

## کارگاه روابط زوجین

آیا شما و همسرتان همیشه در مورد تمام مسایل از قبیل بیرون رفتن برای شام، باز گذاشتن درپوش خمیر دندان و یا تربیت بچه ها با یکدیگر مشاجره میکنید؟ به وسیله ۵ اصل مهم شما یاد میگیرید که چگونه ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنید. این اصول بنیان های خانوادگی زیادی را از خطر نابودی نجات داده اند

### اصل اول: در طول بحث برای شکست ها و پیروزی های یکدیگر چوب خط نیندازید

متأسفانه این یکی از شایع ترین مشکلاتی است که اغلب زوج ها مرتکب آن میشوند هنگامیکه یکی از طرفین دچار اشتباهی شد طرف مقابل آن را در ذهن خود ثبت میکند تا در یک موقعیت مناسب آن را بازگو کند. وقتی یکی از آنها شروع به گله و شکایت میکند دیگری هم آرام نمی نشیند و هر آنچه را در ذهن خود ثبت کرده است بازگو میکند گویی با این عمل موفق تر از میدان بیرون می آید. در یک چنین وضعیتی حساب کردن برد و باخت ها به صورت مهمترین عامل در می آید و هر دو طرف از حیطة بحث اصلی خارج می شوند

عده ای فرصت دادن به شریک زندگی را ضعف شخصیتی به حساب می آورند. چنین رفتاری باعث جدایی و دور شدن زوجین از یکدیگر و در نهایت ایجاد تنفر میشود.

### اصل دوم: طرز حرف زدن عامل مهمی در تعیین نتیجه هر گونه بحثی است

حتی اگر حق با شما باشد، اگر به روش صحیح آن را مطرح نکنید ممکن است حق مسلم خود را از دست بدهید. پس سعی کنید شیوه درست را برگزینید

اصلاً خوب نیست که با به کار بردن لغات و اصطلاحات توهین آمیز شریک زندگی خود را مجبور به دفاع کنید

واکنش طبیعی نسبت به حمله و تجاوز از دو حال خارج نیست: یا فرد متقابلاً تصمیم به مبارزه میگیرد و یا اینکه به لاک دفاعی فرو می رود که در هر دو حالت مشکل به شیوه منطقی حل نخواهد شد

سهل انگاری در انتخاب یک مکان مناسب بزرگترین اشتباه است که متأسفانه بسیاری از زوج ها مرتکب آن می شوند. انتخاب زمان مناسب به اندازه مکان از اهمیت ویژه برخوردار است

**اصل سوم: در یک زمان خاص تنها بر روی یکی از مشکلات خود تمرکز کنید تا به نتیجه برسید**

به عنوان مثال: به تازگی من و همسرم در مورد مسایلی پیرامون مدیریت مالی زندگی به مشکل برخوردیم و بحث و جدال را شروع کردیم. سپس تصمیم گرفتیم با قضیه منطقی برخورد کنیم. اشتباهاتمان را پذیرفتیم و به موضوع بحث اصلی پرداختیم. البته برای رسیدن به نتیجه مطلوب کمی تلاش لازم است

**با تمرکز بر روی یک موضوع مشخص میتوانید خیلی زود به نتیجه برسید. شاید در نگاه اول کمی مشکل به نظر برسد اما ارزش توجه بیشتر را دارد**

شاید شریک زندگیتان با پرداختن به یک موضوع دیگر شما را از ریل اصلی خارج کرده و به بیراهه بکشاند. صحبت کردن پیرامون مسایل مختلف روشی مودبانه برای تغییر موضوع بحث است

**اصل چهارم: زمان و فضای مناسبی را برای بحث و مذاکرات خود در نظر بگیرید**

همیشه زمان و مکان مناسبی برای حل مشکلات شما وجود دارد. ابتدا مکان: دقیقاً نمی توان گفت کدامیک از اتاق های خانه مناسب است، فقط کافی است برای هر دو نفر فضایی آرام بخش باشد. توجه داشته باشید که هیچ گاه در ملا عام و یا خانه دوستان و آشنایان بحث خانوادگی را شروع نکنید. چنین گفتگوهایی ارزش برگزاری در یک مکان مناسب را دارند

سهل انگاری در انتخاب یک مکان مناسب بزرگترین اشتباه است که متاسفانه بسیاری از زوج ها مرتکب آن می شوند

انتخاب زمان مناسب به اندازه مکان از اهمیت ویژه برخوردار است. در این مبحث می بایست سه امر اساسی مورد توجه قرار گیرد

**اولا** شما باید (و واقعا باید) مشکلات را در نقطه شروع شناسایی کنید تا قدرت داشته باشید قبل از اینکه به یک خصوصیت اخلاقی در فرد مقابل تبدیل شوند آنها را رفع کنید. بسیاری از افراد پس از اینکه طرف مقابل برای بیستمین بار مرتکب اشتباهی میشود، احساس ناراحتی می کنند که دیگر آن زمان بسیار دیر است. هر چه طرف مقابل مدت زمان بیشتری به کار اشتباه خود ادامه دهد شما باید نیروی بیشتری صرف کنید تا بتوانید او را از این عمل باز دارید. اگر دست روی دست بگذارید و توقع داشته باشید که همه مسایل به خودی خود حل شوند هیچ گاه نباید انتظار داشته باشید تا خواستههای شما برآورده شود و نیازهایتان مرتفع گردد

**ثانیا** مطمئن شوید که به اندازه کافی زمان هست تا بتوانید به طور کامل به موضوع مورد بحث پردازید.

**شروع بحث هنگام خروج از منزل یا رفتن به محل کار بی فایده است. البته توجه داشته باشید اگر بحث برای مدت زمان زیادی به تعویق افتد ممکن است مشکل شما به دست فراموشی سپرده شود و برای همیشه حل نشده باقی بماند. بنابراین زمان مناسبی را برای شروع بحث رو در رو انتخاب کنید**

**ثالثا** اگر ساعت ها بر روی مشکل خود بحث کردید و به نتیجه مطلوب نرسیدید، شاید وقت آن رسیده باشد که جلسه را تعطیل کنید و ادامه آن را به زمان دیگری موکول کنید. زمانیکه هر دو طرف خسته باشند ممکن است بحث به حاشیه کشیده شود؛ پس بهتر است بر سر این مساله با یکدیگر توافق کنید و ادامه بحث را زمانی که هر دو طرف از آمادگی کامل برخوردار بودند ادامه دهید

## اصل پنجم: اگر نسبت به همسر خود بی‌اعتنایی کردید و او را آزرده خاطر ساختید؛ از او عذرخواهی کنید

عذرخواهی یک عمل کوتاه و شیرین است. هیچ کس کامل و بی‌عیب نیست. گاهی پیش می‌آید که دانسته و یا نادانسته به احساسات طرف مقابل خود لطمه می‌زنید. اما چیزی که اهمیت دارد این است که در حال حاضر پشیمان هستید. غرورتان را کنار بگذارید و از همسرتان طلب بخشش کنید. در شرایط مشابه هنگامیکه شما نیز مورد بد رفتاری و بی‌احترامی قرار گرفتید، می‌توانید انتظار عذرخواهی از جانب همسرتان را داشته باشید.

اشتباهات خود را قبول کنید تا از هر قید و بندی به دور باشید. برای شریک زندگی‌تان ارزش قائل باشید و اجازه ندهید تا مشکلات سرانجام ناخوشی را برای شما به همراه داشته باشند.

ممکن است شما والدینی داشتید که برای حقوق یکدیگر ارزشی قائل نبودند، به حریم شخصی یکدیگر تجاوز میکردند و مشکلات زندگی روابط آنها را به راحتی پامال حاضرم با شما شرط ببندم که آنها هیچ‌گاه از یکدیگر عذرخواهی نمی‌کردند. پس متفاوت باشید. اشتباهات خود را قبول کنید تا از هر قید و بندی به دور باشید برای شریک زندگی‌تان ارزش قائل باشید و اجازه ندهید تا مشکلات سرانجام ناخوشی را برای شما به همراه داشته باشند.