌آمده رفع آن‌ها و رسیدن به حسن تفاهم بیان کرد و بکوشند هنگام صحبت به نکات مثبت کارهای اخیر همسرشان اشاره کنند و از عصبانی شدن حین صحبت پرهیز کنند. همچنین برای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب به اشتباهات خود تأکید کنید و ضمن پرهیز از حرف‌های نیش‌دار، کنایه‌ای و تحقیرآمیز از وی به خاطر مسائل پیش‌آمده عذرخواهی کنید و مدت‌زمانی را به همسران برای اظهارنظر در مورد مشکل به وجود آمده اختصاص دهید.