

## چگونه با همسر تان منصفانه بگوئگو کنید؟

وقتی زوج ها با هم بحث می کنند یعنی به رابطه شان اهمیت می دهند البته به شرطی که منطقی و اصولی باشد



❖ **قبل از شکوه کردن، مکث کنید**
وقتی از عصبانیت یا ناراحتی در حال انفجارید و هیجانی شده اید، معمولاً سخت است قبل از این که دهان تان را باز کنید، فکر کنید اما چند لحظه مکث کردن پیش از این که شکوه و شکایت خود را آغاز کنید، به شما اجازه می دهد ناراحتی و دلخوری و خشم خود را موثرتر چار چوب بندی کنید. تنها چند ثانیه مکث و سکوت کافی است تا بی خیال داد و بیداد شوید و فکر کنید: «چطور می توانم حرف مرا بزنم تا همسرم بشنود و اهمیت بدهد؟». این توقف ذهنی فوری کمک تان می کند از روشی ملایم تر و مهربانانه تر برای موقعیت پیش آمده استفاده کنید و در نتیجه احتمال این که حرف تان شنیده و فهمیده شود را بیشتر کنید.

❖ **به جای «تو» از «من» استفاده کنید**
مثلاً به جای این که به همسر تان بگویید: «تو خیلی اشتباه کردی» بگویید: «من دلخور شدم» یا «واقعا عصبانی هستم» تا مکالمه ای بهتر با هم داشته باشید و همسر تان



را در موضع دفاعی قرار ندهید. اگر گفت و گوی تان را با اتهام و سرزنش پیش ببرید، همسر تان چیزی را که شما می خواهید او بشنود نخواهد شنید، موضع دفاعی می گیرد، احساس گناه می کند و شما هم به آن چه می خواهید نمی رسید.

❖ **به شخصیت هم توهین نکنید**
متأسفانه بیشتر بگوئگوها به راحتی به سمت حملات شخصیتی پیش می روند و احتمال این که دو طرف لقب های زشت به هم بدهند، بر چسب های ناروا بزنند و شخصیت هم را زیر سوال ببرند زیاد است. بدون تردید این اتفاق به ضرر رابطه تان است. وقتی به همسر تان ناسزا می گوئید، یعنی فاصله بسیار زیادی از او گرفته اید و راه را به شدت اشتباه رفته اید.

❖ **حاشیه نروید و به اصل مطلب بپر داز ید**
اگر مدام اشتباهات و اختلاف های گذشته را پیش

❖ **بیشتر گوش بد هید و کمتر حرف بز نید**
وقتی وارد یک بگوئگو می شوید، احتمال این که بیشتر حرف بزنید و کمتر گوش بد هید زیاد است. ما انسان ها به شدت تمایل داریم احساسات خود را بیرون بریزیم و ممکن است حتی نشنویم همسرمان که خیلی هم دوستش داریم سعی دارد چه چیزی به ما بگوید یا نشان بدهد. روان شناسان می گویند کسی که مشکلی دارد، همان کسی است که نیاز دارد حرفش شنیده شود. آن ها توصیه می کنند به جای این که فوری از خود تان دفاع کنید، فقط گوش کنید و اجازه بد هید همسر تان بفهمد که شما به او گوش می د هید و توجه می کنید.

❖ **سعی نکنید از جر و بحث فرار کنید**
خیلی از زوج ها وقتی از هم دلخو ر یا عصبانی هستند، این احساس را درون خود نگه می دارند زیرا می ترسند کار شان به کشمکش ها و جنگ و دعوای خطرناکی بکشد که رابطه شان را تهدید کند اما اجتناب از این گفت و گوها در واقع احتمال آسیب به رابطه را بیشتر می کند تا این که کمک می به آن بکند. افرادی که فکر می کنند نباید موضوعات حساس را با همسر شان به بحث بکشند، باید پیامدها و خطرات احتمالی حرف نزن دن و پنهان کردن را نیز در نظر بگیرند و شرایط را اسبک و سنگین کنند. بزرگترین اشتباهی که می توانید مرتکب شوید این است که خود تان را این گونه فریب بد هید که «صحت نکر دن» در باره نگرانی ها و ناراحتی ها، احتمال بروز مشکلات را کمتر می کند؛ خیر، این طور نیست!

❖ **هر گز سمت خشونت کلامی یا فیزیکی نروید**
کار شناسان می گویند اگر مشاجر ه با همسر تان باعث می شود از نظر فیزیکی و کلامی و هیجانی احساس ناامنی کنید، پس این یک زنگ هشدار بسیار جدی است که نباید آن را نادیده بگیرید. بگوئگوهای زن و شوهری تنها تا وقتی سالم و مفیدند که منصفانه و بی خطر باشند. اگر می بینید زیاد با همسر تان دعوا و کشمکش دارید، آزار می بینید و هیچ کدام تان نمی توانید راه حلی پیدا کنید، پس وقت آن است که از یک مشاور حرفه ای کمک بگیرید. اغلب یک درمانگر یا مشاور خوب می تواند کمک تان کند که متوجه شوید الگوهای ارتباطی شما چه ایرادهایی دارند. حتی اگر فقط یکی از دو طرف احساس می کند از رابطه راضی نیست و باترس و ناراحتی یا هر گونه احساس منفی دیگری نسبت به این رابطه در گیر است و شدت و تکرار بحث و جدل ها و را آزار می دهد باز هم حتماً باید با کمک یک مشاور خوب، به حل و فصل این مسئله بپردازد.

## چون نتوانستم برای پدرم مراسم ختم بگیرم، عذاب وجدان دارم

گرچه که این به قیمت آزار بیشتر شما و خانواده تان تمام می شود.

❖ **مر احل سوگ معمولاً ۲ ماه طول می کشد**
موضوع بعدی واکنش سوگ است که به صورت طبیعی بازه زمانی چهل روز تا دو ماهه را در بر دارد. شما به زمان دقیق فوت پدر تان اشاره نکرده اید اما اگر هنوز دو ماه نشده است، هر واکنشی از جمله احساس افسردگی، اضطراب، ترس و نگرانی افراطی بابت سلامت دیگر عزیزان، بدخواهی و هر چیزی از این دست طبیعی است. سوگ چند مرحله دارد: انکار، عصبانیت، چانه زنی با سرنوشت، افسردگی و در نهایت پذیرش. انتظار بر این است که در برهه ای دو ماهه این مراحل طی شوند.

❖ **خودتان را سرزنش نکنید**
نکته دیگر در سوگ احتمال وجود عذاب وجدان نسبت به فرد متوفی است.
اگر احساس کنیم نسبت به او کم کاری یا بد رفتاری کرده ایم، واکنش سوگ از دوری و دل تنگی تبدیل به سرزنش خود خواهد شد که بسیار طولانی و رنج آور

است. امیدوارم شما دچار این عذاب وجدان نسبت به پدر بزرگوار تان نباشید ولی اگر به هر دلیلی وجود دارد، توصیه می کنم یک نامه برای او بنویسید و حرف هایی را که در دل دارید مطرح و از او حلالیت طلب کنید. در ضمن، برگزاری مراسم سوگواری و ختم برای گذر از این بحران بسیار موثر است. متأسفانه همه گیری کرونا این امکان را از شما و خانواده خود من سلب کرد اما فراموش نکنید که یادآوری عزیزان از دست رفته در هر زمان و مکان و هر روشی امکان پذیر است.

صحبت روزمره از خاطرات عزیز از دست رفته به ویژه با اعضای خانواده، بسیار مفید و مرهم درد سوگ است. متأسفانه در خیلی از موارد با فرض این که اگر درباره عزیز سفر کرده صحبت کنیم داغ خود و دیگران تازه می شود، خانواده داغدار در گیر سکوتی دردناک نسبت به عزیز از دست رفته می شوند. این سکوت و صحبت نکردن درباره خاطرات و کردارهای او باعث کندتر شدن پذیرش می شود زیرا قرار نیست عزیزان از دست داده را فراموش کنیم، بلکه باید یاد بگیریم چگونه بدون حضور فیزیکی آن ها و با خاطرات و یاد آن ها زندگی را ادامه بد هیم.

نشسته، چند نفر هم دورش جمع شدن و شونه هاش رو ماساژ میدن! خلاصه رفتم جلو و به همسر م گفتم که چی میگی؟ ماشین رو اول کوچه پارک کردیم. شوهرم می گفت: نه اشتباه می کنی! گفتم نه، وسایلمو رو صندلی عقب دیدم. بیهو همسر م با شرمساری از رو صندلی بلند شد و دنبالم اومد و ماشین رو با چشمای خودش دید. از خنده آدم هایی که دور همسر م جمع شده بودند، نگم براتون دیگه!

❖ **من معلم سوادآموزی هستم و**
گاهی به صورت خصوصی خونه دانش آموزان میرم. چند وقت قبل یکی از دانش آموزانم که خانم سن بالایی هم هستند، بهم زنگ زد و گفتن با عرض شرمندگی من امروز خونه نیستم، اگه میشه شما امروز مزاحم نشید!



از دنیای روان شناسی

### سحر خیزها

### ۳۰ درصد کمتر افسرده می شوند

معمولاً اشخاص از نظر الگوی خواب به دو گروه تقسیم می شوند؛ گروه نخست افرادی هستند که صبح های زود از خواب بیدار می شوند و شب ها هم زود می خوابند و گروه دوم افرادی هستند که صبح ها تا دیر وقت می خوابند و شب ها هم تا دیر وقت بیدار می مانند. ارتباط نسبی بین عادت های زمانی خواب و ریسک افسردگی وجود دارد. به گزارش خبرآنلاین، به تازگی پژوهشگران متوجه شدند اشخاص سحر خیز در مقایسه با اشخاص عادی ۱۲ تا ۲۷ درصد کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. همچنین افرادی که صبح ها دیر از خواب بیدار می شوند در مقایسه با اشخاص عادی، ۶ درصد بیشتر در معرض ریسک ابتلا به بیماری افسردگی قرار دارند. زنان میان سال و سالمندی که شب زود می خوابند و صبح ها هم زود بیدار می شوند، کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می دهد به طوری که در رابطه با زنان، این خطر ۱۲ تا ۲۷ درصد کمتر است. کسانی که صبح ها تا دیر وقت می خوابند و شب ها هم تا دیر وقت بیدار می مانند، بیشتر ممکن است به بیماری افسردگی که نوعی بیماری روانی است، مبتلا شوند. همچنین افرادی که اساساً رغبت به دیر بیدار شدن دارند، می توانند بازودتر از خواب برخاستن و قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی، خطر ابتلای خویش به افسردگی را کاهش دهند. ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکل در خواب (به صورت بی خوابی و پر خوابی) دارند و همچنین علایم این بیماران در موقع صبح تشدید می شود.

#### ❖ خودتان را به سحر خیزی عادت دهید

بر اساس نتایج این پژوهش که محققان دانشگاه «کلر ادوبلدر» در آمریکا روی بیش از ۳۲ هزار نفر با سن متوسط ۵۵ سال انجام دادند، موادی مانند کورتیزول، آندروفین و آنکفالین که باعث شادمانی شده و اثر مستقیم روی بخش های گوناگون بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند، منجر به راحتی عضلانی در طول روز می شوند. میزان ترشح این موادر داخل بدن در ساعات های صبحگاهی به شدت بالا می رود، به طوری که مطالعه ای بین تعدادی دانشجوی نشان داده است که میانگین میزان بیماری افسردگی در دانشجویان سحر خیز کمتر از غیر سحر خیز بوده است. سحر خیزی عامل آرامش اعصاب انسان، مانع بیماری افسردگی و کم حوصلگی است بدین ترتیب خوب است برای سحر خیزی اراده جدی داشته باشیم و با علم به فایده های سحر خیزی سعی کنیم خود را به سحر خیزی عادت دهیم.

#### قرار و مدار

#### روز نوشیدن شربت در کنار پنجره



#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده زندگی سلام، می خواستم بگم برای ما که کرونا همه دلخوشی هامون رو گرفته، چه فرقی می کنه که طاعون خیار کی هم پاندمی بشه یا نه. چه فرقی می کنه اصلا.

❖ سوپ هویج به سبک تایلندی رو که در صفحه سلامت معرفی کردین، درست کردم و خیلی خوشمزه شد. فقط شیر نارگیل نریختم توش که به نظرم چیز مهمی نبود.

❖ نکات مشاور صفحه خانواده درباره «سمی ترین همایش روان شناسی قرن» بسیار جالب بود، به ویژه این که هیچ وقت در زندگی مشترک، خود را به نشنیدن نز نید.

❖ کرونا، همین جوری ترسناک هست بنابراین با چاپ مطالبی درباره این که این ویروس از همه بیماری های قبلی، تهدید کننده تر است، ما را بیشتر نترسانید.

منون.

❖ در مطلب عوارض روانی گرمای هوا، باید می نوشتید که گاهی تو گرمای شدید، مغز آدم داغ می کنه و واقعا قدرت تصمیم گیری رو از دست میده. من که گاهی این جوری میشم.

❖ پسر عزیزم، سهیل مهر بونم، خیلی دوست دارم و می دونم که همیشه ستون ما و شما در زندگی سلام رو می خونی، پس سوپریز ایت می کنم و میگم که تولدت پیشاپیش مبارک.



زندگی سلام  
یک شبه  
۲۲ تیر ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۴۲

### خانواده مشاوره

