

شورای دو نفره حل اختلاف

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

چگونه گفت‌وگو به حل اختلافات همسران می‌انجامد؟

امید بهروزی

منبع: مجله خانه خوبان

شما می‌دانید که چگونه باید از دست‌اندازه‌های اختلافات خانوادگی به آرامی عبور کرد. البته شاید بخواهید برای مرور لیست کارهای موفق‌تری که در رفع مشکلاتتان انجام می‌دهید با ما همراه شوید. اگر می‌خواهید از خانواده‌هایی بدانید که با حل درست اختلافات در زندگی آن‌ها، شیرینی جای تلخی، عشق جای نفرت، محبت جای کدورت و یکدلی جای بی‌دلی را گرفته است، این مطلب را بخوانید.

- زوجین موفق، آداب حل اختلاف‌های زندگی را خوب می‌دانند؛ آنها برای گفت‌وگو راجع به حل اختلاف‌ها این کلام مولی علی(ع) را هرگز از یاد نمی‌برند که: هر چه را برای خود می‌پسندی برای دیگران نیز پسند.
- زمانی را برای رفع کدورت انتخاب می‌کنند که طرفین درگیر دغدغه‌های فکری و کاری نباشند. زمانی که آقا خسته از کار بیرون در حال استراحت است، زمانی که خانم بچه را خواب می‌کند، ... زمان‌های نامناسب هستند.
- مکان و موقعیتی را که اسباب حواس پرتی مانند صدای تلفن، بچه‌ها، تلویزیون، ... نباشد انتخاب می‌کنند.
- اگر امکان داشت از قبل، در فضایی دوستانه قرار می‌گذارند.
- در حین گفت‌وگو با لحنی آرام و محترمانه سخن می‌گویند. می‌دانند که حتی اگر حق با آن‌ها باشد، ممکن است سخن گفتن همراه با عصبانیت از تاثیر مطلوب گفت‌وگو بکاهد. لحن گفتار را جدای از خود گفتار نمی‌دانند. از این رو فقط دنبال کلمه‌های آرام‌بخش نیستند، دنبال شیوه بیان آرام‌بخش هم هستند.
- واقعا هدفشان از جلسه، رفع سوء تفاهم است نه مچ‌گیری، توسری زدن، دل سوزاندن، امتیازگیری هر کدام از این رفتارهای مخرب را شروع یک جنگ جدید و دامن زدن به اختلافات گذشته می‌دانند.
- منصف هستند و می‌توانند شرایط همسر خود را درک کنند.
- در بیان مشکل سراغ تنوع می‌روند. برای مثال ممکن است به جای گفت‌وگوی مستقیم مشکل را روی برگه‌ای بنویسند و لای کتاب همسرشان یا در معرض دید او قرار دهند، یا مثلا مشکل را به صورت صوتی ضبط کنند و در زمان مناسب برای او پخش کنند.
- منطق‌گرا هستند. بسیار معقول و منطقی سهم خود را نیز در ایجاد مشکل بررسی می‌کنند. تصمیم‌هایی که برای عوض شدن می‌گیرند فقط وظیفه را متوجه طرف مقابل نمی‌کند بلکه خود آنها را نیز درگیر حل مسأله می‌کند.
- تا می‌توانند مشکل را با دیگران مطرح نمی‌کنند. تمام تلاش خود را می‌کنند که خودشان راه حلی بیابند. البته اگر نیاز به مداخله دیگران بود، در حد امکان قبل از در میان گذاشتن مسأله با مادر، خواهر یا ... از همسر خود اجازه می‌گیرند.
- در شروع جلسه مذاکره برای رفع ناراحتی‌ها، اول از نکته‌های مثبتی که جدیداً در رفتار همسرشان مشاهده کرده‌اند یاد می‌کنند و بعد مطلب خود را بیان می‌کنند.

- حواسشان هست که گاهی هم خودشان در اختلاف‌ها تقصیر بیش‌تری داشته‌اند؛ همانطور که امید به گذشت طرف مقابل داشته‌اند، اینجا هم خود اهل گذشت باشند.
- در طول جلسه، از زخم‌زبان، کنایه، تحقیر، تمسخر، ... در بیان ناراحتی خود استفاده نمی‌کنند.
- هنگام گفت‌وگو، از مقایسه و به رخ کشیدن خوبی دیگران بر علیه همسر، پرهیز می‌کنند. می‌دانند که مقایسه مثل پتکی بر سلامت روابط ضربه می‌زند.
- اهل واکاوی ناسازگاری‌های قبل نیستند. به گذشته‌های تلخ کاری ندارند. فقط به ناراحتی فعلی می‌پردازند.
- همسرشان را وادار به اعتراف صریح و عذرخواهی نمی‌کنند. فقط می‌خواهند راه برای بهتر زندگی کردن روشن شود.
- اگر در گفت‌وگو به نتیجه نرسیدند، از ادامه مذاکره خودداری می‌کنند و خیلی محترمانه و دوستانه جلسه را به وقت مناسب‌تری موکول می‌کنند.
- در هنگام توضیح‌های همسر، محترمانه گوش می‌دهند و تا حد امکان سعی در پذیرش توجیه‌های او دارند.
- به دنبال ثابت کردن اشتباه‌های همسرشان نیستند. به دنبال بهتر کردن اوضاع هستند.
- به شکرانه رفع دلخوری‌ها، جشنی ساده و خانوادگی می‌گیرند.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/742>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/n82563623-71676426.jpg> [1]