



بیشتر ما در رابطه مان با همسر از کشمکش و بگومگو گریزان هستیم. معمولاً آن را چراغ قرمزی در روابط مان می دانیم و البته بیشتر آن را مشکل طرف مقابل مان می دانیم در نتیجه برای حل مشکل به دنبال سرزنش خود یا دیگری هستیم. اما نگران نباشید. اختلاف در رابطه زناشویی مساله ای طبیعی و حتی خوب است که مشکلات روبه افزایش را در رابطه سالم و رو به تکامل نشان می دهد و امکان حل آنها را فراهم می کند. جر و بحث های تند اعتماد، درک متقابل و صمیمیت بیشتری ایجاد می کند.

اختلاف در زندگی زناشویی ممکن است ناخوشایند به نظر برسد اما در حقیقت اگر با آن درست برخورد کنیم روابط را به سطح بالاتری از همکاری و سرزندگی سوق می دهد. به جای اینکه اختلاف علامت پایان رابطه باشد می توان آن را کاتالیزوری برای تغییرات مثبت و کشف چیزهای جدید در رابطه دانست. به روش های ملموس زیر توجه کنید. در این موارد اختلاف می تواند سبب تغییرات مثبت در رابطه شود. مهم ترین نکته در دستیابی به نتیجه مثبت از یک جر و بحث تند تغییر زاویه دید است. در طول گفت و گو با همسر تان همیشه به خاطر داشته باشید هر دو با هم اختلاف دارید، طرف مقابل هم جنبه های مثبتی دارد، همه مشکلات را به گردن او نیندازید.

□ اختلاف نشانه مشکل دیگری است

پرهیز از اختلاف در زندگی زناشویی این واقعیت را تغییر نمی دهد که مساله ای در زندگی زناشویی تان هست که باید به آن رسیدگی شود. اختلافات که بالا می گیرد دلیل بر این است که زن و شوهر باید وقت بیشتری با هم بگذرانند. در غیر این صورت فاصله بیشتری بین آنها ایجاد می شود و بیشتر از هم دور می شوند. اختلاف باعث از نو پیدا شدن ارزش های مهم می شود و کمک می کند زن و شوهر برای یک هدف مشترک دوباره با هم متحد بشوند. هنگامی که در زندگی زناشویی اختلافی پیش می آید طرفین ممکن است دریابند وقت آن رسیده که نقش های کنونی خود را کنار بگذارند و نیز انتظاری را که از طرف مقابل دارند تغییر بدهند. اختلاف معمولاً نشان دهنده این است که زن و شوهر روش های قدیمی با هم بودن را پشت سر گذاشته اند و باید پیوسته برای رابطه خود دوباره برنامه ریزی و آن را احیا کنند.

□ مشاجره به سبک جدید

تصور کنید هنگامی که بین زن و شوهر مشاجره ای درمی گیرد، اگر زیادی پیگیر یا حتی هیجان زده باشید ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟ پاداشی که می گیرید صمیمیت بیشتر، دوستی عمیق تر و رابطه متقابل رشد یافته تر است. پنج نکته کمکی زیر را برای استخراج طلای موجود در اختلافات زناشویی به یاد داشته باشید:

(۱) از وسوسه سرزنش دیگری بگریزید، دنبال نتیجه گیری هایی باشید که فرصت های خوب نهفته در اختلافات را نمایان کند. فکر کنید اگر این موقعیت می بایست توجه شما را به چیزی کاملاً به دور از مشکل تان جلب می کرد، آن چه می

تواند باشد.

- ۲) از رویاها، خواست ها و ارزش هایی که ممکن است ورای این اختلاف نهفته باشد از همسر تان سوال کنید. «این مساله چه اهمیتی برای تو دارد؟»
- ۳) درباره انتظارات تان که برآورده نشده یا رویاهایی که از آنها ناامید شده اید و شما را بسیار غمگین کرده خیلی راحت و صادقانه صحبت کنید. «چیزی که واقعاً مرا ناراحت کرده این است که...»
- ۴) به جای شکایت کردن و غر زدن درخواست خود را مطرح کنید. واضح و مستقیم درباره چیزی که می خواهید صحبت کنید و بی خود درباره چیزهایی که دوست ندارید داد سخن سر ندهید.
- ۵) منصف باشید و حتی اگر دو درصد از حرف های طرف مقابل درست است آن را پیدا کنید. هیچ کس صددرصد درست نمی گوید و هیچ کس هم صددرصد اشتباه نمی کند. فصل مشترک بین درست ها را پیدا و بر آنها تاکید کنید.
- و بالاخره به خودتان اعتماد داشته باشید، به همسر تان اعتماد کنید و آگاه باشید چه اتفاقی دارد در رابطه تان می افتد چون شاید هنوز ندانید این اختلافات دارد شما را به کجا می رساند. هنگامی که موفق به درک فرصتی که پیش آمده شدید و کاملاً صادقانه خودتان را محک زدید و مشتاقانه در پی کشف چیزهایی باشید که برای همسر تان اهمیت دارد در همه جنبه های رابطه زناشویی تان رضایتمندی بیشتری احساس خواهید کرد.

□ برای بگومگو آمادگی داشته باشید

وقتی دو نفر در کنار هم قرار می گیرند مسلم بدانید که اختلاف سلیقه و درگیری به وجود می آید. این کاملاً طبیعی است و نیاز به تغییر و تکامل را نشان می دهد. اگر به این امر آگاه باشید می توانید از قبل برای اختلافات برنامه ریزی کنید و برای آن آماده باشید. بعد از آن برای رسیدن به توافقاتی که می خواهید استفاده کنید. به یاد داشته باشید خیلی آسان تر است که برای اختلاف آمادگی داشته باشید تا اینکه کاملاً در آن غرق شده باشید و بعد بخواهید از آن استفاده کنید. اختلاف قسمتی طبیعی از هر رابطه ای است و بیشتر اوقات نشانه تمام شدن عمر رابطه نیست. باید به اختلافات زناشویی خوشامد گفت چون نشانه ای برای تلاش برای رابطه ای بهتر و تکامل یافته تر و راهی برای فهم متقابل عمیق تر است.

□ از رودررویی با همسر تان نهراسید

«من از جر و بحث متنفرم»، «ما نمی توانیم مشکلات مان را خوب حل کنیم، پس اصلاً وارد مشاجره نمی شویم»، «من می گذارم او خودش هر کاری دلش می خواهد انجام بدهد».

گوش کردن، صحبت کردن، برقراری ارتباط، حل مساله، تصمیم گیری مشترک... اینها لازمه ارتباط بین زن و شوهر هستند. رابطه بدون مهارت های ارتباطی و اختصاص زمان مفید برای صحبت درباره مسائل مشترک خیلی زود به دردسر می افتد و منجر به شکست می شود.

به خصوص زوج هایی که شغل های پراضطراب دارند بیشتر باید به این مساله توجه کنند. خیلی زن و شوهرها با هم حرف نمی زنند چون می خواهند از اختلاف و مشاجره پرهیزند. عقیده نادرستی رایج است که اختلاف و درگیری بد است. یکی از دلایل اصلی اختلافات خانوادگی این است که زن و شوهرها نمی توانند با مسائلی که برایشان پیش می آید، روبه رو بشوند. ممکن است داد و بیداد راه بیندازند اما نمی توانند با صداقت و احترام متقابل با مشکل اصلی مواجه بشوند. انکار اختلاف و برخورد با یکدیگر بی ادبی است.

در حالی که اختلاف و برخورد طبیعی و نشانه سلامت رابطه است. زن یا شوهری که باعث ایجاد اختلاف می شود، آدم بدی نیست و کار غلطی انجام نداده است. اختلاف فتح بایی برای مکالمه و حل مشکلات است. از اختلاف و درگیری نترسید.

هدف تان نباید پرهیز از درگیری باشد بلکه باید ابزار تکیه کردن بر اختلافات و حل آنها را یاد بگیرید تا بتوانید زندگی خود را دوباره بر اساس آموخته های جدید سازمان دهی کنید. بعضی زن و شوهرها فکر می کنند اگر اختلاف عقیده خود را بروز بدهند رابطه شان در معرض نابودی قرار می گیرند. بنابراین از درگیری فرار می کنند یا ابزارهای ناکارآمدی را به کار می گیرند که مشکل را سریع اما سطحی حل می کند.

مصلحه یا به اجبار قبول کردن خواسته همسر دو تا از این ابزارهای ناکارآمد هستند. معمولاً اگر به زن و شوهری که اختلاف دارند توصیه شود به خاطر دیگری کوتاه نیایند، تعجب می کنند. مگر مصلحه لازمه زندگی مشترک نیست؟ واقعیت این است که تصمیم هایی که بر اساس مصالحه گرفته می شوند فاقد خلاقیت لازم هستند و معمولاً پایدار نمی مانند. مطمئناً هرچند وقت یک بار لازم است یکی از زوجین مصلحت اندیشی کند و بر سر مساله ای با دیگری کنار بیاید

اما درباره تصمیمات مهم مصالحه ممکن است عصبانیت و مقاومت به بار بیاورد. مصالحه معمولاً نتیجه این است که هر دو نفر درباره مساله ای واداده اند تا با هم به توافق برسند و تصمیم نهایی هم نسخه تعدیل شده دو نظر و عقیده قوی و محکم است.

اگر بخواهید از زیر بار اختلاف و درگیری فرار کنید، مصالحه روش بسیار خوبی است. به نظر می رسد با مصالحه می توان اغتشاش ها را فرو نشاند و هر دو طرف را راضی و خوشحال کرد، اما آنچه واقعاً اتفاق می افتد این است که هر دو طرف احساسات خود را زیر پا می گذارند. ممکن است یکی از زن و شوهر از مصالحه رنجیده باشد و منتظر دستاویزی باشد تا ثابت کند تصمیم گیری غلط بوده و باید بر اساس نظر او تصمیم می گرفتند.

دیگری ممکن است فکر کند کار کاملاً درستی انجام داده که نظرش را به همسرش تحمیل نکرده اما هنگامی که مصالحه نتیجه رضایتبخشی دربر نداشته باشد او هم احساس ناخشنودی می کند. کمی روی این موضوع فکر کنید تا خودتان دریابید تصمیمات مشترکی که بر اساس مصالحه گرفته اید چقدر دوام داشته اند.

قبول اجباری یا مجبور کردن دیگری به پذیرش عقیده یکی دیگر از راه های پرهیز از اختلاف در روابط بین زن و شوهرها است. ممکن است زن یا شوهر، هر کدام که توانایی قانع کردن دیگری را دارد، دیگری را وادار به پذیرش نظر خاصی بکند.

در حالی که معنی پذیرش این نیست که او هم آن نظر را قبول دارد. در حقیقت نفر دوم فقط برای پرهیز از جنگ و دعوا وانمود به پذیرش کرده و تسلیم شده است. پس اشتباه نکنید. نه همسران را وادار به پذیرش نظر خودتان بکنید و نه به زور نظر او را بپذیرید. به این ترتیب اختلاف تان حل نمی شود و بدتر از آن اینکه مشکل پنهان می شود و روزی عمیق تر سر باز می کند. اگر وقتی را برای صحبت کردن با همسران اختصاص ندهید، اگر به پرورش رابطه تان اهمیت ندهید و اگر از اختلافات سازنده و برخورد های سالم طفره بروید رابطه تان دیر یا زود فرو می پاشد. پس از همین الان دست به کار شوید و مهارت های ارتباطی خود را تقویت کنید. از وقت خود خوب استفاده کنید و رابطه ای معنی دار و دوستانه با همسران ایجاد کنید.

□ اگر اختلاف خوب است چرا حال مان را بد می کند

اختلافات زناشویی طبیعت دوگانه و متضادی دارد. بسته به اینکه چطور با آن کنار بیایید، ممکن است سازنده یا مخرب باشد. ممکن است فکرهای جدید و خارق العاده و زاویه دیدی تازه درباره چیزی که تاکنون به آن توجه نکرده اید برایتان به ارمغان بیاورد. اما اگر درست با آن برخورد نکنید ممکن است باعث دل شکستگی و خرد شدن عزت نفس و غرور آدم بشود.

مشکلی که زن و شوهرها در اختلافات زناشویی دارند خود اختلاف نیست بلکه بیشتر روش برخورد افراد با احساسات شان است که متأسفانه جزء جدانشدنی اختلافات است.

اشتباه بیشتر مردم این است که بدون اینکه بفهمند کدام احساس شان درگیر ماجرا است سعی می کنند مشکل را به طور مجرد حل کنند. آنها مشکلات را له می کنند و حین این کار احساسات خودشان را هم که به آن مشکلات آویخته له می کنند. درست است که این کار مشکلات را از سر راه کنار می زند اما به احساساتی که در آن دخیل هستند آسیب می رساند. به همین علت است که بگومگوهای زناشویی حال شما را بد می کند. این مشکل از تمرکز بیش از حد بر مشکل به جای احساسات درگیر در آن ناشی می شود.