



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



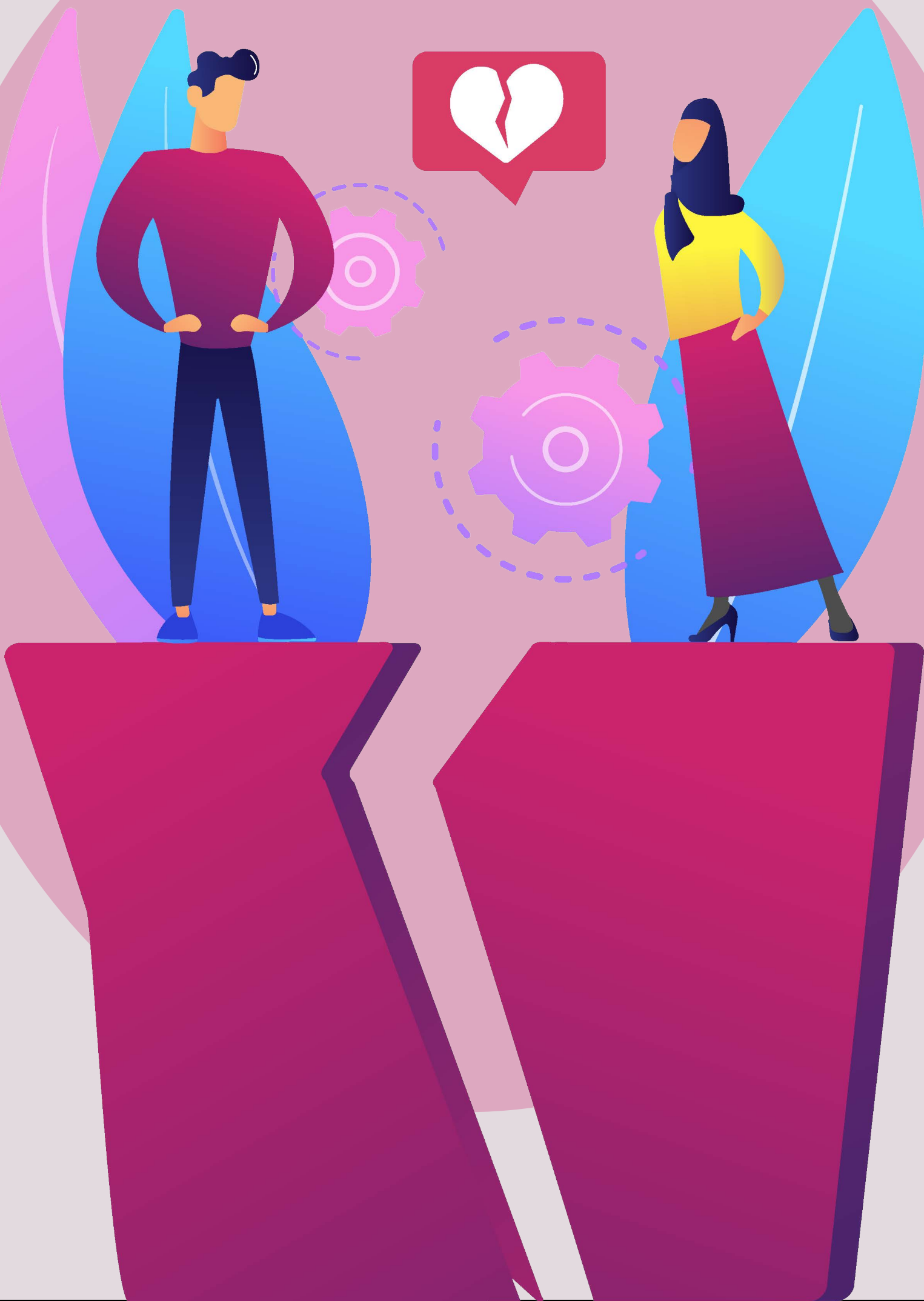
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۱۹

خستنا اول

■ شماره هجدهم ■ سال دوم ■ شهریور ماه ۱۴۰۱

خست اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «مهارت حل تعارض و اختلاف بین زوجین» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



مهارت حل تعارض و اختلاف بین زوجین

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می‌گویند. تعارض و اختلاف داشتن با دیگران طبیعی است، چون همه ما باهم فرق می‌کنیم. از آن جایی که انسان‌ها به‌طور طبیعی باهم تفاوت دارند و نوع نگاه آن‌ها نسبت به دیگران و مسائل فرق می‌کند، طبیعی است که با یکدیگر دچار تعارض و اختلاف شوند. اختلافات و تعارضات بین زوجین اجتناب‌ناپذیر است. نداشتن تعارض و اختلاف الزاماً به معنای داشتن رابطه‌ای بهتر نیست. زیرا اختلاف به‌خودی‌خود، بد یا خوب نیست بلکه نحوه‌ی حل و فصل آن است که می‌تواند به اختلافات دامن بزند و یا به حل مشکل و صمیمیت منجر شود. تعارض به معنای مخالفت دو نفر با یکدیگر باشد، ناسازگاری در نظرها و اهداف و هر رفتاری که در جهت مخالفت با دیگری است. تعارضات و اختلاف‌نظرها بین زن و شوهر واقعیتی غیر قابل انکار است و از طرفی هم حل نشدن یا طولانی شدن زمان برای حل تعارض‌های زندگی زوجین را دچار آشفتگی، تنش، ناامیدی و اندوه می‌کند.

تعارض و اختلاف در روابط زوجی اجتناب‌ناپذیر است و هر فردی با همسر خود قطعاً دچار اختلاف خواهد شد. تعارض نوعی کشمکش و درگیری است که به دلیل تفاوت در تجارب، تفاوت در ارزش‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها اتفاق می‌افتد. در کنار هم بودن زوجین عادت‌ها و تفاوت‌ها را بیشتر بروز می‌دهند. در رابطه زوجی اختلافات زمانی خود را نشان می‌دهند که نیازها و خواسته‌های آن‌ها از هم جدا یا ناسازگار باشد. اگر مجموعه‌ای از این اتفاقات بین زوجین به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند عمیقاً به رابطه زوجین آسیب وارد کند.

روابط نزدیک همواره علاوه بر صمیمیت با کشمکش و اختلاف همراه است. رابطه زوجین نیز از این قاعده مستثنا نیست. زوجین بر اساس آموخته‌ها، تجارب و شناخته‌ای زیربنایی خود، دارای سبک‌های خاصی از حل اختلاف هستند که هیچ‌کدام درست یا نادرست نیستند. امروزه رضایت زناشویی در زندگی مشترک، به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های زوجین تبدیل شده است و به دلیل حضور تعارض و چالش در زندگی مشترک، گاه در نتیجه بالا گرفتن تعارض، عرصه زندگی مشترک بر هر یک از زوجین تنگ می‌شود. اگرچه همه‌ی همسران اختلاف و تعارض را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند، ولی همه به یک شکل به آن پاسخ نمی‌دهند. **زندگی مشترک آرام مستلزم آن است که زوجین یاد بگیرند از دریچه دید طرف مقابل به زندگی و مسائل آن نگاه کنند.**



یکی از مهم‌ترین مهارت‌های موردنیاز زوجین مهارت حل تعارضات و اختلافات است.

تعارض و اختلاف در زندگی مشترک به وجود می‌آید و دارا بودن مهارت‌های لازم برای رویارویی با تعارض و اختلاف ضروری است. زوجین می‌بایست بر مبنای احترام و اعتماد و تمرکز بر روی حل مشکل، تعارضات و اختلافات را به شیوه‌های احترام‌آمیز حل کنند.

اختلاف و تعارض در زندگی مشترک که نگاه‌ها و افکار متفاوت و مختلف وجود دارد یک امر بدیهی است و قرار نیست زن و شوهر همیشه در کنار یکدیگر هم‌نظر باشند و گاهی اوقات از نظر مخالف می‌تواند یک فرصت برای گفتگو باشد مهارت گفتگو حلقه مفقوده در زندگی مشترک خیلی از خانواده‌ها است اصل اختلاف و تعارض بد نیست چراکه باعث تعالی



زندگی می‌شود اختلاف و تعارض جزئی از زندگی است. یکی از مواردی که بد است نحوه مواجهه با افراد با این تعارضات و اختلافات است اختلاف و تعارض در همه زندگی‌ها وجود دارد اینکه چگونه فرد با این اختلافات و تعارضات کنار بیاید که در زندگی مشترک تنش ایجاد نشود نکته مهمی است. یادمان باشد هیچ زندگی بدون تعارض و اختلاف شکل نمی‌گیرد. زندگی حالت سینوسی دارد روزهای خوب و بد وجود دارد. فرق زندگی‌های خوشبخت با زندگی‌هایی که خوشبخت نیست در شکل سینوس است. در زندگی‌های خوشبخت بیشتر روزها صعود است و یک تنش و اختلاف‌نظری که در زندگی ایجاد شود سبب سقوط زندگی می‌شود. احتمال بروز تعارض و اختلاف در خلال روابط بین زن و شوهر بیشتر است زیرا زوجین زمان بیشتری در کنار یکدیگر هستند اگر زوجین نسبت به حقوق و وظایف متقابل هم شناختی نداشته باشند در روابط خود دچار مشکل می‌شوند بدون اینکه توجه کنیم که زن یا مرد باعث سقوط زندگی شده‌اند باید سریع زندگی را به نقطه اول برگرداند و صعود شکل گیرد ولی برعکس در زندگی‌هایی که زوجین خوش‌بین نیستند زندگی سقوط می‌کند و فرد در ذهنش سناریوسازی می‌کند و مطالب گذشته را مطرح می‌کند و قهر و کشمکش‌ها و تعارض‌ها باعث طولانی شدن سقوط می‌شود اختلاف میان همسران امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است بعضی از همسران فکر می‌کنند باید با کپی برابر اصل خود ازدواج کند و تحمل هیچ مخالفت سلیقه متفاوت نظر دیگری را ندارند.

شیوه‌های نادرست حل اختلاف و تعارض در روابط زوجین

در رابطه زوجی هر کس سهمی دارد و باید سهم خود را در رابطه زوجینی بداند. اینکه مدام طرف مقابل را تخریب کنید و معتقد باشید اگر طرف مقابل اصلاح شود، مشکلات شما نیز حل می‌شود، سخت در اشتباهید. زمانی که تعارضات بروز می‌کند، هر دو طرف مطابق رفتارهای شریک زندگی خود، بخشی از شخصیت خود را به نمایش می‌گذارند و به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که بازتاب آن در دیگری نمایان می‌شود.



در فرایند ارتباطی اشتباهات رایجی توسط زوجین صورت می‌گیرد، برای مثال سؤال کافی نمی‌پرسند و فکر می‌کنند، اگر سؤال بپرسند جنبه عاشقانه رابطه خود را خدشه‌دار می‌کنند و یا می‌ترسند از اینکه متقابلاً همان سؤالات از خودشان پرسیده شود. نشانه‌های هشداردهنده مشکلات بالقوه را نادیده می‌گیرند، برای مثال مسائل را کم اهمیت جلوه می‌دهند، و مسائل و مشکلات را نادیده می‌گیرند، یا کارهای طرف مقابل را توجیه می‌کنند. عجولانه و زود هنگام سازش می‌کنند، برای مثال از اینکه عقیده خود را در مورد خطاها و اشتباهات فرد مقابل خودداری می‌کنند، یا موضوعاتی را که به‌طور جدی با نظریات طرف مقابل در تضاد است اجتناب می‌کنند. از دیگر اشتباهات رایج این است که فرد از علایق شخصی و کارهای خود دست می‌کشد و آن‌ها را رها می‌کند و یا خود را غرق علایق و کارهای همسر می‌کنند، در حالی که خودش هیچ لذتی از آن‌ها نمی‌برد. روش‌های نادرست حل تعارض در روابط زوجی عبارت‌اند از:

سرزنش کردن: مثلاً زن به شوهرش می‌گوید: تو هیچ وقت به فکر ما نیستی. هرگز ما را به تفریح و گردش نمی‌بری. هیچ وقت حواست به بچه‌ها نیست و... یا شوهر به خانمش می‌گوید: تو همیشه خانه پدر و مادرت هستی. هیچ وقت غذای خوشمزه درست نمی‌کنی. هیچ وقت به من رسیدگی نمی‌کنی و... و یا صدمبار گفتم این کار رو نکن! گوش نکردی حالا نتیجه‌اش رو دیدی! تو همینی دیگه! می‌دونستم این جور می‌شه... بفرما اینم آخر هنرهای جناب‌عالی.

اینها دیالوگ‌هایی است که بین زن و مردها ممکن است رد و بدل شود. این کلمات بوی سرزنش را و تحقیر کردن همسر را می‌دهد.

تهدید کردن: کلمه «اگر» در زندگی زوجین نقش اساسی را بازی می‌کند. آیا مدام برای همسران خط و نشان می‌کشید و جملاتی از این دست با چاشنی تهدید به زبان می‌آورید؟ مثلاً: شوهر به خانمش بگوید: حالا انقدر غر بزن تا بهت نشون بدم چی میشه، یه کاری نکن همه وسایلت رو بزنم بشکنم و... یا خانم به شوهرش بگوید: الان زنگ میزنم بابام بیاد و تکلیف منو روشن کنه و... حتی اگر چنین چیزهایی را به شوخی هم بگویید گرچه شما را به خواسته‌تان می‌رساند ولی در نهایت به زیان ارتباطتان تمام می‌شود. شما اجازه ندارید برای حل تعارض پیش آمده، همسران را تهدید کنید یا او را بترسانید.

تحقیر کردن: قدرت تحقیر و اهانت موجب از بین رفتن امنیت و ارتباط عاطفی یک رابطه زناشویی می‌شود. به خصوص، تحقیر و اهانت هنگام به وجود آمدن یک اختلاف یا به اصطلاح عامیانه وسط دعوا بسیار زیان‌بار است. مثلاً: تو که نمیتونی یه غذای درست و حسابی آماده کنی. تو که به کارهای فنی وارد نیستی خب یه تعمیرکار می‌آوردی و...

پیش کشیدن مشکلات گذشته: کم نیستند زن و شوهرهایی که وسط مشاجرات در مورد اختلاف فعلی، در مورد آنچه که در گذشته رخ داده و باعث ناراحتی شده است بحث می‌کنند. با این کار باعث افزایش اختلاف و پیچیده‌تر شدن تعارضات دل‌زدگی از زندگی می‌شوید. مرور اشتباهات گذشته بسیار عادت بد و اشتباهی است. مثلاً اختلاف در مورد خرید مایحتاج منزل است اما وسط گفت‌وگوها یکی از طرفین می‌گوید: یادته اون دفعه خانواده من اومده بودن خونمون تو نوشابه نخریدی. همیشه خسیسی یا یادته اون شب دوستم اومده بود خونمون غذا کم درست کرده بودی تو همیشه میخوای منو تحقیر کنی و...

عصبانیت: عصبانیت از واکنش‌هایی است که اکثر افراد در مواقع اختلافات و تعارضات از خود نشان می‌دهند. برخی از زوجین با پیش آمدن تنش‌هایی در زندگی خود، به سرعت کنترل رفتارشان را از دست داده و عصبانی می‌شوند. فریاد می‌کشند و سایلی که دم دستشان است را پرتاب می‌کنند و یا حتی همسر خود را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند. عصبانیت و رفتارهایی از این قبیل نه تنها تعارض و اختلاف را حل و کم نمی‌کند بلکه باعث ایجاد اختلافات بیشتر و تعارضات عمیق‌تر می‌شود.

بی‌احترامی: یکی دیگر از رفتارهایی که زوجین هنگام ایجاد اختلاف از خود نشان می‌دهند بی‌احترامی به طرف مقابل است. آثار بی‌احترامی بر روی همسر بسیار ماندگار است چراکه با بد دهنی، فحاشی یا بی‌احترامی همسر تبدیل به انسانی ناچیز و بی‌ارزش شده و این بی‌ارزشی در روان او اثر گذاشته که نهایتاً لطمه‌اش به زندگی و روابط زوجین بازمی‌گردد.

نادیده گرفتن و قهر کردن: ترک محل ناگهانی یکی از زوجین یا همان نادیده گرفتن همسر و قهر کردن هنگام به وجود آمدن یک اختلاف یا تعارض فقط آزرده‌گی و خشم را بیشتر می‌کند و طرف مقابل احساس می‌کند قرار است تنبیه شود. نادیده گرفتن و قهر کردن طرف مقابل نوعی سوءاستفاده‌ی عاطفی است که بی‌احترامی، خوار و خفیف کردن و دغل‌کاری نیز محسوب می‌شود. فرد می‌تواند به خودش فرصتی بدهد تا آرامش و خونسردی را به دست بیاورد اما هم‌زمان می‌تواند با همسر خود با احترام و نیکی نیز رفتار کند. به او توضیح دهد که به زمانی برای آرام شدن نیاز دارد تا بتواند منطقی‌تر فکر و گفتگو کند.

شیوه‌های درست حل تعارض

راه‌هایی که زوجین از طریق آن برای حل تعارضات خود استفاده می‌کنند تا حدود زیادی متفاوت است. اما هر دو باید کمک کنند تا در نتیجه این همکاری، مهارت‌های ارتباطی و مهارت حل مسئله در آن‌ها افزایش یابد، و سطح رضایت از زندگی بالایی را بتوانند تجربه کنند.



شیوه‌های درست حل تعارضات بین زوجین عبارت‌اند از:

گفتگوی مؤثر: هر یک از طرفین قبل از حرف زدن، خوب فکر کند که چرا این کار را می‌کند. زمانی گفتگوی زوجین مؤثر خواهد بود که هدف مشخصی داشته باشند پس در ابتدا از هدف خود تعریفی در ذهن داشته باشند و آن را با همسر خود در میان بگذارند برای مثال می‌خواستم وقت بگذاریم و درباره فلان موضوع با همدیگه صحبت کنیم و تصمیم بگیریم که چه کاری کنیم. زمانی که هر دو طرف هدف مشخصی در ذهن داشته باشند بهتر می‌توانند با یکدیگر صحبت کنند. برای داشتن گفتگوی مؤثر رعایت این نکات بسیار مهم است: **۱-** انتخاب زمان مناسب **۲-** توجه به موضوع **۳-** پرهیز از جمله‌هایی که با تو شروع می‌شوند. **۴-** پرهیز از گفتن کلمات هیچ وقت و همیشه **۵-** حذف بایدها و نبایدها را. **۶-** وسط حرف دیگری نپرید **۷-** حفظ آرامش **۸-** پرهیز از رفتارهای نادرست. **۹-** ابراز احساسات صحیح **۱۰-** استفاده از عبارت شما به جای عبارت من.

مراقبت از رفتار: هنگام بروز اختلافات و تعارضات مراقبت از رفتار بسیار حائز اهمیت است چرا که رفتارهای طرفین هنگام مشاجره در ذهن باقی مانده و مدام مرور می‌شود. **۱.** زوجین سعی کنند اطرافیان را وارد اختلافات خود نکنند. **۲.** گروکشی ممنوع. **۳.** مقایسه نکنید. **۴.** مشاجره را زیاد کش ندهید. **۵.** خودداری از حمله به شخصیت‌ها. **۶.** تمرکز بر روی اصل مسئله.

مراقبت از گفتار: یکی از موارد شیوه‌های حل تعارض بین زوجین استفاده نکردن از برخی کلمات در حین صحبت در مورد اختلاف است. این کلمات عبارت‌اند: از هیچ وقت، همیشه، هرگز و... به بیان بهتر به کلماتی با بار منفی

که کل زندگی را هدف قرار می‌دهند. به‌عنوان مثال، هیچ‌وقت دوستم نداشتم، هرگز از این رابطه که دارم راضی نیستم، همیشه بدترین کارها را برای من انجام میدی، هیچ وقت به خانواده من احترام نداشتمی و... اینها نمونه از جملات مخربی هستند که شدت کیفیت رابطه را در ادامه تحت تاثیر قرار می‌دهند. اختلاف با همسر امری طبیعی است که ممکن است حتی در مورد زوجینی که عاشقانه همدیگر را دوست دارند پیش آید، اما نباید این اختلافات زمینه‌ای برای عوامل مخرب‌تر و ویرانگرتر باشند.

گوش دادن فعال: مهارت گوش دادن فعال نوعی الگوی گوش دادن است که طی آن فرد به سخنان طرف مقابل به دقت توجه می‌کند و بعد از تعبیر و تفسیر آن‌ها و بدون قضاوت نمودن عکس‌العمل مناسب از خود نشان می‌دهد. داشتن این مهارت زندگی به دیگران احساس ارزشمند بودن و مورد توجه قرار گرفتن را القا می‌کند. در حقیقت مهارت گوش دادن فعال اصلی‌ترین آیتمی است که مؤثر بودن یک مکالمه را نشان می‌دهد.

نگاه حل مسئله‌ای: هنگامی که بین زن و شوهر اختلاف یا تعارضی پیش می‌آید در واقع مسئله‌ای است که باید حل شود. در این میان یکی از مواردی که باعث بیشتر شدن اختلاف می‌شود عدم توجه به حل مسئله و توجه به مقصر است. اینکه در میان اختلافات مداوم به دنبال مقصر باشیم و علت تمام اختلافات را بر عهده او بگذاریم بسیار اشتباه و آسیب‌زا است. یک شیوه صحیح حل تعارض، مطرح کردن صحیح مسئله و یافتن بهترین راه‌حل به کمک یکدیگر است.

انتقاد سازنده: هدف در انتقاد سازنده کمک کردن به دیگران است. با ارائه نقاط مثبت ضربات انتقاد را کم کرده تا فرد توان و انگیزه پذیرش را از دست ندهد، و در این صورت روابط اجتماعی او نیز لطمه‌ای نمی‌بیند. اما اگر انتقاد مخرب باشد، پیوندهای صمیمی بین زوجین را از بین می‌برد و مانع برقراری رابطه سالم و اعتمادسازی می‌شود و رفتار مقابله‌ای را دامن می‌زند. ویژگی‌های انتقاد سازنده عبارت‌اند از:

- ۱ انتقاد سازنده بر اساس درک درست از یک واقعه یا رفتار مطرح می‌شود.
- ۲ انتقاد سازنده به شیوه‌ای مناسب به کار گرفته می‌شود و بر اساس شواهد و مدارک عینی است.
- ۳ بازخورد انتقاد سازنده موجب رشد سازنده و بالنده در فرد می‌شود.
- ۴ انتقاد سازنده به حفظ روابط بین فردی مطلوب و پایدار کمک می‌کند.
- ۵ به رشد و توسعه فرد کمک می‌شود.
- ۶ انتقاد سازنده مانع از تکرار خطاهای گذشته می‌شود.

همان طور که در ابتدای مطلب گفتیم اختلاف و تعارض به خودی خود بد نیست و اگر صحیح و با مهارت حل شود باعث ایجاد صمیمیت بیشتر می‌شود. اغلب اوقات به وجود آمدن یک اختلاف یا تعارض باعث مشاجره یا به اصطلاح عامیانه باعث ایجاد دعوی زن و شوهری می‌شود. حال می‌خواهیم بدانیم بعد از ایجاد مشاجره به دنبال یک تعارض و اختلاف، چگونه صمیمیت بین خود و همسرمان را افزایش دهیم.

رعایت این نکات بعد از یک مشاجره بر سر اختلاف برای ایجاد صمیمیت ضروری است:

۱- دلجویی کردن از همسر: زمانی که در رابطه مشکلی پیش می‌آید ممکن است که یکی از طرفین بر اساس موقعیت پیش‌آمده قدم مثبتی بگذارند و در جهت جبران این ناراحتی تلاش کنند. زمان عذرخواهی و دلجویی کردن صمیمیت بین زوجین را افزایش می‌دهد و می‌تواند در استحکام رابطه نقش مهمی را بازی کند.

۲- بخشیدن همسر: زمانی که یکی از زوجین عذرخواهی می‌کند در واقع قدم بزرگی برداشته است و ممکن است نشان از خود گذشتگی فرد باشد و به همین دلیل زمانی که آن سوی رابطه دلجویی کردن و عذرخواهی کردن را دریافت می‌کند نباید نسبت به آن بی‌تفاوت باشد و آن را نادیده بگیرد و یا کینه به دل نگه دارد و لجبازی کند. باید اشتباهات طرف مقابل را ببخشد و مسائل را به‌طور مداوم تکرار نکند. توانایی بخشیدن و عذرخواهی کردن روند آشتی کردن بعد از دعوا را بسیار ساده‌تر می‌کند.



۳- پیدا کردن مشکلات و پذیرش اشتباهات: صحبت کردن بسیاری از اختلافات را حل می‌کند زمانی که افراد خانواده بتوانند انتظارات و احساسات خودشان را بیان کنند و به عبارتی بتوانند در مورد ناراحتی‌هایشان صحبت کنند بسیاری از اختلافات حل خواهد شد. زمانی که افراد خانواده ناراحتی‌ها و حرف‌های خود را بیان نکنند و به عبارتی آن‌ها را در دل خود نگه‌دارند باعث رنجش و افسردگی خواهد شد و همچنین جمع شدن حرف‌ها و ناراحتی‌ها پس از مدت‌زمانی به حالت انفجاری و خشم خواهد شد و وضعیت بدتری را به همراه خواهد داشت. زمانی که افراد با یکدیگر صمیمی باشند و بتوانند با یکدیگر به‌راحتی صحبت کنند و نیازها و ناراحتی‌های خود را بیان کنند خانواده موفق خواهد بود. زمانی که افراد خانواده از چنین الگویی تبعیت کنند و صحبت کردن را مهم تلقی کنند رابطه بهتری با فرزندان خود حتی در دوران بحرانی نوجوانی خواهند داشت و به احتمال بیشتری آن‌ها نیز در آینده از چنین الگویی استفاده خواهند کرد. زمانی که زوجین با یکدیگر دعوا می‌کنند همواره تلاش می‌کنند که دیگری را مقصر جلوه دهند و اشتباهات خود را قبول نمی‌کنند اما این الگوی ارتباطی هیچ سودی برای رابطه ندارد و مشکلی را حل نمی‌کند زن و شوهر در ایجاد مشکلاتشان سهم دارند و فقط یک نفر را نمی‌توان مقصر دانست و باید هر دو در جهت حل مسئله تلاش کنند.

۴- سکوت کردن اشتباه است: اگر بعد از مشاجره به کمی زمان برای به دست آوردن روحیه خود نیاز دارید و ترجیح می‌دهید با همسرتان صحبت نکنید، حتماً علت رفتارتان را به او بگویید زیرا او علت رفتار شما را نمی‌داند احساس می‌کند شما برای تنبیه او این کار را می‌کنید و به همین علت احساساتش را به شما نمی‌گوید. شما می‌توانید به او بگویید: «احساسات من به زمان نیاز دارد که به حالت قبلی بازگردد. به من فرصت بده تا حالم خوب شد، باهم صحبت کنیم.»

۵- حرف‌های همسرتان را فراموش کنید: کلمات آزاردهنده‌ای که همسرتان در حین مشاجره به شما می‌گوید را فراموش کنید و در ذهن خود نگه ندارید و بگذارید هر چه همسرتان حین مشاجره گفته است، همان‌جا باقی بماند. اما پس از آرامش خود و همسرتان به او بگویید که کدام‌یک از کلماتی که او در جر و بحث به زبان می‌آورد، شما را آزار می‌دهد.

۶- معذرت خواهی نکنید: زمانی که با همسرتان دچار مشکل شدید و با او به جر و بحث پرداختید پس از مشاجره تنها از او معذرت خواهی نکنید بلکه بگویید که من به خاطر فلان چیز یا فلان حرف، از تو معذرت می‌خواهم و در آینده سعی می‌کنم که اشتباهم را جبران کنم.

۷- برای کار بد خود و برخورد تندتان بهانه‌تراشی نکنید: نگویید: «روز کاری بدی داشتم، سردرد دارم یا شب قبل بد خوابیده‌ام»؛ چون این جملات، مشکل را حل نمی‌کنند پس اگر عصبانی یا خسته‌اید و یا از نظر روحی آسیب دیده‌اید و یا در محل کار یا هر جای دیگری شرایط بدی را گذرانده‌اید، قبل از رسیدن به خانه همسرتان را از این موضوع مطلع کنید تا او بداند شما بیشتر از شرایط عادی حساس و شکننده‌اید.»

۸- از مشاجره مجدد نترسید: در صورتی که بحثتان بی‌نتیجه باقی بماند و مشکلات حل نشده باشد اما از ترس اینکه دوباره مشاجره بین شما پیش آید از صحبت باهم فرار می‌کنید باید بدانید اینکار اشتباه است زیرا این‌گونه ناراحتی‌ها از بین نمی‌روند. به حرف‌های همسرتان واکنش نشان دهید و بگویید: «بنابراین منظور تو این است که... درست است؟» و از او تأیید بگیرید تا مطمئن شوید منظورش را خوب متوجه شده‌اید.

۹- آزار کلامی اشتباه است: اگر در زمان مشاجره داد بزنید و به همسرتان برچسب بزنید آثار این کار در زمان بعد از دعوا نیز باقی می‌ماند و به‌سادگی از بین نمی‌رود. وقتی با همسرتان برای بررسی و حل اختلافات به گفتگو می‌نشینید از کلمات و عبارتهای نامناسب برای خطاب کردن او استفاده نکنید و او را نرنجانید و با جملات ساده و قابل‌فهم به او بگویید مثلاً: وقتی به خانه برمی‌گردی و به من بی‌اعتنایی می‌کنی، من احساس تنهایی می‌کنم.

۱۰- به دنبال راه‌حل باشید: بعد از مشاجره بهتر است روی عواملی که اختلاف و پس از آن مشاجره را به وجود آورده‌اند، متمرکز نشوید بلکه برای مسئله‌ای که بر سر آن جر و بحث کرده‌اید، راه‌حل پیدا کنید.

۱۱- به یکدیگر فرصت بدهید: بعد از مشاجره به خاطر اختلافات بعد از اینکه خونسردی‌تان را به دست آوردید، موضوع را به میان بکشید و روی آن کار کنید. این وقفه خصوصاً برای مردها مفید است، چون یک مرد وقتی که کمی استراحت می‌کند مغزش برای مدتی از آن موقعیت رها می‌شود. سپس می‌تواند با ذهنی بازتر و احساسی گرم‌تر به موقعیت برگردد و نگاه منطقی‌تری به آنچه روی داده داشته باشد و راه‌حل را همراه با همسرش پیدا کند.

۱۲- از باهم بودن‌تان لذت ببرید: به‌جای اینکه تمام‌روز مشاجره را به یاد بیاورید و به دنبال مقصر بگردید، سعی کنید نگویید: «منظورم این نبود!» گفتن این جمله مثل این است که می‌خواهید صورت‌مسئله را پاک‌کنید این کار اوضاع را وخیم‌تر می‌کند؛ زیرا

جوابی که همسرتان به شما می‌دهد، این است که «چرا منظورت همین بود!» بازگشت به گذشته و تأکید بر گفته‌های خود و طرف مقابلتان باعث می‌شود به جای راه‌حل، بر آنچه گذشته است، تمرکز کنید. اگر همسرتان بعد از دعوا می‌گوید: «منظورم این نبود». جواب بدهید: «درست است که چنین منظوری نداشتی، اما طوری رفتار کردی که من این‌طور احساس کنم. پس، از این به بعد این کار را انجام نده.»

بعد از مشاجره روی عوامل
اختلاف‌زا متمرکز نشوید، برای
مسئله‌ای که بر سر آن جر و بحث
کرده‌اید، راه‌حل پیدا کنید.



۱۳- سرزنش کردن خود بعد از مشاجره اشتباه است:

مشاجره کردن همیشه هم بد نیست و گاهی اوقات نشانه مهم بودن رابطه برای طرف مقابل است؛ بنابراین اگر با همسرتان جر و بحث می‌کنید، خوشحال باشید از این بابت که زندگی‌تان را به حال خودش رها نکرده‌اید و هنوز این زندگی برایتان مهم است. جر و بحث و اختلاف در بهترین رابطه‌ها هم پیش می‌آید و سرزنش خودتان فایده‌ای ندارد و وقتتان را هدر می‌دهد پس خودتان را سرزنش نکنید زیرا اعتماد بنفستان و احترامی که برای خود قائلید لطمه خواهد خورد. شما با کمی تفکر می‌توانید از بحث‌هایتان برای نزدیک‌تر شدن به هم استفاده کنید.

۱۴- مشاجره‌تان را در شبکه‌های اجتماعی جار نزنید:

مشاجره زن و شوهری چیزی است که باید خصوصی بماند و اگر ما به اعتماد همسرمان ضربه بزنیم هر دوی شما دچار آسیب می‌گردیم. بیرون بردن مشاجره به بیرون از خانه سبب قضاوت دیگران از رابطه‌ی شما می‌گردد و هیچ کمکی به حل مشکلاتتان نمی‌کند. مشاجره و اختلاف‌هایتان را پیش خودتان نگه‌دارید و اگر می‌خواهید با کسی درباره آن‌ها حرف بزنید، کسی را انتخاب کنید که به او اطمینان داشته و توصیه‌های منطقی و صادقانه به شما بکند.

۱۵- نگذارید مشکلاتان مدت زیادی حل نشده بماند:

در صورت باقی ماندن اختلافات حل نشده شما به همان صورت احساس خشم و نارضایتی‌تان بیشتر می‌شود. خشم حل نشده و احساس آزرده‌گی التیام پیدا نکرده رشد کرده و کنترل بحث‌هایتان را دشوارتر و استرس‌تان را بیشتر و سلامت رابطه شما را به خطر می‌اندازد.

۱۶- بعدها دوباره این مشاجرات را پیش نکشید: یادآوری مداوم مشاجرات و ناراحتی‌ها سبب می‌شود زمانی برای عشق ورزیدن باقی نماند. یادآوری مداوم اختلاف‌های گذشته حل‌شده، رفتاری مهربانانه نیست و رابطه را خراب می‌کند و با این کار مشاجره جدیدی را شروع خواهید کرد و به همسرتان هم نشان می‌دهید که حل اختلاف‌های پیشین هیچ ارزشی نداشته‌اند.

۱۷- نگویند که منظوری نداشته‌اید: اگر حرف ناراحت کننده‌ای در زمان مشاجره به همسر خود زده‌اید فقط به او نگویند که منظوری نداشته‌اید زیرا این حرف می‌تواند همسرتان را عصبانی کند و نشان دهد که خوب هم منظور داشته‌اید. اگر بگویند منظوری نداشته‌اید آن را حل نمی‌کنید و ممکن است در آینده دوباره پیش بیاید.

۱۸- هرگز اتاق خوابتان را از هم جدا نکنید: با این کار، همه چیز را بدتر می‌کنید زیرا این کار سبب می‌شود دوری و جدایی پیش آید و دعوای شما کش آمده و ادامه‌دار گردد.





معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره هجدهم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر: دکتر زهره عزیزی
نویسندگان: الهام فرح بخش
اعضای شورای سیاست گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی
دکتر زهره عزیزی
دکتر مریم معادی اصفهان
دکتر معصومه زیبایی نژاد
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری
سال انتشار: تابستان ۱۴۰۱
تیراژ: الکترونیکی