

دعوای خوب!

چطور جلوی غیرقابل کنترل شدن بحث‌ها را بگیریم؟

گوش می‌کنید؟

- به مسئله فعلی نمی‌اندیشید بلکه وقایع گذشته را پیش چشم می‌آورید؟
- احساس می‌کنید که هر نوع عدم موافقت در واقع نوعی حمله به شماست؟
این که شما به سؤال اساسی «چه نوع جدل‌کننده‌ای هستید؟» چه پاسخی داده باشید، در تعیین روش مدیریت بحث و جلوگیری از غیرقابل کنترل شدن آن، نقش تعیین کننده دارد.

به طور کلی سه روش جهت کنترل بحث وجود دارد:

۱- مصالحه

در این روش اغلب اوقات زوجین هر جور شده با هم کنار می‌آیند و به نحوی با مشکلات خود برخورد می‌کنند که هر دو طرف راضی باشند. مشکل: ممکن است به تدریج رابطه‌ی احساسی بین آنها به سردی گرائیده و عشق و فردیت شخص، فدای با هم بودن و با هم ماندن شود.

۲- سازش

در این روش افراد ترجیح می‌دهند برای به حداقل رساندن کشمکش، بیشتر موافق باشند تا مخالف و ندرتا مسایل مورد اختلافشان را با هم مرور می‌کنند. مشکل: زوجین نمی‌آموزند که چگونه مسایل مهم رابطه‌شان را بررسی کنند. در زندگی زناشویی، طرفین باید بدانند چه مطالبی ارزش بحث کردن دارند و چه مطالبی خیر.

۳- انفجار

در این روش طرفین اغلب با هم دعوا می‌کنند و بحث و جدل‌ها به درگیری و دعوای آتشین تبدیل می‌شود. مشکل: دعوای دائمی و افتادن در سیکل معیوب دعوای مکرر، پیامد این روش است. وقتی شما سر «هر چیزی» درگیر می‌شوید، در حقیقت برای «هیچ چیز» دعوا می‌کنید. این زوجها بایستی بیاموزند چگونه «مطالب خاصی» را مورد بحث قرار دهند.



بنابراین در حقیقت مهم نیست شما چه اختلافی دارید یا سر چه چیز با هم دعوا می‌کنید، بلکه «چگونه» جدل کردن» شماست که بیشترین تأثیر را بر طرف مقابل تان می‌گذارد.

آیا تاکنون با خود فکر کرده‌اید چرا برخی زوج‌ها دائم با هم درگیری دارند و برخی دیگر با حداقل اصطکاک در کنار هم زندگی می‌کنند؟

ما از دوران کودکی می‌آموزیم که چگونه با دیگران برخورد کنیم، در حقیقت روش کنترل و مهار مشاجرات و درگیری‌ها توسط ما، بر اساس تجربیات قبلی مان شکل می‌گیرد که خود بر پایه‌ی خواسته‌ها، احتیاجات، مسایل مورد علاقه و یا مورد نفرت ما بنا شده است.

بدون توجه به نام آن (مشاجره، کشمکش، بحث، دعوا یا مخالفت) در هر رابطه‌ای اختلافاتی پیش می‌آید که برای بسیاری از ما باعث ناخشنودی است، ولی اگر این مشکلات کنترل و هدایت شوند، باعث بهبود روابط و افزایش درک متقابل ما از هم خواهند شد. بر عکس اگر از کنترل خارج شوند باعث تخریب کامل رابطه یا صدمه به آن و یا ایجاد دشمنی ریشه‌دار خواهند شد.

دانستنی‌های دعوای

تری رئال (Terry Real) ریتم یک رابطه را به بخش‌های موزون، ناموزون و ترمیم رابطه تقسیم می‌کند. او معتقد است که در یک رابطه مهم نیست که «آیا» کشمکش (بخش ناموزون) وجود دارد یا خیر، بلکه مهم «چگونه» کنترل کردن آن جهت بهبود رابطه (بخش ترمیم) و بازگشت به وضعیت نرمال (بخش موزون) است.

با خود بیندیشید «من چه نوع جدل‌کننده‌ای هستم؟» آیا شما:

- فکر می‌کنید نشان دادن مخالفت باعث بدتر شدن شرایط می‌شود؟

- ترجیح می‌دهید موافق باشید یا مخالف؟

- واقعا دیوانه می‌شوید و شروع به فحاشی می‌کنید؟

- به هر قیمتی از بحث و جدل پرهیز می‌کنید؟

- به شدت «جوش می‌آورید» و بعدا پشیمان می‌شوید؟

- هنگامی شروع به بحث می‌کنید که تنها کسری از ثانیه با انفجار فاصله دارید؟

- فکر می‌کنید بحث کردن باعث اضطراب شدید شما شده، به همین دلیل

عقب کشیده، احساسات خود را

سرکوب می‌کنید؟

- به نقطه نظرات شریک خود

مشکلات قابل حل و مشکلات همیشگی

دو دسته اصلی دعوا و جدل در ارتباطات زناشویی قابل بررسی است: آنهایی که قابل حل هستند و مشکلات دائمی. ۶۹٪ از تعارضات زوج‌ها در گروه مشکلات همیشگی جای می‌گیرند. در حقیقت اکثر زوج‌ها خودشان راه‌حل مناسبی برای مشکلات قابل حل می‌یابند ولی برای یافتن روشی برای حل مشکلات دائمی خود (قبل از اینکه باعث غرق شدن آنها شوند) به کمک احتیاج دارند تا بتوانند ضمن شناخت و ارزیابی دقیق مشکلات، با آنها کنار آمده، جلوی تشدید و وخامت آنها را بگیرند و نهایتاً بر آنها فائق آیند.

کنترل دعوا

بدیهی است بهترین راه برای پرهیز از عوارض درگیری‌ها، پیشگیری از آنهاست. به این معنا که شما روز به روز و به تدریج اقداماتی را مرحله به مرحله انجام می‌دهید تا همراه با همسران این آمادگی را پیدا کنید که با مشکلاتی که در آینده پیش خواهند آمد، درست برخورد کرده، توانایی مدیریت اختلاف را بدون تنش و درگیری و با کمترین عوارض پیدا کنید. اکثر زوج‌ها شروع دعواها را به مسایلی مانند عدم تفاهم، امور مالی، بستگان و... ارتباط می‌دهند، در حالیکه حقیقتاً دعواها هنگامی بروز می‌کنند که جوی منفی بر روابط سایه انداخته است.

۶ قانون ساده برای کنترل بحث

۱- تمرکز بر بخش‌های مثبت

بر این متمرکز شوید که چه چیزهایی را درباره‌ی همسران دوست دارید و چه چیزهایی را در روابطتان می‌پسندید. به عبارتی بر بخش‌های مثبت رابطه‌ی متقابل با همسران تمرکز کنید. محققان رابطه، نسبت ۵ به ۱ را پیشنهاد می‌کنند، به این معنی که به ازاء هر یک تأثیر منفی، نیاز به ۵ تأثیر مثبت متقابل هست تا رابطه در حالت تعادل باقی بماند.

۲- ملاقات‌های هفتگی

همه‌ی زوج‌ها به یک برنامه‌ی منظم برای بررسی روابط خود نیاز دارند، پس: یک برنامه‌ی ملاقات ویژه هفتگی برای خود ترتیب دهید. مدت ملاقات را کمتر از یک ساعت تعیین کنید. با شریک زندگی خود تماس داشته باشید: چهره به چهره، دست در دست و نگاه در نگاه.

- توافق کنید که چه کسی شروع کند، سپس در مدت سه دقیقه هر آنچه را در ذهن‌تان هست بیان کنید.
- گوینده صحبت می‌کند و شنونده فقط می‌شنود، بی‌آنکه حالت تدافعی داشته باشد یا فرم انفعالی به خود بگیرد.
- شنونده از گوینده می‌پرسد که از این بحث به چه نتیجه‌ای می‌خواهند برسند؟

- سپس درباره‌ی موضوع یا موضوعات مطرح شده صحبت کنید.
- درباره‌ی راه‌های کنترل احساسات مورد نظر در آینده نیز گفتگو کنید، با نگاهی مثبت، سازنده و به سمت مصالحه.
- حال، گوینده، جای خود را به شنونده می‌دهد و پروسه تکرار می‌شود.
- نهایتاً بعد از هر ملاقات، برنامه‌ای تفریحی یا سرگرم‌کننده برای خود و همسران ترتیب دهید. (البته برنامه‌ای مشترک!)

۳- سی ثانیه اول

مطالعات نشان می‌دهند که ۳۰ ثانیه‌ی اول هر مکالمه نقش تعیین‌کننده‌ای

داشته و می‌تواند نتیجه مثبت یا منفی آن مکالمه یا مذاکره را تا حد زیادی رقم بزند، به این معنا که اگر شما با «منفی» آغاز کنید، با «منفی» هم به پایان خواهید رساند. از آنجایی که در اغلب موارد خانم‌ها مکالمه را آغاز می‌کنند، نقش به‌سزایی در سرنوشت دعوا خواهند داشت.

به لحن و محتوای کلمات آغازین گفتگوی خود توجه کنید و هرگز مکالمه را با چنین عباراتی آغاز نکنید:

- تو همیشه...
- تو هیچ وقت...
- تو چرا نمی‌توانی...
- تو گوش نمی‌کنی...
- تو نمی‌فهمی...
- باز هم که...
- تو باید بفهمی...
- فلانی...



۴- آرامش و بحث فعال

بهرترین استراتژی برای کنترل یک دعوا آتشین، توقف است. اگر دعواي شما در حال تشدید شدن است و شما هر لحظه عصبانی‌تر می‌شوید چاره‌ای ندارید جز اینکه همه چیز را در لحظه نگه داشته، با توقف درگیری به خود استراحت بدهید. این تغییر فضا بسته به ویژگی‌های شخصیتی شما و همسران یا موقعیت دعوا می‌تواند بلند شدن از جایی که نشسته‌اید، دور شدن از موضع دعوا، خارج شدن از اتاق و قدم زدن باشد یا برعکس نشستن و در سکوت، تمرکز روی ویژگی‌های مثبت همسران و خاطرات خوب مشترک و بررسی مثبت و منصفانه اینکه «واقعاً چرا امروز اینطور شد؟»

به این فکر کنید که دقیقاً چه می‌خواهید بگویید و یا چه چیزی می‌خواهید. هر زمان احساس کردید آمادگی دارید بحث را با آرامش ادامه دهید، بازگردید، اگر دیدید باز هم یکی از شما دو نفر آماده‌ی مکالمه نیست، زمان استراحت دیگری را در نظر گرفته، بعد از آن به گفتگو ادامه دهید. به خاطر داشته باشید «مثبت اندیشیدن» درباره‌ی همسران در طی زمان استراحت بسیار مهم است.

۵- کوشش برای ترمیم رابطه

چه باور داشته باشید و چه نه، می‌توان در حین یک دعواي شدید، برای لحظاتی آرامش پیدا کرد، به دیگری گوش داد و باعث بهتر شدن موقعیت شد. می‌پرسید چگونه؟
- ویراستاری: فقط به بخش‌های کلیدی مکالمات همسران پاسخ دهید، خودتان هم سعی کنید بخش‌های منفی را از جملات‌تان حذف کنید.
- شوخی: اگر به موقع و درست استفاده شود، می‌تواند از وخامت اوضاع بکاهد.
- کوشش برای مفاهمه، مهربانی، یکرنگی و ارزش قائل بودن برای همسران، بسیار کمک‌کننده است.

۶- منصف و مسئول باشید

اگر هر دو طرف دعوا مسئولیت خود را در بحث بر عهده بگیرند، احتمال ترمیم خطاها، نه دو برابر، که بیشتر خواهد شد. با هم تلاش کردن برای بهبود روابط، سریع‌ترین، ساده‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای داشتن یک «دعواي خوب» است. ■
گردآوری و ترجمه: شهرزاد نظمی