

آیا قهر و آشتی نمک زندگی است؟

یک روانشناس بالینی درباره معضل قهر کردن در زندگی مشترک توضیحاتی داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، قهر و آشتی، دو واژه تلخ و شیرینی که همه زوجین در طول زندگی مشترک خود تجربه کرده اند که گاهی دعوا و بحث میان آن‌ها با آشتی کردن ختم شده و گاهی دیگر منجر به قهری طولانی مدت می‌شود که در برخی از زندگی‌ها تا جایی پیش می‌رود که نتیجه آن طلاق است.

برخی از افراد بر این باور هستند که اگر قهر و آشتی کردن با شکستن حرمت‌ها همراه نباشد و ارتباط زوجین حفظ شود، نمک هر زندگی‌ای است و در این میان، نباید رشته آن را اینقدر کشید که موضوعات ساده، پیچیده و جدی شوند.

بسیاری از زوجینی که با یکدیگر بحث و دعوا می‌کنند به دلیل فشار حاکم بر آن شرایط، ممکن است که عصبانی شوند و حرف‌هایی که بعضاً توهین آمیز هم هستند میان آن‌ها رد و بدل شود و همین موضوع باعث شود که اگر پس از فروکش شدن عصبانیت بخواهند با یکدیگر آشتی کنند و باب فراموش کردن تمامی اختلاف‌های میان آن‌ها باز شود به دلیل حرمت شکنی از این کار اجتناب کنند.

به همین دلیل، اغلب روانشناسان بر این عقیده هستند که افراد باید هنگام عصبانیت، خود را کنترل و آرامش خود را حفظ کنند تا پس از اتمام بحث و دعوا بتوانند با عذرخواهی و دلجویی کردن، روابط سالم زندگی مشترک خود را حفظ کنند.

هنگامی که زوجین از دست یکدیگر عصبانی هستند دو راهکار پیش روی آن‌هاست. یکی آن که موضوع را به طور مستقیم با فرد مقابل خود در میان بگذارند و مسئله را به خوبی حل و فصل کنند و یا این که فرد مقابل خود را ببخشند و به طور کلی، مسئله را فراموش کنند.

این در حالی است که برخی از زوجین، این دو کار را انجام نمی‌دهند و بالعکس، در ذهن خود مسئله را باز می‌کنند و صد بار به واکاوی آن می‌پردازند و حتی در این میان، با طرف مقابل خود دعوا می‌کنند که نتیجه و پیامدهای منفی به همراه دارد؛ به طوری که یا خشم و کدورت و ناراحتی، تمام وجود فرد را فرا می‌گیرد و خشم خود را به نوعی روی طرف مقابل خالی می‌کند و یا این که این کدورت و ناراحتی در دل فرد باقی می‌ماند و در بلند مدت به یک کینه از طرف مقابل تبدیل می‌شود و سپس خود را به شکل افسردگی نشان می‌دهد.

قهر، دیواری بین زن و شوهر بسیاری از زوجین، دعوا و بحث کردن را نقطه پایان خوشبختی زندگی خود می‌دانند و اغلب، به دلیل چنین تفکری اختلاف نظرشان را در دل خود نگه می‌دارند و تلاش می‌کنند با سکوت کردن جلوی بحث را بگیرند، اما باید توجه کنند که ترس نشانه خوشبختی نیست و یک زوج خوشبخت می‌تواند اختلاف‌شان را به راحتی با یکدیگر در میان بگذارند و برای موضوعاتی که ارزش حیاتی برایشان دارد گفتگو کنند و معقوله و در کمال آرامش به نتیجه مطلوب دست پیدا کنند.

همیشه این طور نیست که یک زوج ایده آل روی یک خط صاف پر از لبخند زندگی کنند چرا که زندگی مشترک همیشه با موانع و اختلاف نظرهایی همراه است و همین موضوع‌ها است که باعث دلخوری و رنجش خاطر از یکدیگر می‌شود، اما نکته مهم این است که زوج ایده آل و خوشبخت همیشه هوشمندانه از عهده غلبه بر چنین اختلاف نظرها و مشکلاتی بر می‌آیند و به جای دلخوری‌های بی مورد از این بحث‌ها و اختلاف نظرها درس می‌گیرند.

راحیل شمسایی روانشناس بالینی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با موضوع قهر کردن زوجین در زندگی مشترک اظهار کرد: هر زمانی که زوجین خواستند با یکدیگر قهر کنند باید به برخی از نکات مهم اهتمام ویژه‌ای داشته باشند و باید قوانین قهر کردن را رعایت کنند که یکی از این موارد این است که زوجین حق ندارند به خانواده یکدیگر توهین کنند چرا که این، مسئله زناشویی است و هیچ گونه ارتباطی با خانواده‌های دو طرف ندارد و از طرفی، آن‌ها نباید مسائل و مشکلات قدیمی را دوباره مطرح کنند چرا که گذشته‌ها گذشته است و این کار باعث یادآوری خاطرات تلخ می‌شود. بنابراین، زوجین باید توجه کنند که وقتی مشکلات و دعوایی دارند صرفاً در خصوص همان موضوع صحبت کنند و به برطرف شدن آن بپردازند.

راهکارهای طلایی برای حل مشکلات زوجین در زندگی مشترک بیان کرد: اغلب اتفاق می‌افتد که زن و شوهر پس از دعوا کردن با یکدیگر، از غذا پختن و خوردن ممانعت می‌کنند، اما آن‌ها باید حتماً توجه کنند که در چنین شرایطی، تمام اعضای خانواده باید به صورت عادی برای انجام این کار حاضر شوند و علاوه بر این، فراموش نکنند که اختلاف نظرها هیچ گونه ارتباطی با سلام و خداحافظی ندارد و حتماً باید این کار را نیز در دستور کار خود قرار دهند.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: زن و شوهر نباید اشتباه طرف مقابل خود را تعمیم دهند و باید از عبارت‌هایی، چون "تو همیشه این طور هستی." بپرهیزند، چون این کار به دامن زدن دعوا کمک می‌کند و هر دو طرف باید به یکدیگر فرصت دهند که هر یک از آن‌ها حداقل پنج دقیقه در خصوص دیدگاهشان صحبت کرده و حرف دل خود را بیان کنند و فرد مقابل هم به همین نسبت، برای پاسخگویی زمان دارد که در فضایی کاملاً آرام و بدون تنش به تبادل عقاید و دیدگاه خود بپردازند.

شمسای گفت: زوجین و تمامی افراد باید یاد بگیرند که آن چه انتخاب و مورد نظر آن هاست لزوما مورد انتخاب و علاقه دیگران نیست که اگر به این موضوع توجه شود دنیای شاد و خوشایندتری شکل می‌گیرد.

وی افزود: تئوری انتخاب به من می‌آموزد که دنیای مطلوب من، اساس و شالوده زندگی من است و نه اساس و شالوده زندگی دیگران!