

۶ ترند برای آتش بس و حل اختلافات زناشویی

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ که در مجله علمی Personal Relationships منتشر شد، نشان داد که در جریان مشاجره‌هایی که در رابطه رخ می‌دهد، درنگ برای تفکر در مورد موقعیت موجود می‌تواند ناراحتی و تنش را به طور قابل‌توجهی کاهش داده و «خودکارآمدی» یا باور فرد به توانایی مدیریت مناسب تعارض را افزایش دهد. خودکارآمدی بالاتر، یا ایمان شخص به توانایی خود، به نوبه خود، رضایت از رابطه و رفتارهای سازنده در مشاجره‌ها را افزایش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نویسندگان این مطالعه بر این باورند که اغلب افراد می‌دانند که کدام رفتارها برای حل تعارض‌ها مفیدند و صرفاً به زمانی برای تامل در آن نیاز دارند.

اگر می‌خواهید رابطه عاطفی شادی داشته باشید این عادت‌های سمی را کنار بگذارید

آن‌ها به شرکت‌کنندگان در مطالعه تحقیقاتی خود یک تمرین فکری دادند تا با یادآوری یک درگیری اخیر و چشمگیر با شریک زندگی خود، در شش سوال زیر تامل کنند.

۱. در مورد علت وقوع درگیری فکر کنید.

۲. در مورد نحوه‌ای که باید با درگیری برخورد می‌شد فکر کنید.

۳. به این فکر کنید که به‌طور کلی چطور باید با تعارضات برخورد کرد.

۴. به این فکر کنید که مردم به‌طور کلی چگونه باید به درگیری‌ها در روابط خود واکنش نشان دهند.

۵. فکر کنید که چرا این نوع واکنش منطقی است.

۶. به این فکر کنید که برای برخورد با تعارضات آینده چه چیزی مفیدتر خواهد بود.

محققان دریافته‌اند که این تمرین شرکت‌کنندگان را تشویق می‌کند تا درگیر خوداندیشی عمدی و سازنده شوند، نسبت به پاسخ‌های خود در درگیری‌ها و تعارضات منصف‌تر و آگاه‌تر شده و درک بهتری از نحوه هدایت چنین موقعیت‌هایی در آینده داشته باشند.

چرا ذهن‌آگاهی رابطه یک ابزار قدرتمند حل تعارضات است؟

محققان توضیح می‌دهند: «حتی زمانی که افراد دانش و مهارت لازم برای حل مؤثر مشکلات را در روابط خود دارند، ناراحتی شدید از شریک زندگی یا داشتن کارایی پایین در توانایی حل تعارضات ممکن است مانع از توانایی آن‌ها در به خدمت گرفتن مؤثر آن دانش و مهارت شود».

تمرین تأملی محققان به زوج‌ها اجازه می‌دهد تا با به کار گرفتن برداشت درونی خود متوجه شوند در چنین لحظاتی، رویکرد سودمند چیست و این دانش را به کار بگیرند، نه اینکه در هنگام تشدید احساسات پاسخ‌های تکانشی بیشتری بدهند.

محققان می‌افزایند: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که وقتی افراد حتی ۱۰ دقیقه به تعارض‌های رابطه خود فکر می‌کنند، آمادگی‌شان برای برخورد با تعارض‌های آینده بهبود معناداری پیدا می‌کند».

به جای پرهیز از تعارض و احساسات ناخوشایند مرتبط با آن – که اغلب برای روابط مضر است – این گونه تمرین‌ها به افراد اجازه می‌دهند به سمت یکدیگر برگردند و تعارض را به عنوان واسطه‌ای ببینند که باید به آن رسیدگی شود. این موضوع طرز فکر «من در مقابل تو» را مهار می‌کند و احساس «تیم بودن» را حتی در میانه درگیری افزایش می‌دهد.

به‌طور کلی پرورش آگاهی رابطه و در آغوش کشیدن آن، زوجها را قادر می‌سازد تا به‌طور مداوم با یکدیگر تکامل داشته باشند، بر چالش‌ها به‌صورت اشتراکی غلبه کنند و تعارضات را به عنوان فرصتی برای رشد و ارتباط تلقی کنند.