

همه مشاوران های خانواده معتقدند که جو و بحث زن و شوهر ها در زندگی مشترک، موضوعی طبیعی و حتی نشان دهنده سلامت زندگی آن

هاست. در این بین آن چه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، رفتارها و واکنش های زوجین به این جو و بحث است. بعضی رفتارها این شرایط را مشکل زا می کند و یک سری رفتارها هم باعث می شود تا زوجین به یکدیگر علاقه مند تر و دل هایشان به هم نزدیک تر شود. به گزارش «برترین ها» و در ادامه مطلب به رفتارهایی اشاره می شود که ارتکاب آن ها بعد از دعوا، مشکل زا خواهد شد.

#### ۱ بی خیال ماجرا نشوید

این که وانمود کنید هیچ دعوایی بین تان نبوده کار عاقلانه ای نیست. درست مثل این است که اتاقی را جارو کنید و آشغال ها را زیر فرش مخفی کنید. مهم این است که تلاش کنید ارتباط دوباره خوبی با همسرتان برقرار کنید، کلید موقعیت همین است. با همسرتان درباره چیزهایی حرف بزنید که از شما خارج تان یاد گرفته اید. این کار کمک می کند آسیب هایی که حین دعوا به شما وارد شده ترمیم شود. اشتباه نکنید؛ همیشه بعد از هر جو و بحثی آسیب هایی به جا می ماند. اگر اجازه ندهید همسرتان بداند چیزی که در باره او می گویند برگرداند، خشم تان در آینده چند برابر می شود و ممکن است ناگهان متغیر شوید! چیزی که در باره آن بحث کرده اید باید حل شود. فراموش نکنید؛ اگر بحث شما نیاز دارد که بعدا پیگیری شود حتما با هم، زمان مناسبی را برایش در نظر بگیرید، اگر هم فکری کنید آن قدر مهم نیست که ادامه یابد، باز هم باید هر دوی شما موافق باشید.

#### ۲ دیگران را در جریان نگذارید

این طبیعی است که بخواهیم خانواده، دوستان یا هر فرد دیگری که به حرف های ما گوش می دهد، احساس ما را تایید کند اما دعوی زن و شوهری چیزی است که باید خصوصی بماند. اگر به اعتمادی که همسرتان به شما دارد، ضربه بزنید هر دوی شما آسیب می بینید. اگر ماجرای را به بیرون از چهار دیواری خانه تان ببرید، دیگر نمی توانید آن را برگردانید! دیگران هم رابطه شما را قضاوت خواهند کرد و این هیچ کمکی به حل مشکلات تان نمی کند.

#### ۳ نگذارید مشکل حل نشده باقی بماند

اختلاف های شما دو نفر هر چه بیشتر حل نشده بماند، احساس خشم و ناراضیانی تان بیشتر خواهد شد. خشم حل

## اصولی ترین نوع تیپ زدن برای محل کار

منتر جم: فاطمه قاسمی | منبع: سایت فرانسوی dmarge.com

#### ترجمه

امروز چند ترند ساده را برای خوش تیپ بودن و کاملاً حرفه ای به نظر رسیدن در محل کار آموزش می دهیم. ناگفته نماند که با این ترندها ارتقای کاری تان را تضمین نمی کنیم اما قول می دهیم از جایگاه فعلی تان بهتر به نظر برسید.

عطر مخصوص خودتان را داشته باشید
عطر مخصوص هر شخص به اندازه لباس تنش اهمیت دارد و می تواند مثل یک فضای شخصی عمل کند. منظور ما جیب توجه نیست، رایحه ای غیر معمول و نه خیلی قوی برای دلپذیر کردن دفتر کاری تان انتخاب کنید، فقط مطمئن باشید که در موقعیت مناسب از آن استفاده کنید.

#### فرم قامتی خود را اصلاح کنید

احتمالاً سال ها پشت میز نشینی و کار با رایانه قامت شما را از حالت طبیعی خارج کرده است. زمان آن رسیده که اصلاحش کنید.

نشده و احساس آزر دگی التیام پیدا نکرده می تواند رشد و بعدها کنترل بحث های تان را دشوار تر کند، استرس تان بیشتر خواهد شد و سلامت رابطه تان به خطر خواهد افتاد. در ضمن با گذشت زمان به یاد آوردن آن چه اتفاق افتاده نیز سخت می شود و ممکن است دیگر به راحتی نتوانید روی فاکتورهای اصلی اختلاف تان توافق کنید. پس بعد از دعوا و بعد از این که خونسردی تان را به دست آوردید، موضوع را به میان بکشید و روی آن کار کنید. این وقفه به خصوص برای مردها مفید است چون یک مر وقتی که کمی استراحت می کند مغزش برای مدتی از آن موقعیت رها می شود. سپس می تواند با ذهنی باز تر و احساسی گرم تر به موقعیت بر گردود و نکته منطقی تری به آن چهروی داده، داشته باشد و راه حل را همراه با همسرش پیدا کند.

#### ۴ عذر خواهی همسر تان را بپذیرید

عصبانیت را در دل تان نگه ندارید و همسرتان را ببخشید. اگر او صمیمانه و صادقانه از شما عذر خواهی کرد آن را بپذیرید تا احساسات منفی بیشتر از حد لااچار باقی نمانند، بخشش، یک رفتار بسیار خوب برای یک رابطه بلند مدت است. این را قبول کنید که هیچ فردی کامل نیست و اگر شما هنوز هم عصبانی و دلخوید، لجبازی و یکدنگی شما و رد عذر خواهی تنها شرایط را بدتر خواهد کرد و مشکلات عمیق تری ایجاد کند. رابطه را ناشویی، برد و باخت ندارد و هر دوی شما در یک جبهه هستید.

#### ۵ بعد ها دوباره این دعوهارا رپیش نکشید

اگر زوج ها مدام دعوایی را که داشته اند یادآوری کنند، ناراحتی و اختلاف هرگز پایان نمی یابد و زمانی برای عشق ورزیدن باقی نمی ماند. ضمناً اگر اختلافی را ا قعا حل شده باشد پس چرا باید دوباره بحث آن را پیش بکشید؟ یادآوری مداوم اختلاف های گذشته، رفتاری

۱۰ رفتاری که بعد از دعوا با همسر تان به هیچ وجه نباید مرتکب آن ها شوید

# بی خیالی و یک دندگی ممنوع!

مهربانانه نیست و رابطه را خراب می کند. اجازه ندهید روزها لحظه های تان گرفتار این چرخه معیوب شوند. با پیش کشیدن دعواهای قدیمی تنها کاری که می کنید این است که جنگ را دوباره شروع می کنید و به همسر تان هم نشان می دهید که حل اختلاف های پیشین هیچ ارزشی نداشته اند. پس یادتان باشد با طرح مجدد دعوای گذشته، دعوی جدیدی را شروع خواهید کرد.

#### ۶ برای دعوی تان بهانه نتر اشید

استرس، گرمازدگی، ترافیک و... چیزهایی نیستند که بتوانید دعوا و جر و بحث های تان را گردن شان ببندازید. اگر برای عذر خواهی تان از کلمات «اما او ولی» استفاده کنید دیگر عذر خواهی نیست. اگر بابت اتفاقی که در محل کار تان افتاده ناراحت و عصبانی هستید بگذارید همسرتان هم این را بداند نه این که از آن به عنوان بهانه ای برای عوا استفاده کنید. معمولاً افرادی اهل بهانه تراشی هستند که مسئولیت پذیر نیستند. پس درباره علت بگویمگوهای تان روراست باشید تا بهتر به راه حل برسید.

#### ۷ تنگبید که منظوری نداشته اید

حرفی که زده اید و همسرتان را ناراحت کرده، دیگر بیان شده چه منظوری داشته اید و چه نه. پس این که بگویید منظوری نداشته اید تنها احمقانه است بلکه می تواند همسرتان را عصبانی کند و اتفاقاً نشان می دهد که خوب هم منظور داشته اید و این اصلاً راه منصفانه ای برای بحث و دعوا

کردن نیست. ضمناً اگر بگویید منظوری نداشته اید پیش آن را حل نمی کنید و ممکن است در آینده دوباره پیش بیاید. این را درک کنید که کلمات شما این قدر تاردارند که طر ف مقابل را برنجاندن.

#### ۸ بعد از دعوا قهر نکنید

این خوب است که بعد از دعوا مدتی در سکوت و آرامش باشید اما نادیده گرفتن همسرتان و قهر کردن فقط آزر دگی و خشم را بیشتر و او احساس می کند می خواهید تنبیه اش کنید. قهر کردن یا نادیده گرفتن طرف مقابل نوعی سوء استفاده عاطفی است که بی احترامی، خوار و خفیف کردن و دغل کاری نیز محسوب می شود. شما می توانید به خودتان فرصتی بدهید تا آرامش و خونسردی تان را به دست بیاورید اما همزمان می توانید با همسرتان با احترام و نیکی نیز رفتار کنید. به او توضیح دهید که به زمانی برای آرام شدن نیاز دارید تا بتوانید منطقی تر فکر و گفت و گو کنید.

#### ۹ خودتان را سرزنش نکنید

لازم نیست به خاطر این ماجرا و دعوی پیش آمده، خودتان را سرزنش کنید چون به اعتماد به نفس تان و احترامی که برای خود قائلید لطمه خواهد خورد. دوتفرقرار نیست مثل هم باشند بلکه مهم این است که هر دوی شما با کشف مسائلی که برای طرف مقابل مهم است به هم نزدیک تر شوید. جر و بحث و اختلاف در بهترین رابطه ها هم پیش می آید و سرزنش خودتان فایده ای ندارد و وقت تان را هدر می دهد. بگویمگو کردن خوب است و نشان می دهد به رابطه تان اهمیت می دهید.

#### ۱۰ از کلمات آزار دهنده استفاده نکنید

وقتی با همسرتان به گفت و گومی نشینید تا اختلاف تان را بررسی و حل کنید از کلمات و عبارت های نامناسب برای خطاب کردن او استفاده نکنید و او را نرنجانید. بهتر است جمله هایی که استفاده می کنید ساده و قابل فهم باشد، مثلاً می توانید بگویید: «وقتی به خانه برمی گردی و به من بی اعتنایی می کنی، من احساس تنهایی می کنم.»

نکاتی درباره پر باز دید شدن کلیپ هایی با محتوای دعوا و در گیری در شبکه های اجتماعی

# نباید قبح دعوا کردن بریزد

تینا امیری | روان شناس بالینی

پربازدید شدن کلیپ هایی با محتوای دعوا و خشونت، هر از چندگاهی در شبکه های اجتماعی اتفاق می افتد و واکنش هایی در بردارد. به طور مثال و در همین چند روز اخیر، کلیپ مردی که بعد از چپ شدن مجری تلویزیون «المیرا شریفی مقدم» منتشر شد و فردی را نشان می دهد که توی گوش تعدادی نوجوان می زند، دست به دلالیل این اتفاق ها (منظور مان این دو کلیپ مشخص است) و اصلا صحت و سقم ماجرا هایشان نداریم اما یک سوال مهم در باره تاثیرات پر باز دید شدن این نوع کلیپ ها روی روان جامعه و ریخته شدن قبح دعوا و در گیری با تماشا ی چنین کلیپ هایی است.

#### ❖ آسیب های تماشای کلیپ های خشونت آمیز

فضای مجازی فرصت های بسیاری را در اختیار انسان امروز گذاشته است. مانند هر تجمع انسانی دیگری در قالب حضور مداوم دسته جمعی، این فضا نیز می تواند نابهنجاری های خود را داشته باشد، همان طور که این مسئله در یک جامعه نیز تا اندازه ای اجتناب ناپذیر است. اساساً انسان ها قوانین را به همین دلیل در اجتماعات خود تعریف کرده اند تا این گردهمایی انسانی بتواند بیشترین مزایا و کمترین زیان ها را به همراه داشته باشد. بی شک انسان در دست یابی به این مهم همچنان راه درازی را پیش رو دارد. با ایجاد فضای مجازی و شبکه های اجتماعی انسان مدرن فرصت تجربه تقریباً نوینی از زیستن در کنار حجم زیادی از افراد را بدون حضور فیزیکی به دست آورده است. از آن جایی که این اجتماع انسانی هنوز قوانین و فرهنگ معینی را در خود شکل نداده است،

لازم است رفتار فته اندیشیدن در این باره به صورت جدی در هر کدام از شهروندان این جامعه جدید نهدینه شود. افراد در فضای مجازی فرصت می یابند آن چهره ا که امکان انجام دادن یا دنبال کردن را با محدودیت بیشتری در دنیای واقعی دارند، با محدودیت کمتری دنبال کنند. این فرصت مانند هر فرصت دیگری می تواند برای شکوفایی انسان یا اضمحلال و وارودن آسیب به خود فرد یا دیگران در اختیار قرار گرفته شود. در واقع فضای مجازی

این امکان را فراهم می کند که دریافت اطلاعات و نیز به گردش انداختن آن توسط هر فرد عادی که تنها یک گوشی تلفن هوشمند دارد، امکان پذیر شود. این امکان شبکه های مجازی را به انباری پویا و بزرگ از اطلاعات تبدیل می کند. گاه اطلاعاتی که با هدف اطلاع رسانی در شبکه های مجازی منتشر می شود، بهرغم صحت داشتن یا نداشته حای محتوای خشونت آمیز و آزار دهنده ای است که به روان فردی آسیب می زند. از آن جایی که کنترل کامل بر محتوای دریافتی فضای مجازی امکان پذیر نیست و از دیگر سو افراد گاه برای دنبال کردن اخبار مربوط به جوامع شان ناچار به دنبال کردن برخی از این اطلاعات خشونت آمیز و آزار دهنده هستند، باید هر کدام از ما برای خودمان در استفاده از شبکه های اجتماعی قوانینی تعیین کنیم.

#### ❖ احساس نکنیم که خشونت فراگیر شده است

در ضمن و بیش از هر چیز باید بدانید، افراد مطالبی را دنبال می کنند که پیش فرض های آنان را درباره دنیای پیرامون شان تایید کند. در این صورت ممکن است فرد در دام جذب اطلاعات نادرستی بیفتد که عقاید او را درباره سوگیری های قومیتی، مذهبی، سیاسی یا اجتماعی تشدید کند. بدون شک هدف اصلی همه افراد دست یابی و آگاهی از حقایق در اجتماع است. بنابراین برای دست یابی به این مهم، لازم است به اصول دست یابی به اطلاعات به نحوی شایسته آگاه باشیم. برای بررسی رفتار اشخاص و قضاوت کردن در دست یا غلط بودن یک رفتار لازم است از متغیر های مختلفی که پیش از یک رویداد رخ داده است، به خوبی آگاه باشیم یا دست کم احتمالات مختلفی را مد نظر قرار دهیم. با در نظر گرفتن مواردی از این دست، هر یک از افراد نقش به سزایی در شکل گیری فرهنگ در فضای مجازی خواهند داشت. در صورتی که این اصول در شبکه های اجتماعی مورد توجه قرار گیرد، افراد قادر خواهند بود به طرز صحیحی از اطلاعات موجود استفاده کنند و محتوای خشونت آمیز بعضی از آن هانیز تاثیرات ماندگار و عمیق کمتری بر روان آنان خواهد گذاشت. بی شک لازم است هر فرد اهتنامی شخصی در این مسیر داشته باشد و باین این کلیپ ها تصور نکند که قبح دعوا شکسته شده و می تواند هر رفتاری در جامعه داشته باشد. در ضمن این مطلب تنها سرآغازی برای رسیدن به این هدف محسوب می شود.



توجه قرار گیرد، افراد قادر خواهند بود به طرز صحیحی از اطلاعات موجود استفاده کنند و محتوای خشونت آمیز بعضی از آن هانیز تاثیرات ماندگار و عمیق کمتری بر روان آنان خواهد گذاشت. بی شک لازم است هر فرد اهتنامی شخصی در این مسیر داشته باشد و باین این کلیپ ها تصور نکند که قبح دعوا شکسته شده و می تواند هر رفتاری در جامعه داشته باشد. در ضمن این مطلب تنها سرآغازی برای رسیدن به این هدف محسوب می شود.

## خراسان

# صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان  
سفارش می پذیرد

روزنامه مجله ویژه نامه کتاب اینفوگرافیک کرید لوگو

layout@khorasannews.com

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

## زندگی سلام تکانی

از چاقی رنج می برین؟ اعتماد به نفس ندارین؟ نمی دونین چطوری دل همسرتون رو به دست بیارین؟ دنبال راههای موفقیت هستین؟ خب ما قیلا کلی مطلب راجع به همه اینا داشتیم و الان دوست داریم بدونیم دقیقاً چقدر نظر شما رو تأمین کردیم. پس هر روز از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ تماس بگیرین و به ما کمک کنین بدونیم چه مطالبی دوست دارین و کدوم مطالب ما خوب یا بد بوده، منتظریم.