گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

چگونه مشکلات را با همسرم به راحتی حل کنم؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

در هر زندگی مشترکی می توان مشکلات و تعارض ها را دید و می توان گفت که تعارض ها عضو جدا نشدنی هر رابطه ای هستند ونمی توان از آن غافل شد از طرفی برای این که بتوانید به خوبی با این تعارض ها کنار بیایید باید مهارت هایی را بدانید

به نظر روانشناس، ازدواج گرچه گام هایی که خواهیم گفت بسیار صریح و قابل فهم اند. ولی فریب سادگی رویکرد را نخورید. باید مشتاق کار با یکدیگر و تجربه تغییر باشید؛ شما باید خلاق و منعطف باشید. راه حلها از کار با یکدیگر علیه مشکلات به جای کار علیه یکدیگر جریان می یابند. قبل از کار با همسرتان برای حل تعارض بهتر است سؤالات زیر را بپرسید

آیا تلاش برای حل مسأله این مشکل ارزش دارد؟

آیا گفتگو در مورد این مسأله رابطه ما را بهبود خواهد بخشید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

آیا من مشتاق صرف زمان و انرژی لازم برای گفتگو در مورد مسأله و کمک به همسرم برای حل مشکل و گوش دادن به همسرم هستم؟ و ایا طرف مقابل نیز همین طور است؟

آیا زمان و مکان مناسبی را برای گفتگو انتخاب کرده ایم؟

در بحث مشاوره خانواده اگر پاسخ به هر یک از این سؤالات بله است ادامه بدهید ولی اگر پاسخ برخی سؤالات خیر است ممکن است لازم باشد شیوه متفاوتی را برای بیان نگرانی هایتان انتخاب کنید برای مثال در میان گذاشتن احساسات بدون حل مسأله یا موکول کردن مذاکره به زمانی مناسب که هر دو تان امادگی دارید

تحقیقات مطب روانشناسی تاکید می کنند که مذاکره درباره مسأله حل مسأله ۴ مورد را شامل می شود که شامل مشخص کردن جزئیات مسأله؛ بارش فکری؛ توافق و سازش؛ پی گیری است. که هر مدام را به صورت خلاصه توضیح می دهیم و برای کسب اگاهی های بیشتر می توانید با فردی متخصص در این زمینه کمک و راهنمایی دریافت نمایید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مذاکره در مورد مسأله

طبق نظر روانشناس ازدواج بهتر است قبل از تلاش برای حل مسایلتان در مورد آنها مذاکره کنید. تا زمانی که هر دو احساس کنید به درک متقابلی رسیده اید نباید به سمت حل مسأله حرکت کنید. برای این کار میتوانید از تکنیکهای گوینده و شنونده استفاده کنید در بسیاری از مسایل متوجه می شوید که پس از مذاکره خوب واقعاً هیچ مسأله ای برای حل کردن وجود ندارد، فقط انجام یک مذاکره خوب کافی است. اما در بیشتر أوقات نیاز به همشری دارند که مانند دوستی حرف های ان ها را بشنود و او را درک کند

مشخص کردن جزئیات مسأله

مطالعات مشاوره خانواده نشان می دهد که اولین گام در حل مسأله مشخص نمودن جزئیات کار با یکدیگر است. نکته کلیدی در این جا، شفاف کردن آن چیزی است که باید حل شود اغلب اوقات مذاکره، بسیاری از ابعاد مسأله را برای شما روشن خواهد کرد. اکنون لازم است که درباره مسأله مورد تمرکز تصمیم گیری کنید، هر چه در این مرحله اختصاصی تر شوید شانستان برای یافتن راه حل کارآمد و رضایت بخش بیشتر خواهد شد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

بسیاری از مسایل مربوط به ازدواج در نگاه اول به نظر حل نشدنی می آیند اما اگر از این روش ها پیروی کنید می توانید آنها را به قطعات قابل حل بشکنید. حتی یک سنگ بزرگ هم اگر به قطعات کوچک شکسته شود به راحتی از سر راه برداشته می شود

بارش فکری

در این مرحله همسران جهت مقابله با مشکل نظرات خود را مطرح می کنند. برای انجام این کار نظرات خود را مطرح کنید و نظرات طرف مقابل را بشنوید و اگر می توانید ان ها را یادداشت کنید. و سعی کنید که خلاق باشید و اگر می توانید تفریح و شوخی و خنده را وارد این مرحله کنید. هنگام مذاکره درباره مشکل بر احساسات منفی خود غلبه کنید. و با رهایی از انتقاد یکدیگر را برای نظردهی بیشتر تشویق خواهید کرد. بعد از این که گزینه های مختلف ارایه شد آنها را بررسی کنید نکات مثبت و منفی هر یک را یادداشت کرده و بهترین راه حل ها را انتخاب کنید و وارد مرحله بعدی شوید

توافق و سازش

بعد از این که گزینه های مختلف مشخص شدند زمان آن است که برای انجام برخی تغییرات با یکدیگر توافق کنید در این گام هدف این است که با یک راه حل ویژه یا ترکیبی از راه حل هایی که هر دو برای توافق سر آن تلاش کرده اید،

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

پیش بروید. بر توافق تأکید میشود زیرا راه حل ها احتمالاً تا زمانی که هر دوی شما صادقانه برای آزمایش آن توافق نکنید به نتیجه نخواهند رسید. و هر چه راه حل شما اختصاصی تر باشد با احتمال بیشتری آن را دنبال خواهید کرد. گاهی توافق، به طور آشکاری باعث می شود که شما از انچه می خواهید بگذرید و یا این وضعیت برای طرف مقابل پیش بیاید و در ان وضعیت ممکن است احساس خوبی نداشته باشید ولی در دراز مدت اثر مثبت ان و برنده بودن رابطه تان را خواهید دید. در یک رابطه قرار نیست که همیشه حرف ما پیش برود و گاهی ممکن است برعکس انچه فکر می کنیم به نفع رابطه باشد

پیگیری

بسیاری از همسران جهت آزمایش یک راه حل ویژه برای یک مشکل به توافق می رسند و انچه مهم است ان است که میزان کارآیی راه حل پیگیری شود تا ببینید که رابطه تان در چه وضعی است و تصمیم گرفته شده جواب داده است یا نه

شما مشکل خود را چگونه حل می کنید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR