

۱۸ پیش شرط مذاکره با همسر



چگونه از همسرمان گله و شکایت
کنیم؟

۱. یکی از پیش‌شرط‌های مذاکره، رعایت انصاف و منطق است. برای اینکه این مساله را به اثبات برسانید، طرف مقابل را درک کنید. اگر می‌خواهید او را به خوبی درک کنید، باید خودتان را جایی او بگذارید. با این کار بهتر می‌توانید به مشکلاتش پی ببرید.



۲. پیش از اینکه دلخوری خود را با همسرتان در میان بگذارید، ابتدا عین آن را روی کاغذ بنویسید. به این ترتیب سهم خود را در پیشامد بهتر خواهید دید. از سوی دیگر نوشتن ماجرا از ابتدا تا انتها باعث آرامش نسبی می‌شود. در عین حال با یادآوری ماجرا به علت‌های وقوع آن نیز بهتر واقف می‌شوید.

۳. پیش از صحبت با همسرتان، هرگز موضوع را با دیگران مطرح نکنید زیرا ممکن است گفته‌هایتان را وارونه با شاخ و برگ به او تحویل دهند و وی را علیه شما تحریک کنند.

۴. در ابتدای صحبت تأکید کنید قصدتان از مطرح کردن رنجش، رسیدن به حسن تفاهم است زیرا قهرهای طولانی و جدال بیهوده است و راه به جایی نمی‌برد.



۵. پیشاپیش یادآوری کنید شاید اصل ماجرا يك سوء تفاهم باشد و قصدتان از صحبت، رفع آن است. مکرراً یادآور شوید در پی حل مشکلات هستید، نه به دست آوردن امتیاز از این راه.

۶. سعی کنید از نکته‌های مثبت کارهای اخیر همسرتان یا آنچه در او پسندیده‌اید، ذکری به میان بیاورید تا فضایی مذاکره صمیمی شود.



۷. با لحنی دوستانه و پرمهر صحبت کنید. در تمام مدت گفت‌وگو مواظب باشید خشمگین نشوید.

۸. به همسرتان بگویید ممکن است مقصر این ماجرا شما باشید و برای رفع دلخوری اقدام به صحبت کرده‌اید. اگر تقصیری داشته‌اید، حتماً آن را به زبان بیاورید و از او پوزش بخواهید. این کارتان جز گفت‌وگو، جو را هم بهبود می‌بخشد و همسرتان فکر نمی‌کند محاکمه‌ای در کار است. در ضمن او نیز به نوبه خود آماده پذیرفتن اشتباهش می‌شود.

۹. ضمن حل مسایل سعی کنید حرف‌هایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر، تمسخر و تخطئه بیان نکنید زیرا وضع از آنچه که است، بدتر می‌شود. يك گفت‌وگوي خوب، از تهدید، ارباب و حمله به دور است، یعنی شخصیت همسرتان را در هم نشکنید و زیر سوال نبرید. اگر چنین کردید، باید بدانید دیگر هیچ امیدی به ادامه مذاکره و در نهایت نگرش و مصالحه نخواهد بود.



۱۰. هرگز همسرتان را با دیگری مقایسه نکنید. اگر قرار است مقایسه‌ای در کار باشد او را با خودش مقایسه کنید.

۱۱. از دلخوری‌ها و رنجش‌های کوچک شروع و از گذشته‌های دور یاد کنید. پس از رفع دلخوری، همسرتان را وادار نکنید به گنااهش اعتراف کند یا از شما عذر بخواهد. این غرورش را می‌شکند و او را جری خواهد کرد.

۱۲. از یکدندگی و لجاجت پرهیزید. اگر حین گفت‌وگو مشکلاتان حل نشد، بگویید بهتر است زمان دیگری درمورد این مساله صحبت کنیم. بهتر است لحن کلامتان طوری باشد که تلویحا طرف مقابلتان خود تشویق شود زمان بعدی را تعیین کند. در این صورت بی‌درنگ از آن استقبال کنید.



۱۳. عصبانیت هنگام مذاکره نه تنها شما را بی‌منطق و بی‌انصاف جلوه می‌دهد، بلکه مانعی بر سر راه خواسته‌هایتان ایجاد خواهد کرد. اگر احساس کردید طرف صحبت (همسرتان) خشمگین است، به او فرصت دهید این انرژی مخرب را تخلیه کند. همه حرف‌هایش را بزند و به آرامش برسد، پس از ایجاد فضای آرام، مذاکره روند واقعی خود را پیدا می‌کند. لازم به ذکر است که تخلیه تنش‌های عصبی، منجر به تخلیه اطلاعاتی می‌شود و شرایط را برای برقراری تفاهمی تمام‌عیار آماده می‌کند.

۱۴. هنگامی که همسرتان در مورد مطلبی توضیح می‌دهد، همه حواس خود را متوجه او کنید.



• ۱۵. به جای ثابت کردن «اشتباه‌ها و خطاکاری‌ها»ی همسرتان بیشتر در مورد حل مشکلات گفت‌وگو کنید و مطمئن باشید که با این شیوه، جریان مذاکره را به مسیری مطلوب هدایت خواهید کرد. پایه و شرط اصلی يك مذاکره سالم بحث و تلاش برای دستیابی به نتیجه صلح‌آمیز است. اصرار بر خطاها و اشتباه‌های طرف مقابل، نه تنها هیچ کمکی به حل موضوع و اختلاف نمی‌کند بلکه روابط بین‌فردی را از آنچه که است، تیره‌تر می‌کند.

• ۱۶. اگر همسرتان خواست حرف بزند، مانعش نشوید. به او فرصت دهید تا اظهار نظر کند. با این رفتار تان ثابت می‌کنید او نیز حق دارد هر چه می‌خواهد بگوید. از طرفی همسر شما با حرف زدن تخلیه روانی می‌شود. وقتی گفته‌هایش تمام شد، آرامش و راحتی زیادی احساس خواهد کرد و پیش خود خواهد گفت: «من هم حرفم را زدم». به این ترتیب امکان آشتی و رسیدن به تفاهم مطلق فراهم می‌شود.

۱۷. به هر شکل که می‌توانید رفع دلخوری را جشن بگیرید؛ با هدیه دادن يك شاخه گل یا دعوت به عصرانه یا شام بیرون از منزل یا پختن كيك یا شیرینی و... به این ترتیب به صلحی نسبتاً طولانی می‌رسید.



۱۸. آشتی‌های اجباری ناشی از آمدن مهمان، پادرمیانی دوستان و فامیل، تمایل جنسی یا وقوع اتفاقی مهم، بنیانی سست دارند زیرا ریشه اختلاف‌ها همچنان دست نخورده باقی مانده و روش برخورد با این گونه مسائل مشخص نشده است و ناگزیر همه چیز دوباره به حالت اول برمی‌گردد.