

## برای جلوگیری از دعوای زناشویی چه کنیم؟

همه ما در طول زندگی خانوادگی خود وارد بحث یا دعوایی ناخواسته با همسرمان شده‌ایم. دعوایی که نقش آن گاهی از نمک زندگی فراتر رفته و سبب شور شدن ایام شده است.



همه ما در طول زندگی خانوادگی خود وارد بحث یا دعوایی ناخواسته با همسرمان شده‌ایم. دعوایی که نقش آن گاهی از نمک زندگی فراتر رفته و سبب شور شدن ایام شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین، آریتا شیرانزایی، کارشناس ارشد مشاوره راهکارها و توصیه‌هایی داشت برای اینکه چطور کمتر دعا کنیم و اگر ناخواسته بحثی پیش آمد، چطور سریع‌تر آشتی کرده و آرامش را به روابطمان بازگردانیم، که از نظر می‌گذرانید.

چرا زن و شوهرها باهم دعا می‌کنند؟

اختلاف نظر و سلیقه امری طبیعی است و این کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که انسان‌ها به واسطه بسیاری از عوامل فرهنگی، تربیتی، خانوادگی، ژنتیکی و... با هم متفاوت باشند و در مسیر ارتباطات‌شان با دیگران نیز به مشکل برخورد کنند و گاهی بحث و جدل و یا مشاجره داشته باشند.

این دعوای می‌تواند بحث بر سر خانواده‌ها، دوستان و یا آشنایان باشد یا دعا بخاطر اختلاف نظر در تربیت کردن فرزندان. یا اختلاف نظرهای جزئی‌تر زیرا وقتی دو نفر با دو سبک زندگی مختلف با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند ممکن است برخی اختلاف سلیقه‌ها منجر به برخوردهای کلامی یا غیرکلامی شود و به صورت مشکل خودش را نشان دهد. البته اعتقاد بر این است که زوجین همدیگر را درک کنند و به جای بحث و تاکید و پافشاری به عقیده خود، سعی کنند همفکری کرده و به یک درک و نظر مشترک در زندگی برسند.

به نظر شما دعا نمک زندگی است؟

اگر منظور از نمک زندگی شیرین، بهتر شدن یا تداوم و استمرار یک زندگی مشترک است، بی شک دعا این نقش را برعهده نخواهد داشت. این دعوای کوچک می‌تواند کینه‌ها و ناراحتی‌هایی بزرگ را در هر یک از همسران باقی بگذارد. ناراحتی‌هایی که ممکن است زندگی را با خاک یکسان کند و مانعی برای گرفتن تصمیمات بزرگ باشد. این تنش‌ها بین زوجین علاوه بر ضربه‌های روحی شدید و گاه دائمی، ممکن است آسیب‌های جسمی مانند سردرد، پشت درد، سوء هاضمه، بالا رفتن فشار خون یا دچار شدن به حالت اضطراب را به همراه داشته باشد.

برای جلوگیری از بروز دعوای باید چه راهکارهایی بیندیشیم؟

بسیاری از زوجین زمانی که با هم بحث می‌کنند، سعی دارند ثابت کنند که آن‌ها مقصر نیستند. حق با آنان است و دلیل مشکلات بوجود آمده همسرشان است. اما شما باید توجه داشته باشید که با متهم کردن همسران هیچ مشکلی حل نخواهد شد. به جای متهم دانستن همدیگر و اخم و قهر کردن، در مورد احساسات منفی خود صحبت کنید. حرف بزنید تا همسران هم از احساسات ناخوش خود باخبر شوند. البته با آرامش از احساساتان بگویند. نه با تحقیر و توهین و سرزنش و یا خدای ناکرده پرخاشگری. اگر هنوز احساس می‌کنید عصبانی هستید یک فرصت کوتاه به خود بدهید و سپس به حرف زدن با همسران بپردازید. اما فقط در مورد همین مشکل و موضوع جدید بحث کنید و اختلافات گذشته که حل نشده باقی مانده را به حال خود رها کنید. اگر قدرت این را داشته باشید که به مشکلات از دید همسران نگاه کنید، برگ برنده‌ای در دست دارید چرا که خیلی از نگرانی‌ها و دلمشغولی‌هایش را به جا خواهید دید و بابت خیلی از رفتارها آستانه صبر بالاتری به دست خواهید آورد. مورد دیگر که شاید مهمتر از تمام این گفته‌ها باشد همان نکته‌ای است که اول به آن اشاره کردم. بحث پیدا کردن مقصر و مسبب این دعا. با خودتان صادق باشید و سهم خودتان را هم در بروز این دعا در نظر داشته باشید. بی شک اگر انصاف داشته باشید می‌بینید که سهم شما آنقدرها هم از همسران کمتر نیست.

## کی دعا و کی آشتی کنیم؟

برای دعا کردن بخاطر سبک زندگی و تفاوت‌های فردی و تربیتی و اجتماعی هیچ توصیه نشده و نمی‌شود و زمانی هم برای آن مشخص نشده است. توصیه تمام روانشناسان دعوت به آرامش و خویشتن داری و حل مسایل بدون پرخاشگری است. اما اگر بخاطر اقتضای زندگی ناگزیر از دعا بودید در نظر داشته باشید که این دعا در حضور والدین، اقوام و دوستان شما یا همسران نباشد. همینطور خیلی مهم است که این دعوها در مقابل فرزندان انجام نشود. این مشکلات باید در حریم خصوصی خود و همسران باقی بمانند و دامنه آن وسیع نشود تا بشود زودتر برای آشتی قدم برداشت. برای آشتی هم باید وقت شناس باشید. وقتی هنوز عصبی هستید و هیجانانگیز منفی بالایی دارید، نمی‌توانید درست فکر کرده و تصمیم درستی بگیرید. پس از آرام شدن خود و همسران، زمان مناسبی برای انجام مذاکره و پیش قدم شدن برای آشتی است.

بیشتر خانمها پس از دعا تا مدت‌ها قهر می‌کنند. این قهرها به زندگی شان آسیب می‌رساند؟

قهر را می‌توانیم یک واکنش طبیعی در مقابل یک دعا بدانیم. واکنشی که زن و مرد ندارد اما در میان خانمها رایج تر است و مردها کمتر به آن روی می‌آورند. قهر زمانی اتفاق می‌افتد که افراد با ناکامی مواجه می‌شوند و یا به نیازهای مطلوب خود دست پیدا نمی‌کنند. البته خانمها از قهر به عنوان تنبیه طرف مقابل استفاده می‌کنند و در مواقعی برای بیان اعتراض از شرایط بوجود آمده آن را به کار می‌گیرند. اما هر وقت تصمیم به قهر گرفتید باید این نکته را به خود یادآوری کنید که این قهرها زمینه ساز اثرات منفی در رابطه زناشویی است. این قهر لجبازی را به طرف القا می‌کند و آسیب‌های زیادی در فرد بوجود می‌آورد. سبب دلسردی شده و فاصله عاطفی زیادی ایجاد می‌کند. این روزها بحث طلاق عاطفی بسیار گسترده و فراگیر شده است. شاید یکی از دلایل مهم این نوع سبک زندگی را بتوان در همین قهرهای بیجا و بی‌مورد دانست. قهرهایی که بخاطر یک لجبازی، فضای عشق‌ورزی را به فضای همزیستی مسالمت‌آمیز تغییر می‌دهد. رابطه‌های عاطفی و روانی کم و کمتر شده و همسران فقط وظایف روزمره خود را انجام می‌دهند که این نوع رابطه آسیب‌های بسیاری به خود فرد، همسر و اجتماع می‌رساند.

به نظر شما چطور دعا و تمام را آشتی کنیم؟

پرسیده بودید که چه زمانی آشتی کنیم و من هم پاسخ‌هایی داده بودم. اینجا برای تاکید بیشتر می‌گویم که هر وقت از لحاظ روحی و روانی آمادگی کامل داشتید برای این کار قدم بردارید. وقتی از لحاظ روحی آماده بودید خوب می‌دانید که در این دعا هم مقصر بوده‌اید. پس باید غرورتان را زیر پا گذاشته و بابت رفتارها، حرف‌ها و کارهای اشتباهتان از همسران عذرخواهی کنید. سعی کنید ریشه و سبب دعا را به وضوح متوجه شوید چون اگر ریشه و علت مشکلات را بفهمید، با رعایت کردن خط‌های قرمز همسران دیگر دعوایی پیش نخواهد آمد یا حداقل کمتر اتفاق خواهد افتاد. پس از پایان دادن به دعا، یادتان نرود که باید این فاصله‌ای که بین شما و همسران ایجاد شده را ترمیم کنید. میزان صمیمت شما باید به همان حدی برسد که قبل از دعا وجود داشت. یک برنامه تفریحی دو نفره، مثل پارک یا سینما می‌تواند فرصت مناسبی را در اختیار هر دوی شما قرار دهد تا بدانید که این دعا یک وقفه در دوست داشتن تان بوده و مجدد این رابطه از سر گرفته شده است. البته این در صورتی است که هر دو تصمیم گرفته باشید دیگر آن اشتباه را تکرار نکرده و لجبازی نکنید. سعی کنید مهارت‌های زندگی را بیاموزید. این مهارت‌ها سبب می‌شود رفتارهای موثرتری داشته و انعطاف پذیرتر باشید و با مشکلات و چالش‌های زندگی به خوبی کنار بیایید. فراموش نکنید که افراد موفق و توانا پیشرفت‌های خود را مرهون یادگیری مهارت‌های زندگی هستند.