

نعارضین

در ارتباطات

زنانشوپے

یکی از راه‌های نزدیک شدن زوج‌ها به هم، بحث کردن می‌باشد. در واقع، بحث و گفت‌وگو، از نمادهای ابراز عشق و محبت است که اگر در راه درست هدایت شود، برای تداوم زندگی مشترک سودمند می‌باشد.



زندگی یعنی بست و بوی دائم. «لامار تین»

کتابچشم

با رعایت موارد زیر می‌توانید بحث و گفت‌وگو را سازنده و مفید گردانید:

وقتی کسی می‌گوید: «می‌خواهم با تو صحبت کنم.» این جمله خودبه‌خود باعث به‌وجود آمدن یک واکنش دفاعی در مخاطب می‌شود. از لحظه‌ای که یکی از دو طرف به موضوعی در رابطه با فرد مقابل اشاره می‌کند، واکنش خودکار مخاطب، این خواهد بود که «مگر چه شده؟» و یا «چه اشتباهی از من سرزده؟»

این واکنش، یک جواب طبیعی‌ست که به احتمال زیاد، ریشه در کودکی فرد دارد؛ زمانی که پدر و مادر می‌خواستند او را به‌خاطر ارتکاب کاری، سرزنش یا تنبیه کنند.

تمایل به دیدن طرف مقابل، به‌عنوان یک فرد انتقادی و نكوهش‌کننده، باعث می‌شود به‌سختی بتوانیم با دلی باز و ذهنی آزاد در مورد مشکل به‌وجودآمده، بحث و گفت‌وگو کنیم و با حالت تدافعی، وارد گفت‌وگو می‌شویم. بنابراین سعی کنید آرامش خود را حفظ نموده و به‌خاطر داشته باشید کسی که در آن لحظه مشغول بحث با شماست، نگران رابطه‌تان می‌باشد و تنها به این دلیل، مشغول گفت‌وگو با شماست.

به‌هنگام گفت‌وگو در هر زمان، فقط موضوع خاصی را مورد بحث قرار دهید. برای نمونه، اگر در حال گفت‌وگو در مورد تمیز نگه‌داشتن خانه هستید، آن را به مسائل دیگر تعمیم ندهید و فقط به مسأله‌ی تمیزی خانه بپردازید تا به نتیجه برسید.

به‌خاطر داشته باشید برخی افراد، طرز فکر خاصی دارند که باعث سرگردانی‌شان می‌شود. این افراد به‌طور معمول، افرادی خلاق و هنرمند هستند و پیروی از یک روش خاص، برای‌شان سخت و طاقت‌فرساست. اگر شما فردی منظم و مرتب هستید و مخاطب‌تان از گروه ذکر شده، به او کمک نمایید تا بر موضوع مورد بحث تمرکز کند؛ مسأله‌ی مورد نظرتان را با علاقه و محبت تذکر دهید، نه با حالت تهاجمی و انتقادی.

هرگز از گذشته، مثال نزنید. وقتی مثالی از گذشته می‌زنید، مشکلی به مشکل فعلی‌تان اضافه می‌شود و آن مشکل، این است که خاطره‌ی کدام‌تان، درست‌تر و حافظه‌ی کدام‌تان، قوی‌تر می‌باشد.

اگر موضوع مورد بحث، مسأله‌ی‌ست که بارها تکرار می‌شود، برای نمونه، همسران همیشه دیر به خانه برمی‌گردند، باز هم به آخرین مورد اشاره کنید. شما می‌توانید احساس‌تان را بیان کنید و اجازه دهید طرف مقابل، از نقطه‌نظران آگاه شود.

با همسران رابطه‌ی مناسبی برقرار کنید و مطمئن باشید که توافق لازم را پیدا خواهید کرد. رابطه‌ی صحیح، یعنی هرگاه یکی از شما هنگام بحث، احساس ناراحتی یا رنجش کرد، بتواند از طرف مقابل، درخواست وقفه در گفت‌وگو کند و این درخواست او، از سوی مخاطب پذیرفته شود. برای انجام این کار می‌توانید از یک عمل نمادین استفاده کنید. برای

نمونه، هنگامی که شما پشت یک میز و روبه‌روی همدیگر نشست‌اید، می‌توانید مقابل‌تان یک لیوان خالی بگذارید. هرگاه، هرکدام‌تان به مکث نیاز داشتید، لیوان مقابل‌تان را سروته روی میز قرار دهید؛ به‌همین سادگی! البته عمل به این توصیه، نیازمند کمی کنترل نفس می‌باشد تا فرد بتواند در اوج هیجان و گفت‌وگو در آن لحظه، با خویشتن‌داری، به خواسته‌ی طرف مقابل احترام بگذارد. لازم به ذکر است که این کار، رفتار مثبت و بسیار مؤثری می‌باشد.

پیغام نهفته در برگرداندن لیوان، این است که: «من اکنون ناراحت و رنجیده‌خاطر هستم، اجازه بده کمی صحبت‌مان را قطع کنیم تا دوباره به حالت عادی بازگردم و به‌خاطر بیاورم که ما برای هم اهمیت داریم.» این روش بسیار مؤثری برای استفاده در گفت‌وگوهاست و نیازمند کمی فداکاری و نظم و ترتیب می‌باشد.

نکته‌ی دیگر در این مسأله، ماندن شما در داخل همان اتاق می‌باشد؛ ترک اتاق از سوی شما می‌تواند آثار زبان‌باری روی همسران بر جای بگذارد.

هرگز در بحث‌های‌تان، به قطع رابطه اشاره نکرده و همسران را تهدید به جدایی نکنید، حتی اگر تصمیم به انجام آن دارید. هرگاه کسی تهدید به جدایی شود، حس وحشت، اضطراب و ترس به او دست‌می‌دهد و تنها هدف او، تلاش برای حفظ رابطه و نگه‌داشتن طرف مقابل به هر قیمتی‌ست و این، یکی از بزرگ‌ترین دلیل‌های توسل فرد تهدیدشده، به حيله و فریب می‌باشد. شما نیازی به تهدید همسران به جدایی ندارید، پس به همان موضوع مورد بحث بپردازید تا به نتیجه برسید. تنها زمانی مجاز به صحبت در مورد جدایی هستید که آماده‌ی آن باشید، پس هرگز از این مسأله به‌عنوان یک تهدید، استفاده نکنید.

هرگاه در مورد مسأله‌ای با موفقیت به نتیجه رسیدید، کمی استراحت کنید، دست همدیگر را بفشارید و بگویید: «متشکرم» یکی از رایج‌ترین اشتباه‌های موجود در این مورد، این است که زوجها به‌سرعت بعد از به نتیجه رسیدن در موضوعی، به سراغ موضوعی دیگر می‌روند. این کار باعث می‌شود گفت‌وگوها، تمام‌نشده به‌نظر آید.

جشن بگیرید. در پی هر تصمیم‌گیری و دست‌یابی به نتیجه، برای همدیگر هدیه بگیرید، یادداشتی برای هم بفرستید یا این که بیرون شهر بروید. این کار، «تجدید قوا» و «تقویت انرژی مثبت» نامیده می‌شود و همسران را برای تلاش به‌منظور حل مشکل‌های زندگی، دلگرم و تشویق می‌کند. زمانی که می‌خواهید صحبت برای حل مشکلی را شروع کنید، می‌توانید جمله‌های‌تان را چنین آغاز کنید: «رابطه‌ی ما با همدیگر بسیار عالی‌ست. من دوست‌دارم این رابطه را بهتر کنم. می‌توانی به من کمک کنی تا رابطه‌مان را بهتر کنم؟»

ترجمه و تنظیم: مریم ظفر شمس‌پور