

قواعد المناقشة المفيدة

كل الذين يعيشون معاً يتشاحنون من وقت لآخر . كل إنسان يغضب أحياناً . كبت الغضب بدون تنفيس إيجابى أو عمل يضر بالصحة النفسية ، لأنه يسمح للغضب بالنمو ، إلى أن يملأ جنبات النفس وينفجر فى تعبيرات هدامة . على الرغم من أن كل إنسان يتشاجر ويتشاحن ، إلا أن القلة تعرف كيف تجيد المناقشة بحيث تصفى النفوس .

المناقشة الصحية المفيدة ، تعتمد على كيفية التواصل والتفاهم بطريقة فعالة ، وذلك أساس السعادة الزوجية . ليست العبرة بمن يخسر أو يكسب المناقشة بين الزوجين ، وإنما العبرة بأن تكون مجدية ، أى أن تمر بسلام ، وتؤدى إلى أكبر قدر من التفاهم الصحيح والثام . أما إذا صممت على الانتصار فقط ، وتغليب وجهة نظرك ، فستخسر أنت وقرينتك على المدى البعيد ، لأنك تصنع عقبة كبيرة فى حياتك الزوجية . ومن أخطر الأمور أن تتهاون وتتهاون على مفضل قاصداً امتصاص المشكلات ، وشراء السلام وراحة البال بأى ثمن . إن الزوجين اللذين لا يصرحان بحقيقة مشاعرهما . غالباً ما يمل أحدهما الآخر ، وتضعف روابط الزوجية بينهما ، فلا تصمد أمام الأزمات . وفيما يلى بعض الأفكار حول أصول المناقشة المفيدة :

* حاول اختيار وقت ومكان مناسبين لمناقشة ما تريد بدون أن تتسبب فى إرباك الطرف الآخر . وراع فى هذا الاختيار راحته . واعطه فرصة الرد كاملة . وتوقع منه الهجوم من البداية لو شعر أن ظروف اختيار الزمان والمكان فى صفك .

* ابدأ مناقشة الخلافات بحسن نية ، وبعزم أكيد على حلها .
* خطط نزهة من أى نوع يحبه الطرف الآخر ، تقومان بها بعد التوصل إلى الحلول المرضية .

* حاول ألا تبدأ مناقشة وقت الذهاب إلى الفراش للنوم قبيل إطفاء الأنوار .

* من المهم أن ترى وجه قرينتك أثناء المناقشة لتقرأ رد فعل كلامك وتعرف ما يعنيه حقاً من تعبيرات وجهه .

* المناقشة فى الظلام تحرمك من رؤية الجزء الأكبر من ردود الفعل ، كما أن الإنسان يميل إلى التعب وسرعة الغضب ليلًا .

* يفيد كثيراً فى تلطيف الجو أن تنادى الشخص باسمه مراراً أثناء المناقشة ، فإن ذلك يستدر الرقة والاعتدال .

* فى حالات النزاع الصعبة . يفيد الطرفين تبادل المناقشة من خلال التراسل بالخطابات ، خصوصاً إذا كانت المواجهة مؤلمة ، لدرجة أن أية مواجهة قد تزيد الأمور سوءاً . يجب أن يتم الاتفاق أولاً على المناقشة بالتراسل ومن مزايا هذه الطريقة أنها تسمح بين الإجابات بوقت يكفى للتفكير فى موضوع المناقشة بعناية .

* عندما تستمع للشخص الآخر ، تأكد من أنك تفهم كل ما يريد وتعرف لماذا يريد ، وإذا كرر الشئ نفسه لكنك لم تفهم سبب غضبه ، استوضحه ، وسله عما إذا كان هناك سبب آخر لغضبه ، فربما كان هناك أمر يضايقه لكنه لم يستطع الحديث عنه . لا وجود لشخص يستسيغ الغضب ولا بد من التخلص من مشاعر الغضب بأسرع ما يمكن إذا عرف شخص أنه أساء إليك أو أضر بك ، فهذا سبب كاف لمواجهته ومطالبته بوضع الأمور فى نصابها . وإذا لم يفعل ، أصبحت أنت فى مشكلة لا تنهيها مناقشة .

* تحدث فى صميم الموضوع ولا تخرج عن إطاره ، حتى لا تنزلق إلى متاهات أو طعون شخصية . وعزز آراءك بالأسباب والأسانيد والبراهين .

* اعلم أن زواجك لا يعنى أنك وزوجتك تشكلان توأماً سيامياً ، فلها الحق فى أن يكون لها رأى مخالف لرأيك ، وما لم تؤد المناقشة إلى توافق بين الرأيين ، أو تسليم أحدهما عن اقتناع ، فإنها تستمر إلى ما لا نهاية بدون الوصول إلى حل .

* لا تقارن حياتك الزوجية بحياة الآخرين . فلا تقول زوجة لزوجها مثلاً : « فلان يشتري لزوجته كل ما تطلبه ... لماذا لا تفعل مثله ؟ » هذه المقارنة تنطوى على إهانة وتهجم على زوجك تفسد المناقشة .

* لا تقحمى العائلة فى المناقشة ... احذرى أن تقولى مثلاً : « أنت مثل أمك

- تماماً» . إذا فكرت في أن تتفوهى بعبارة مشابهة ، توقعي أن تتلقى رد فعل مثل : «لماذا لا تنظرين إلى أمك وإلى نفسك؟» .
- * لا تسيى تفسير ما يقوله الطرف الآخر أحياناً فإنه قد يعكس مخاوفه ، ولا يعتمد الإساءة إليك .
- * لا تبالغ ... المناقشة الصادقة الآمنة الموضوعية تحقق أهدافها دائماً .
- * تذكر أثناء المناقشة أن كلاً منكما يهتم بالآخر . فذلك أدعى إلى تلطيف الغضب ، والوصول إلى الغرض المنشود .
- * تحدث عما يهملك . ولا تكتم شيئاً سلبياً تخشى الكلام فيه لأنك تعتقد أن مناقشته شائكة . إن عدم مناقشة مثل هذه الأشياء يشكل عبئاً نفسياً ، يشوه العلاقة الزوجية .
- * تكلم حين تضمن أن الطرف الآخر كله آذان صاغية . فلا تقطع عليه انشغاله وتركيزه في مشهد معين . كما أن انهماكه في قراءة الصحف ليس بالوقت المناسب .
- * تكلم عن أخطائك ومناطق ضعفك ، كما تتكلم عن مزاياك ومناطق قوتك ، إذا كنت مقدماً على الكلام عن مناطق ضعف الطرف الآخر ، ولا تنس الحديث عن مزاياه أيضاً حتى تمهد طريق التفاهم ، وتجعل العلاقة بينكما أقوى .
- * قل ما تشاء . واجعل حديثك عن الإيجابيات محدداً . واجعل قرينك يعرف ما تحب وما تكره .
- * في المناقشات العامة ، تطرق إلى موضوعات تثير البهجة والسرور ، ولكي تتجنب الجمود والملل ، وسع مساحة معلوماتك ومصادر ثقافتك ، حتى تملك ناصية الحديث في أمور كثيرة .
- * كن متعاوناً ، فإذا بدأت زوجتك الحديث عن مشكلة ، اصغ إليها بتعاطف . وشجعها على أن تبوح إليك بكل متاعبها وأسباب قلقها ، وأكد لها أنكما معاً تستطيعان عمل الكثير مما يبدو مستحيلاً .
- * أجلّ السلبيات إلى حين . بمعنى أن تمتنع الزوجة .. مثلاً - عن عرض المشكلات على زوجها في اللحظة التي يعود إلى البيت جائعاً مرهقاً متوتر الأعصاب ، أو حينما يضع رأسه على الوسادة مستجدياً النوم .