

روشهای کنترل دعوا با همسر



ناسازگاری و اختلاف میان زوج ها، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوج ها بدون اینکه بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. اجرا، شبیه زمانی است که دزد بدون اینکه صاحبخانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد.

ناسازگاری و اختلاف میان زوج ها، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوج ها بدون اینکه بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. اجرا، شبیه زمانی است که دزد بدون اینکه صاحبخانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد.

با آگاهی از زمان و شرایط دقیق ناسازگاری، می توان از بروز آن جلوگیری کرد. برخی از مهم ترین نشانه های هشدار در مشاجرات همسران عبارتند از:

قادر نیستیم درباره موضوعی خاص با آرامش بحث کنیم.

فریاد می زنیم و توهین می کنیم.

ترشروی می کنیم و با یکدیگر حرف نمی زنیم.

وقتی یکی از ما عصبانی می شود، یا به هم زدن محکم در اتاق خارج می شویم.

لوازم خانه را به سوی هم پرت می کنیم.

اگر در طول هفته دست کم در سه موقعیت از موقعیت های مذکور قرار می گیرید، یعنی زندگی شما سرشار از اختلاف و درگیری است. متأسفانه بیشتر افراد هنگام مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. هنگام مشاجره و درگیری مجموعه ای از علائم جسمی بروز می کند. این علائم شامل ضربان سریع قلب، عرق کردن کف دست ها، سرگیجه ها، خشم، دلشوره و گرفتگی عضلات است. حل تعارض از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند، از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. روش هایی که در این مطلب می خوانید به شما کمک می کنند تا ناسازگاری ها را مدیریت کنید.

روش توقف

پذیرش این روش ساده به زمان و مقداری شوخ طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می گیرد، دست خود را بالا می گیرید و فریاد می زنید «توقف» یا «ایست». این علائمی است که می گوید دو طرف باید فریاد زدن را متوقف کنند و به اتاق های مجزایی بروند.

روش تایم اوت

توقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوج ها، هنگام مشاجره هیجان زده می شوند. وقتی این اتفاق می افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می رود و ۱۵ و ۱۰ دقیقه بی سر و صدا می نشیند.

روش تنفس آهسته

گاهی وقت ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۵ و ۱۰ دقیقه ای استراحت، دستتان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدن را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از چند لحظه آرام خواهید شد.

روش بازگشت

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و آرام درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

روش شنوایی فعال

برای اینکه با نیازها و نگرانی های همسران آشنا شوید، باید به دقت به حرف هایش گوش کنید. گوش کردن فعال، توانایی و هنر بزرگی است که هر کسی ندارد. به این طریق می توانید با نیازها و نگرانی های همسر خود آشنا شوید. با طرح سوال های گوناگون، مطمئن شوید منظور وی را درک کرده اید. حرف های او را قطع نکنید. نیازها و نگرانی های او را یادداشت کنید. خلاصه ای از نگرانی ها و نیازهای همسران را بازگو کنید تا او متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید. روش گفت و گوی محترمانه

پس از گوش دادن به همه حرف های همسر، از نیازها، نگرانی ها و مسائلی که باعث ناراحتی شما شده است، با آرامش و احترام سخن بگویید:

نیازها و نگرانی های خود را شرح دهید.
همسر خود را سرزنش نکنید.
در جستجوی راه حلی باشید.
از او بخواهید خلاصه حرف های شما را بازگو کند.

او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کرده باشد و آنها را به یاد بسپرد. گاهی اوقات، در شرایطی که رسیدن به توافق دشوار است، درخواست کمک از فرد سوم سودمند است.

روش ارتباط چشمی

گوش دادن و یادگیری آن کار آسانی نیست. با استفاده از روش گوش دادن فعال، می توانید به همسر خود نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید. وقتی همسر شما حرف می زند، به چشم هایش نگاه کنید. با این کار نشان می دهید که به حرف های او توجه دارید. هر دو سه دقیقه یک بار، حرف های همسر خود را جمع بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می کند تا به آسانی و با اطمینان، احساس های خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن با حرکت هایی مانند تکان سر او را به حرف زدن تشویق می کند.

با نیازها و نگرانی های همسران آشنا شوید

روش حفظ آرامش

وقتی اختلاف و درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و رد و بدل شدن عبارت ها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف مستولی می شود، نتیجه ای جز بروز احساس های بد و آسیب دیدن ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. این توصیه برای پیشگیری از اختلاف و درگیری به شما کمک می کند.

روش درک متقابل

شاید مهم ترین عامل در هر رابطه، تحمل است. تحمل، توانایی است که به سادگی می توان به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. هم چنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز این روش باید خودخواهی و

غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

روش اهدای هدیه

خشم زمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. در این زمان، افراد عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. برای پیشگیری از بروز چنین علائم و نشانه هایی، زوج ها باید روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با هدیه دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوستت دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

روش وقت شناسی

درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شوند. اگر یکی از زوج ها، از همسر خود که مشغول کار است درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. زوج ها باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

روش گفت و گوی صمیمانه

رابطه زن و شوهر می تواند در طول زمان سرد شود. علت آن می تواند کمبود و یا عدم ارتباط زن و شوهر باشد. یکی از عناصر مهم تقویت ارتباط زوج ها، گفت و گو درباره نیازها، تجربه ها و اتفاق های روزانه است. برای اینکه این گفت و گو بتواند تاثیر خود را در صمیمیت زوج ها ایجاد کند، هنگامی که همسر شما درباره مسائل روزانه خود صحبت می کند، دقت و علاقه خود را نشان دهید.

روش تامین سوخت عاطفی

مخزن سوخت عاطفی افراد باید با اعتماد به نفس و احساس های مثبت پر شود تا انرژی لازم برای زندگی فراهم شود. زوج ها، باید برای پر نگه داشتن این مخزن به یکدیگر هدیه بدهند، همدیگر را تشویق و کلمه های محبت آمیز نثار هم کنند.

روش القای حس امنیت

به همان میزان که همسر خود را می شناسیم، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع باشیم. هرگز نباید تصور کنیم از کلیه نیازهای همسر خود آگاهیم و آنها را برآورده می کنیم. این امر به ما کمک می کند تا از درباره نیازهایش بیپرسیم. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

روش حفظ حریم خانواده

گاهی اوقات اتفاق هایی می افتد که فرزندان و خویشاوندان کلمات تند و زننده ای را که ناشی از اختلاف سلیقه زوج هاست از آنها می شنوند. برای جلوگیری از بروز این اتفاق ها، زن و شوهر پیش از ابراز تصمیم ها و نظریه های خود درباره مسائل مختلف نزد دیگران باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند. حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساس های مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زوج ها شود.

منبع: هفته نامه سلامت