

راز زوج های موفق کشف شد

سعی کنید برای بیان احساسات، انتقادات و پیشنهاداتتان شیوه های سازنده تری را پیدا کنید.



سعی کنید برای بیان احساسات، انتقادات و پیشنهاداتتان شیوه های سازنده تری را پیدا کنید.
تصویر راز زوج های موفق کشف شد

به گزارش جام جم سرا، آیا می دانید «نسبت پنج به یک» چیست و چه تأثیری در زندگی مشترک شما دارد؟ «نسبت پنج به یک» جادو نیست اما جادو می کند. باور ندارید، امتحان کنید!

زن و شوهرهایی در زندگی موفق ترند که در برابر هر پنج بار لبخند به همدیگر، فقط یک بار اخم بر چهره شان می نشینند، در برابر پنج تعریف، فقط یک بار از هم انتقاد می کنند آن هم به شیوه ای مثبت و سازنده، و در برابر پنج اشتراک نظر، فقط یک اختلاف عقیده با هم دارند. به این می گویند «نسبت پنج به یک»؛ یعنی داشتن پنج تعامل مثبت در برابر یک تعامل منفی. رعایت این نسبت در زندگی مشترک معجزه می کند. اگر می خواهید این نسبت جادویی را وارد زندگی تان کنید، راهکارهای زیر را امتحان کنید:

الف) برای کاهش دادن تعاملات منفی کارهای زیر را انجام دهید:

1. از مسائلی که باعث تعاملات منفی بین شما و همسران می شوند فهرستی درست کنید. مسائلی را که باعث اخم، ناراحتی، انتقاد مخرب، سرزنش، گله و شکایت، مشاجره و به طور کلی باعث تعاملات منفی بین شما و همسران می شوند، فهرست وار روی کاغذ بنویسید. این کار کمک تان می کند تا مسئله هایتان را بهتر بشناسید و بتوانید برای هر کدام از آن ها راه حل هایی پیدا کنید.

2. شما پیشقدم باشید. وقتی این مسائل را شناختید، به یک نکته مهم توجه کنید؛ همان قدر که همسر شما در قبال حل هر مسئله مسئول است شما هم مسئول هستید بنابراین از سعی کردن برای تغییر دادن همسران دست بردارید چون باعث می شوید او در لاک دفاعی فرو برود و در برابر تلاش شما که آن را نوعی تعامل منفی قلمداد می کند، مقاومت بیشتری به خرج بدهد. بهترین کار این است که در حل هر مسئله در درجه اول، انرژی تان را صرف تغییر دادن خودتان بکنید. مثلاً ببینید برای حل هر کدام از مسئله هایی که در فهرست نوشتید، خودتان چه کارهایی می توانید بکنید، مهارت های حل مسئله و مذاکره تان را افزایش دهید و...

3. ترک عادت کنید. عادت های بد باعث منفی شدن تعاملات زن و شوهر می شوند. اعتیاد به مواد، عادت به رفتارهای پرخاشگرانه، عادت مخرب به کار کردن، عادت به انتقاد کردن، عادت به غر زدن و سایر عادت های بدی را که همه ی انسان ها به نحوی و مقداری دارند، در خودتان شناسایی کنید و آن ها را کنار بگذارید. از آنجا که ترک عادت کار سختی است بهتر است از افراد آگاه و قابل اعتماد کمک بگیرید.

4. از «من» بگویید. سعی کنید برای بیان احساسات، انتقادات و پیشنهاداتتان شیوه های سازنده تری را پیدا کنید. یکی از ساده ترین و مؤثرترین راه های این کار، استفاده از کلمه «من» در ابتدای جملات است؛ برای مثال بگویید «من از این نگرانم که...»، «من احساس می کنم که...»، «من دوست دارم که... اتفاق بیفتد (نه این که من دوست دارم تو... کار را بکنی)»، «درباره ... چه حسی داری یا چطور فکر می کنی؟». این راهکار تأثیر زیادی در کاهش تعاملات منفی بین شما و همسران دارد.

5. دو نفره تصمیم گیری کنید. تصمیم گیری دو نفره یا همان «تصمیم گیری مشارکتی»، نمونه ای از یک تعامل مثبت است که در آن هم شما و هم همسران احساس می کنید به هدف و منظورتان رسیده اید و انتظارات هر کدامتان به نحوی در آن مورد ملاحظه قرار گرفته است. برای حل هر مسئله، بعد از بیان دغدغه ها و پیشنهاد راه حل هایی که به ذهن خودتان می رسد، به حرف های همسران خوب گوش کنید، سپس سعی کنید راه حلی پیدا کنید که نگرانی و نظر هر دوی شما را تأمین کند.

6. با هم توافق کنید. به همدیگر قول بدهید که برای حل مشکلاتان تمام تلاشتان را بکنید، از جمله این که راه حلی را که با هم

پیدا کرده اید اجرایی کنید و اگر نقاط ضعفی داشت آن را اصلاح کنید.

ب) برای افزایش دادن تعاملات مثبت کارهای زیر را بکنید:

1. چیزهایی را که باعث تعاملات مثبت بین شما و همسرتان می شوند، شناسایی کنید. کارهایی که باعث افزایش اوقات خوش شما با همسرتان می شوند فهرست وار روی کاغذ بنویسید و سعی کنید هر روز در موقعیت های مناسب از چند مورد آن استفاده کنید.

2. کلمات معجزه می کنند. استفاده از کلماتی که بار منفی دارند همسرتان و سپس خودتان را از رابطه دلسرد می کند بنابراین از انتقادهای مکرر، غر زدن، گله و شکایت، کنایه و سرزنش، بهانه گیری، عیب جویی و به طور کلی هر حرفی که باعث خراب شدن یک تعامل مثبت می شود جداً پرهیز کنید و به جای آن حرف های مثبت بزنید.

3. احترام بگذارید. هر قدر احترامی که به همسرتان می گذارید بیشتر باشد، شانس تعامل مثبت در زندگی شما بیشتر می شود.

4. مثبت باشید. انرژی مثبت بیشتری به همسرتان بدهید. برای مثال به او بیشتر لبخند بزنید، بیشتر نوازشش کنید، او را بیشتر در آغوش بگیرید و ببوسید، بیشتر با هم باشید، قدرشناس تر باشید، تفریحات دو نفره تان را بیشتر کنید، با هم کارهای جدید و جاهای جدید را تجربه کنید.

5. قوت های پیش زمینه تان را گلچین کنید. شما و همسرتان هر کدام با الگوهای رفتاری ای که از رابطه ی پدر و مادرهایتان یاد گرفته اید وارد زندگی مشترک شده اید. مسلم است که همه ی این الگوها برای زندگی و رابطه شما کارآمد نیستند. پس به رابطه پدر و مادرتان نگاهی بیندازید، تقویت کننده های تعاملات مثبت را نگه دارید و تضعیف کننده های آن را دور بریزید.

منبع : تبیان