

چند نکته کلیدی برای زندگی مشترک

متخصص روانشناس بالینی نداشتن مهارت گفت و گو موثر بین زوجین را یکی از دلایل اصلی اختلافات بین آنها دانست و افزود: کسب مهارت در این زمینه می‌تواند بسیاری از مشکلات بین زوجین را حل کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، سبحان احمدی متخصص روانشناس بالینی، اظهارداشت: علت اصلی بیشتر اختلافات زوجین، رعایت نکردن اصول گفتگو است که عدم تکرار مداوم موضوعات کم اهمیت و توجه به مسائل مهم، از جمله خصوصیات اخلاقی طرف مقابل، یکی از این اصول محسوب می‌شود.

وی افزود: گاهی اوقات فقط یک خمیازه در هنگام صحبت طرف مقابل تفسیر و تعریف غلطی مانند حس عدم تمایل به ادامه صحبت و یا خستگی ناشی از شنیدن آن را منتقل می‌کند، اما یک نگاه ساده همراه با لبخند باعث ایجاد حس احترام و اعتماد شده و زوجین را برای ابراز علایق، احساسات و خصوصیات ترغیب می‌کند.

احمدی ادامه داد: جهت‌گیری مناسب گفت‌وگوها پیش از ازدواج از نکات مهمی است که به کاهش تنش و درگیری زوجین در زندگی مشترک منجر می‌شود، افراد باید تلاش کنند دور از کلیشه، گفت‌وگویی سازنده و در راستای شناخت فرد موردنظر خود برای ازدواج داشته باشند.

این روانشناس تصریح کرد: یکی از نکات بسیار مهم در گفت‌وگوی بین زوجین موقعیت‌شناسی است، زن و شوهر با شناخت درست از همدیگر می‌توانند در زمان و مکان مناسب درخواست خود را مطرح کنند، در غیر این صورت ممکن است بیان درخواست به درگیری و مشاجره زوجین تبدیل شود.

وی اضافه کرد: در ایام قرنطینه زمان گفت‌وگوها افزایش پیدا کرده است، این در حالی است که اگر زوجین نتوانند مدیریت درستی برای گفت‌وگو با هم در این دوران داشته باشند این فرصت به تهدید تبدیل می‌شود، اولین نتیجه تلخی که این موضوع دارد عدم تمایل طرف مقابل برای شنیدن حرف‌های زوج است.

احمدی ادامه داد: یکی از راه‌های موثر در جذاب کردن گفت‌وگو، داشتن ارتباط مستقیم چشمی است که باعث ثبات رابطه طرفین می‌شود، زوجین باید با آرامش و در زمان و مکان مناسب، پس از شنیدن حرف‌ها و خواسته‌های همدیگر، نظر خود را بدون هیچ‌گونه قضاوتی مطرح کنند.

این روانشناس بالینی افزود: توجه، علاقه و اشتیاق در زمان گفت‌وگوی زوجین موجب افزایش کیفیت و زمان گفت‌وگو بین آنها می‌شود، اگر یکی از طرفین در هنگام گفت‌وگوها سرگرم تلفن همراه یا تماشای تلویزیون باشد، بدون تردید طرف دیگر اشتیاقی برای ادامه گفت‌وگو و ابراز خواسته خود نخواهد داشت.

سبحان احمدی گفت: انجام یک گفت‌وگوی درست به طور حتم در هر زمینه‌ای می‌تواند موجب دستیابی به یک موفقیت بزرگ شود، پس زوجین نباید فرصت‌های طلایی که برای گفتگو دارند را با رفتارهای نامناسب از دست بدهند.

منبع: فارس