

# ۶ اشتباه زوج ها پشت میز مذاکره

داشتن گفت‌وگوی اصولی و ایجاد ارتباطی شایسته، بر تو و پر جاذبه با همسر، مستلزم رعایت یک سری اصول است

که معمولاً زوج‌ها از آن غفلت می‌کنند



زهرا متقی‌شکيبا | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

## محوری

یکی از رایج‌ترین عبارتهای مراجعہ کنندگان به مرکز مشاوره این است: «آقا یا خانم مشاور، به نظر می‌رسد که مشکلات زندگی مشترک ما حل‌نشده‌اند. ما هر دو از بحث و جدل خسته شده‌ایم. نمی‌توانیم با هم دو کلمه حرف بزنیم. پایان هر بحثی یا بیشتر شدن دعواست یا به قهر ختم می‌شود. دیگر هیچ لذتی از زندگی و بودن در کنار هم نمی‌بریم و خیلی جدی به طلاق فکر می‌کنیم». در این بین باید توجه داشت که اختلاف نظر و شبیه نبودن افکار، احساسات و رفتارهای بین همسران کاملاً طبیعی است چرا که وقتی دو نفر از دو دنیای کاملاً متفاوت، زندگی مشترک را در کنار هم آغاز می‌کنند، یک سری تفاوت‌ها در بین‌شان هر چند شاید در روزهای ابتدایی زندگی مشترک به چشم نیاید اما کم‌کم پررنگ خواهد شد و نیاز به مدیریت خواهد داشت. بنابراین به جای این که با بروز هر مشکلی، اولین انتخاب‌تان طلاق باشد، بهتر است زمانی را برای شناخت یکدیگر و یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر در نظر بگیرید. باید بدانید که ایجاد ارتباطی شایسته، بر تو و پر جاذبه، مستلزم شناخت کلی از دنیای مردان و زنان و تفاوت‌های زیستی و روان‌شناختی آن‌هاست که نیازمند مطالعاتی در این زمینه است. در ادامه به چند اشتباه زوج‌ها در زمان مذاکره با یکدیگر اشاره خواهد شد.

## ۱

ناآشنایی با تحریفات شناختی

برخی تحریفات شناختی از قبیل قضاوت کردن، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی، قاجحه‌انگاری، نصیحت کردن، سخنرانی

## ۲

در نظر نگرفتن زمانی خاص برای مذاکره  
طلایی‌ترین راهکار برای داشتن مذاکره با کیفیت این است که زمان‌هایی را برای گفت‌وگو با همسر در نظر بگیرید که هر دو نفر به لحاظ روحی برای آن آمادگی داشته باشند، مثلاً عصبانی، غمگین یا... نباشید. در ضمن، زمان گفت‌وگو را حتماً به همسرتان گوشزد کنید، مثلاً بگویید: «من ۱۰ دقیقه با شما حرف دارم و شما هم بعدش ۱۰ دقیقه می‌توانی صحبت کنی». حتماً اجازه دهید همسرتان هم مثل شما حرف‌هایش را بزند و شما هم شنونده فعالی در این مذاکره باشید.

## ۳

لذت بخش نکردن فرایند گفت‌وگو  
جو گفت‌وگو را با مصرف تنقلات

## پسر ۴ ساله‌ام به خاطر شمشیربازی با پدر بزرگش، پرخاشگر شده است

انجام دهد. فرزندتان به پدر بزرگ علاقه زیادی دارد و باید از ایشان برای اصلاح رفتار پسران کمک بگیرید.

● **خودتان با فرزندتان بازی می‌کنید؟**  
نکته مهم تر نوع ارتباط شما و فرزندتان است. آیا با فرزند خود بازی می‌کنید؟ آیا برایش وقت می‌گذارید؟ آیا با او صحبت می‌کنید؟ آیا احساساتش را درک می‌کنید؟ آیا با او همدلی می‌کنید؟ این نکات در رابطه والد-فرزند، بسیار مهم هستند. اگر شما به رفتارهای مثبت فرزند خود توجه مثبت کنید و با دادن پیام‌های مثبت مثلاً گفتن: «آفرین که غذا تو را کامل خوردی»، «خوشحال می‌شم وقتی اتاق رو مرتب می‌بینم» و...، به او توجه مثبت بدهید و به رفتارهای منفی به طور مرتب با نکن، بشین، ساکت باش، چقدر شلوغ می‌کنی و... واکنش نشان

## ترفند چرخش برای سامان دهی کمد‌ها

● **تمیز نگه داشتن طبقات**

در واقع تمیز نگه داشتن طبقات، موثرترین راهکار برای سازمان‌دهی فضای کمد‌هاست. علاوه بر این، وقتی کمد لباس با وسایل اضافی شلوغ نشود، شما امکان دسترسی بیشتری به وسایل خواهید داشت. سعی کنید چیزی را روی زمین نگذارید. اقلام روی زمین نه تنها قابل دسترسی نیستند بلکه به سرعت گرد و غبار را جمع می‌کنند. کفش‌ها را در سطل‌های پلاستیکی شفاف یا درون کیسه کفش بگذارید.

● **سطل‌های برچسب‌دار**

کارشناس‌های دکوراسیون می‌گویند سطل‌های ذخیره‌سازی با برچسب مشخص، بهترین انتخاب شما برای

کاهش و افزایش فضا در یک کمد عمیق است. دسته‌ای از لوازم اضافی، وسایل بچه‌ها یا لباس‌های زمستانی خود را می‌توانید در این سطل‌ها بگذارید. این نوع سطل‌ها در همه اشکال و اندازه‌ها وجود دارد و می‌توان از آن‌ها در هر جای خانه مجدد استفاده کرد.

● **در را فراموش نکنید**

در کمد شما فقط برای مخفی کردن نیست. می‌توانید از آن به عنوان یک دیوار اضافی برای گذاشتن جالباسی یا مدل‌های دیگر سازمان‌دهنده‌ها استفاده کنید. حتی می‌توانید در را تبدیل به یک محل برای آویزان کردن وسایلی چون عینک آفتابی، کیف‌های کوچک، کمر بند، کلاه، دستکش، روسری و موارد دیگر کنید.

مورد علاقه دو طرف، آماده کردن چای و... به فرایندی لذت‌بخش تبدیل کنید. از چیدمان میز گرفته تا مطلوب بودن فضای مذاکره باید جوری باشد تا حس خوبی در شما ایجاد کند و روند مذاکره، مثمر تر پیش برود.

## ۴

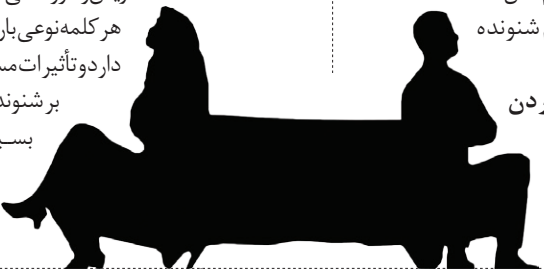
استفاده کردن از جملات ممنوعه  
خیلی مهم است که درباره تنها یک موضوع، صریح، رک و بدون حاشیه‌پردازی گفت‌وگو را شروع کنید و به پایان برسانید. اصطلاحاتی مانند «این چه وضعیه»، «باشه، بعداً می‌فهمی!»، «درست حرف بزن!»، «باشه، فهمیدم یا تو چی کار کنی»، «واقعاً که»، «این هم شد زندگی؟»، «دیگه بس کن!» و... جملات ممنوعه هستند. صحبت‌های دو پهلوی کتایه آمیز هیچ کمکی نخواهد کرد. بی‌شک بسیاری از سوءتفاهم‌های زوج‌ها به دلیل ارسال پیام‌های گنگ و آلوده در مذاکرات اتفاق می‌افتد.

## ۵

یادآوری مشکلات گذشته  
مسائل گذشته و مشکلات حل‌نشده قبلی را وارد فضای گفت‌وگوی فعلی نکنید. به عنوان گوینده از بیان احساس کمک بگیرید و به عنوان شنونده، همدلی و همنوایی کنید. در ارتباطات تلفنی و پیامکی به دلیل این که نقش فراکلام پررنگ‌تر است، احتمال ایجاد سوءتفاهم هم بیشتر از ارتباط رو در رو پیش می‌آید. بهترین راهکار این است که دقت و توجه بیشتری را معطوف این فرایند کنید. همچنین و حتماً گفت‌وگو را با خوشحالی به پایان برسانید. نباید در این فضا، با قهر و دلخوری همسرتان را رها کنید. توصیه می‌شود تعداد دفعات گفت‌وگو را از تعداد کم، مثلاً یک بار در هفته شروع کنید و به آن بیفزایید.

## ۶

بی‌توجهی به بارروانی کلمات  
توجه داشته باشید شیوه برقراری ارتباط کلامی و فراکلامی (لحن، لهجه، سرعت کلام، حرکات بدن، هیجان پنهان در کلام و...) در ایجاد تفاهم، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. همسرانی که می‌دانند از چه عبارات و کلماتی برای بیان نظریات خود استفاده کنند، به خوبی مسیر حرکت خویش را در زندگی هموار می‌کنند. هر کلمه نوعی بارروانی و عاطفی دارد و تأثیرات مسلم و یابداری را بر شنونده می‌گذارد که بسیاری از زوج‌ها به آن بی‌توجه هستند.



## قرار و مدار

روز افزایش مصرف سبزیجات

امروز پند بسته سبزی خوردن فرین و باقیه اعضای خانواده، مشغول پاک کردن بشین.

بعدش هم به همراه ناهار و شام تون،

یک مقداری سبزی خوردن میل

کنین و تصمیم بگیرین

که در آینده بیشتر از

خواص سبزیجات، بهره

ببرین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۲۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* این همه چیز هستن که برای مردم مشکل ساز شدن و تهدیدمون می‌کنن، شما در زندگی سلام چسبیدین به خورشید بدبخت و یک مطلب نوشتین در باره هفت خطر نگران‌کننده خورشید برای زمین!

\* شکل صفحه جوانه امروز خیلی جالب بود، سورپرایز شدم از دیدنش. مطالبش هم خیلی خوب بود. خسته نباشید و ممنون.

\* مطلب صفحه خانواده در باره درون‌گراها بسیار عالی بود. واقعاً چرا بعضی پدر و مادرها فکر می‌کنن که اگر بچه شون درون‌گرا باشه، پیشرفت نمی‌کنه و باید اجبارش کنن تا مدام به توجامعه؟

\* نمی‌دانم نویسنده مطلب از اهای عمر طولانی در سرزمین آفتاب خبر دارد که قیمت ماهی در یک ماه اخیر، نزدیک ۶۰ درصد افزایش پیدا کرده و گران شده است؟

\* تا حالا چندین بار در صفحه خانواده به تازمه مادرها توصیه‌هایی داشتید. اگر ممکن است به افرادی که تازه پدر می‌شوند هم چند توصیه روان‌شناسانه داشته باشید. ممنونم.

\* ویدئوی این روحانی را که در صفحه اول زندگی سلام با او گفت‌وگو کردین، در چند پیچ اینستاگرامی دیدم. متأسفانه خیلی به ایشان توهین شده بود و این کار را نمایش بیان کرده بودند. کاش آن‌ها می‌دانستند که ایشان اصلاً پیچ اینستاگرامی ندارد.

## بامهم‌ترین شغل دنیا آشنا شوید

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی

## یادداشت

چند وقت پیش به همراه دخترم که چهار ساله است، در خیابان قدم می‌زدیم. یکی از ایام مذهبی بود و وقتی از کنار یک ایستگاه صلواتی رد شدیم که چای تعارف می‌کرد، دخترم طلب چای کرد. یک لیوان چای برایش گرفتیم و روی نیمکتی که همان نزدیکی‌ها بود، نشستیم. چون حدس می‌زدم که گرسنه باشد، یکی را که در کیفم داشتم، بیرون آوردم و به تکه‌های کوچکی تقسیم کردم. تکه‌های کوچک را کم‌کم در دهانش می‌گذاشتم و او به آهستگی در کنار چای می‌خورد. یک لحظه به خودم آمدم و دیدم دختر ۱۰ یا ۱۲ ساله‌ای نزدیک ما نشسته است و با نگاه برحسرتی، ما را می‌نگرد. وقتی کارمان تمام شد و خواستیم بلند شویم، دختر رو کرد به من و با اشاره به دخترم گفت: «خوش به حالت که مامان داری، مامان‌ها خیلی بچه‌هاشون رو دوست دارن!» یک لحظه قلمم آتش گرفت.... چه بر این دختر گذشته بود که چنین رفتار پیش پا افتاده و ساده‌ای که هر مادری برای فرزند کوچکش انجام می‌دهد، برای او تا این حد «حسرت برانگیز» بود؟

خوب می‌دانند که بازگرداندن احساس امنیت به کسی که در کودکی به آن نرسیده است، سخت‌ترین کار دنیاست.

● **آرامش روانی زنان را فراهم کنیم**

تأثیری که مادر در دوران کودکی بروح و روان فرزند به جا می‌گذارد، عمیق‌ترین تأثیری است که یک انسان می‌تواند بر انسانی دیگر بگذارد. این در حالی است که بسیاری از افراد «مادر بودن» را آن قدر که باید جدی نمی‌گیرند و به آن اهمیت نمی‌دهند. کافی

است چند صبحی در اتاق درمان و مشاوره کنار ما

روان‌شناس‌ها باشید تا متوجه شوید که

این تأثیر تا چه حد قدرتمند است. اگر

مادر هستید، بدانید که مهم‌ترین شغل دنیا

را دارید، اگر پدر هستید، به همسرتان یاری برسانید

و آرامش روحی او را تأمین کنید تا بتواند مادر بهتری باشد. اگر در هر نقش و

جایگاهی هستید که می‌توانید به زنی کمک کنید تا بهتر مادری کنده یا به کودکی که بی‌مادر است کمک کنید تا جایگزین خوبی

برای مادر پیدا کند، دریغ نکنید.

