

## اختلاف نظر با همسرمان را چه طور حل کنیم؟



یک کارشناس ارشد روان شناسی بالینی گفت: میزان صمیمیت و اشتراکاتی که در یک رابطه زناشویی وجود دارد، بسیاری از نیازها و مشکلات همسران را برطرف می‌کند اما در عین حال تعارض‌های قابل توجهی را نیز با خودش به همراه دارد بنابراین باید راه‌های موثری را برای رویارویی با این تعارض‌ها در پیش گرفت.

یک کارشناس ارشد روان شناسی بالینی گفت: میزان صمیمیت و اشتراکاتی که در یک رابطه زناشویی وجود دارد، بسیاری از نیازها و مشکلات همسران را برطرف می‌کند اما در عین حال تعارض‌های قابل توجهی را نیز با خودش به همراه دارد بنابراین باید راه‌های موثری را برای رویارویی با این تعارض‌ها در پیش گرفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، طاهره مهدوی در این باره افزود: همسر شما نزدیک‌ترین فرد به شماست و هر کاری که می‌کند یا انتخابی که انجام می‌دهد، غالباً روی زندگی شما هم اثر می‌گذارد و همین تاثیر متقابل، ممکن است سر منشاء اختلافات و ناسازگاری‌ها شود.

وی در ادامه گفت: در هر مقطعی از زندگی اگر بدانید که قرار است با چه حوادثی روبرو شوید، حتماً برای مقابله با آن‌ها آماده تر خواهید بود. در مورد ازدواج افسانه‌هایی وجود دارد که ممکن است انتظارات و توقعات افراد را غیر واقع بینانه و مخدوش کند. این فکر که من نیمه گم شده خود را پیدا کرده‌ام و قرار است تنهاییم را با او قسمت کنم و از این به بعد در آرامش با او زندگی کنم، محصول همین افسانه‌هاست. زندگی واقعی پر از دست انداز است که باید با چشم باز از کنار آن‌ها عبور کنید.

از جر و بحث‌های بی‌نتیجه و غیر سازنده پرهیز کنید

این روانشناس تاکید کرد: دعوا کردن و درگیری بین زن و شوهر ممکن است دلخوری‌هایی ایجاد کند که به مرور باعث فاصله گرفتن آنان از یکدیگر شود. دعوای ممکن است افراد را سرخورده کند و آن‌ها را به سمت نارضایتی از زندگی سوق دهد. تا جای ممکن از دعوا کردن، جر و بحث‌های بی‌نتیجه و غیر سازنده پرهیز کنید.

مهدوی در ادامه گفت: از روز عقد، شما و همسرتان به یک واحد مستقل تبدیل شدید. نمی‌توانید همسرتان را جدا از خودتان ببینید و کاری کنید مدام در دعوای شکست بخورد و شما برنده شوید. شما هیچ‌وقت نمی‌توانید زن و شوهری را پیدا کنید که یکی از آن‌ها احساس خوشبختی و دیگری احساس بدبختی و شکست کند. از روزی که برای خوشبخت کردن، خوشحال کردن و ایجاد احساس برنده بودن در همسرتان تلاش کردید، می‌تواند احساس خوشبختی و رضایت را در آغوش بکشید.

دوربین را بچرخانید

وی افزود: زوجین می‌توانند تا ابد دوربین ذهن خود را روی همسر خود نگه دارند و خطاهایش را ثبت و ضبط کنند، اما حل تعارض از نقطه‌ای شروع می‌شود که عدسی دوربین را به سمت خودتان بچرخانید و صادقانه میزان نقش خود در ایجاد و تداوم تعارضات را بررسی کنید. به عنوان نمونه چه کارهایی (هرچند کوچک و معمولی) می‌توانم برای بهتر شدن رابطه‌مان انجام دهم؟ دست کشیدن از چه رفتارهایی می‌تواند همسرمان را خوشحال کند؟ این روانشناس تاکید کرد: قبل از هر حرف یا رفتاری در قبال همسرتان یک لحظه خودتان را به جای او بگذارید. در شرایط حاضر اگر شما جای او بودید دوست داشتید با شما چگونه رفتار شود؟

به عواقبش فکر کنید

وی تصریح کرد: پرخاشگری، توهین، تحقیر و سرزنش کار ساده‌ای است؛ مثل فشار دادن پدال گاز در رانندگی. هر کس می‌تواند این کارها را انجام دهد. اما درست مانند رانندگی با دقت و ظرافت، عکس العمل به موقع و مناسب در مواقع بحرانی و انتخاب بهترین راه برای حل تعارض توانمندی می‌خواهد و مهارت.

هر وقت در زندگی زناشویی خود با مشکل روبرو شدید، به جای این که پایتان را روی پدال گاز فشار دهید و بی مه‌آبا تا آخرش بتازید، چند لحظه صبر کنید و به عواقب انتخابتان فکر کنید. دست خودم نبود و اعصابم به هم ریخته بود و نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم، همگی بهانه‌هایی برای توجیه انتخاب‌های اشتباه هستند. در مواجهه با تعارضات، واکنشی را انتخاب کنید که یک ساعت بعد هم بتوانید از آن دفاع کنید.

مذاکره کنید، مذاکره خوب جواب می‌دهد

مهدوی با بیان اینکه اصول مذاکره یعنی این که یک چیزهایی بدهید و یک چیزهایی به دست بیاورید گفت: حل سازگارانۀ تعارض به این معنی نیست که در پایان کار همسر شما همان کسی بشود که شما آرزو داشتید. برای این که بتوانید با هم بر سر موضوعات چالش برانگیز به توافق برسید، باید از مواضع خود کوتاه بیاوید. در واقع گذشت کردن به نفع حفظ زندگی مشترک و بهبود رابطه، از آن ارزش‌هایی است که این روزها در جامعه ما کم‌رنگ شده است.

وی اضافه کرد: خیلی از زوج‌های جوان آن قدر به فکر نیازهای شخصی خود هستند و برخواسته‌های خود پافشاری می‌کنند که خود را از لذت یک رابطه رضایت بخش محروم می‌کنند. اگر برای حفظ رابطه‌تان گذشت کنید، خواهید دید که این رابطه خوب، سودهایی به شما می‌رساند که همیشه در انتظارش بودید. اما مراقب باشید که گذشت کردن را تا جایی ادامه بدهید که در شما احساس قربانی شدن یا نادیده انگاشته شدن ایجاد نکند.

قدردان خوبی‌هایش باشید

این روانشناس در ادامه گفت: فکر کردن به نکات مثبت همسر و موهبت‌های زندگی مشترکتان باعث می‌شود روح تازه‌ای به رابطه‌تان دمیده شود. تلاش کنید از همسرتان به خاطر خوبی‌هایش تشکر کنید. بعضی افراد خیال می‌کنند که قدردانی و سپاسگذاری باعث سوء استفاده همسر یا کوچک شدن خودشان می‌شود. بعضی‌ها هم فکر می‌کنند لزومی ندارد از همسرشان به خاطر انجام وظایفش قدردانی کنند.

مهدوی در پایان مطلب خود در مجله سپیده دانایی اظهار کرد: بعضی از زوجین قدردانی کلامی را لازم نمی‌دانند اما نتایج پژوهش‌های حوزه روانشناسی مثبت نشان داده است که یکی از فن‌های مفید برای شادمانه زیستن این است که خود را موظف کنید هر روز فکر کنید و خوبی‌های اطرافیان را پیدا و به خاطر آن‌ها از ایشان قدردانی کنید. این کار تاثیر به‌سزایی در بهبود روابطتان خواهد داشت. با این کار می‌توانید از بروز جر و بحث و مشاجره‌های شدید در هنگام بروز تعارض پیشگیری کنید. در حقیقت با این کار خود و همسرتان را برابر بروز مشکلات شدید واکسینه کرده‌اید.