



چگونگی ارتباط همسران خوشبخت/ القایی که روابط را خراب می کند

زن و شوهری که از ارتباط خود لذتی نمی برند، معمولاً علیه هم صحبت می کنند، اما با هم حرف نمی زنند. خانواده های خوشبخت ...

زن و شوهری که از ارتباط خود لذتی نمی برند، معمولاً علیه هم صحبت می کنند، اما با هم حرف نمی زنند. خانواده های خوشبخت همواره از یکدیگر تعریف و تمجید می کنند و با احترام از یکدیگر یاد می کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، ازدواج به عنوان پیچیده ترین شکل روابط انسانی بدون ارتباط اثربخش نمی تواند شکوفا شود و زندگی بیشتر زوج هایی که امیدوارند ازدواجی پربار داشته باشند به دلیل فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم به نوعی رابطه موازی بدون صمیمیت ختم می شود. پس برای اداره کردن خانواده، ارتباط موثر از اهمیت بسزایی برخوردار است.

ارتباط موثر میان زن و شوهر مستلزم آن است که دو طرف با وجود تفاوت های بسیار خود را برابر احساس کنند، شرایطی که زنان بپذیرند در مقامی برابر با مرد هستند و بدون احساس وابستگی و فرودستی می توانند سخن بگویند و به توصیف و تشریح زندگی، روحیات و مشکلات خود بپردازند.

از طرف دیگر مرد نیز برای شنیدن آنچه زن می خواهد از خود بگوید باید او را همتای خود بداند. البته اگر مردان حتی فقط به شنیدن آنچه همسرشان درباره خود می گویند تمایلی داشتند بخش بزرگی از اختلال ارتباطی میان دو جنسیت تا کنون حل شده بود، چیزی که در حال حاضر با تحقق آن فاصله بسیاری داریم.

برای ارتباط موثر میان زوج هایی که علاقه دارند خوشبخت زندگی کنند، راه های مختلفی ذکر شده است. یکی از آنها گذشت است یعنی زن و شوهر با درک تفاوت های خود و این که منبع معنی هر کدام منحصر به فرد است، هنگام بروز اختلافات، با هم قرار بگذارند که در هر نوبت، یک طرف کوتاه بیاید و طرف مقابل را با اعتماد و مثبت اندیشی بپذیرد و به همین ترتیب در طول زندگی، این گذشت نوبتی را انجام دهند.

اگر تازه ازدواج کرده ایم یا در حال ازدواج کردن هستیم سعی کنیم هنگامی که مشغول ارتباط کلامی با همسر خود می شویم به جای بیان جملاتی که با "شما" شروع می شوند از جملات و عباراتی استفاده کنیم که با "من" شروع می شود. مثلاً به جای آنکه بگوییم "شما چرا همیشه غذا را دیر می آوری؟" بگوییم "من فکر می کنم اگر غذا را زودتر حاضر کنید و بیاورید بهتر است". پس به جای آنکه همسر خود را متهم کنیم، دیدگاه یا عقیده خود را درباره مسائل خاص بیان نماییم.

هنگام ارتباط کلامی با همسر خود، به حرف های او به دقت گوش کنیم و به سوالاتش پاسخ دهیم. اگر بدون این که به سوالات او پاسخ داده باشیم، یکباره موضوع صحبت را تغییر دهیم، مثل آن است که او را بلا تکلیف و بی اطلاع رها کرده باشیم.

به همسر خود اجازه دهیم به راحتی حرف بزند و نظرات خود را آزادانه بگوید اگر می خواهیم که عقیده خود را بگوییم ما نیز باید به حرف ها و نظرات دیگران گوش بدهیم. وقتی را برای حرف زدن با همسر خود اختصاص دهیم گاهی آنقدر مشغول کارهای خود می شویم که فراموش می کنیم با همسر خود صحبت کنیم باید افکار و عقاید خود را با او در میان بگذاریم چون همسرمان نمی داند که وقتی صحبت نمی کنیم درباره چه چیزی داریم فکر می کنیم.

از گذاشتن لقب های زشت و نامناسب بر همسر خود پرهیز کنیم. لقب هایی مانند روانی، حسود، نفهم، هالو، احمق، وراج و نظایر آن مشکل ارتباط زن و شوهر را بدتر می کند.

سرزنش کردن هم باعث اختلال در ارتباط موثر می شود. مسخره کردن و سر به سر گذاشتن اگر چه شوخی به نظر می رسد اما معمولاً از نظر ارتباطی، پیامی فراتر از شوخی در آن نهفته است. وقتی فردی عصبانی است سر به سر گذاشتن او ممکن است او را خشمگین کند و موجب حمله لفظی یا فیزیکی شود.

زن و شوهری که از ارتباط خود لذتی نمی برند، معمولاً علیه هم صحبت می کنند، اما با هم حرف نمی زنند. خانواده های خوشبخت همواره از یکدیگر تعریف و تمجید می کنند و با احترام از یکدیگر یاد می کنند.

دائماً از زحمات روزمره همسرمان تشکر کنیم و هیچ گاه فکر نکنیم که انجام کارهای منزل و کارهای بیرون ازخانه وظیفه اوست و نیازی به تشکر ندارد. سنگ صبور یکدیگر باشیم. همسرمان ذاتاً نیاز به صحبت، درد دل، شکوه و شکایت دارند به افکار و عقاید یکدیگر بی اعتنا نباشیم.