

چگونه با همسرمان گفت و گو کنیم؟

آیا تا به حال شده، در زندگی زناشویی احساس کنید به جایی رسیده اید که حرف های یکدیگر را درک نمی کنید؟



سلامت نیوز: آیا تا به حال شده، در زندگی زناشویی احساس کنید به جایی رسیده اید که حرف های یکدیگر را درک نمی کنید؟ و همسران شما را به خاطر منظوری که هرگز نداشته اید مقصر می دانند؟ یا صحبت هایتان طور دیگری تفسیر می شود؟ آیا سعی می کنید هرچه ممکن است کمتر حرف بزنید و لی زندگی‌تان روز به روز سردتر می شود و اختلافات زناشویی اوج می گیرد، فکر می کنید چرا کار به این جا می رسد؟ چطور می شود زندگی که با عشق شروع شده اینچنین سرد شود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان؛ روان شناسان معتقدند بسیاری از اختلافات زوج ها، موضوعات پیچیده و غیرقابل حل نیست، بلکه عمده ترین مشکل ضعف #171& مهارت های ارتباطی» در یکی یا هر دو زوج است. زوج های موفق از صحبت کردن با هم احساس رضایت می کنند و یکدیگر را درک می کنند و صمیمیت بین خود را افزایش می دهند در حالی که زوج های ناموفق سخنان هم را درک نمی کنند از رابطه خود رضایت ندارند و تلاش آنان برای برقراری ارتباط به تنش و درگیری می انجامد، خوشبختانه #171& ارتباط موثر» مهارتی است که می توانید آن را فراگیرید و با به کارگیری آن صمیمیت و تفاهم بین خود و همسران را افزایش دهید.

قوانینی برای گفت و گوی موثر

در ادامه به چند قانون ساده اشاره می شود که با رعایت آن ها می توانید گفت و گوی موثرتری داشته باشید:

* لطفاً حرف بزنید. بله لطفاً حرف بزنید. به جای سکوت، اشاره یا کنایه، انتظارات و خواسته هایتان را ابراز کنید. منتظر نباشید همسران ذهنتان را بخواند و بفهمد شما چه انتظارات و خواسته هایی از او دارید.

* افکار، احساسات و خواسته های همسران را جویا شوید. اجازه دهید همسران درباره افکار، احساسات و نیازهایش با شما گفت و گو کند و سپس مشتاقانه به صحبت هایش گوش دهید. جملاتی مانند #171&؛ تو در این باره چه فکر می کنی و یا چه احساسی داری؟ یا نظرت درباره فلان موضوع چیست؟» کمک کننده است.

* هنگام گوش دادن به سخنان همسران به او نگاه کنید. این کار مانع از آن می شود که فکرتان منحرف شود و به همسران نشان می دهید که به او توجه کامل دارید.

* نشان دهید که به حرف های او علاقه مند هستید. در حین گوش دادن به صحبت های همسران با تکان دادن سر به نشانه تایید، لبخند زدن و گفتن کلمات تاییدی مانند بله و... نشان دهید که به حرف های او علاقه مند هستید و درک می کنید.

* از دیدگاه همسران به مسائل نگاه کنید. خود را جای همسران بگذارید و از دریچه چشم او به مسائل نگاه کنید. از خود بپرسید اگر من جای او بودم در مواجهه با این مسئله چه احساسی داشتم؟ جواب این سوال به شما کمک می کند احساسات همسران را درباره موضوع صحبت درک کنید.

* سوال کنید. به جای ذهن خوانی و حدس زدن، زمانی که موضوعی برایتان مبهم است از همسران سوال کنید.

سوال کردن باعث روشن شدن موضوع می شود و از سوء تفاهم جلوگیری می کند.

* جملات خود را با جمله #171&؛ من احساس می کنم...» شروع کنید. به تفاوت این دو جمله دقت کنید #171&؛ تو مرا عصبانی کردی» و #171&؛ من احساس می کنم عصبانیم» جمله اول، طرف مقابل را به حالت تدافعی می کشاند و مضمونش این است که تو مقصری ولی جمله دوم به فهم متقابل کمک می کند و همدلی فرد مقابل را برمی انگیزد.

* موانع و سدهای ارتباطی را شناسایی کنید. سرزنش کردن، قضاوت کردن، تهدید کردن، مسخره کردن، قطع کردن صحبت طرف مقابل، هشدار دادن و دستور دادن و... همه از جمله موانعی است که راه های ارتباط را می بندد و مانع از برقراری ارتباط موثر و سازنده بین زوجین می شود.