



چند تکنیک که با کمک آنها می‌توانیم:

## دعواهای زن و شوهری را مدیریت کنیم

### تنفس آهسته

اگر وقتی قرار است در موردی با او صحبت کنید، هجوم احساسات مختلف را تجربه می‌کنید، طوری که دهانتان خشک می‌شود و حس خفگی به شما دست می‌دهد، نفس عمیقی بکشید. برای اینکه به موقع نفس عمیق به دامن برسد، باید از قبل، تمرین داشته باشیم. یک مربع را در نظر بگیرید و با ضلع اول آن تا ۴ شماره بشمارید و دم بگیرید. در ضلع دوم باز هم ۴ شماره بشمارید و دمی را که گرفته‌اید، حبس کنید. در ضلع سوم ۴ شماره بشمارید و بازدم کنید و در ضلع چهارم ۴ شماره بشمارید و بازدم خود را حبس کنید. می‌توانید به مرور این چهار شماره را بیشتر کنید و نفس‌های عمیق‌تری بکشید. آموزش این نوع نفس کشیدن به همسران و یا فرزندان با رعایت می‌شود در لحظات حمله اضطرابی، با یادآوری به موقع به شما کمک کنند.

### تکنیک تایم‌اوت

مکت کردن درست وقتی که دلتان می‌خواهد حمله کنید، نه تنها مقدس است، بلکه امکانی برای آرام شدن به شما می‌دهد. معمولاً وقتی احساسات به مغز ما هجوم می‌آورند، بدن ما وارد سیستم سمپاتیک می‌شود و سه راه برای ابراز بیش پای ما می‌گذارند: فرار جنگ و تسلیم. در چنین زمانی، ضربان قلب به شدت بالا می‌رود، تنفس سریعتر می‌شود. برای آرام کردن خود در این مرحله و وارد شدن به سیستم پاراسمپاتیک که در واقع صلح و آرامش است، می‌توانید قراری بگذارید که هر کدام از شما به اتاق دیگری برود. به ایوان خانه یا دستشویی یا حمام بروید و پس از فرو کش کردن التهاب‌ها دوباره بازگردید.

### تکنیک پرچم سفید

وقتی بگو مگوها اوج می‌گیرد می‌توانید از این تکنیک استفاده کنید. دستتان را بالا ببرید و فریاد بزنید توقف! یا ایست! با شنیدن این حرف هر یک باید به سمتی بروید و از هم فاصله بگیرید. بچه‌ها معمولاً از چنین تکنیک‌هایی به خوبی استقبال می‌کنند.

### تکنیک بازگشت

معمولاً درست نیست که موضوعات هم‌بندگی به حال خود رها شوند و پراختزهای باز شده ذهن بسته نشوند. پس بهتر است بعد از توقف، و احساس آرامش، دوباره صحبت را ادامه دهید، اما اگر نمی‌توانید و دوباره بحث اوج می‌گیرد، آن را به زمان بهتری موکول کنید.

### تکنیک ارتباط چشمی

بسیاری از اعتراض‌های زن و شوهری در این مورد است که وقتی دارم با او صحبت می‌کنم انگار دارم با دیوار حرف می‌زنم. ما معمولاً بطور فعالانه به صحبت‌ها گوش نمی‌دهیم و همین موضوع باعث نارضایتی طرف مقابل می‌شود. اگر بتوانید فعالانه در زمانی که او حرف می‌زند گوش فراد دهید و همین را از او هم بخواهید، اوضاع بهتر می‌شود. ضمن رعایت این مورد، تماس چشمی خوبی هنگام صحبت کردن با هم داشته باشید، با این کار به همدیگر نشان می‌دهید که توجه لازم را دارید و این حرف‌ها برایتان اهمیت دارد.

### تکنیک جمع بندی

باورتان نمی‌شود که اگر بتوانید هر دو سه جمله ای را که می‌شنوید جمع بندی کنید، چقدر در روحیه طرف مقابل موثر خواهید بود. او می‌فهمد که علاوه بر اینکه شنیده شده، بلکه به نیازهایش توجه هم شده. بخاطر همین سعی می‌کند بیشتر از پیش عاقلانه رفتار کند و از رفتارهای تهاجمی بپرهیزد.

### استفاده از زبان بدن

حرکت‌هایی مثل تکان دادن سر و بستن چشم‌ها به حالت «درکت می‌کنم»، تماس آرام با او مثل زدن روی شانه طرف مقابل یا اندکی سکوت بین دو جمله ای که او گفته و شما قرار است بگویید بسیار تاثیر گذار است.

### عاصفه الهوردی

#### دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

#### روان‌درمانگر خانواده و زوجین

کسی از کودکی به ما آموزش مهارت‌های ارتباطی نداده است. کسی به ما نگفته وقتی در بحران‌های روابط بین فردی به بن بست می‌رسیم، چه کنیم. کسی نگفته وقتی در رابطه عاطفی، بحث بین ما شکل می‌گیرد و از کوره در می‌رویم و هرچه به ذهنمان می‌رسد نثار طرف مقابل می‌کنیم، به جایش چه می‌توانیم بکنیم. اما یاد گرفتن برخی مهارت‌ها به ما کمک می‌کند تا دعواهای زن و شوهری را بهتر مدیریت کنیم، بلکه با گفتگوی بجا و موثر راه حل‌هایی هم ارائه بدهیم.

### تکنیک ارتباط موثر

برای اینکه با هم صحبت کنید، حتماً وقت مناسبی را تعیین کنید و به اطلاع طرف مقابل برسانید. به این ترتیب او هم خودش را برای رویارویی با صحبت‌های چالش برانگیز آماده می‌کند و سریع جوش نمی‌آورد. بهترین زمان برای گفتگوی موثر، زمانی است که بخواهید خستگی در کنید و نگرانی در مورد دیر شدن کاری یا قول و قراری نداشته باشید. مثلاً موقع نوشیدن چای بعد از ظهر.

سعی کنید تا حد ممکن در عدم حضور فرزندان با هم صحبت کنید. هر بار که به چالشی برخورد می‌کنید، بگو مگو را قطع کنید و آنرا به زمان درستی که کودک و نوجوانان در خانه حضور ندارند، موکول کنید. برای شروع صحبت‌ها از جمله‌هایی استفاده کنید که با من آغاز می‌شوند. با آرامش و احترام صحبت کنید. نیازها و نگرانی‌های خود را بیان کنید. طرف مقابل را سرزنش نکنید. سعی کنید همواره در جستجوی راه حل باشید؛ حتی اگر راه حل‌ها خنده دار یا سطحی به نظر برسند. پس از اینکه جمله ای را بیان کردید اندکی صبر کنید. از او بخواهید جمله‌های شما را خلاصه کند. گاهی وقتها فقط سوتفاهم در شنیدن یک جمله، فاجعه آفرین می‌شود.

بهترین زمان برای گفتگوی موثر زوجین

زمانی است که بخواهید خستگی در کنید و

نگرانی در مورد دیر شدن کاری یا

قول و قراری نداشته باشید