

راهکارهایی که کمک می کنند تا بحث و اختلاف نظر زوجین به بحران تبدیل نشود

آینه های روبه رو

که تنش ها بیشتر شده اما دسترسی به جلسات مشاوره به سادگی گذشته نیست با کمک مریم افصلی، روان شناس، برخی از راهکارهایی را که مانع پیشروی بحث ها و بروز دلخوری ها می شود بررسی کردیم تا شاید در این روزهای سخت، قدر هم را بیشتر بدانیم و هوای هم را بهتر داشته باشیم.

مراکز مشاوره تعطیل شده و خیلی از مشاوره های حضوری جای خود را به مشاوره های آنلاین داده. ترس از کرونا، خانه نشینی و مشکلات اقتصادی هم مزید بر علت شده تا افراد فشار روانی بیشتری را روی خودشان حس کنند. فشاری که خیلی وقت ها به شکل مشکلات خانوادگی خودش را نشان می دهد. در روزهایی

روال عادی زندگی ها برهم خورده است؛ این آن چیزی است که شیوع ویروس کرونا با خودش به همراه آورده است. آمارها می گوید در هشت ماه اول امسال یک میلیون و ۵۰۰ هزار تماس با صدای مشاور بهزیستی گرفته شده؛ در حالی که سال گذشته تعداد تماس ها نصف این مقدار بود. از طرف دیگر ۴۰ تا ۶۰ درصد

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

تفاوت کوتاه آمدن و گذشت کردن

اگر همه چیز آن طور که شما دلتان می خواهد پیش نمی رود (که البته طبیعی است)، پس از دیگر راه حل های مدیریت بحران، مانند گذشت کردن استفاده کنید؛ البته خانم افصلی تأکید دارد که بگوید در این میان فراموش نکنید گذشت کردن با کوتاه آمدن بسیار فرق دارد و حواستان باشد که در پیدا کردن مرز این دو رفتار، به اشتباه کوتاه آمدن را انتخاب نکنید؛ «اتفاقاً هیچ وقت کوتاه نیایید چون شاید روزی به خودتان بیایید و ببینید که دیگر نسبت به مسائلی که پیش از این برایتان ارزشمند و با اهمیت بود، بی تفاوت شده اید و چنین اتفاقی در روابط زناشویی، نوعی طلاق عاطفی محسوب می شود. پس چه در استفاده از واژه و چه در عمل، از کلمه و فعل گذشت کردن استفاده کنید.» بر خلاف کوتاه آمدن، حالتان را از آن چه که هست بهتر خواهد کرد. پس بر روی مساله ای که می توانید حساسیت به خرج دهید، حساسیت نداشته باشید و گذشت کنید تا ماجرایی به خیر و خوشی و صلح تمام شود. آنگاه است که شما فرد باگذشت آن بحث هستید و می توانید بابت قلب بزرگتان به خودتان افتخار کنید. در واقع نباید یادتان برود که گذشت می تواند آن انتخاب درستی باشد که یک جنجال را به هدیه صلح دلپذیر تبدیل کرده است؛ آنقدر که می تواند حال خوبی همیشگی، برایتان به ارمغان بیاورد.

مشکلی که چاره دارد

اگر موضوع مورد بحث، موضوع ناراحت کننده ای برایمان بود، مدام با خودمان تکرار کنیم که عصبانی شدن و پر خاشگری، تنها شدت غم و ناراحتی مان را نسبت به این موضوع بیشتر می کند؛ پس فقط به فکر ناراحت شدن مان نباشیم؛ «به دنبال راه حل بودن برای حل آن به قول خودمان معضل بزرگ و ناراحت کننده، بخش بزرگی از ناراحتی مان را حل می کند.»

یعنی بهتر است آن انرژی و وقتی که قرار است برای غصه خوردن و بروزش بگذاریم را صرف پیدا کردن چاره کنیم؛ حتی با همفکری همسرمان که شاید خودش در ناراحتی مان شریک باشد.

آنگاه که چنین روشی را در پیش بگیریم، برایمان عادت خواهد شد که دیگر بابت هر چیزی که در بحث و گفت و گو برایمان پیش آمده است، خیلی زود ناراحتی مان را کم کنیم و به دنبال پیدا کردن راه حلی برای حل آن موضوع و از آن مهم تر، راه حلی برای بهبود روابطمان با همسر و گاهی دیگر اعضای خانواده مان می گردیم. این یعنی چند قدم از مدیریت بحران را آگاهانه برداشته و در آن موفق شده ایم.

این درک متقابل

اگر گاهی پیش می آید که نمی توانید حرف همسران را بپذیرید، به این فکر کنید که شاید حرفش را به خوبی گوش نمی دهید. خانم افصلی می گوید: «نوع گفت و گوی زن و شوهر در یک بحث بسیار مهم است؛ این که چطور به حرف هایش گوش می دهیم. این که چقدر نسبت به همسرمان و حرف هایش قضاوت قبلی داریم و همه این عوامل باعث می شود که گاهی جملات همدیگر را قطع کنیم، فرصت حرف صحیح زدن را به هم ندهیم و چالش بین مان عمیق و عمیق تر شود.»

آنگاه است که اگر بدون جبهه گیری، بدون قضاوت از پیش تعیین شده و بدون ذهنیت منفی به حرف های همدیگر گوش کنیم، قطعاً بهتر می توانیم خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم و به درک متقابلی از حرف های همدیگر برسیم؛ «در واقع در بسیاری از مواقع، وقتی یکی از زوجین صحبت می کند، طرف مقابل در طول مدت گوش کردن، فقط به این فکر می کند که چه جوابی می خواهد به او بدهد و خب همین باعث می شود که این گفت و گو به چالش و شاید بحران کشیده شود.» در صورتی که گاهی خوب گوش کردن، ما را متوجه منظور اصلی و واقعی طرف مقابل می کند که اتفاقاً به راحتی قابل پذیرش، قابل درک یا قابل حل شدن است.

خوش زبانی

اگر بعد از بیان هر موضوعی، حتی موضوعی ساده و پیش پا افتاده، کارتان به تلخی و حتی قهرهای کوتاه و بلند می رسد، به این فکر کنید که همین موضوعات ساده را با چه نوع زبانی پاسخ می دهیم؟ خانم افصلی معتقد است در بسیاری از مواقع ما با ذهنیتی جبهه گیرانه پیش می رویم و صرفاً می خواهیم مخالفت خودمان را، آن هم با بیانی ناخوشایند بروز بدهیم؛ «آیا پیش از مخالفت با موضوع، با حرف هایمان این اطمینان را به طرف مقابل مان می دهیم که احساساتش درک شده است؟» که اگر این اتفاق بیفتد و چنین احساسی در طرف مقابل به وجود بیاید، حتی اگر در مرحله دوم صحبت هایمان، با آن مسأله بیان شده مخالفت کنیم و نظر دیگری هم داشته باشیم، باز هم گفت و گویمان به دعوا و تنش ختم نمی شود.

آنگاه تنها چیزی که از حرف هایمان باقی می ماند، یک مسأله ای خواهد بود که بر سر آن اشتراک نظر نداشته باشید؛ همین! در واقع در چنین شرایطی بهتر است خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم و ببینیم که دلمان می خواست همسرمان چطور با ما برخورد کند؛ آن وقت خودتان هم همین کار را انجام بدهید.

