

نگو مگو های

همسران

.....

چگونه به بگو مگو پایان دهیم

➤ روابط زوجها همیشه عاشقانه و هوای زندگی دائم آفتابی نیست. روزهایی هم در زندگی هر زوجی وجود دارد که آسمانش را ابرهای سوءتفاهم یا اختلاف نظر تیره می‌کند و کار به مشاجره می‌رسد. حتی در زندگی موفق‌ترین زوجها هم مواردی از اختلاف نظر وجود دارد، اما تفاوتشان با باقی زوجها این است که آنها می‌توانند بحث‌هایشان را به گونه‌ای هدایت کنند که تبدیل به دعوا نشود.

دعوی همسران

پاسخ به این که چگونه می‌توانیم بگومگوهای خانوادگی را ختم به خیر کنیم تا به مشاجره نکشد و چگونه مشاجره‌ها را کنترل کنیم که به شکسته شدن حریم‌ها نینجامد، نکاتی است که ما در این مطلب به آنها می‌پردازیم.

➤ زمانی برای بیان دلخوری‌ها

➤ خانم و آقای ج، عادت مشترک عجیب و غریبی دارند که باعث می‌شود بیشتر حرف‌هایشان با هم به دعوا ختم شود. این دونفر هر وقت از هم دلخور می‌شوند در هر شرایطی بلافاصله موضوع را بیان می‌کنند. برای مثال همین تازگی‌ها این زوج می‌خواستند با هم از خانه بیرون بروند. آقای ج پیشنهاد کرد خودش خودرو را روشن کند و خانم ج هم درهای خانه را ببندد و برق‌ها را خاموش کند و از پله‌های پارکینگ پایین برود و سوار خودرو شود. وقتی خانم ج درها را می‌بست با خودش حساب و کتاب کرد و به این نتیجه رسید که همسرش عمدا مسئولیت سخت‌تر را به او سپرده و خودش کار آسان‌تر را برداشته است! از پله‌ها پایین رفت و در

دعوی همسران

پاسخ به این که چگونه می‌توانیم بگومگوهای خانوادگی را ختم به خیر کنیم تا به مشاجره نکشد و چگونه مشاجره‌ها را کنترل کنیم که به شکسته شدن حریم‌ها نینجامد، نکاتی است که ما در این مطلب به آنها می‌پردازیم.

پارکینگ فریاد زد: «تو چرا همیشه کارهای سخت‌تر را می‌اندازی گردن من؟ فکر کردی من احمق و متوجه نیستم؟» آقای ج ابتدا هاج و واج همسرش را تماشا کرد. چند ثانیه بعد یعنی وقتی با خودش فکر کرد که اگر کسی توی پارکینگ بوده باشد حتما صدای فریاد زنش را شنیده و اصلا چرا باید همسرش چنین تصویری را از او داشته باشد، با خشم در خودرو را به هم کوبید و گفت: «وقتی نمی‌توانی مسئولیت به این سادگی را قبول کنی همان بهتر که توی خانه بنشینی.» و به خانه برگشت و بقیه وقت آن روز را با همسرش به مشاجره کردن گذراند.

بر همین اساس یکی از روش‌های کارآمد برای کنترل دعوای خانوادگی این است که به همسران پیشنهاد کنید در هفته زمانی کوتاه را به گفت‌وگو درباره دلخوری‌هایتان از هم اختصاص بدهید و در اوقات دیگر درباره آنها حرف نزنید.

برای نمونه زوجی را می‌شناسم که فقط يك ربع تا نیم ساعت از وقت روزهای پنجشنبه‌شان را به رفع سوءتفاهم‌هایی که در طول هفته در روابطشان با یکدیگر داشته‌اند اختصاص می‌دهند و عادت ندارند در هر شرایط و موقعیتی این نوع مسائل را مطرح کنند.

حالا تصور کنید اگر خانم ج این دلخوری را گوشه‌ای از ذهنش نگه می‌داشت و آن را بلافاصله به زبان نمی‌آورد و شرایطی مناسب برای بیانش پیدا می‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟ مسلماً کار به دعوا نمی‌کشید.

به هم زهر نخورانید
خیلی‌ها تصور می‌کنند کنایه زدن معمولا کار
زن‌هاست در حالی که کم نیستند مردهایی که
حرف‌هایشان را دوپهلو می‌زنند!

➤ بدترین شرایط وقتی است هر دو زوج تصمیم می‌گیرند به
همین شیوه با هم سخن بگویند و منظورشان را واضح بیان
نمی‌کنند یعنی دقیقا به زبان نمی‌آورند که چه می‌خواهند
و ترجیح می‌دهند طرف مقابل از طعنه‌هایشان حدس بزند
که منظورشان چیست.

➤ زهر زبانی اما فقط کنایه زدن نیست. زوج‌هایی که وقت جر
و بحث یکدیگر را با زوج‌های دیگر مقایسه می‌کنند و آنها که
یکدیگر را مسخره می‌کنند نیز روش‌های گفت‌وگوی سالم
را یاد نگرفته‌اند

خانم و آقای ب هر دو اهل نیش‌زدن به هم در حرف‌هایشان هستند و به قول خودشان با زبان، یکدیگر را زخمی می‌کنند. به یکی از بحث‌های آنها که تبدیل به دعوا شده است دقت کنید:

آقای ب به زنش می‌گوید: «تو دختر قارونی که شیر آب را باز گذاشته‌ای و مشغول حرف‌زدن با تلفنی؟» درحالی که او باید بگوید: «عزیزم هزینه آب خیلی بالاست. ممکن است وقتی با تلفن صحبت می‌کنی شیر آب را ببندی؟»

خانم ب در جواب کنایه شوهرش نیش‌خند می‌زند که: «خوب است که دستم توی جیب خودم است!» خانم ب باید بگوید: «متاسفم که شیر آب را باز گذاشتم. کاش ملایم‌تر به من تذکر می‌دادی.»

آقای ب می‌گوید: «چندراز حقوق این حرف‌ها را ندارد.» خانم ب می‌گوید: «من نباشم که توی خرج معمولی‌مان هم مانده‌ایم»، آقای ب می‌گوید، خانم ب جواب می‌دهد، آقای ب می‌گوید، خانم ب جواب می‌دهد، آقای ب از عصبانیت قرمز می‌شود، خانم ب جیغ می‌کشد و به این ترتیب مثل همیشه آنها با هم دعوا می‌کنند، اما شاید اگر اولین کنایه نبود، کار به اینجا نمی‌رسید یا اگر خانم ب سعی نمی‌کرد طعنه شوهرش را با حرف نیشدار دیگر جواب بدهد کارشان به **دعوا** نمی‌کشید.

زهر زبانی اما فقط کنایه‌زدن نیست. زوج‌هایی که وقت جر و بحث یکدیگر را با زوج‌های دیگر مقایسه می‌کنند و آنها که یکدیگر را مسخره می‌کنند نیز روش‌های گفت‌وگوی سالم را یاد نگرفته‌اند.

دعوی همسران

صفت بد دیگری که در گفت‌وگو با همسر ممکن است ظهور کند خط و نشان کشیدن و تهدید کردن است. برای نمونه به این گفت‌وگوی آقا و خانم ج دقت کنید. خانم ج می‌گوید: «اگر در شستن ظرف‌ها کمک نکنی من هم نمی‌توانم برای سینما رفتن به موقع حاضر شوم! خواستم بدانی!» در حالی که باید بگوید: «آیا ممکن است در شستن ظرف‌ها کمک کنی تا من هم برای سینما رفتن به موقع حاضر شوم».

آقای ج پاسخ می‌دهد: «اگر امشب به موقع برای سینما حاضر نشوی، من هم فردا شب برای مهمانی دیر حاضر می‌شوم!» اما او باید بگوید: «حتما کمکت می‌کنم. مایلم هر طور شده امشب به سینما برویم.» خانم ج می‌گوید: «اگر فردا شب برای مهمانی دیر حاضر شوی برنامه پس‌فردا برای رفتن به خانه مادرت را هم کنسل کن.» و....

باور کنید بچه‌ها قاضی نیستند

«دخترم تو بگو! مگر بابات وقتی آمد خانه عصبانی نبود...» این زن خانه می‌پرسد و دختر بچه سر تکان می‌دهد: «بله بابایی شما عصبانی بودید.» مرد می‌گوید: «من اصلا عصبانی نبودم. شماها من را عصبانی کردید.» زن می‌گوید: «دخترم تو بگو! ما چیکار کردیم وقتی بابات آمد...» دختر بچه ترسیده و نگران سعی می‌کند همه کارهایی را که او و مادرش پس از ورود پدر به خانه انجام داده‌اند در ذهنش مرور کند و همین که می‌خواهد بگوید پدر به او تشر می‌زند: «اصلا بحث ماست تو چرا فضولی می‌کنی؟ برو توی اتاق!» دخترک می‌خواهد سمت اتاقش برود زن دستش را می‌کشد و رو به مرد می‌گوید: «چون بچه حرف حق را می‌زند دعوايش کردی؟» بعد دخترک را می‌نشانند روی صندلی آشپزخانه و می‌گوید: «نمی‌خواهم بروی اتاق دخترم همین جا بمان.» مرد که دیده است دخترش علیه او حرف می‌زند چند دقیقه بعد به بهانه‌ای واهی او را تنبیه می‌کند.

باور کنید بچه‌ها قاضی نیستند

▶ تنبیه دختر بچه، زن را خشمگین می‌کند و باعث می‌شود او به مرد اعتراض کند. اعتراض او جرقه‌ای است در انبار دینامیت که باعث شروع دعوا می‌شود. چه نکته‌ای از این مثال یاد گرفتید؟ هرگز در بگومگو با همسران از بچه‌ها به عنوان شاهد یا قاضی استفاده نکنید. این کار باعث می‌شود همسران احساس کند شما پاره تنش را از او دور کرده‌اید و حالا او تحت تاثیر شما فکرشویی شده است و به همین علت وقتی یکی از زوجها می‌بیند فرزندش علیه او قضاوت می‌کند و رای می‌دهد عنان رفتار منطقی از دستش خارج می‌شود.

به هر ریسمانی چنگ نزنید

برخی زوجها عادت دارند وقتی با هم بحث می‌کنند و اوضاع آن‌طور که دلشان می‌خواهد پیش نمی‌رود، به روش‌های ناجوانمردانه متوسل شوند. برای مثال نقاط ضعف یکدیگر را روی طرف مقابل می‌آورند، پای خاطرات بد از دعوای قبلی را وسط می‌کشند یا به خانواده‌های هم توهین می‌کنند.

زوج جوانی را می‌شناسم که وقتی با هم جر و بحث می‌کنند دائماً پابرهنه میان حرف‌های هم می‌دوند؛ یک‌بار از هرکدام جداگانه پرسیدم چرا صبر نمی‌کنند حرف طرف مقابل‌شان تمام شود و بعد صحبت کنند. هر دو معتقد بودند چیزهایی را ضمن گفت‌وگوی طرف مقابل به یاد می‌آورند که می‌ترسند فراموش‌شان شود

به هر ریسمانی چنگ نزنید

شما هم حتما زوج‌هایی را دیده‌اید که وقتی با هم بگومگو می‌کنند همه اسرار خانوادگی یکدیگر را لو می‌دهند یا دست بر کاستی‌هایی از طرف مقابل می‌گذارند که امکان دارد او را بشدت خشمگین کند. بحث زن و شوهری مانند يك خط صاف است که شما روی آن راه می‌روید و باید سرانجام به هدفی مشخص برسید. بنابراین گریززدن به گذشته‌های دور، حرف‌زدن از بگومگوهای قبلی با همسران و یادآوری این که او چگونه شما را رنجانده است کمکی به پیشبرد يك گفت‌وگوی خانوادگی نمی‌کند. این اصل را یاد بگیرید که در طول بحث رشته موضوع اصلی را با بیان مطالب نامربوط گم نکنید.

دستت را بینداز لطفا!

دست‌ها و چشم‌هایتان را زمانی که با همسرتان حرف می‌زنید کنترل کنید. این عادت بویژه در برخی مردان وجود دارد که وقتی مشغول بحث می‌شوند و اختلاف نظر بالا می‌گیرد بیش از اندازه از دست‌هایشان هنگام حرف‌زدن استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان دارد همسرشان این رفتار را نوعی تهدید علیه خودش قلمداد کند.

برای مثال مردی که همیشه وقت حرف‌زدن دستش را مقابل صورت همسرش می‌گیرد در او این شبهه را به وجود می‌آورد که شاید شوهرش توان فیزیکی بیشتری را به رخ او می‌کشد. علاوه بر دست‌ها برخی افراد ناخودآگاه حالت چهره‌شان را وقت حرف‌زدن تغییر می‌دهند. شما وقتی کسی با سگرمه‌های درهم درباره اختلاف نظری با شما بحث می‌کند بیشتر احساس نگرانی و اضطراب می‌کنید یا وقتی او لبخندی به لب دارد و با چهره‌ای گشاده درباره مساله‌اش با شما گفت‌وگو می‌کند؟

دستت را بینداز لطفا!

برخی افراد هم عادت دارند وقتی عصبانی می‌شوند ادای هم را در بیاورند! واضح است که طرف مقابل بیشتر از چند بار نمی‌تواند این رفتار را تحمل کند و سرانجام واکنش تندی نشان می‌دهد. توجه داشته باشید وقتی بحث می‌کنید و بحث شکل مشاجره به خود می‌گیرد باید فاصله‌تان را از طرف مقابل حفظ کنید چون نزدیک شدن بیش از اندازه شما به او و تجاوز به حریمش ممکن است باعث شود او بترسد و بخواهد از خودش دفاع کند. بنابراین بیش از اندازه به طرف مقابل نزدیک نشوید مگر آن که بخواهید در آغوشش بگیرید و آرامش کنید.

**نه فریاد، نه سخنرانی
می‌گویند آدم‌ها به این علت وقتی با هم بحث و جدل
می‌کنند داد می‌کشند که ناخودآگاه حس می‌کنند از
هم دور شده‌اند و صدایشان به هم نمی‌رسد.**

➤ **دعای همسران**

➤ **شما از این گروه نباشید. با صدایی آهسته و عادی صحبت کنید یا او کنار شماست و حرف‌هایتان را می‌شنود یا نمی‌خواهد به حرف‌هایتان گوش کند که در این صورت فریادکشیدن شما کمکی به بهتر شدن شرایط نخواهد کرد.**

➤ **گفت‌وگو بخصوص هنگامی که عقاید دو نفر با هم متفاوت است، قواعد دیگری هم دارد. برای مثال شما باید به او هم فرصت حرف زدن بدهید. هدف شما سخنرانی نیست. او حق دارد نظرش را ابراز کند و شما مسئولید که به حرف‌هایش با دقت گوش کنید و وقتی حرف‌های او تمام شد پاسخ بدهید.**

- زوج جوانی را می‌شناسم که وقتی با هم جر و بحث می‌کنند دائما پابرهنه میان حرف‌های هم می‌دوند و به همین دلیل همیشه گفت‌وگوهایشان به مشاجره تبدیل می‌شود، چون احساس می‌کنند حق‌شان حتی در صحبت‌کردن با هم پایمال شده است.

يك بار از هر کدام جداگانه پرسیدم چرا صبر نمی‌کنند حرف طرف مقابل‌شان تمام شود و بعد صحبت کنند. هر دو معتقد بودند چیزهایی را ضمن گفت‌وگوی طرف مقابل به یاد می‌آورند که می‌ترسند فراموششان شود. فکر می‌کنید برای این فراموشکاری راه‌حلی وجود دارد؟ به آنها پیشنهاد کردم وقتی می‌خواهند باهم گفت‌وگو کنند دو طرف میز آشپزخانه بنشینند و کنار دست‌شان يك کاغذ و قلم بگذارند و وقتی یکی صحبت می‌کند و آنها نکته‌ای را به یاد می‌آورند آن را روی کاغذ بنویسند و منتظر بمانند طرف مقابل حرفش را تمام کند و سپس درباره نکته‌ای که یادداشت کرده‌اند حرف بزنند. شما باید یاد بگیرید شنونده خوبی برای همسرتان باشید. برای تبدیل‌شدن به يك شنونده خوب نیز باید اصولی را رعایت کنید.