

وقتی از همسرمان عصبانی هستیم چطور با او صحبت کنیم؟

ازدواج دانه‌ای است که با آبیاری و نگهداری و مراقبت مستمر تبدیل به درخت تنومند خوشبختی زندگی مشترک می‌شود. اما گاهی اختلافات پیش پا افتاده جلوی رشد و سلامت این درخت را می‌گیرد؛ دکتر «فاطمه فروزش یکتا» برایمان از راهکارهای حل این اختلافات هنگام عصبانیت می‌گوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، ازدواج شیرین‌ترین و خاطره‌انگیزترین اتفاقی است که در زندگی هر فردی اتفاق می‌افتد. همه تازه عروس و دامادها تصور می‌کنند که این شیرینی تمام نشدنی است و قرار است لحظات خوشی که در روزهای اول آشنایی و نامزدی و رفت و آمدها با یکدیگر داشتند تا ابد ادامه پیدا کند. اما به واسطه تفاوت‌ها و شناخت کمی که زوجین با یکدیگر دارند در ابتدا ممکن است اختلافات و بگو و مگوها در سال اول ازدواج تبدیل به یکی از مشغله‌های ذهنی زوجین شود.

ازدواج همانند دانه‌ای است که برای تبدیل شدن آن به درخت سالم و پرپار زندگی بایستی با آبیاری و نگهداری و مراقبت مستمر آن را به یک درخت تنومند تبدیل کنید. رسیدن به این درخت تنومند خوشبختی هم نکاتی دارد که باید رعایتش کنید. به همین منظور با دکتر «فاطمه فروزش یکتا» دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی به گفت‌وگو نشستیم.

اگر اختلاف نظرها با عصبانیت همراه شود شروع یک چرخه معیوب را رقم می‌زند

آیا اختلاف نظر میان همسران لزوماً به معنای انتخاب اشتباه هنگام ازدواج است؟

در موضوع حل اختلاف بین همسران یک سری باورهای نادرستی وجود دارد، از جمله اینکه اگر ما با هم اختلاف نظر داشته باشیم حتماً انتخابمان اشتباه بوده یا اینکه مثلاً بعضی‌ها این را نسبت می‌دهند به اینکه همسر من را دوست ندارد یا من را نمی‌پذیرد و قبول نمی‌کند. در حالی که وجود اختلاف نظر یک امر کاملاً طبیعی است چون دو نفری که در دو فضای متفاوت بزرگ شدند و دیدگاه‌های متفاوتی ممکن است داشته باشند و خود وجود اختلاف در حوزه‌های مختلف از جمله مسائل مالی یا تربیت فرزند یا … کاملاً طبیعی است.

آن چیزی که باعث می‌شود در رابطه زوجین مشکل پیش بیاید این است که اگر ما با چنین تفاوت‌هایی مواجه شدیم چگونه می‌خواهیم آن اختلاف را در زندگی خودمان حل کنیم؟ اگر اختلاف نظرها همراه با تندی و عصبانیت باشد باعث شروع یک چرخه معیوب می‌شود.

گوش دادن فعال در ارتباط زناشویی مهم است

با این توضیح در صورت بروز اختلاف با همسرمان چگونه می‌توانیم با این مسئله مواجه بشویم؟

اختلاف نظر در رابطه همسران طبیعی است. ما می‌توانیم واکنش خودمان را کنترل و مدیریت کنیم. بهترین کار این است که یک زمانی که عصبانی و برآشفته نیستیم، یا خیلی دلخور نیستیم را انتخاب کنیم و راجع به این موضوع با همسرمان گفت‌وگو کنیم. دیدگاه‌های همدیگر را بشنویم. یکی از مهارت‌هایی که خیلی مهم است در رابطه، مهارت گوش دادن است. شاید خیلی ساده به نظر بیاید، ولی واقعاً مهم است.

خیلی اوقات ما این کار را اصلاً انجام نمی‌دهیم. یعنی دو نفر حرف‌های خودشان را می‌زنند و در نهایت بر سر نقطه اول باقی می‌مانند. گوش دادن فعال یکی از مهارت‌هایی است که خیلی در ارتباط زناشویی موثر مهم است. این مهارت در هر نوع ارتباط انسانی، چه ارتباط همسران، چه ارتباطات کاری و … مهم است. این مهارت گوش دادن به ما کمک می‌کند که بتوانیم به طور کامل توجه بکنیم به چیزی که طرف مقابل ما می‌گوید و درک بکنیم و از زاویه دید آن فرد به موضوع نگاه بکنیم.

قبل از اینکه دلخور شوید، سوال کنید

به صورت عملی چگونه می‌توانیم فعالانه به سخنان طرف مقابل خود گوش بدهیم؟

قسمت فعال این گوش دادن آن است که بتوانیم از طرف مقابل خودمان بازخورد بگیریم. مثلاً به طرف مقابل بگوییم آیا به من این مسائل را گفتی؟ این مد نظر بود؟ یعنی از طرف مقابل خودمان بتوانیم تایید بگیریم که آیا متوجه سخنانش شدیم یا نه؟ این می‌شود گوش دادن فعال.

تاثیر این رفتار و این گوش دادن فعال در هنگام اختلاف چیست؟

ما با گوش دادن فعال فارغ از پیش داوری‌های خودمان باید زاویه نگاه طرف مقابل خودمان را درک کنیم. در این صورت کمتر حالمان بد می‌شود و اصلاً شاید احساس کنیم طرف مقابل هم حرف ما را می‌زند حالا با اندک تفاوتی در زاویه نگاه خاص خودش.

علاوه بر گوش دادن فعال راهکار دیگری هم وجود دارد که هنگام عصبانیت بتوانیم شرایط را بهتر کنترل کنیم و با یک وضعیت بهتری اختلاف‌مان را حل کنیم؟

یکی دیگر از مواردی که باعث اختلاف و دعوا می‌شود این است که آن موقعی که اختلافی پیش آمده و به طور خودکار یک ناراحتی و عصبانیتی ایجاد شده، همان لحظه بخواهیم آن مسئله را حل و فصل کنیم. یعنی مثلاً یکی از طرفین بر سر اختلاف می‌ایستد و از طرف مقابل خود می‌خواهد که الان باید به من توضیح بدهی که دلیل این رفتار تو یا دلیل این اتفاق یا... چه بوده و باید همین الان به من پاسخ بدهی!

حالا یکی از همسران معمولاً آقایان می‌خواهند که موضوع را به تعویق بیندازند چون می‌فهمند که الان یک دعوایی در حال شکل گرفتن است برای همین دعوت به سکوت می‌کنند، مثلاً می‌گویند حالا ولش کن، از فضا دور می‌شوند برای اینکه اوضاع خراب‌تر نشود ولی خانم‌ها معمولاً اصرار دارند که نه همین الان باید توضیح بدهی و باید حرف‌های من را الان گوش بدهی و همین الان باید جواب من را بدهی تا موضوع حل بشود!

این هم یکی از اشتباهات خیلی بزرگ است چون در این موقعیتی که ما عصبانی و دلخور هستیم حتی اگر بهترین حرف‌ها را هم بزنیم چون با لحن نامناسب و تند بصورت ناخودآگاه صحبت می‌کنیم اثر خیلی منفی روی طرف مقابل خودمان می‌گذارد و طرف مقابل ما هم به هم می‌ریزد و احتمالاً او هم یک واکنش بدی به ما نشان بدهد و یک رفت و برگشت منفی اتفاق می‌افتد که ما به این رفت و برگشت منفی چرخه معیوب می‌گوییم.

در این چرخه معیوب یک نفر یک رفتار نامناسب از خود نشان می‌دهد که حال طرف مقابل خود را بد می‌کند و او هم یک رفتار نامناسب بد در مقابل از خود بروز می‌دهد و اوضاع رفته رفته بدتر می‌شود و همین‌جور وارد یک چرخه معیوب می‌شوند. پس اینکه ما در مواقعی که به شدت ناراحت و دلخور هستیم نخواهیم که موضوع را حل و فصل کنیم و فقط توقف بدهیم و آگاه بشویم از اینکه من الان حال بد است و من عصبانی هستم یا آگاه بشویم از اینکه همسر من الان حالش خوب نیست و بهم ریخته و الان موقع مناسبی نیست که ما بخواهیم راجع به این موضوع صحبت کنیم و این را باید به همدیگر اطلاع بدهیم.

هرکدام از همسران که در آن لحظه آگاه بودند می‌توانند به طرف مقابل خود اطلاع بدهند که الان متوقف کند. مثلاً می‌تواند بگوید که ببین من الان خیلی از دستت عصبانی و ناراحت هستم بعداً در رابطه با این موضوع حرف می‌زنیم. یا اینکه بگوید ببین الان تو خیلی عصبانی هستی و اصلاً مناسب نیست که ما راجع به این موضوع صحبت کنیم و خوبه که بعداً درباره این مسئله صحبت کنیم.

بعد از آرام شدن شروع به گفت‌وگو کنید

چطور اجازه ندهیم دلخوری‌ها روی هم تلنبار شود؟

چیزی که خیلی مهم هست این است که این «بعداً» حتماً باید اتفاق بیفتد. یعنی آن کسی که گفت‌وگو را متوقف کرده و گفته که من بعداً در این رابطه صحبت می‌کنم حتماً در یک موقعیت مناسب حالا چند ساعت بعد یا چند روز بعد که بستگی به شدت آن اتفاق و شرایط خاص آن مسئله دارد، اعلام آمادگی کند تا با طرف مقابل خود صحبت کند و از همسر خود بپرسد که آیا او هم آمادگی این گفت‌وگو را دارد یا نه؟ و در یک فضایی که خالی از خشم و دلخوری‌های شدید است به حرف‌های همدیگر گوش بدهند، همدیگر را بفهمند و بعد بتوانند راجع آن موضوع به یک تصمیمی برسند.