



النقاش الهادف

هل يكون الجدل مع شريك حياتك صاخباً ومؤذيًا في بعض الأحيان؟ هل ناقشتما أهمية الاختلاف النزيه وفكرتما أن كلاكما قد يكون مخطئًا؟

عندما يكون الخلاف حاضرًا في الأوقات جميعها فإنه لا يوجد متسع من الوقت للاستمتاع بالعلاقة مع شريكة الحياة، ويصبح الاستياء ثقیلاً وظاهرًا للعيان، وقد يحاول الأصدقاء تجنب الزوجين؛ لأنهم لا يريدون الوقوع في شباك الدمار العاطفي. عمومًا، يُفضّل الكثير من الأشخاص الابتعاد عن السلوك السلبي والذبذبات السيئة، وقد يراودك أنت الشعور نفسه، فإذا كنت تمرُّ بهذه المشاعر فسارع إلى التخلص منها.

لبدء العلاج، يتعيّن عليكما الخروج من حالة الإنكار والاعتراف بوجود المشكلة، ووضع خلافاتكما جانبًا حتى تبدأ الحديث عمّا يدور في علاقتهما. اعلموا أن التخلص من هذا النمط السلبي يُحتمّ عليكما وضع خطط جديدة، وقد تُضطران أحيانًا إلى طلب المساعدة المهنية من مستشار الزواج، أو الاعتذار لبعضكما.

يعاني الكثير من الأزواج مشكلات واختلافات في حياتهم الزوجية، وهذا أمر طبيعي في العلاقات الإنسانية جمعاء. ولكن، تذكر أن السبيل الأنجع لحل النزاع هو الخصام العادل؛ لذا يحتاج الأزواج إلى تعلم كيفية الجدل بعدل وإنصاف، ويتعيّن عليك معرفة ما يجب أن يقال، وكيف يقال، وما يجب ألا يقال. إن تحديد حاجاتك من دون صبّ الوقود على النار لهو أمر مهم جدًا، ولهذا يجب على الزوجين إدراك أن الجدل الهادف هو مهارة قبل أن يكون عادة، وكل

ما عليهما فعله هو الممارسة. وفي ما يأتي بعض المقترحات التي تفيد في جعل الحوار هادفاً وفاعلاً بين الزوجين:

1. قبل بدء الحديث مع شريكة حياتك اكتب قائمة صغيرة لما ترغب في مناقشته، فهذه الطريقة تستطيع معالجة المشكلات التي تُثقل صدرك حتى لو خرج النقاش عن المسار الذي أعدته له.
2. ركّز جهدك، وكن مؤدباً دائماً؛ لأن تركيز الجهد يساعد على تجنب ردود الأفعال التي قد تفضي إلى اتخاذ موقف دفاعي. تجنب دائماً الهجوم اللفظي، أو استخدام اللغة السيئة، أو انتقاد شريكة حياتك بأيّ طريقة؛ لأن اللباقة والتزام أدب الحوار يُعزّزان ثقتك بنفسك، وثقة شريكة حياتك بنفسها، إضافةً إلى مساعدتكما على التركيز في القضايا المهمة. استخدم لغة تم عن تفهمك وتعاطفك مع زوجتك لتثبت لها حُسن نواياك وصدقها.
3. كن واضحاً في طرحك؛ صحيح أن الوضوح قد يكون صعباً في الأوضاع العاطفية، ولكنه مهم جداً. وللحقيقة، فإن العواطف تتغلب علينا أحياناً، فتخاف من مواجهتها، أو نفشل في رؤية الأمور على حقيقتها عند الغضب، ولكن الصراحة والصدق مع شريك الحياة -حتى في الوقت الذي تشعر فيه بالقلق أو الألم- هما أفضل الطرائق لحل المشكلات والقضايا العالقة؛ لذا قل ما ترغب في قوله حتى تستطيع المضي قدماً في حياتك، وتستمتع بها، أو تستمع بالأيام التي تقضيها مع شريكة حياتك.

4. كن صريحًا، وأخبر زوجتك بما تمرُّ به مستخدمًا ضمير المتكلم «أنا»، وعبر عن شعورك، مثل قولك : «أنا أشعر بكذا وكذا عندما تقولين أو تفعلين أمرًا ما». إن استخدام هذا الضمير (أنا) يساعد شريكة حياتك على الاستماع من دون أن تلجأ إلى أسلوب الدفاع؛ فإذا رغبت أن تُغيّر زوجتك بعض أنماط السلوك فاستخدم أمثلة حقيقية مع بعض الاقتراحات اللطيفة.
5. لا تقاطع زوجتك عندما يحين دورك للاستماع؛ لأن مفتاح العلاقة العظيمة هو التأكد أن أحدهما يستمع إلى الآخر حين يتحدث، وقد تتفقان أنفًا ألا يقاطع أحدهما الآخر.
6. بعد الانتهاء من الحديث، اطلب إلى الطرف المستمع إعادة الكلام الذي سمعه؛ فإذا كانت الزوجة هي المستمعة فاطلب إليها تكرار ما سمعته منك، وإذا تبين لك أنها سمعتك باهتمام فإن ذلك يمنحك شعورًا بالاطمئنان والراحة، والأفضل أن تعيد شرح وجهة نظرك. ومرة أخرى؛ فلا تقاطعها، واسمح لها بإنهاء حديثها قبل أن تُصحح ما تقول، وبعد أن تنهي زوجتك سرد موقفها كرّر ما قالت، وامنعها الفرصة لإخبارك إذا كان ما سمعته صحيحًا أو خطأً.
7. امنح نفسك وقتًا مستقطعًا إذا دعت الحاجة؛ لأن ذلك يفيد في الحفاظ على الأمور ضمن نصابها الصحيح. يمكن للزوجين طلب الوقت المستقطع، ولكن يجب الاتفاق قبلاً على إنهاء الحديث بغض النظر عما يُخلفه من شعور بالضيق والانزعاج؛ لأن ترك الأمور مُعلّقة يُسبب المزيد من سوء الفهم ويؤدي المشاعر.

اعلم أن هذه الأساليب فاعلة حقًا، ولا سيما إذا استخدمتها في كل مرة تختلف فيها مع زوجتك؛ فهذا يؤثر كثيرًا في طريقة تواصلك مع شريكة حياتك بغض النظر عن وجود الخلاف من عدمه. أخيرًا، لا ضير من تذكير بعضكما بالالتزام الذي قطعتماه على أنفسكما. عدا بعضكما أنكما ستعملان معًا لمواجهة مختلف المشكلات التي تعترض طريقكما، وأنكما ستفعلان ذلك بلطف ودفء. تأكدا، وأنتما تقطعان هذا الوعد، أنكما ستُحسنان الإصغاء لبعضكما. تذكرا أن تطوير أسلوب الجدل الهادف قد لا يكون سهلًا مثلما يبدو، وأن بذل القليل من الجهد لتحسينه وتجويده يكفل لكما حياة سعيدة وعلاقة هنيئة مستمرة مدى الحياة.

