

شما در زمان دعوا و اختلاف چه می کنید؟

آیا با رفتارهای اشتباهی که می توانند باعث شوند تا یک دعوا و اختلاف ساده به مشکلی پیچیده تبدیل شود، آشنایی دارید؟

می توان بر پایه علم، نکات مهم در روابط زناشویی بیان کرد؟

دکتر جان گاتمن (Dr. John Gottman) بر روی زوج‌های سازگار (که آن‌ها را موفق می‌نامند) و زوج‌های ناسازگار (که آن‌ها را ناموفق می‌نامند) مطالعاتی انجام داده است.

گاتمن گفته است که **چهار چیز در روابط وجود دارند که بارها اتفاق می‌افتند و باعث ایجاد مشکل در روابط می‌شوند.**

زوج‌های ناموفق این موارد را بسیار انجام می‌دهند ولی زوج‌های موفق از آن‌ها دوری می‌کنند.

گاتمن معتقد بود عواملی که موجب می‌شوند هیجان‌های منفی سرریز کند، **چهار رفتار مشکل ساز زن و شوهرها است؛**

چهار رفتاری که گاتمن به آنها گفت چهار سوار سرنوشت:

۱ – انتقاد تند

انتقاد یکی از نکات مهم در روابط زناشویی است.

این مورد زمانی رخ می‌دهد که یکی از زوجین به دیگری **می‌گوید که در رفتار یا شخصیت او مشکلی وجود دارد.**

جان می‌گوید: «**انتقاد خیلی سفت و سخت**، سبب می‌شود مشکل بوجود آمده در رابطه، به عنوان **نقص شخصیتی** طرف مقابل نشان داده شود.

زوج‌های موفق برعکس عمل می‌کنند:

آن‌ها انگشت انتقاد را به سمت خودشان می‌گیرند و به خودشان اشاره می‌کنند و روش ملایم‌تری برای شروع بحث دارند.

مشکل را کوچک نشان می دهند

و درباره احساس و نیازهایشان حرف می زنند».

انتقاد یعنی حمله مستقیم به شخصیت همسر

انتقاد با کلمه «تو» شروع می شود: «تو باید تا حالا لباس های من رو می شستی،

تو که می دونستی من امروز جلسه دارم. تو خیلی بی ملاحظه هستی.»

در انتقاد ما طرف مقابلمان را کاملاً متهم می کنیم و در مورد شخصیتش قضاوت می کنیم.

خانم ها گوش می کنید؟ چون معمولاً زنان بیشتر از مردان انتقاد می کنند.

گاتمن پیشنهاد می کند که به جای انتقاد از همسرمان شکایت کنیم.

• شکایت یعنی اینکه به جای زیر سوال بردن شخصیت، به یک رفتار خاص گیر بدهیم.

• ضمن اینکه شکایت با کلمه «من» شروع می شود.

«من دوست داشتم که امروز تو لباس هام رو می شستی تا توی جلسه مرتب تر به نظر بیام.»

• البته بعضی وقت ها چند تا شکایت پشت سر هم دقیقاً همان قدر منفی است که انتقاد کردن.

• یعنی اینکه یک طرف قضیه شروع می کند شکایت کردن از تمام رفتارهایی که از اول ازدواج

تا حالا از آنها ناراحت است.

آخرین فرق شکایت و انتقاد هم این است که انتقاد خیلی مبهم است؛ یعنی معلوم نیست شما

دقیقا چه چیزی از طرف مقابل می خواهید: «تو اصلاً به فکر من نیستی.»

اما شکایت صراحت بیشتری دارد و دقیقاً معلوم است که چه حوزه ای از رفتار طرف مقابل را

دربار می گیرد: «از اینکه امروز توی مهمانی جلوی چشم دیگران بحث آشپزی بد مرا پیش

کشیدی ناراحتم.»

خانم ها بیشتر از آقایان از انتقاد استفاده می کنند.

سرزنش خیلی به انتقاد نزدیک است. اما در سرزنش ما واقعا شروع می کنیم به فحاشی کردن و خرد کردن شخصیت طرف مقابل، جملاتی مثل «خفه شو احمق!»، «بدبخت خسیس»، «بی عرضه دست و پا چلفتی» دقیقا قلب طرف مقابل را نشانه می روند.

غیر از فحاشی کردن، کارهای دیگری هم برای سرزنش کردن طرف مقابل می شود انجام داد! مسخره کردن و استفاده از زبان بدن – یعنی پوز خند زدن یا برگرداندن نگاه – دوتا از معمول ترین این کارها هستند.

بعضی از شوخی های خصمانه هم دقیقا کار سرزنش را انجام می دهند و به همان اندازه منفی هستند. بعضی از زن و شوهرها فکر می کنند که چون با هم ازدواج کرده و صمیمی هستند،

می توانند با هر لحنی با همسرشان صحبت کنند، اما در واقع نیاز به احترام یکی از نیازهای روان شناختی همه انسان ها در همه موقعیت هاست و ربطی به زن و شوهر بودن ندارد.

تحقیر یعنی به صورتی رفتار کنید که گویی شما بهتر (برتر) از دیگران هستید. جان می گوید: «تحقیر یعنی باهمسرتان از بالا صحبت کردن، توهین کردن یا مثل رئیس رفتار کردن. این مورد نه تنها باعث شکست روابط می شود بلکه با معاینه فرد تحقیر شونده می توان تعداد بیماری های عفونی که در ۴ سال آینده ممکن است مبتلا شود را نیز پیش بینی کرد».

۳ – جبهه گیری

بالاخره وقتی که از یک طرف انتقاد می شود یا کسی را سرزنش کنند، او هم ساکت نمی ماند. در معمول ترین حالت او هم جبهه گیری می کند و سرزنش را با سرزنش جواب می دهد.

جبهه گیری واقعا می تواند یک زندگی زناشویی را فلج کند. مشاجره که بالا می گیرد، واقعا

دیگر کسی روی منطق حرف نمی زند و فقط خرد کردن طرف مقابل اهمیت دارد.

زن: بازم یادت رفت قسط این ماه رو بدی. حالا باز هم باید جریمه تاخیر رو بدیم.

مرد: نوبت تو بود که قسط این ماه رو یادت باشه بدی.

زن: جا نوبت من بود دروغگو!

مرد: تو دروغگو هستی. مگه ماه قبل درموردش حرف نزده بودیم؟

زن: بی مسئولیتی خودت رو توجیه نکن با این چرت و پرتا.

شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت، بهانه آوردن برای توجیه رفتار، مخالفت با تمام حدس های همسر و تکرار حرف های گذشته انواع و اقسام جبهه گیری هستند.

۴ - سکوت) اجازه بحث ندادن و خاموش کردن)

مردها معمولاً از این روش برای خاتمه دعوا استفاده می کنند. اما زن ها فکر می کنند که سکوت به معنای خصومت و بی توجهی است. سکوت معمولاً دعوا را بدتر می کند. چون بحث منطقی با کسی که اصلاً «در خانه نیست» غیر ممکن است!

با این رفتار بطور غیر مستقیم به همسران می گویند «برایم مهم نیست». ۸۵٪ موارد مردان این رفتار را نشان می دهند.

زوج های جوان و مخصوصاً مردها باید بیاموزند که سکوت راه حل خوبی برای رفع مشکلات نیست و باید با مذاکره همه چیز را حل کرد.