گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

نکات مهم درباره قهر و آشتی

زندگی مشترک

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

مقدمه

قطع رابطه عاطفی واقعا سخت است چون شامل دادن یا گرفتن خبر بدی است که عمیق ترین نقطه ضعف آدم ها به حساب می آید: «ترس از این که دیگران نمی توانند دوست مان داشته باشند

در زندگی مشترک، زن و مرد گاهی در موقعیت هایی قرار می گیرند که شرایط مطابق میل شان نیست و هر حرفی را به مثابه توهین برداشت می کنند و همین موضوع باعث قهر و دعواهایی بین آن ها می شود. دعوا و قهرهایی که اگر به درستی مدیریت نشود، توانایی تبدیل شدن به یک بحران را دارد

عده ای از افراد بعد از هر ناراحتی و عصبانیت، طرف مقابل را قضاوت و قهر می کنند و بعضا خانه را ترک می کنند تا ثابت کنند من همان آدم خوب داستان هستم چون کاری نمی کنم و گناهی مرتکب نمی شوم اما کسی که این وسط ظالم است و با اشتباهاتش رابطه را به سردی و جدایی می کشاند، تو هستی! همان داستان همیشگی من خوب هستم و تو خوب نیستی که در زندگی مشترک، دلسردی عجیبی را به بار می آورد به خصوص اگر طرف مقابل مان مرد یا زنی باشد که در پاسخ به اهانت و تحقیر و توهین دیگری، سکوت اختیار کند و در اندیشه حفظ حرمت ها باشد. این ها افرادی هستند که تصور می کنند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

بهترین راهکار برای تسلط روی افراد، این است که آن ها را با قهر کردن تحت کنترل درآورند تا با فشاری که به شریک زندگی شان وارد می کنند او را مجبور کنند که به خواسته ها و انتظارات شان جامه عمل بپوشاند. شیوه برخوردی که خودخواهانه به نظر می رسد چراکه به این ترتیب فرصت حرف زدن را از طرف مقابل سلب می کنند

پنج نکته درباره قهر

قهر کردن نوعی واکنش اعتراضی است برای افرادی که نمی توانند با روش های درست، دلخوری شان را نشان دهند. از آن جایی که چنین رفتاری در بین زوج ها رایج و گاهی اجتناب ناپذیر است بسیار مهم است که زوج ها مهارت قهر کردن را بلد باشند. به راهکارهایی که در ادامه اشاره می شود، عمل کنید

ابتدا نگاهی به نوع شخصیت تان بیندازید: روان شناسان معتقدند قهر کردن محصول خشم افراد درون گرا، کم جرئت، ضعیف، کمرو و خجالتی، کم حرف، تودار و مرموز، پرتوقع و ناتوان در ابراز احساسات و عواطف است. پس چنان چه در تمام بگو مگوهای زناشویی اولین راهکار برای رویارویی با مشکل، قهر کردن است باید دست به اصلاحی جدی در شخصیت تان بزنید

بازی «سرزنش» راه نیندازید : درباره «آلزایمران عاطفی» چیزی شنیده اید؟ عده ای از زوج ها یادشان می رود که فرد مقابل، همسرشان است! چشم های شان را می بندند و وقتی شروع به بیان دلخوری های شان می کنند، متوجه هیچ چیز نمی شوند. این افراد فقط دوست دارند همسرشان را سرزنش و با حجمی از عذاب وجدان رها کنند چراکه نمی خواهند مسئولیت مشکل پیش آمده را به عهده بگیرند و سعی می کنند تمام تقصیرات را به گردن دیگری بیندازند. در اوج درگیری وقتی حرفی برای گفتن پیدا نمی کنند به نقطه ضعف های طرف مقابل متوسل می شوند و وقتی تمام حال خراب شان را روی دیگری خالی کردند، او را ترک و رها می کنند. این موضوع باعث می شود همسرشان سه بار ضربه بخورد؛ یک بار به خاطر دعوا، بار دیگر به علت یادآوری موضوعی که نباید مطرح می شد و بار سوم نیز به این دلیل که با حجم تحقیری که تحمل کرده اند، تنها مانده اند و نمی دانند چگونه به حل آن بپردازند

به جای قهر کردن یا ترک منزل سکوت را انتخاب کنیم : گاهی سکوت می تواند کمک کننده 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 تصمیم گیری بهتر نیاز داریم تا ادامه بحث،

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

شرایط مان را بدتر نکند بنابراین ترجیح می دهم در این باره فعلا سکوت کنم

برای سکوت تان بازه زمانی شفاف تعیین کنید: از کاربرد جملاتی چون «فعلا ترجیح می دهم سکوت کنم چون حوصله بحث کردن ندارم»، فعلا سکوت می کنم تا تو به اشتباهاتت پی ببری» و امثال آن امتناع کنید. روش صحیح آن است که بگویید: «من ترجیح می دهم از الان تا فردا یا یکی دو روز آینده درباره این مسئله سکوت کنم. بعد حتما راجع به این موضوع صحبت خواهیم کرد

قهر را به لجبازی نکشانیم : قهر کردن معمولا با لجبازی تکمیل می شود و در اغلب موارد هدف از لجبازی این است که فردی که قهر کرده، قصد دارد با این عمل خود، پیام «تو همچنان مقصری» را به دیگری انتقال دهد تا خودش به اهدافش نزدیک تر شود. بعد از گذشت زمان اندکی از قهر، دست از لجبازی و بزرگ نمایی رفتار و ویژگی های منفی طرف مقابل برداریم و به او شانس گفت و گو و فرصت حل مسئله بدهیم چراکه لجبازی بعد از قهر کردن و کش دادن آن به طور قطع، رابطه را با سرعت غیرقابل تصوری به سمت جدایی می کشاند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

سه توصیه برای آشتی اصولی

بعد از یک قهر کوتاه یا طولانی، معمولا هر دو طرف تمایل زیادی برای بازگشت به یکدیگر دارند اما از آن جایی که دلخوری ها هنوز حل نشده اند و دو طرف یکدیگر را در وقوع این اتفاق مقصر می دانند در نتیجه روند آشتی کردن کمی سخت می شود. راهکارهایی که در ادامه مطرح می شود، به شما در خصوص این موضوع کمک می کند

قبل از آشتی، کمی فکر کنید: نگذارید ساعات قهر بودن تان طولانی شود ولی آن قدر سریع آشتی نکنیدکه هنوز هیجان و ناراحتی تان از دعوا و کشمکش ها از بین نرفته باشد. کمی صبر کنید تا از لحاظ روحی آمادگی آشتی پیدا کنید و آرام شوید وگرنه ممکن است دوباره آتش زیر خاکستر باد بخورد و افروخته شود. با خودتان کمی خلوت کنید و به موضوع دعوای تان فکر کنید

تقصیرات خودتان را هم بپذیرید: همیشه این نکته باید در ذهن مان باشد که عامل به وجود آمدن یک مشکل، یک نفر نیست و همواره دو نفر در بروز مشکل نقش دارند. ببینید که واقعا چرا طرف مقابل تان شما را به نشانه قهر ترک کرده است؟ آیا او خودش محدودیت هایی نداشته که باعث آن رفتار شده است؟ ممکن نیست که در روز یا روزهایی که شما را رنجانده است، از چیزی ناراحت بوده باشد؟ احتمال ندارد که شما رفتاری کرده باشید که چیز

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

تلخی را برایش زنده کرده باشد. همه ما روزهایی داریم که تحت فشار روانی هستیم. منصفانه تر است که بررسی کنیم همه انسان ها خوبی هایی هم دارند که باعث شده ما مدت ها در کنارشان احساس راحتی کنیم. بررسی منصفانه ایرادهای خودتان قدم اول برای آشتی صحیح است

به دنبال مقصر نباشید: هر فردی باید مسئولیت های خود را بپذیرد. زوج موفق زوجی هستند که در مواقع بروز مشکلات، هر کدام به صراحت اعلام می کند که «من هم در وقوع این اتفاق مسئول هستم». بعد از این که افراد تکلیف خود را در بروز بحران مشخص کردند، هر کدام از همسران که شجاعت بیشتری داشته باشد، قدم اول را در جهت حل مشکلات برمی دارد و زندگی مشترک را از بحران خارج می کند

شما دیگر چه نکاتی را می دانید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR