

## حکمت

مناجات‌نامه  
خواجۀ عبدا... انصاری



الهی چه خوش روزگاری است روزگار دوستان تو با تو

چه خوش بازاری است بازار عارفان در کار تو، چه آتشین است نفس‌های ایشان در یاد تو

چه خوش دردی است درد مشتاقان در شوز شوق و مهر تو، چه زیباست گفت و گوی ایشان در نام نشان تو.

چطور می‌توان اختلاف و سوء تفاهم را در گفت‌وگوی همسران مدیریت کرد؟

# اختلاف‌های كوچك؛ سوء تفاهم‌های بزرگ

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



خیلی از زوج‌ها فکر می‌کنند صرفاً با داشتن تجربه‌های مثبت و لذت‌بخش در کنار یکدیگر می‌توانند اختلاف‌های خود را حل کنند. طبیعی است داشتن اوقات خوش برای شفای رابطه امری حیاتی است، اما هیچ چیزی جای گفت‌وگوی موثر درباره رنجش و ناخشنودی و گوش دادن به حرف‌ها و درك احساسات یکدیگر را نمی‌گیرد. تا وقتی سعی نکنید به احساسات همسر خود توجه کنید و آنها را بشنوید هیچ مساله‌ای حل نخواهد شد و ممکن است بعد از مدتی دوباره سوء تفاهم جدیدی در رابطه شما و همسران پیش بیاید. مشکل جدی و سوء تفاهم در گفت‌وگوی همسران زمانی شکل می‌گیرد که هم شما و هم همسران، هر دو معنای کلمه‌ای را می‌دانید، ولی در برداشت نسبت به آن کلمه اختلاف دارید و یکی از زوجین معنایی را در ذهن خود دارد و با کلمه دیگری آن را می‌گوید و همسرش فکر می‌کند که او نیز از آن کلمه دقیقاً همان معنا را می‌فهمد در صورتی که اگر فهم هر دو از کلمه دقیقاً یکسان باشد، پیام به درستی منتقل می‌شود و تفاهم همسران شکل می‌گیرد.

## ۵ تصورات اشتباه

۱- اگر با همسر من صحبت کنم ضایع می‌شوم: احتمالاً در پشت این فکر نوعی مقاومت طولانی مدت درباره حرف زدن و گوش کردن وجود دارد.

۲- اگر به همسر بگویم چطور دلم را شکسته او را بیشتر از خود رانده‌ام: در پس این فکر این تصور وجود دارد که همسر من خودش باید بفهمد من چه احساسی دارم نه این‌که من به او بگویم چه احساسی دارم.

۳- اگر به حرف‌های همسر من گوش کنم فکر می‌کند با او موافق هستم: حتماً پشت این فکر این تصور اشتباه وجود دارد که من باید حرف آخر را بزنم و تعیین‌کننده مسیر بحث باشم.

۴- اگر صحبت کنم و بگویم چه چیز آزارم می‌دهد فاصله من از همسر بیشتر می‌شود: برعکس این تفکر، صحبت کردن راجع به مسائل پیش آمده باعث می‌شود متوجه شوید در درون همسران چه می‌گذرد تا قدمی به سوی رفع اختلاف و سازش بردارید. وقتی به همسران می‌گویید چه چیزی باعث ناراحتی شما شده است اجازه می‌دهید همسران متوجه شوند و به رنجش شما پی ببرند.

۵- اگر به سهم خود در بروز مشکلات اعتراف کنم همسر من دیگر مرا تحویل نمی‌گیرد یا علیه خودم استفاده می‌کند: اگر هر يك از ما سهم خود را در بروز مشکلات پیش آمده بپذیریم اولین قدم را در راه اصلاح روابط خود برداشته ایم و این کار باعث می‌شود بتوانیم مسئولانه و بی‌پرده به اشتباهات خود اعتراف کنیم.

## ۵ راهکارهای اشتباه

۱- سکوت کردن: رایج‌ترین روش حل سوء تفاهم مخصوصاً در خانم‌ها سکوت کردن است. این‌که مهر سکوت به لب بزنید و همه چیز را در خود بریزید هیچ چیزی را حل نمی‌کند. سکوت کردن باعث می‌شود شانس خود را برای گفت‌وگوی سازنده با همسران از دست بدهید و در آشتی را به روی خود ببندید. سکوت سرشار از ناگفته‌هاست ولی بهتر است این حرف‌های زده نشده را به شیوه‌ای منطقی با همسر خود در میان بگذارید نه این‌که روزها و ماه‌ها به انتظار بشینید او سراغتان بیاید و با شما صحبت کند. بدترین پیامد سکوت کردن این است که آن را به خشمی بی‌انته در درون خود تبدیل می‌کنید.

۲- دعوا راه انداختن: با دعوا راه انداختن خشم کنترل نشده‌ای را بر سر همسران خالی کرده و سعی می‌کنید با این کار نشان

دهید تا چه اندازه عصبانی هستید تا شاید همسران درددل واقعی شما را بفهمد. ممکن است نشان دادن احساس ششم در کوتاه‌مدت مفید باشد، اما در بلند مدت باعث می‌شود نزد همسران تبدیل به فردی خشن و کم طاقت جلوه کنید که یاد نگرفته به شیوه صحیح هیجان خود را بروز دهد. البته فرو خوردن احساس ناراحتی و عصبانیت در قبال مسائل پیش آمده توصیه نمی‌شود ولی مدیریت هیجان بسیار مفید است و باعث می‌شود کنترل بهتری روی احساس خود داشته باشید تا به راه حل مناسب‌تری برسید.

## ۵ چطور از بروز سوء تفاهم در گفت‌وگو جلوگیری کنیم؟

۱- صمیمانه به حرف‌های همسران گوش کنید  
با گوش کردن به دنیای همسران وارد شوید و از چشم او به موضوع پیش آمده نگاه کنید. یعنی به شکل غیرتدافعی و رقابت جویانه از خودتان بپرسید او سعی دارد چه چیزی را به من بفهماند و روی چه مساله‌ای تاکید دارد. بعد از مدتی که از صحبت همسر شما گذشت به او خلاصه‌ای از مطالبی که گفته را بیان کنید تا متوجه شود کاملاً به حرف‌های او گوش می‌کنید تا به صحبت کردن ترغیب شود.

## ۲- فن خلع سلاح

این روش به شما کمک می‌کند به جای دفاع از گفته‌های خود به صحبت همسران متمرکز شوید و از این طریق اختلاف پیش آمده را حل کنید. در این تمرین شما به نوبت حقیقت دیدگاه همسران را که خالصانه با آن موافق هستید کشف کرده و به طریقه‌ای خیرخواهانه و مجاب‌کننده آن را تصدیق خواهید کرد. این کار باعث می‌شود موضوع اصلی باعث ناراحتی شما و

## چند نکته ساده

گفت‌وگوی صحیح نوعی مهارت است که در آن باید مراقب نحوه کنترل بحث باشیم تا تبدیل به سوء تفاهم نشود. مثل رعایت این نکات ساده که: صحبت کردن چه زمانی و کجا اتفاق بیفتد، چگونه به آن پایان دهیم، چگونه مکث کنیم و به طرف مقابل اجازه دهیم تا او هم حرف‌هایش را بزند و مهم‌تر از همه این‌که اگر حتی مطمئن باشید حق با شماست، چگونه متقاعد می‌شوید.

همسران کشف و از سوء تفاهم پرهیز شود.

## ۳- زمان مناسب گفت‌وگو را در نظر بگیرید

نه تنها دانستن چگونگی گفت‌وگو کردن از اهمیت زیادی برخوردار است، بلکه زمان صحبت نیز بسیار مهم است. تلاش برای حل يك گفت‌وگو و جلوگیری از سوء تفاهم در زمانی اشتباه می‌تواند به نتایجی منجر شود که کمتر خوشایند باشد. تلاش برای حل يك بحث در زمانی اشتباه می‌تواند به نتایجی منجر شود که کمتر مطلوب باشد.

زوجینی که برای گفت و گو با یکدیگر برنامه‌ریزی کرده و سعی می‌کنند مسائل مهم خود را حل کنند (به صورت روزانه یا هفتگی)، به راحتی می‌توانند جنبه‌های مشکل را در روابط خود حل کنند.

## ۴- در بحث کردن با همسران فاصله را رعایت کنید

در اکثر گفت‌وگوها، هر دو نفر تا اندازه‌ای مقصر هستند، پس برای حل جر و بحث، هر دو طرف باید آنچه را که گفته و کاری را که انجام داده بپذیرد تا موقعیت یکدیگر را درك کنند و بهترین کار را برای ارزیابی این موقعیت انجام دهید و به این فکر کنند که به خاطر چه چیزی آزرده شده اند و طرف مقابل نیز به خاطر چه چیزی ناراحت شده است.

## ۵- از تسلیم شدن خجالت نکشید

یکی از سخت‌ترین درس‌ها برای یادگیری مذاکره و گفت‌وگو با همسر این است که بدانید برنده شدن در يك بحث، يك پیروزی توخالی است. پس بهتر است این‌طور فکر کنید که شما در يك تیم هستید و هدف این نیست که در بحث برنده شوید. هدف این است که به یکدیگر احترام بگذارید و نیازهای یکدیگر را برطرف کنید. روش اصلی برای حل هر گونه بحثی مصالحه‌ای است که باید از هر دو طرف باشد. چون بدون مصالحه یا این بحث برای همیشه ادامه پیدا می‌کند یا یکی از طرفین بدون توجه به آنچه که دیگری می‌خواهد به بحث پایان می‌دهد.

## ۶- در بحث‌های زن‌شویی اشتباهات خود را قبول کنید

قبول اشتباه برای ما سخت است. اگر واقعاً به آنچه که همسران را ناراحت کرده است دقت کنید، شاید بفهمید او هم حق دارد. چیزهایی که اغلب همسر ما را ناراحت می‌کند، چیزهایی هستند که ما آنها را نادیده می‌گیریم. آماده بودن برای پذیرفتن اشتباه، می‌تواند همسران را به هم نزدیک کند. اگر شما اشتباه خود را قبول کنید، طرف مقابل هم اشتباه خود را قبول خواهد کرد.