چگونه از آسیب مشاجرات خانوادگی در امان بمانیم؟

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی: [1]
آدرس صفحه: http://mava.

[2]

کارشناس: دکتر علي صادقي‌سرشت

پرسش:

برای کم کردن آسیب‌های ناشی از مشاجرات و جلوگیری از وارد شدن استرس بیش از حد ناشی از این مشاجرات چه چاره‌ای باید بیاندیشیم؟

پاسخ:

واقعیت‌پذیری

لازم است همسران این واقعیت را عمیقا بپذیرند که زندگی همیشه گل و بلبل نیست. اختلاف نظر در همه زندگی‌ها هست و اختلاف نظر یعنی فراهم شدن بستر بروز مشاجرات و ایجاد استرس. عدم پذیرش این واقعیت سبب می‌شود زوجین به خصوص در ابتدای زندگی با بروز اختلاف نظر و مشاجره، فکر کنند زندگی آنها دچار سقوط آزاد شده و دیگر عشق آنها به خط آخر رسیده است؛ این یعنی کمترین مشاجره یعنی پایان تفاهم!! این نگاه افراطی می‌تواند اوضاع را در هنگام بروز اختلافات وخیم کند.

پرهیز از شتاب‌زدگی

هنگام بروز مشاجره، کافی است بدون دامن زدن به اختلاف محل را ترک کنید. اگر این کار آرام‌تان نکرد، روش‌های دیگر را امتحان کنید برای مثال می‌توانید وضو بگیرید، از فنون خودآرام‌سازی مانند تنفس عمیق، ذکر گویی و مانند آن استفاده کنید.

نامه‌نگاری

با همسرتان قرار بگذارید گاهی که اختلاف نظر پیدا کردید، سعی کنید در فضایی آرام و فرصتی مناسب قلم و کاغذی بردارید و

دلایلی را که به نظرتان سبب بروز استرس و مشاجره در منزل است را یادداشت کنید. در کنار آن، اگر راه‌حلی برای بهتر شدن اوضاع هم به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. در صورت نیاز و تکراری بودن موضوع اختلاف می‌توانید از افراد داراي صلاحیت براي گرفتن مشورت در جهت رفع مشکل کمك بگیرید. مشخص کنید دقیقا از چه زمانی مشکلات‌تان معمولا شروع می‌شود تا بتوانید در نوبت‌های بعدی، ریشه اختلاف و بروز استرس را از همان ابتدا بخشکانید.

ارتقای مهارت‌های ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و ارتباط لازمه رابطه اجتماعی است. آموختن مهارت‌های ارتباطی، شیوه گوش دادن، نگاه کردن، سخن گفتن، انتقاد کردن، ابراز وجود، ابراز ناراحتی، ... همه و همه نیاز به آموزش و تمرین دارند که نباید از آن غافل شد. لازم است به جای نشان دادن واکنش‌های سریع و تکانشی، از پاسخ‌های آرام و منطقی استفاده کرد. اقدام تکانشی، موجب پشیماني می‌شود، ولی پاسخ منطقی، برنامه‌اي حساب شده و عاقلانه است.

جلسه بیان احساس

جلسه بیان احساسات تشکیل دهید. چنین جلسه‌ای، برای جلوگیری از تلنبار شدن احساسات منفی درباره همدیگر مفید است. در این جلسه هفتگی، هر فردی در طول پنج دقیقه، در مورد هفته گذشته، هر حس منفی‌ای را که در خانواده تجربه کرده، بیان کند. پنج قانون مهم این جلسه را کامل اجرا کنید:

* همه شنونده باشند و اگر بخواهند پاسخ دهند، هفته بعدی جواب دهند.

* هر کسی فقط از احساس خود به صورت توصیفی سخن بگوید نه اینکه دنبال معرفی مقصر باشد.

* این جلسه کاملا محرمانه است و نباید به دیگران گزارش شود.

* فقط حس منفی مربوط به خانواده را مطرح کنید و از مدرسه، معلمان و دیگر خانواده‌ها نگویند

* در بیرون جلسه هرگز نباید درباره آن جلسه سخنی گفت.

منتشر شده در نشریه خانه خوبان، شماره 100

برچسب‌ها:
علی صادقی سرشت، مشاجرات خانوادگی [3]

نشانی منبع: http://mava.iki.ac.ir/node/681

پیوندها
[1] https://www.addtoany.com/share#url=http%3A%2F%2Fmava.iki.ac.ir%2Farticles%2F%25DA%2586%25DA%25AF%25D9%2588%25D9%2586%25D9%2587-%25D8%25A7%25D8%25B2-%25D8%25A2%25D8%25B3%25DB%258C%25D8%25A8-%25D9%2585%25D8%25B4%25D8%25A7%25D8%25AC%25D8%25B1%25D8%25A7%25D8%25AA-%25D8%25AE%25D8%25A7%25D9%2586%25D9%2588%25D8%25A7%25D8%25AF%25DA%25AF%25DB%258C-%25D8%25AF%25D8%25B1-%25D8%25A7%25D9%2585%25D8%25A7%25D9%2586-%25D8%25A8%25D9%2585%25D8%25A7%25D9%2586%25DB%258C%25D9%2585%25D8%259F&title=%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87%20%D8%A7%D8%B2%20%D8%A2%D8%B3%DB%8C%D8%A8%20%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%AF%DA%AF%DB%8C%20%D8%AF%D8%B1%20%D8%A7%D9%85%D8%A7%D9%86%20%D8%A8%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F [2] http://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/evan-kirby-263913-unsplash.jpg [3] http://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B9%D9%84%DB%8C-%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D9%82%DB%8C-%D

[illegible]

8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%AA%D8%8C-
%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D8%A7%D8%AA-
%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%AF%DA%AF%DB%8C