



باسمه تعالی



## پیشگیری از تعارض های زناشویی

تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

در شرایط حاضر که با همه گیری بیماری کرونا در کشور مواجه هستیم، ممکن است به دلایل مختلف مانند ترس از ابتلا به کرونا، بیماری یکی از نزدیکان، محدود شدن ارتباط با اقوام و دوستان و مشکلات مالی و معیشتی، تحت استرس زیادی قرار داشته باشید. استرس های زندگی، علاوه بر اینکه بر ذهن و روان شما تاثیر می گذارند و تفکر منطقی را دچار چالش می کنند، ممکن است منجر به احساساتی مانند اضطراب، تحریک پذیری و خشم نیز بشوند که امکان یک گفتگوی موثر و سالم را سخت کرده و به تبع آن احتمال دعوا و مشاجره را زیاد می کند. این در مورد ارتباط شما با همسران هم صادق است. گاهی ممکن است حتی بدون اینکه متوجه باشید از الگوهای مخرب صحبت کردن و گوش دادن استفاده کنید و بدین ترتیب، یک اختلاف نظر ساده را تبدیل به موضوعی برای دعوا و مشاجره کنید. بنابراین، در این روزها، لازم است بیش از پیش مراقب باشید تا با دعوا و مشاجره با یکدیگر، فضای خانه را متشنج نکنید و سطح استرس خود و سایر اعضای خانواده را بالاتر نبرید. برای این منظور به نکات زیر توجه داشته باشید:

1- از استرس خود آگاه باشید و آن را به همسران اطلاع دهید. برای مثال بگویید به خاطر اضطراب (و یا بیماری

یکی از نزدیکان، مشکلات مالی و غیره) تحت فشار و استرس هستید و به همین دلیل ممکن است بدون منظور چیزی بگویید یا کاری انجام دهید که موجب آزرده شدن او بشود. این کار احتمالاً باعث می شود همسران متوجه شرایط روانی شما بشود، از حرف ها یا رفتارهای شما آزرده نشود و یا از آن برداشت منفی نداشته باشد.

2- وقتی متوجه علائم استرس در خود شدید، از آن به عنوان یک زنگ خطر یا هشدار استفاده کنید و به خود بگویید "من الان استرس دارم و باید بیشتر مراقب حرف زدن و رفتار خود باشم". یکی از مهمترین علائم خطر، افزایش سرعت کلام و بلندی صداست. پس هر وقت متوجه شدید صدایتان بلندتر شده، تند تند صحبت می کنید و یا آهنگ کلام تان خشمگین است، گفتگو را متوقف کنید و پس از اینکه آرام شدید، به بحث ادامه دهید. یادتان باشد این کار را تا جای ممکن، هر چه زودتر انجام دهید و نگذارید خیلی دیر شود. برای این منظور:

- چند لحظه مکث کنید تا آرامش خود را به دست آورید.
- برای آرام کردن خود چند نفس عمیق بکشید یا یک لیوان آب بخورید.

• یک سری جملات آرام بخش به خود بگویید: " آرام باش، من می توأم آرامش خودم را حفظ کنم، عصبانی شدن هیچ کمکی به حل قضیه نمی کنه "

3- اگر علائم تنش و استرس را در همسران می بینید، به او بگویید: "به نظر می رسه عصبی هستی (یا خیلی تحت فشاری)... اگر موافقی یک کم استراحت کن و بعد درباره این موضوع صحبت کنیم."

4- اگر همسران به بحث ادامه می دهد و در حین آن، مرتب از شما انتقاد می کند، ممکن است وسوسه شوید شما هم از او انتقاد کنید. ولی این کار، فقط اوضاع را خراب تر می کند. به خودتان یادآوری کنید: " الان زمان خوبی برای انتقاد کردن یا صحبت کردن در مورد دلخوری ها و شکایت ها نیست، چون وقتی افراد تحت استرس هستند، نه می توانند انتقادات شان را درست و منصفانه بیان کنند و نه به حرف های طرف مقابل گوش می دهند. وقتی آرام شدیم، می توأم در فرصت مناسبی با او صحبت کنم."

5- سعی کنید در شرایط فعلی، در خصوص اختلاف نظرهای اساسی و مشکلات ریشه داران صحبت نکنید

چون اصلا زمان مناسبی برای این کار نیست. آن را به زمان دیگری موکول کنید .

6- سعی کنید به نکاتی که در صحبت های همسران درست و قابل درک است گوش دهید و موارد نادرست و یا غیرمنصفانه را موقتا نادیده بگیرید .

7- نکات درست حرف های همسران را تکرار کنید: " پس تو فکر میکنی که..."، "یا" پس تو از این ناراحتی که..."

8- اگر سطح تنش در گفتگویتان بالاست، بهتر است برای یکی دو ساعت از هم جدا شوید، صحبت درباره موضوع مورد نظر را متوقف کنید و سعی کنید خود را آرام کنید. این فاصله زمانی به شما کمک می کند تا بتوانید خود را آرام کرده و بهتر در مورد آن موضوع فکر کنید و در نتیجه، گفتگویی بهتر داشته باشید.

9- اگر صحبت در مورد یک سری موضوعات مهم، اجتناب ناپذیر است، سعی کنید سریع با روش حل مساله به موضوع بپردازید و موضوع را فیصله بدهید. برای مثال پیشنهاد کمک بدهید و بگویید: "فکر می کنی چه کمکی از دست من برمی آید؟"

10- در نهایت، پیشگیری بهتر از درمان است. اگر در شرایط فعلی و یا در زمان های خاصی از روز، مرتب سر مسائل مختلف با هم مشاجره می کنید، می توانید با توافق های ساده ای، از بروز این موارد پیشگیری کنید :

تا جای ممکن در این روزهای پر استرس درباره موضوعات بحث برانگیزی که فوری نیست، صحبت نکنیم. درباره موضوعات مهم و حساس به محض ورود به منزل صحبت نکنیم. درباره موضوعات مهم و حساس پس از ساعت 11 شب (یا هر ساعت دیگر) صحبت نکنیم. قبل از صحبت در مورد موضوعات مهم، از هم بپرسیم: "آیا الان آمادگی صحبت در مورد آن را داری و اگر هر دو موافق بودیم، صحبت کنیم". درباره موضوعات مهم و حساس جلوی فرزندان صحبت نکنیم .

<https://self.salamat.gov.ir/mental/list-mental/page-five>

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پیشگیری از تعارض های زناشویی
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای آموزش و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	دکتر ابراهیم مقیمی
تاریخ تهیه	ابان ماه 1401