

### 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 نتیجه‌روند آشتی کردن کمی سخت می‌شود. راهکارهایی که در ادامه مطرح می‌شود، به شما در خصوص این موضوع کمک می‌کند.

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 وخته شود. با خودتان کمی خلوت کنید و به موضوع دعوی تان فکر کنید.

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 دوتنفر در بروز مشکل نقش دارند. ببینید که واقعا چرا طرف مقابل تان شمارا به نشانه قهر ترک کرده است؟ آیا او خودش محدودیت‌هایی نداشته که باعث آن رفتار شده‌است؟ ممکن نیست که در روز یا روزهایی که شمارا نجانده است، از چیزی ناراحت بوده‌باشد؟ احتمال ندار که شمارا 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.

به دنبال مقصر نیاشید: هر فردی باید مسئولیت‌های خود را بپذیرد. زوج موفق زوجی هستند که در مواقع بروز مشکلات، هر کدام به صراحت اعلام می‌کند 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 داشته‌باشد، قدم اول را در جهت حل مشکلات برمی‌دارد و زندگی مشترک را از بحران خارج می‌کند.

### ۵ نکته در باره قهر

به جای قهر کردن یا ترک منزل سکوت را انتخاب کنیم: گاهی سکوت می‌تواند کمک‌کننده باشد ولی نباید آن را با «قهرهای طولانی»، مدت اشتباه گرفت. در روش سکوت که راهکاری موقت است، به 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 مان را بدتر نکند بنابراین ترجیح می‌دهم در این باره فعلا سکوت کنم.»

برای سکوت تان بازه زمانی شفاف تعیین کنید: از کاربرد جملائی چون «فعلا ترجیح می‌دهم سکوت کنم چون حوصله بحث کردن ندارم»، «فعلا 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 حتما راجع به این موضوع صحبت خواهیم کرد.»

قهر را به لجبازی نکشانیم: قهر کردن معمولاً با لجبازی تکمیل می‌شود 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 به‌اهدافش نزدیک‌تر شود.

بعد از گذشت زمان آن‌کی از قهر، دست‌از لجبازی و بزرگ‌نمایی رفتار و ویژگی‌های منفی طرف مقابل برداریم و به‌اوشانس گفت‌وگو و فرصت حل مسئله‌بدییم چرا که لجبازی بعد از قهر کردن و کش دادن آن به‌طور قطع، رابطه را با سرعت غیرقابل‌تصورى به سمت جدایی می‌کشاند.

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.

ابتدا نگاهی به نوع شخصیت تان بیندازید: روان‌شناسان معتقدند قهر کردن محصول خشم افراد درون‌گرا، کم‌جرت، ضعیف، کم‌رو و خجالتی، کم‌جشم‌های‌شان را می‌بندند و وقتی شروع به بیان 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 به‌اصلاحی‌جدی در شخصیت تان بزنید.

بازی «سرزنش»، راه‌ننیدازید: درباره «الزایمران عاطفی»، چیزی شنیده‌اید؟ عده‌ای از زوج‌ها یادشان می‌رود که فرد مقابل، همسرشان است! چشم‌های‌شان 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 پیش آمده 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 حال خراب‌شان را روی دیگری خالی کردند، اورا ترک‌ورها 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 حل آن بپردازند.

#### آسیب‌های بلد نبودن روش قهر کردن

قطع رابطه عاطفی واقعا 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 ما روش قهر کردن را بلد 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 نایلدی 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 قصاص و تحقیر می‌کنند و سی لیاقت جلوه می‌دهند. در نهایت نیز طرف مقابل را ترک می‌کنند و اورا 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 خواندید هم افتاده بود.

### داستان من خوبم و تو خوب نیستی!

عده‌ای از افراد بعد از هر ناراحتی و عصبانیت، طرف مقابل را قضاوت و قنند 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 می‌آورد به خصوص اگر طرف مقابل مان مر یا زنی 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 اورا 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

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.



متن: محسن آریان

چند روز پیش بود که با کارآگاهان پلیس آگاهی تهران خبر رسید که مردی سوار بر موتورسیکلت، تقریباً ۱۵ زن و دختر را باضربه درفش از 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 هستم، 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 گرفتم و از آن‌ها منتفر شدم و تصمیم گرفتم تا از زنان انتقام بگیرم. شبی نوک تیزی که در خانه داشتم برداشتم و سوار موتور شدم و شروع به پرسرزدی 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.»

### ما چرا چه بود؟

### ۳ توصیه برای کمک به رشد مغز کودک

آرژو مومبوند | مترجم

والدین برای کمک به رشد مغز کودک خود نیاز به صرف پول زیاد ندارند. راه‌های ساده‌ای برای والدینی که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند در کلاس‌های آموزشی پدر و مادرها شرکت کنند، وجود دارد تا به آن‌ها برای برقراری ارتباط با کودک‌شان در مسیر رشد و توسعه کمک کند. اگر به دنبال چند ایده برای امتحان کردن روی کودک خود هستید، این سه قدم را دنبال کنید.

۱- حواس اورا فعال کنید و به کار گیرید
تکه پارچه‌هایی را از بافت‌های مختلف جمع‌آوری کنید و اجازه دهید کودک تان تحت نظارت شما آن‌ها را بررسی کند. تکه پارچه‌ها باید حداقل یک کف دست طول و عرض داشته باشد. آن‌ها را برای کودک خود توصیف کنید، چرا که کودک‌ان از طریق حواس خود با دمی گیرند. قرار دادن کودک‌ان در معرض زبان توصیفی، به آن‌ها در ایجاد دایره واژگانی قوی‌تر و گسترده‌تر کمک می‌کند و ذهن فعال‌تری برای‌شان به ارغان خواهد آورد.

۲- وسایل را به کوچک و بزرگ تقسیم کنید
کودک‌ان نوبا بین دو تا سه ساله، علاقه مند به مرتب کردن اشیای مختلف در اطراف خانه و دسته‌بندی آن‌ها به وسایل بزرگ و کوچک هستند. این بازی به کودک‌ان، کلمات و مفاهیم بزرگ و کوچک را آموزش می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند درباره اندازه اجسام فکر کنند و این کار از مهارت‌های ابتدایی ریاضی مانند مراحل اولیه درک و اندازه‌گیری حمایت می‌کند.

۳- با بازی کنید
به نظر می‌رسد تعامل با کودک کلید رشد مغز اوست. ارزش واقعی بازی با کودک‌ان این است که به آن‌ها کمک می‌کند تا اولین و مهم‌ترین وظایف خود را دریابند، ایجاد رابطه قوی با والدین، دوست‌یابی، همکاری با دیگران، کار تیمی و ایجاد روابط عاطفی در آینده را در سال‌های اولیه زندگی‌شان انجام دهند. در حالی که همه پیشنهادها مطرح شده در این مطلب را بتوان آن‌ها را به راحتی در برنامه روزمره خود جاداد، ارزش بازی با والدین با کودک‌ان بسیار زیاد است. این لحظات به کودک‌ان فرصت می‌دهد تا تمرین کنند و در طول زمان، مهارت‌های شناختی، ارتباطی و مهارت‌های اجتماعی - احساسی مورد نیاز در مدرسه و در زندگی موفق را به دست آورند.

### نکاتی در باره 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!

**پیامک‌های شما**

لطفا در سلات 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: مادر تلگرام  
و پیام رسان‌های داخلی

شماره پیامک  
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
۲۰۰.۹۹۹

✉ پسر بزرگم که اکنون کلاس ۱۲ است، خیلی کم و به ندرت صبحانه می‌خورد، من و مادرش نگرانش هستیم، چگونه اورا وادار به خوردن صبحانه کنیم؟  
👩 دختری ۲۳ ساله ام و دانشجوی پزشکی. تا چند وقت پیش با هیچ پسری در ارتباط نبودم چون دوست داشتم که به‌پیشرفت کنم و تصمیم برای ازدواج نداشتم. به تازگی 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؟

👩 زندگی‌گمی سلام: مخاطب گرامی برای صحبت کنی و به اصل مسئله پی ببری که البته کار ساده‌ای نیست و معمولاً منکر قضیه خواهد شد. در نهایت دانستن این قضیه موجب خواهد شد نگاه شمارا جع به همکاران سازمانی شود و نه شخصی چرا که وی با رفتار در ست یا غلط تبعیض آمیز سازمان دشمنی دارد و نه خود شما که خود می‌تواند در نحوه ارتباط شما با وی تغییر ایجاد کند.

👩 به همکاران تان بر چسب خوب و بد نزنید
در نهایت وقتی در مجموعه‌ای سازمانی کار می‌کنید، تلاش کنید از بر چسب خوب و بد به همکاران پر هیز کنید چرا که جنس روابط اداری مبتنی بر اهداف گروهی است و نه شخصی. البته ممکن است برخی افراد این نگاه را نداشته باشند که باید با آموزش به این نگرش برسند نه این که فرد بدی تعبیر شوند و اگر نخواهند رفتار سازمانی را بپذیرند، این مشکلی است که مدیر باید آن را حل کند و نه کارمند.

متن: الهام پوهنی تصویر: سعید مرادی

رابطه همسران

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

بشینت بچه! چه مرگته؟ پقدر وول می‌ثوری تو ثونه. مگه نگفتم به گوشه من دست نزن.

تالا یه گوشیه دیگه. دق دلپتو سر بچه ثالی می‌کنی.

پسرم! بابا واقعا از دستت عصبانیه. لطفا گوشیشو بده و ارزش معذرت ثولاهی کن.

بشینت بچه! چه مرگته؟ پقدر وول می‌ثوری تو ثونه. مگه نگفتم به گوشه من دست نزن.

تلاش کنید تا در فضایی دوستانه و صمیمی با همکار خود صحبت کنید و به اصل مسئله پی ببرید که البته کار ساده‌ای نیست و معمولاً منکر قضیه خواهد شد. در نهایت دانستن این قضیه موجب خواهد شد نگاه شمارا جع به همکاران سازمانی شود و نه شخصی چرا که وی با رفتار در ست یا غلط تبعیض آمیز سازمان دشمنی دارد و نه خود شما که خود می‌تواند در نحوه ارتباط شما با وی تغییر ایجاد کند.

👩 شاید شخصیت تان با همکار تان متفاوت است
وجود برخی تفاوت‌ها و منش‌های شخصیتی در بین کارکنان نیز می‌تواند موجب شکل‌گیری کدورت شود. برای مثال همکاری فرد سخت‌گیر و مقرراتی و منطقی با فرد سهل‌گیر و احساسی و گاه غیرمنضبط. آن یکی نظم می‌دهد و آن یکی به هم می‌ریزد، یکی پاسخ‌گو و مسئولیت‌پذیر است دیگری زیر کار در رو و غیرمسئول. بی‌شک جمع این‌اضداد ممکن نیست و روزی این آتش زیر خاکستر نمود خواهد یافت. راه حل ارتباط شما با وی تغییر ایجاد کند.

👩 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 زیرآب زنی هستند؟ من دوست دارم با همه همکارانم خوب باشم ولی تحمل دیدن بدی را ندارم. آیا مشکل از من است؟

رضایابی | روان‌شناس

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

👩 شاید تعریف تان از زیرآب زنی درست 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 کدورت تغییر 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 مر انا ناراحت می‌کند و حتی زیرآب مرا 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 پیشرو بی‌شک چنین مدیرانی را در خود دارند که نمونه‌های بسیاری را در بین دولتی‌ها و غیر دولتی‌های 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 غلطی از آن شده است. اگر چنین مسئله‌ای برای شما صدق می‌کند،