

استفاده از این عبارات ها در دعواهای همسری ممنوع

Photo: WAYHOME studio//www.shutterstock.com

سلامت نیوز: خشم، عصبانیت، پرخاش، دعوا و در کل فوران و بروز هیجانات منفی در هر فرد و رابطه‌ای رخ می‌دهد. گاهی اوقات وقتی با فردی عصبانی روبه‌رو می‌شویم و برای آرام کردنش از جملاتی کلیشه‌ای مثل «خونسرد باش» یا «آرام باش»

استفاده می‌کنیم، معمولاً او را با این جملات عصبانی و درمانده تر می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو، پس هنگام دعوا باید در انتخاب جملاتی که بیان می‌کنیم هوشیار و آگاه باشیم. چرا که ممکن است علت اصلی خود خشم و دعوا از یاد برود و آن جمله‌ای که همان موقع ادا می‌کنیم باعث تنش و دعوی جدید باشد. در ادامه، به چند عبارتی که هرگز نباید در دعوا با اعضای خانواده، دوست و مهم‌تر از همه شریک زندگی به کار ببرید، اشاره می‌کنیم.

1) چرا بیخود عصبانی می‌شی؟

وقتی این عبارت را به کسی می‌گویید، یعنی هیچ دلیلی برای عصبانیت نمی‌بینید و در حقیقت او را درک نکرده‌اید. این جمله شبیه ریختن بنزین روی آتش است و باعث می‌شود دعوا از آنچه هست، شدیدتر شود. ما هنگامی که عصبانی و دلخور هستیم، تمایل داریم که به حرف‌مان گوش کنند و درک شویم؛ نه اینکه به ما گفته شود رفتارمان غیرمنطقی است و حساسیت نشان می‌دهیم. جمله مناسب‌تر این است که از طرف مقابل بپرسیم «چرا به‌خاطر چنین موضوعی این‌قدر ناراحت شده‌ای؟»

2) استفاده از کلماتی مثل «هرگز» و «همیشه»

استفاده از عبارات هایی که کلماتی مثل «همه»، «هیچ» و «هرگز» در آن به کار برده می‌شود، بسیار اغراق شده هستند برای همین زیاد هم منصفانه و دقیق نیستند. برای مثال وقتی در دعوا از جمله «تو هیچ‌وقت به حرف من گوش نمی‌دهی!» استفاده می‌کنید، همین یک جمله باعث می‌شود شریک شما در بحث، حالت تدافعی به خود بگیرد. در نتیجه پیام واقعی که قصد انتقالش را داشتید گم می‌شود و طرف مقابل تمرکزش را صرف این می‌کند که ثابت کند شما اشتباه می‌کنید. به این ترتیب، وارد مکالمه یا استدلال‌هایی می‌شوید که به هیچ‌جا نمی‌رسند.

3) دیگه همه چی تموم شده!

تهدید کردن، مخصوصاً تهدید به رفتن بدترین چیزی است که می‌توانید به شریک‌تان بگویید یا انجام دهید؛ مخصوصاً وقتی که واقعاً قصد چنین کاری را ندارید. جمله دیگری که حالت تهدیدی دارد و نباید به‌زبان بیاورید این است «من دیگر تو را دوست ندارم و می‌خواهم ترک کنم.» چنین جملاتی که باعث از بین رفتن اعتماد بین دو طرف می‌شود، به اصل رابطه آسیب می‌زنند و ممکن است هرگز نتوانید آنها را جبران کنید.

4) تو فلان جور هستی!

بدترین کاری که می‌توانید در حین دعوا بکنید این است که صفت نامناسبی روی فرد بگذارید یا از یک لفظ نامحترمانه‌ای استفاده کنید. توهین کردن معمولاً به‌عنوان روشی برای نشان دادن عصبانیت و انتقال احساس ناخوشایند به طرف مقابل استفاده می‌شود، اما هرگز باعث نمی‌شود اختلاف میان افراد رفع شود. بلکه باعث بدتر شدن اوضاع و بی‌حرمتی به طرفین می‌شود.

منبع: سلامت نیوز