

### ۳ توصیه برای آشتی اصولی

بعد از یک قهر کوتاه یا طولانی، معمولاً هر دو طرف تمایل زیادی برای بازگشت به یکدیگر دارند اما از آن جایی که دلخوری‌ها هنوز حل نشده‌اند و دو طرف یکدیگر را در وقوع این اتفاق مقصر می‌دانند در نتیجه روند آشتی کردن کمی سخت می‌شود. راهکارهایی که در ادامه مطرح می‌شود، به شما در خصوص این موضوع کمک می‌کند.

**۱** قبل از آشتی، کمی فکر کنید: نگذارید ساعات قهر بودن تان طولانی شود ولی آن قدر سریع آشتی نکنید که هنوز هیجان و ناراحتی تان از دعوا و کشمکش‌ها از بین نرفته باشد. کمی صبر کنید تا از لحاظ روحی آماده‌گی آشتی پیدا کنید و آرام شوید و گر نه ممکن است دوباره آتش زیر خاکستر باد بخورد و آفر و خسته شود. با خودتان کمی خلوت کنید و به موضوع دعوی تان فکر کنید.

**۲** تقصیرات خودتان را هم ببینید: همیشه این نکته باید در ذهن مان باشد که عامل به وجود آمدن یک مشکل، یک نفر نیست و همواره دو نفر است، از چیزی ناراحت بوده‌باشد؟ احتمال ندارد که شمار رفتاری کرده‌باشید که چیز تلخی را برایش زنده کرده‌باشد. همه‌ما روزهایی داریم که تحت فشار روانی هستیم، منصفانه‌تر است که بررسی کنیم همه‌انسان‌ها خوبی‌هایی هم دارند که باعث شده ما مدت‌ها در کنارشان احساس راحتی کنیم. بررسی منصفانه ایرادهای خودتان قدم اول برای آشتی صحیح است.

**۳** به دنبال مقصر نباشید: هر فردی باید مسئولیت‌های خود را بپذیرد. زوج موفق زوجی هستند که در مواقع بروز مشکلات، هر کدام به صراحت اعلام می‌کنند که من هم در وقوع این اتفاق مسئول هستیم. بعد از این که افراد تکلیف خود را در بروز بحران مشخص کردند، هر کدام همسران که شجاعت بیشتری داشته‌باشند، قدم اول را در جهت حل مشکلات برمی‌دارند و زندگی مشترک را از بحران خارج می‌کنند.

...

بیشتر ماروش قهر کردن را بلند نیستیم  
 و به همین دلیل نه فقط نمی‌توانیم ناراحتی قطع رابطه را به حداقل برسانیم بلکه با رفتارهای اشتباه، مدیریت اوضاع را بر خودمان و فرد مقابل سخت می‌کنیم

## نکاتی درباره قهر و آشتی اصولی در زندگی مشترک به بهانه ماجرای حمله یک مرد به ۱۵ زن به خاطر قهر با همسرش

# وقتی نه قهر کردن بل‌دیم نه آشتی کردن!

### ۵ نکته درباره قهر

**۱** به جای قهر کردن یا ترک منزل سکوت را انتخاب کنید: گاهی سکوت می‌تواند کمک‌کننده باشد ولی نباید آن را با «قهرهای طولانی» مدت اشتباه گرفت. در روش سکوت که راهکاری موقت است، فرد باید به طرف مقابل توضیح دهد که: «با توجه به شرایطی که بین ما دو نفر ایجاد شده و ناشی از هیجان است، به فضا و زمانی برای فکر کردن و تصمیم‌گیری بهتر نیاز داریم تا ادامه بحث، شرایط ما را بدتر نکند بنابراین ترجیح می‌دهم در این باره فعلاً سکوت کنم.»

**۲** برای سکوت تان بازه زمانی شفاف تعیین کنید: از کاربرد جملاًتی چون «فعلاً ترجیح می‌دهم سکوت کنم چون حوصله بحث کردن ندارم»، «فعلاً سکوت می‌کنم تا توبه‌اشتباهات بی‌پیری»، و امثال آن امتناع کنید. روش صحیح آن است که بگویید: «من ترجیح می‌دهم از الان تا فردا یا یکی دو روز آینده درباره این مسئله سکوت کنم. بعد حتماً راجع به این موضوع صحبت خواهیم کرد.»

**۳** قهر را به لجاجتی نکشانیم: قهر کردن معمولاً با لجاجتی تکمیل می‌شود و در اغلب موارد هدف از لجاجتی این است که فردی که قهر کرده، قصد دارد با این عمل خود، پیام «تو همچنان مقصری» را به دیگری انتقال دهد تا خودش به‌آهستگی نزدیک‌تر شود.

**۴** بعد از گذشت زمان آن‌کی از قهر، دست از لجاجتی و بزرگ‌نمایی رفتار و ویژگی‌های منفی طرف مقابل برداریم و به‌او شانس گفت‌وگو و فرصت حل مسئله بدهیم چرا که لجاجتی بعد از قهر کردن و کش دادن آن به‌طور قطع، رابطه را با سرعت غیرقابل‌تصور به سمت جدایی می‌کشاند.

**۵** قهر کردن نوعی واکنش اعتراضی است برای افرادی که نمی‌توانند با روش‌های درست، دلخوری‌شان را نشان دهند. از آن جایی که چنین رفتاری در بین زوج‌ها رایج و گاهی اجتناب‌ناپذیر است بسیار مهم است که زوج‌ها مهارت قهر کردن را بلد باشند. به راهکارهایی که در ادامه اشاره می‌شود، عمل کنید.

**۱** ابتدا نگاهی به نوع شخصیت تان بیندازید: روان‌شناسان معتقدند قهر کردن محصول خشم افراد درون‌گرا، کم‌جرت، ضعیف، کم‌رو و خجالتی، کم‌خشم‌های شان را می‌بندند و وقتی شروع به بیان دلخوری‌های‌شان می‌کنند، متوجه هیچ چیز نمی‌شوند. این افراد فقط دوست دارند همسرشان را سرزنش و با حجمی از عذاب وجدان رها کنند چرا که نمی‌خواهند مسئولیت مشکل پیش‌آمده را به عهده بگیرند و سعی می‌کنند تمام تقصیرات را به گردن دیگری بیندازند. در اوج درگیری وقتی حرفی برای گفتن پیدا نمی‌کنند به نقطه ضعف‌های طرف مقابل متوسل می‌شوند و وقتی تمام حال‌خراب‌شان را روی دیگری خالی کردند، اورتراک‌ورهای می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود همسرشان سه‌بار ضربه بخورد؛ یک بار به خاطر دعوا، بار دیگر به علت یادآوری موضوعی که نباید مطرح می‌شد و بار سوم نیز به این دلیل که با حجم تحقیری که تحمل کرده‌اند، تنها مانده‌اند و نمی‌دانند چگونه به حل‌آن بپردازند.

**۲** عده‌ای از افراد بعد از هر ناراحتی و عصبانیت، طرف مقابل را اقضات و قنبر می‌کنند و بعضاً خانه را ترک می‌کنند تا ثابت کنند من همان آدم خوب داستان هستم چون کاری نمی‌کنم و گناهی مرتکب نمی‌شوم اما کسی که این وسط ظالم است و با اشتباهاتش رابطه را به سردی و جدایی می‌کشاند، توهستی! همان داستان همیشگی من خوب هستم و تو خوب نیستی که در زندگی مشترک، دلسردی عجیبی را به بار می‌آوری به خصوص اگر طرف مقابل مان‌مرید یازنی باشد که در پاسخ به اهانت و تحقیر و توهین دیگری، سکوت اختیار کند و در اندیشه حفظ حرمت‌ها باشد.

این‌ها افرادی هستند که تصور می‌کنند بهترین راهکار برای تسلط روی افراد، این است که آن‌ها را با قهر کردن تحت کنترل درآورند تا با فشاری که به‌شیریک زندگی‌شان وارد می‌کنند او را مجبور کنند که به خواسته‌ها و انتظارات‌شان جامه عمل بپوشانند. شیوه برخوردی که خودخواهانه به نظر می‌رسد چرا که به این ترتیب فرصت حرف‌زدن را از طرف مقابل سلب می‌کنند.

### آسیب‌های بلد نبودن روش قهر کردن

قطع رابطه عاطفی و اوضاع سخت است چون شامل دادن یا گرفتن خبر بدی است که عمیق‌ترین نقطه ضعف آدم‌ها به حساب می‌آید: «ترس از این که دیگران نمی‌توانند دوست‌مان داشته‌باشند»، متأسفانه بیشتر ماروش قهر کردن را بلند نیستیم و به همین دلیل نه فقط نمی‌توانیم ناراحتی قطع رابطه را به حداقل برسانیم بلکه با رفتارهای اشتباه، اوضاع را بر فرد مقابل سخت می‌کنیم و خودمان هم وارد وضعیتی می‌شویم که نمی‌توانیم رفتارهای مان را نقد کنیم چرا که حق را به خودمان می‌دهیم و در اصطلاح حق به جانب، رفتار می‌کنیم. در ناپلیدی زوج‌ها در خصوص رفتار قهر کردن همین پس که بسیاری از زنان و مردان وقتی عصبانی یا خشمگین می‌شوند، با صدای بلند فریاد می‌کشند، ناسزا می‌گویند و حرف‌های نامناسب می‌زنند، دیگری را اقضات و تحقیر می‌کنند و بی‌لیاقت جلوه می‌دهند. در نهایت نیز طرف مقابل را ترک می‌کنند و او را با حجمی از احساس بی‌لیاقتی تنها می‌گذارند. طبیعی است که ماندن با چنین احساساتی بدون حل در دست‌ان‌ها زوچین را تا حد تنفر از تمام‌زن‌ها و مرد‌های اطراف‌شان می‌کشاند. اتفاقی که برای مردی که ما جرایش را در ابتدای مطلب خواندیم هم افتاده بود.

### داستان من خوبم و تو خوب نیستی!

عده‌ای از افراد بعد از هر ناراحتی و عصبانیت، طرف مقابل را اقضات و قنبر می‌کنند و بعضاً خانه را ترک می‌کنند تا ثابت کنند من همان آدم خوب داستان هستم چون کاری نمی‌کنم و گناهی مرتکب نمی‌شوم اما کسی که این وسط ظالم است و با اشتباهاتش رابطه را به سردی و جدایی می‌کشاند، توهستی! همان داستان همیشگی من خوب هستم و تو خوب نیستی که در زندگی مشترک، دلسردی عجیبی را به بار می‌آوری به خصوص اگر طرف مقابل مان‌مرید یازنی باشد که در پاسخ به اهانت و تحقیر و توهین دیگری، سکوت اختیار کند و در اندیشه حفظ حرمت‌ها باشد.

این‌ها افرادی هستند که تصور می‌کنند بهترین راهکار برای تسلط روی افراد، این است که آن‌ها را با قهر کردن تحت کنترل درآورند تا با فشاری که به‌شیریک زندگی‌شان وارد می‌کنند او را مجبور کنند که به خواسته‌ها و انتظارات‌شان جامه عمل بپوشانند. شیوه برخوردی که خودخواهانه به نظر می‌رسد چرا که به این ترتیب فرصت حرف‌زدن را از طرف مقابل سلب می‌کنند.



ملیحه شهرستانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

### تحلیل حوادث

در زندگی مشترک، زن و مرد گاهی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که شرایط مطابق میل‌شان نیست و هر حرفی را به مثابه توهین برداشت می‌کنند و همین موضوع باعث قهر و دعواهایی بین آن‌ها می‌شود. دعوا و قهرهایی که اگر به درستی مدیریت نشود، توانایی تبدیل شدن به یک بحران را دارد. نمونه آن، همین ماجرای است که چند روز پیش در تهران اتفاق افتاد و به بهانه آن می‌خواهیم بیشتر درباره یک قهر و آشتی اصولی با شما مخاطبان گرامی صحبت کنیم.



### ماجرای چه بود؟

چند روز پیش بود که با کارآگاهان پلیس آگاهی تهران خبر رسید که مردی سوار بر موتورسیکلت، تقریباً ۱۵ زن و دختر را با ضربه درفش پشت سر هدف قرار داده و گریخته است. بعد از دستگیری، متهم در اولین بازجویی‌ها به جرمش اعتراف و در شرح ماجرا بیان کرد: «شغل من تأسیساتی است. چهار سال قبل ازدواج کردم و صاحب‌پسری سه ساله هستیم. مدتی بعد از ازدواج با همسرم اختلاف پیدا کردم. در این مدت بارها با هم مشاجره داشتیم تا این که او خانه را به حالت قهر ترک کرد. بعد از آن بود که کینه‌زنان را به دل گرفتیم و از آن‌ها منتفر شدم و تصمیم گرفتم تا از زنان انتقام بگیرم. شبی نوک تیزی که در خانه داشتم بر داشتم و سوار موتور شدم و شروع به پرسرزدنی در خیابان‌ها کردم. در محل‌های خلوت زانی را که در حال عبور بودند دنبال می‌کردم و به آن‌ها ضربه می‌زدم و از محل دور می‌شدم.»

### ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

رابطه همسران

به جای بی‌احترامی به همسران، مقابل بیه‌ها از او دفاع کنید و در محیط دو نفره درباره اشتباهاتش گفت‌وگو کنید

متن: الهام بهشتی  
تصویر: هسید مرادی

بشیدت بیه! چه مرگه؟ پقدر  
وول می‌نوری تو نونه. مگه  
نگفتم به گوشه من دست نزن.

پسر! بابا واقعا از دستت  
عصبانیه. لطفاً گوشیشو بده  
و از رهن معذرت نواهی کن.

تالا به گوشیه دیگه.  
دق دلپتو سر بیه  
ثالی می‌کنی.

بشیدت بیه! چه مرگه؟ پقدر  
وول می‌نوری تو نونه. مگه  
نگفتم به گوشه من دست نزن.

## تحمل دیدن زیر آب زنی همکارانم را ندارم

۲۷ ساله و کارمند یک شرکت خصوصی هستم. کارشناسی ارشد حسابداری دارم. سوال من این است که چرا به بعضی افراد هر چندر هم خوبی بکنی، باز به دنبال ناراحت کردن دیگران و زیر آب زنی هستند؟ من دوست دارم با همه همکارانم خوب باشم ولی تحمل دیدن بدی را ندارم. آیا مشکل از من است؟



### رضایابی | روان‌شناس

### مشاوره شفلی

مخاطب گرامی، مسئله پیش‌آمده برای شما چندوجه دارد که در ادامه به بررسی هر کدام از آن‌ها می‌پردازیم.

شاید تعریف تان از زیر آب زنی در دست نباشد وجود مقررات و آیین‌نامه‌ها و شرح وظایف گاه سخت و غیر انعطاف‌پذیر برای برخی کارمندان و کارگران می‌تواند نگاه آن‌ها را به سرپرست مستقیم و همکار تغییر دهد و دشواری سازمانی را به اصطلاحاً «دکورت غیر سازمانی» و شخصی بدل کند. سخت‌گیری سازمانی را فرد به خصوصت شخصی تعبیر می‌کند و در نهایت تعبیر شما را به کار می‌گیرد که چرا همکارم یا سرپرستم مراناراحت می‌کند و حتی زیر آب می‌زند. البته متذکر شوم که بی‌شک نحوه طرح و مطالبه مقررات سازمانی از زیردستان، مهارت بسیار مهم و حیاتی است که هر مدیر اول و واسطی باید به آن توجه کند که متأسفانه همیشه این گونه نیست. ایجاد فضای صمیمی و آرام با حفظ خطوط شرح وظایف بین کارمندان و جدیت در کار از خصوصیات یک مدیر با تجربه و موفق است. سازمان‌ها یا بخش‌های خصوصی به‌بهره‌وری بالا و پیشرویی‌ها شک چنین مدیرانی را در خود دارند که نمونه‌های بسیاری را در بین دولتی‌ها و غلطی‌ها در دولتی‌ها می‌توانید مشاهده کنید. حال جناب عالی باید

شاید رئیس تان مقصر این ماجراست شکل دادن حسادت بین کارمندان و کارگران به دلایل بی‌شمار به خصوص تبعیض قائل شدن از سوی سازمان یا رئیس برای مثال بهره‌مندی از برخی موهبت‌های مالی یا تحصیلی یا محیط کاری، باعث این اتفاقی می‌شود که شما به آن اشاره کرده‌اید. وجود چنین خشم‌های پنهان در برخی کارکنان راجع به فرد قربانی که معمولاً از آن بی‌خبر است، موجب عناد و سرپیچی بین این دو نفر می‌شود و در نهایت هر دو نفر آسیب دیده این میدان هستند در صورتی که سر ششمه آسیب، تبعیض ناحق یا تکریم به حق مسئول بالادست است که تعبایر درست و غلطی‌ها از آن بوده است. اگر چنین مسئله‌ای برای شما صدق می‌کند،



**پیامک‌های شما**  
 لطفاً در سولات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.  
 راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلی  
 پیامک شماره  
 ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
 ۲۰۰.۹۹۹

پسر بزرگم که اکنون کلاس ۱۲ است، خیلی کم و به ندرت صبحانه می‌خورد، من و مادرش نگرانش هستیم. چگونه او را وادار به خوردن صبحانه کنیم؟  
 دختری ۲۳ ساله‌ام و دانشجوی پزشکی. تا چند وقت پیش با هیچ‌پسری در ارتباط نبودم چون دوست داشتم که پیشرفت کنم و تصمیم برای ازدواج نداشتم. به‌تازگی با یکی از استادانم که عضو هیئت علمی دانشگاه هم هست، در حال صحبت کردن هستیم. اوقصد ازدواج دارم اما ۱۸ سال از من بزرگ‌تر است. من عاشق درجه علمی و ختگی ایشان شده‌ام و نه چیز دیگر. به نظر تان این ازدواج درست است؟

زندگی‌سلام: مخاطب گرامی برای پاسخ دقیق به سوال شما نیاز است درباره تجربه تاهل استادان اطلاعات دقیقی به ما بدهید تا بتوانیم ایشان را به حال ازدواج کرده‌یا جدا شده؟  
 خانمی ۳۵ ساله‌ام. یک سال است که از شوهرم جدا شده‌ام و در خانه پدرم زندگی می‌کنم. دخترم با کوچک‌ترین ناراحتی که برایش پیش می‌آید، من را می‌زند و گاز می‌گیرد. قبلاً او را می‌زد. الان هیچ کاری نمی‌کنم چون واقعاً نمی‌دانم باید چه کار کنم. توصیه‌تان چیست؟  
 دختری ۱۶ ساله هستم. از او به‌جای فامیل رفته است. دیگر هیچ فردی به من اعتماد ندارد. دیگر هیچ فردی مثل قبل دوستم ندارد. من از این موضوع به شدت ناراحت‌م و بعضی اوقات برای رهایی از این بی‌آبرویی به خودکشی فکر می‌کنم. من جلوی چشم فامیل نابود شدم. آن‌ها فهمیدند من تا پستی در ارتباطم و حالا خود نمی‌توانم این چشم آن‌ها نگاه کنم. فقط می‌خواهم خودم را به آن‌ها ثابت کنم و بگویم بد نیستیم. کمک کنید. خسته‌ام.

تا به حال مطالب زیادی درباره راه‌های درمان وسواس چاپ‌کرید اما من ندیده‌ام به‌اطرافیان افراد وسواسی بگویند که چه کنند. مادری ۴۵ ساله دارم که به شدت وسواسی است. چند دقیقه ای فقط طول می‌کشد تا دست‌هایش را بشوید. به‌تمیزی خانه هم خیلی حساس است و این باعث می‌شود که با من، دو برادرم و پدرم دعوا کند. قبول هم نمی‌کند که وسواس دارد. ما باید چه کار کنیم؟