



## استفاده از این عبارت ها در دعوای زناشویی ممنوع

خشم، عصبانیت، پرخاش، دعوا و در کل فوران و بروز هیجانات منفی در هر فرد و رابطه ای رخ می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو، پس هنگام دعوا باید در انتخاب جملاتی که بیان می کنیم هوشیار و آگاه باشیم. چرا که ممکن است علت اصلی خود خشم و دعوا از یاد برود و آن جمله ای که همان موقع ادا می کنیم باعث تنش و دعوای جدید باشد. در ادامه، به چند عبارتی که هرگز نباید در دعوا با اعضای خانواده، دوست و مهم تر از همه شریک زندگی به کار ببرید، اشاره می کنیم.

### 1) چرا ببخود عصبانی می شی؟

وقتی این عبارت را به کسی می گوئید، یعنی هیچ دلیلی برای عصبانیت نمی بینید و در حقیقت او را درک نکرده اید. این جمله شبیه ریختن بنزین روی آتش است و باعث می شود دعوا از آنچه هست، شدیدتر شود. ما هنگامی که عصبانی و دلخور هستیم، تمایل داریم که به حرف مان گوش کنند و درک شویم؛ نه اینکه به ما گفته شود رفتارمان غیرمنطقی است و حساسیت نشان می دهیم. جمله مناسب تر این است که از طرف مقابل بپرسیم «چرا به خاطر چنین موضوعی این قدر ناراحت شده ای؟»

### 2) استفاده از کلماتی مثل «هرگز» و «همیشه»

استفاده از عبارت هایی که کلماتی مثل «همه»، «هیچ» و «هرگز» در آن به کار برده می شود، بسیار اغراق شده هستند برای همین زیاد هم منصفانه و دقیق نیستند. برای مثال وقتی در دعوا از جمله «تو هیچ وقت به حرف من گوش نمی دهی!» استفاده می کنید، همین یک جمله باعث می شود شریک شما در بحث، حالت تدافعی به خود بگیرد. در نتیجه پیام واقعی که قصد انتقالش را داشتید گم می شود و طرف مقابل تمرکزش را صرف این می کند که ثابت کند شما اشتباه می کنید. به این ترتیب، وارد مکالمه یا استدلال هایی می شوید که به هیچ جا نمی رسند.

### 3) دیگه همه چی تموم شده!

تهدید کردن، مخصوصاً تهدید به رفتن بدترین چیزی است که می توانید به شریک تان بگویید یا انجام دهید؛ مخصوصاً وقتی که واقعاً قصد چنین کاری را ندارید. جمله دیگری که حالت تهدیدی دارد و نباید به زبان بیاورید این است «من دیگر تو را دوست ندارم و می خواهم ترکت کنم.» چنین جملاتی که باعث از بین رفتن اعتماد بین دو طرف می شود، به اصل رابطه آسیب می زند و ممکن است هرگز نتوانید آنها را جبران کنید.

### 4) تو فلان جور هستی!

بدترین کاری که می توانید در حین دعوا بکنید این است که صفت نامناسبی روی فرد بگذارید یا از یک لفظ نامحترمانه ای استفاده کنید. توهین کردن معمولاً به عنوان روشی برای نشان دادن عصبانیت و انتقال احساس ناخوشایند به طرف مقابل استفاده می شود، اما هرگز باعث نمی شود اختلاف میان افراد رفع شود. بلکه باعث بدتر شدن اوضاع و بی حرمتی به طرفین می شود.