

همه مشاوران های خانواده معتقدند که جو و بحث زن و شوهر ها در زندگی مشترک، موضوعی طبیعی و حتی نشان دهنده سلامت زندگی آن هاست. در این بین آن چه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، رفتارها و واکنش های زوجین به این جو و بحث است. بعضی رفتارها این شرایط را مشکل زا می کند و یک سری رفتارها هم باعث می شود تا زوجین به یکدیگر علاقه مند تر و دل هایشان به هم نزدیک تر شود. به گزارش «برترین ها» و در ادامه مطلب به رفتارهایی اشاره می شود که ارتکاب آن ها بعد از دعوا، مشکل زا خواهد شد.

#### ۱ بی خیال ماجرا نشوید

این که وانمود کنید هیچ دعوایی بین تان نبوده کار عاقلانه ای نیست. درست مثل این است که اتاقی را جارو کنید و آشغال ها را زیر فرش مخفی کنید. مهم این است که تلاش کنید ارتباط دوباره خوبی با همسرتان برقرار کنید، کلید موقعیت همین است. با همسرتان درباره چیزهایی حرف بزنید که از شما خارج تان یاد گرفته اید. این کار کمک می کند آسیب هایی که حین دعوا به شما وارد شده ترمیم شود. اشتباه نکنید؛ همیشه بعد از هر جو و بحثی آسیب هایی به جا می ماند. اگر اجازه ندهید همسرتان بدانند چیزی که درباره اش بگوئو کم از تان داده، خشم تان در آینده چند برابر می شود و ممکن است ناگهان متغیر شوید! چیزی که در باره آن بحث کرده اید باید حل شود. فراموش نکنید؛ اگر بحث شما نیاز دارد که بعدا پیگیری شود حتما با هم زمان مناسبی را برایش در نظر بگیرید، اگر هم فکری کنید آن قدر مهم نیست که ادامه یابد، باز هم باید هر دوی شما موافق باشید.

#### ۲ دیگران را در جریان نگذارید

این طبیعی است که بخواهیم خانواده، دوستان یا هر فرد دیگری که به حرف های ما گوش می دهد، احساس مارا تایید کند اما دعوی زن و شوهری چیزی است که باید خصوصی بماند. اگر به اعتمادی که همسرتان به شما دارد، ضربه بزنید هر دوی شما آسیب می بینید. اگر ماجرای را به بیرون از چهار دیواری خانه تان ببرید، دیگر نمی توانید آن را برگردانید! دیگران هم رابطه شما را قضاوت خواهند کرد و این هیچ کمکی به حل مشکلات تان نمی کند.

#### ۳ نگذارید مشکل حل نشده باقی بماند

اختلاف های شما دو نفر هر چه بیشتر حل نشده بماند، احساس خشم و ناراضیانی تان بیشتر خواهد شد. خشم حل

### ۱۰ رفتاری که بعد از دعوا با همسرتان به هیچ وجه نباید مرتکب آن ها شوید

## بی خیالی و یک دندگی ممنوع!

نشده و احساس آزر دگی التیام پیدا نکرده می تواند رشد و بعدها کنترل بحث های تان را دشوارتر کند، استرس تان بیشتر خواهد شد و سلامت رابطه تان به خطر خواهد افتاد. در ضمن با گذشت زمان به یاد آوردن آن چه اتفاق افتاده نیز سخت می شود و ممکن است دیگر به راحتی نتوانید روی فاکتورهای اصلی اختلاف تان توافق کنید. پس بعد از دعوا و بعد از این که خونسردی تان را به دست آورده، موضوع را به میان بکشید و روی آن کار کنید. این وقفه به

خصوص برای مردها مفید است چون یک مر وقتی که کمی استراحت می کند مغزش برای مدتی از آن موقعیت رها می شود. سپس می تواند با ذهنی باز تر و احساسی گرم تر به موقعیت بر گردود و منطقی تر به آن چهروی داده، داشته باشد و راه حل را همراه با همسرش پیدا کند.

#### ۴ عذر خواهی همسرتان را بپذیرید

عصبانیت را در دل تان نگه ندارید و همسرتان را ببخشید. اگر اوصیمانه و صادقانه از شما عذر خواهی کرد آن را بپذیرید تا احساسات منفی بیشتر از حد لااچار باقی نمانند، بخشش، یک رفتار بسیار خوب برای یک رابطه بلند مدت است. این را قبول کنید که هیچ فردی کامل نیست و اگر شما هنوز هم عصبانی و دلخوید، لجبازی و یک دندگی شما و رد عذر خواهی تنها شرایط را بدتر خواهد کرد و مشکلات عمیق تری ایجاد می کند. رابطه را ناشویی، برد و باخت ندار و در هر دوی شما در یک جبهه هستید.

#### ۵ بعدا دوباره این دعوهارا رپیش نکشید

اگر زوج ها مدام دعوایی را که داشته اند یادآوری کنند، ناراحتی و اختلاف هرگز پایان نمی یابد و زمانی برای عشق ورزیدن باقی نمی ماند. ضمنا اگر اختلافی را قضا حل شده باشد پس چرا باید دوباره بحث آن را پیش بکشید؟ یادآوری مداوم اختلاف های گذشته، رفتاری

مهربانانه نیست و رابطه را خراب می کند. اجازه ندهید روزها لحظه های تان گرفتار این چرخه معیوب شوند. با پیش کشیدن دعواهای قدیمی تنها کاری که می کنید این است که جنگ را دوباره شروع می کنید و به همسرتان هم نشان می دهید که حل اختلاف های پیشین هیچ ارزشی نداشته اند. پس یادتان باشد با طرح مجدد دعوای گذشته، دعوی جدیدی را شروع خواهید کرد.

#### ۶ برای دعوی تان بهانه نتر اشید

استرس، گرمازدگی، ترافیک و... چیزهایی نیستند که بتوانید دعوا و جو و بحث های تان را گردن شان ببندازید. اگر برای عذر خواهی تان از کلمات «اما او ولی» استفاده کنید دیگر عذر خواهی نیست. اگر بابت اتفاقی که در محل کار تان افتاده ناراحت و عصبانی هستید بگذارید همسرتان هم این را بدانند نه این که از آن به عنوان بهانه ای برای عوا استفاده کنید. معمولا افرادی اهل بهانه تراشی هستند که مسئولیت پذیر نیستند. پس درباره علت بگوئو گوی تان رو راست باشید تا بهتر به ره راه حل برسید.

#### ۷ تگویی که منظوری نداشته اید

حرفی که زده اید و همسرتان را ناراحت کرده، دیگر بیان شده چه منظوری داشته اید و چه نه. پس این که بگوئید منظوری نداشته اید نه تنها احقانه است بلکه می تواند همسرتان را عصبانی کند و اتفاقا نشان می دهد که خوب هم منظور داشته اید و این اصلا راه منصفانه ای برای بحث و دعوا

کردن نیست. ضمنا اگر بگوئید منظوری نداشته اید یعنی آن را حل نمی کنید و ممکن است در آینده دوباره پیش بیاید. این را درک کنید که کلمات شما این قدر تار دارند که طر ف مقابل را برنجاندند.

#### ۸ بعد از دعوا قهر نکنید

این خوب است که بعد از دعوا مدتی در سکوت و آرامش باشید اما نادیده گرفتن همسرتان و قهر کردن فقط آزر دگی و خشم را بیشتر و او احساس می کند می خواهید تنبیه اش کنید. قهر کردن یا نادیده گرفتن طرف مقابل نوعی سوء استفاده عاطفی است که بی احترامی، خوار و خفیف کردن و دغل کاری نیز محسوب می شود. شما می توانید به خودتان فرصتی بدهید تا آرامش و خونسردی تان را به دست بیاورید اما همزمان می توانید با همسرتان با احترام و نیکی نیز رفتار کنید. به او توضیح دهید که به زمانی برای آرام شدن نیاز دارید تا بتوانید منطقی تر فکر و گفت و گو کنید.

#### ۹ خودتان را سرزنش نکنید

لازم نیست به خاطر این ماجرا و دعوی پیش آمده، خودتان را سرزنش کنید چون به اعتماد به نفس تان و احترامی که برای خود قائلید لطمه خواهد خورد. دوفقر قرار نیست مثل هم باشند بلکه مهم این است که هر دوی شما با کشف مسائلی که برای طرف مقابل مهم است به هم نزدیک تر شوید. جر و بحث و اختلاف در بهترین رابطه ها هم پیش می آید و سرزنش خودتان فایده ای ندارد و وقت تان را هدر می دهد. بگوئو گوی کردن خوب است و نشان می دهد به رابطه تان اهمیت می دهید.

از کلمات آزار دهنده استفاده نکنید وقتی با همسرتان به گفت و گومی نشینید تا اختلاف تان را بررسی و حل کنید از کلمات و عبارت های نامناسب برای خطاب کردن او استفاده نکنید و او را نرنجانید. بهتر است جمله هایی که استفاده می کنید ساده و قابل فهم باشد، مثلاً می توانید بگوئید: «وقتی به خانه برمی گردی و به من بی اعتنایی می کنی، من احساس تنهایی می کنم.»



#### • به سمت با کیفیت بودن حرکت کنید

جدی تری می گیرد. یادتان باشد فقط کسانی که کلکی در کار شان است از نگاه مستقیم فراری اند. پس برای امضای یک قرار داد میلیاردی این نکته را جدی بگیرید، لحن صدا و نگاه تان را تنظیم کنید و باور داشته باشید که این نوعی احترام است.

#### • به زبورات خود بیشتر فکر کنید

در خیلی از محیط های کاری استفاده از زبورات م درانه توصیه نمی شود اما ما مخالفیم و معتقدیم که استفاده از زبورات این حس را در دیگران نداعی می کند که ساده و شیک آن بیانگر ویژگی های شخصیتی و خصوصی شماست.

#### • به رنگ ها دقت کنید

رنگ ها در محیط کاری، هم می تواند بهترین دوست شما و هم بدترین دشمن شما باشد، پس در برابرش خیلی محتاط باشید. انتخاب رنگ مناسب می تواند نشان دهنده قدرت و اعتماد به نفس بالا باشد.

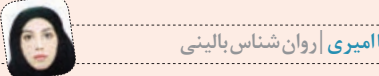


اید. با توجه به این که این گونه مکان ها می اکون تنوع زیادی دارند، سعی کنید برای کاهش نگرانی آن ها محل مناسب تری برای این گونه جمع ها انتخاب کنید تا والدین شما نگرانی و مخالفت کمتری را راجع به دختر شان داشته باشند، مانند فضاهای دانشگاهی، نشریات معتبر، فرهنگ سرا ها و... که خانواده احساس امنیت بیشتری در این مکان ها دارند. حتی می توانید یک بار با آن ها به این مکان ها بروید تا از نزدیک این فضاها را ببینند.

• **روش برنده-برنده را به کار بگیرید** بین تعاد خود و علاقه مندی های والدین تا نفاق قرار ندهید. در مهارت حل مسئله، انتخاب روش برنده-برنده همواره

نکاتی درباره پربازدید شدن کلیپ هایی با محتوای دعوا و درگیری در شبکه های اجتماعی

## نباید قبح دعوا کردن بریزد



تینا امیری | روان شناس بالینی

#### شبکه های اجتماعی

پربازدیدشدن کلیپ هایی با محتوای دعوا و خشونت، هر از چندگاهی در شبکه های اجتماعی اتفاق می افتد و واکنش هایی در بردارد. به طور مثال و در همین چندروز اخیر، کلیپ مردی که بعد از چپ شدن مغزی تلویزیون ۱۰المیراشریفی مقدم، منتشر شد و فردی را نشان می دهد که توی گوش تعدادی نوجوان می زند، دست به دست در کانال ها و پیج های مختلف چرخید. کاری به دلایل این اتفاق ها (منظورمان این دو کلیپ مشخص است) و اصلا صحت و سقم ماجرا هایشان نداریم اما یک سوال مهم در باره تاثیرات پربازدیدشدن این نوع کلیپ ها روی روان جامعه و ریخته شدن قبح دعوا و درگیری با تماشا ی چنین کلیپ هایی است.

#### • آسیب های تماشا ی کلیپ های خشونت آمیز

فضای مجازی فرصت های بسیاری را در اختیار انسان امروز گذاشته است. مانند هر تجمع انسانی دیگری در قالب حضور مداوم دسته جمعی، این فضا نیز می تواند نابهنجاری های خود را داشته باشد، همان طور که این مسئله در یک جامعه نیز تا اندازه ای اجتناب ناپذیر است. اساسا انسان ها قوانین را به همین دلیل در اجتماعات خود تعریف کرده اند تا این گردهمایی انسانی بتواند بیشترین مزایا و کمترین زیان ها را به همراه داشته باشد. بی شک انسان در دست یابی به این مهم همچنان راه درازی را پیش رو دارد. با ایجاد فضای مجازی و شبکه های اجتماعی انسان مدرن فرصت تجربه تقریبا نوبینی از زیست در کنار حجم زیادی از افراد را بدون حضور فیزیکی به دست آورده است. از آن جایی که این اجتماع انسانی هنوز قوانین و فرهنگ معینی را در خود شکل نداده است،

لازم است رفتار فته اندیشیدن در این باره به صورت جدی در هر کدام از شهروندان این جامعه جدید نهدینه شود. افراد در فضای مجازی فرصت می یابند آن چهره ا که امکان انجام دادن یا دنبال کردن را با محدودیت بیشتری در دنیای واقعی دارند، با محدودیت کمتری دنبال کنند. این فرصت مانند هر فرصت دیگری می تواند برای شکوفایی انسان یا ضمه حلال و وارودن آسیب به خود فرد یا دیگران در اختیار قرار گرفته شود. در واقع فضای مجازی



## صفحه آرایبی

واحد صفحه آرایبی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

روزنامه مجله ویژه نامه کتاب اینفوگرافیک گرید لوگو

layout@khorasannews.com

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

## زندگی سلام تکانی

از چاقی رنج می برین؟ اعتماد به نفس ندارین؟ نمی دونین چطوری دل همسرتون رو به دست بیارین؟ دنبال راههای موفقیت هستین؟ خب ما قیلا کلی مطلب راجع به همه این ها داشتیم و الان دوست داریم بدونیم دقیقا چقدر نظر شما رو تأمین کردیم. پس هر روز ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ تماس بگیرین و به ما کمک کنین بدونیم چه مطالبی دوست دارین و کدوم مطالب ما خوب یا بد بوده، منتظریم.



زندگی سلام  
سه شنبه  
۶ شهریور ۱۳۹۷  
شماره ۱۱۳۴

### خانواده و مشاوره