

راهکارهای طلایی برای نق زدن همسر!

گاهی اوقات در زندگی مشترک پیش می آید که یکی از زوج ها غر می زند و سبب کلافه شدن طرف مقابل می شود. در این مطلب به شما طرز برخورد با همسری که نق می زند را می گوئیم.



گاهی اوقات در زندگی مشترک پیش می آید که یکی از زوج ها غر می زند و سبب کلافه شدن طرف مقابل می شود. در این مطلب به شما طرز برخورد با همسری که نق می زند را می گوئیم.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از الودکتر، غر زدن در زندگی مشترک اگر از حدی بیشتر شود سبب دلسردی و گاهی نفرت در زندگی مشترک می گردد. این امر از نظر روانی بر طرف مقابل تاثیر بسیار بدی می گذارد و سبب دلسردی از زندگی مشترک می گردد. برای آرام کردن این شرایط و بهبود وضعیت روحی طرفین باید با راهکارهای روانشناسی این مساله آشنا شوید. در این مطلب روش های مواجهه با همسری که دام نق می زند را به شما آموزش می دهیم.

چرا غر میزنید؟

غر زدن نوعی پاسخ ساده و انگارانه به موقعیت هایی است که فرد به موجب آن احساس درماندگی و ناکامی، یاس، خشم، بدبینی، ناامیدی، تنهایی و بی کسی، مورد توجه نبودن و... می کند و در نتیجه آن، بدون توجه به موقعیت و وضعیت شنونده، به بروز ناپخته احساسات درونی خود می پردازد و با بیان جملاتی نارسا، نامناسب، کلیشه و گاهی تکراری ناراضیتی و ناراحتی خود را ابراز می کند. گاهی اوقات این رفتار به یک واکنش تکراری و عادت در بیان احساسات تبدیل می شود که به مرور زمان موجبات دوری، کینه، نفرت و جدایی، سردی روابط و در نهایت اختلاف و کشمکش میان زوجین را فراهم می سازد.

اگر چه همه ما، غر زدن را خصلتی زنانه قلمداد می کنیم؛ اما جالب است که بدانید مردان در این زمینه رقیب قدر خانم ها به شمار می آیند. از آنجائی که، به لحاظ "قدرت کلامی و هیجانی" تفاوت مشهودی بین زنان و مردان قابل مشاهده است و زنان بیشتر از مردان نیازمند ارتباط کلامی هستند و از هر وسیله و بهانه ای برای برقراری ارتباط استفاده می کنند و هیجانات خود را بروز می دهند، این اندیشه به ذهن متبادر می شود که غر زدن رفتاری است که اکثر زنان انجام می دهند.

زن و شوهرها انتظار دارند زندگی زناشویی با کیفیت و کارآمدی داشته باشند تا از طریق آن بتوانند انتظارات، نیازها و خواسته های خود را برآورده سازند. طبیعتاً، اگر این نیازها و تمایلات برآورده نشود، زوجین احساس سرخوردگی کرده و بدین ترتیب، شیوه هایی را برای جلب رضایت و توجه همسر جستجو می کنند که شاید غر زدن یکی از آن تدابیر باشد. غافل از آن که، غر زدن یک شیوه ناکارآمد و فریاد نارسا برای کسب نیازهای هدفمندانه بالاخص نیاز به توجه است.

زمان صحبت کردن بسیار مهم است

زمان و موقعیت مرد و زن برای آغاز گفتگو نیز بسیار مهم است. به طور حتم انتقاد کردن از مردی که تازه از سر کار برگشته و خسته به نظر می رسد امری اشتباه است و زن را به خواسته اش، هر چند منطقی باشد نمی رساند.

توصیه مهم به آقایان

مردان باید بدانند که در غر زدن زنها، آنها نیز مقصرند. درک این امر به آنها کمک خواهد کرد تا در قبال این رفتار زنان همواره حق را به جانب خودشان نداده بلکه رفتاری مناسب از خود بروز دهند.

صد اصلی زنان از غر زدن آن است که به نحوی به نیاز صحبت کردن خود پاسخ دهند. مردان باید متوجه باشند که زنان نیازمندی به برآوردن نیازهای عاطفی شان دارند، برآوردن این نیاز بیش از برطرف کردن سایر نیاز هایشان، برای آنان ارزشمند است. زنان بر خلاف مردان، با صحبت کردن سبک می شوند و با بازگو کردن اضطراب ها، غصه ها و نگرانی هایشان آرام می گیرند. این یکی از مواردی است که مردان توجه زیادی به آن نمی کنند.

با هم کلامی و گفتگو با همسران به او کمک کنید تا به راحتی احساسات منفی و نارضایتی اش را بیان کرده و از این طریق بار هیجانات منفی او را به سرعت کاهش دهید، بهتر است به طور ماهرانه از کلمات استفاده نمایید. مثلاً، به او بگویید : می‌دانم ناراحتی، حق با توست؛ به نظر تو، چه کار کنم تا شرایط بهتر شود. حتی گاهی ارتباط غیر کلامی برای کاهش سریع تنش او لازم است . مثلاً به چشمان او نگاه کنید و یا دستان او را بگیرید و ... همراه کردن توام ارتباط کلامی و غیر کلامی معجزه می کند.

شنونده واقعی باشید

برخی از مردان به هنگام گفتگو با همسرشان به نهایت و نتیجه گیری گفتگو می اندیشند و به جای گوش دادن به همسرشان، به دنبال ارائه راه حل، پاسخی بر مراد دل همسر و ... هستند و به همین خاطر از هسته اصلی گفتگو خارج شده و به نتیجه گیری خود می پردازند و این خود عاملی برای ناخشنودی همسرشان است. برای اجتناب از سوء تفاهم و غر شنیدن این نکته را به یاد داشته باشید: زنان دوست دارند همسرشان درست به صحبت هایشان گوش دهند.

گاهی برای رفع نیاز غر می زنند

گاهی زنان از غر زدن به عنوان ابزاری برای رفع دلواپسی های خود استفاده می کنند. به عنوان مثال می گویند: «ببین، یادت نره امروز حتماً خرید کنی این چندمین باره که دارم می گم!» در حالی که ممکن است قبلاً فقط یک بار این مسأله را با همسرشان مطرح کرده باشند همین اغراق کردن می تواند موجب اختلاف شود. در حالی که بهتر است بگویند: «می دونم سرت خیلی شلوغه، اما اگه آمدی سر راحت یکی دو قلم جنس رو هم بگیر. مطمئنم که فراموش نمی کنی.»

خانم ها توجه کنند

هنگام صحبت با مردان از یک کانال وارد شوید. به عنوان مثال در صورتی که از یک رفتار همسران ناراحت هستید فقط در مورد یک رفتار سخن بگویید نه چند رفتار. زیرا انتقاد همزمان در مورد چند رفتار، سبب بروز حالت دفاعی در مردان می شود. در نتیجه همسران کل شخصیت خود را در معرض تهدید و زیر سؤال رفتن می بیند. از طرف دیگر با توجه به طبیعت مردانه همسران دوست دارد فردی مفید باشد و با کارهایی که انجام می دهد احساس ارزش و قدرت کند. همین دلیل با انتقادات از چند رفتار وی، احساس حقارت و بی ارزشی کرده و شما را به قدرناشناسی متهم می کند. پس صحبت شما نه تنها برای خودتان سودی ندارد بلکه اسباب رنجش شوهرتان نیز می شود.

همزمان با صحبت یا انتقاد کردن کار دیگری انجام ندهید، مثلاً هنگام ظرف شستن و یا جارو کردن از مرد انتقاد نکنید. به خاطر داشته باشید که مردان قدرت تمرکز بر چند کار را ندارند، پس بهتر است به جای غر زدن و پیچیدن به پر و پای همسران، منظور خود را به صراحت بیان کنید. این کار به برآورده شدن خواسته هایتان کمک می کند. ضمن اینکه به یاد داشته باشید مردان متوجه بهانه جویی های غیرمستقیم و کنایه های زنان نمی شوند.