



رایج ترین اشتباهات در گفت و گو با همسر / چرا تفاهم کلامی ندارید؟

ممکن است برای شما نیز رخ داده باشد که با همسرتان شروع به صحبت می کنید...

رضا زیبایی: ممکن است برای شما نیز رخ داده باشد که با همسرتان شروع به صحبت می کنید و بعد از چند جمله با بی اعتنایی یا با دفاع سرسختانه وی به سبک خودش رویه رو می شوید و معمولاً نتیجه گفت و گویتان به کدورت و سردی می انجامد. در نهایت و بعد از مدت ها یاد می گیرید که نمی توانید با وی درباره خواسته ها و توقعات تان صحبت کنید و این موضوع، عادت و رویه مخرب رابطه زناشویی شما می شود در صورتی که هیچ کدام به واقع چنین قصدی نداشته و ندارید که رابطه تان را به سکوت و انزوا بکشانید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، این موضوع چندین علت و راهکار دارد که در ادامه به آن می پردازیم.

شکایت به جای بیان توقعات ممنوع

اگر در گفت و گو با همسرتان مشکل دارید، به احتمال قوی شما توقعات تان را طرح نمی کنید بلکه به نوعی انتظارات تان را تحمیل می کنید یا بدتر از آن، همسرتان را تهدید می کنید. اگر مرد هستید با اعمال قدرت و محرومیت های خاص و اگر زن هستید با ناآرام کردن فضای خانه یا اعمال فشارهای ناپسند مردان. مشکل این جاست که ابراز خشم و عصبانیت با ابراز خود منطقی شما ترکیب می شود و متأسفانه حتی اگر حرف منطقی بزنید چون لحن و شکل مستبدانه ای دارد نه تنها پذیرش نمی شود بلکه دفاع طرف مقابل را برمی انگیزد. بنابراین توصیه اکید می شود در هنگام خشم و عصبانیت نه تصمیم بگیرید و نه پرحرفی کنید. برعکس آن هم صدق می کند یعنی در خوشحالی مفرط نیز چنین کارهایی نکنید. همیشه و بعد از آرام شدن، خواسته ها و انتظارات خود را با مختصاتی که در ادامه مطرح می شود، بیان کنید.

بی توجهی به خصوصیات ذاتی همسر ممنوع

تلاش کنید در طرح خواسته ها به خصوصیات ذاتی همسر خود به عنوان مرد یا زن دقت کنید. برای مثال مردان از حفظ اقتدار و زنان از ابراز علاقه که حس امنیت و بقای رابطه را به آن ها متبادر می کند، لذت می برند و هم مرد و هم زن آن را نشانه مهم مورد احترام بودن می دانند. بنابراین هرگز به نقاط حساس شخصیتی همسر خود نتازید و کلیت ازدواج خود را تخریب نکنید. مصداق این گفته را در یک مثال برای تان آورده ایم. اگر شما به عنوان یک خانم می خواهید به همسر خود گوشزد کنید که چرا معاش خانه را به نحو مکفی تامین نمی کند، نگویید که تو حتی عرضه خرجی خانه خودت را هم نداری یا این که تو از پس همین یک کار که همه مردان وظیفه خود می دانند و انجام می دهند نیز بر نمی آیی یا حتی نوع به ظاهر محترمانه آن، عزیزم بد نیست یک سری به یخچال بزنی یا نداشتیم که بیزم پس بخر تا بیزم و موارد مشابه گفتن این موارد از دید شما به عنوان یک زن، تحریک غیرت تامین معاش مرد و ترغیب او به کار و تامین آن است ولی متأسفانه این گونه نیست و دقیقاً تخریب کلیت زندگی مشترک شماست چراکه مرد شما به احترام، حفظ اقتدار و داشتن انگیزه کار و تلاش نیاز دارد و شما دقیقاً همان را نشانه رفته اید و تخریب کرده اید.

شوخی های نامناسب ممنوع

یک اشتباه رایج در آقایان، تهدید همسر خود به ترک رابطه حتی به شوخی و طنز و بدتر از آن به صورت جدی است که در واقع برای مرد نشانه بی نیازی، استقلال و قدرت است و برای زن نشانه بی اعتنایی و بی اهمیت بودن و در نهایت ناامنی. ذات زنانه براساس تکامل و گزینه دایم در پی اطمینان جویی و تأیید شدن از سوی مرد عاطفی و رسمی خود است که در تجرد، بیشتر پدر و در تاهل بیشتر وظیفه همسر است. بنابراین اگر شما به عنوان مرد دایم با طرح انتظارات با چاشنی تهدید به ترک رابطه، وی را مورد حمله قرار دهید بی تردید کمر به تضعیف و تخریب رابطه خود و وی گماردید.

توجه افراطی به گذشته ممنوع

علت دیگر نداشتن تفاهم کلامی زوج، توجه افراطی آن ها به گذشته و طرح و نقد رفتارها و مشکلات قدیمی و کهنه یکدیگر است که متأسفانه نه تنها هیچ دردی را دوا نمی کند بلکه موجب افزایش دفاع و خشم طرف مقابل می شود. زن

و شوهرها باید یاد بگیرند به شدت از گذشته نگری پرهیز و در زمان اکنون طرح موضوع کنند. گفتن واضح و شفاف خواسته ها و انتظارات خود بدون چاشنی تلخ گذشته نگری، مفهوم این حرف ها بود. به یک مثال در این باره توجه کنید. «من انتظار دارم در معاشرت با اقوام و خویشانم، این قدر منته به خشخاش نگذاری و مثل سری قبل خودخواهی نکنی و بدون قید و شرط بیایی. اگر یادت باشه چندین بار این کار را کردی و دیگه عصیم می کنی.» اگر دقت کنید درخواست این فرد منطقی و شفاف بود اما با چاشنی تلخی که به آن اشاره کرد، درخواست وی نه تنها دیده نمی شود بلکه باید منتظر شنیدن سابقه رفتارهای اشتباه خود از منظر همسرش نیز باشد و متعاقب آن شدت گرفتن این چرخه غلط. اما اگر درخواست بالا با یک چاشنی دیگر مطرح می شد، آیا اثر بخشی بیشتری نداشت: «ممنونم که با حوصله و خوبستن داری، بیشتر مواقع به دید و بازدید اقوام من آمدی. بعضی مواقع هم که مکدر شدی، من از طرف آن ها عذر خواهی می کنم.»

تهدید ممنوع

هرگز تهدید نکنید و اگر ناخودآگاه اشتباهی رخ داد با قدری سکوت و تامل عذرخواهی کنید و سپس ادامه دهید.

*روان شناس