

## دعوا، نمک زندگی نیست (۲)

می گویند «دعوا، نمک زندگی است!» غذا بدون نمک غیرقابل خوردن است و برای همین، جنگ و دعوا هم برای زندگی لازم است. زن و شوهر باید یاد بگیرند که با هم دعوا کنند و دو دقیقه بعد در کنار هم سر سفره بنشینند! انگار نه انگار تا همین چند لحظه پیش چه بساطی در خانه به پا شده بوده!

جنگ و جدال برای تنوع زندگی لازم است و خانه ای که از آن صدای جیغ زنانه و فریاد مردانه به آسمان نرود، بیغوله ای سوت و کور است!

من با این حرف ها موافق نیستم. هنگام جنگ و جدال، حرف هایی از دهان زن و شوهر خارج می شود که می تواند آثار مخربی داشته باشد؛ آثاری که تا سال ها از ذهن شنونده پاک نشود و روحیه هر دو نفر را آنقدر ضعیف کند که در وجودشان توانی برای انجام کارهای روزمره باقی نماند؛ چه برسد به قدرت برنامه ریزی های بلندمدت برای رسیدن به اهداف.

فرزندانی که زیر دست والدین ستیزه جو و در محیط جر و بحث و دعوا رشد می کنند، ضعیف و شکننده می شوند و با کوله باری از زجر و ناراحتی، مراحل تحصیلی شان را ادامه می دهند و وقتی نوبت ورود به جامعه و کار و ازدواج برسد، مشکلات اساسی خواهند داشت.

کودکی که در محیط پرخشونت بزرگ شود، در صورت پرنرژی بودن به فردی خشن و وحشی تبدیل می شود که در آینده باز محیطی پرشرارت به وجود می آورد و اگر هم وجودی آرام تر داشته باشد، انسانی منفعل می شود که توانایی دفاع از خود و حفظ حقوق ابتدایی اش را نخواهد داشت.

پس دعوا نمک زندگی نیست! عامل هتک حرمت و از بین برنده شئون انسانی است. اگر در زمره آن زوج های جوان هستید که به راحتی بر سر هر مسئله ای دعوا می کنید و به دفاع از عقیده خود اصرار دارید، فراموش نکنید میان دعوا حلوا خیرات نمی کنند و تنها فایده اش پذیرایی از یکدیگر با صدای بلند و ناسزاهای رنگ و وارنگ، میهمان کردن اعضای خانواده یکدیگر به انواع تهمت ها، در بعضی موارد درگیری های فیزیکی و تاثیرات مخرب درازمدت است.

از جنگ و مجادله، خیری به دست نمی آید و تنها فایده اش سست شدن بنیان خانواده، روحیه ای تخریب شده و آزرده و بار آمدن فرزندانی رنج کشیده و فاقد توان کافی برای ادامه زندگی است.

## راهکارهای پیشگیری از اختلاف های زناشویی

### \* آرام بگیرید

لحظه ای که همسرتان عدالت را زیر پا می گذارد و شما را به صفاتی نامربوط متهم می کند، به طور طبیعی ذهن تان سعی می کند از شما دفاع کند. در چنین مواقعی شما حاضرید هر کاری انجام دهید تا ثابت کنید حق با شماست؛ اما به راستی آیا بالا بردن صدا و ناسزا گفتن، شما را مبرا می کند؟

چند دقیقه آرام بگیرید و با خودتان فکر کنید چرا او چنین سخن ناعادلانه ای بر زبان آورده است؟ دو راه ممکن است: یا واقعیت را می داند و به نفعش است که آن را تغییر دهد یا از اصل ماجرا آگاه نیست.

در هر دو صورت، دعوا سودی ندارد. آرام بگیرید و خود را کنترل کنید. محیط دعوا را رها کنید. برای لحظه ای به اتاقی دیگر بروید یا منزل را ترک کنید و در هوای آزاد به گفته های همسرتان فکر کنید.

اگر او تصویری اشتباه درباره شما دارد، روشی برای اثبات حقانیت خود بیابید؛ اما اگر او واقعیت را می داند و بی دلیل شما را متهم می کند، علت را ریشه یابی کنید و در پی حل این مسئله باشید؛ حتی اگر حرف های همسرتان درست است و ایرادی متوجه شماست، به اصلاح رفتارهای خود فکر کنید. چند دقیقه بودن در هوای آزاد به شما کمک می کند بتوانید تصمیم های بهتری بگیرید.

## \* حمله نکنید

اغلب همسران نقاط ضعف یکدیگر را می شناسند و به همین دلیل، به خوبی می دانند اسلحه پر از حرف های تلخ و گزنده خود را چگونه به سمت همدیگر نشانه بگیرند. شاید این کار شما را تخلیه کند اما جایگاه تان را در قلب همسران پایین تر خواهد آورد.

بعضی از حرف ها خط قرمزهایی هستند که همسران هرگز مایل نیست آنها را بشنود یا بر زبان بیاورد. بیان آنها هنگام اختلاف و درگیری، طمه هایی عمیق به رابطه شما خواهد زد. به عواقب کارتان فکر کنید و به روحیه عصبی تان اجازه ندهید رابطه زناشویی شما را خدشه دار کند.

## \* مسئولیت رفتارهایتان را برعهده بگیرید

عده ای از انسان ها عادت دارند به راحتی مسئولیت رفتارهای زشت خود را به گردن دیگران بیندازند. از شوهری پرسیدند: «چرا زنت را کتک زده ای؟»

پاسخ داد: «تقصیر خودش است! حرف هایی زد که برای من هیچ راه چاره ای باقی نگذاشت!»

یا زنی بی وفا در توجیه عمل ناپسند خود می گوید: «بی توجهی های شوهرم، مرا به این سمت سوق داد!»

این در حالی است که مسئولیت عملکرد هر فردی، تنها متوجه خود اوست و گناه هیچ انسانی با دیگری تقسیم نمی شود.

## \* خود را جای او بگذارید

بیشتر افراد در حین جنگ و دعوا علاش می کنند که فرد مقابل را مغلوب کرده و بعد او را وادار کنند که به اشتباهش اعتراف کرده و عذرخواهی کند. شاید شما هم جزو این دسته افراد باشید اما اگر خودتان را جای همسران بگذارید، به احتمال زیاد حق را به او می دهید.

خانمی در خانه به تنهایی مشغول نظافت است و همسرش به همراه دوستانش، بیرون از خانه خوش می گذرانده، لوله آب خانه می ترکد و خانم سراسیمه به همسرش زنگ می زند اما جناب شوهر موبایلش را خاموش کرده تا از فرصتی که با دوستانش می گذراند، بیشترین بهره را ببرد و کسی مزاحمش نشود. خانم خانه چند ساعتی را به سختی می گذراند و شب هنگام که آقا به خانه بازمی گردد، بساط جیغ و داد خانم به پا می شود؛ البته خانم می توانست برخوردهای مناسب تری از خود نشان دهد اما اگر آقا هم برای لحظه ای خود را جای او می گذاشت، به این نتیجه می رسید که تلفن همراهش را نباید خاموش کند؛ شاید همسرش یا دیگری، به حضور او نیاز داشته باشد.

## \* زبان خوش را یاد بگیرید

این یک نقطه ضعف برای هر فرد متمدن است که نتواند با زبان خوب ارتباط برقرار کند و ترجیح دهد در شرایط نامطلوب دعوا به راه بیندازد. انعطاف پذیر باشید و صحبت کردن با لحن خوب را یکی از ویژگی های شخصیتی خود سازید؛ حتی اگر پدر و مادرتان الگوهایی مناسب برای شما نبوده اند، سعی کنید روشی متفاوت در پیش بگیرید.

دوستانی آرام و انعطاف پذیر پیدا کنید و به رفتار آنها توجه داشته باشید. از خود نرمش نشان دهید تا از پس سختی ها و مشکلات زندگی برآیید. به یاد داشته باشید آب، منعطف ترین ماده است اما چشمه های جوشان می توانند سخت ترین صخره ها را بکاوند و پیش روند!

دکتر زهره جعفری ( روانپزشک)