

follow us: jamejamsara.ir

با عقل کل‌ها جروبحث نکن

مردی هستم ۲۶ ساله، ۲ سال و نیم است که در عقد هستم، همسر من مغرور است و اصلاً به حرف من گوش نمی‌دهد. خودش را عقل کل می‌داند...

[روش رفتار با همسر مغرور و خودخواها عقل کل‌ها جروبحث نکن](#)

مردی هستم ۲۶ ساله، ۲ سال و نیم است که در عقد هستم، همسر من مغرور است و اصلاً به حرف من گوش نمی‌دهد. خودش را عقل کل می‌داند، به فامیل‌های خودش بیشتر از من اهمیت می‌دهد؛ همیشه به حرفش گوش می‌کنم ولی اصلاً به حرف من توجه نمی‌کند؛ حتی مادرش هم مثل خودش است. دیگر نمی‌دانم باید چه کنم.

جام جم سرا:

توضیح نداده اید که همسران در چه مواردی به حرف شما گوش نمی‌کند اما به نظر می‌رسد بخشی از مشکلات شما با شروع زندگی مستقل برطرف خواهد شد، چون معمولاً در دوران عقد، دوطرف هم باید مراعات خانواده خود را بکنند و هم مراعات همسرشان را. بنابراین در خیلی از مواقع دلخوری‌ها و ناراحتی‌های ناخواسته‌ای پیش می‌آید که برای رابطه زن و شوهری به خصوص اگر در ابتدای راه باشند، تبعات منفی خواهد داشت.

از این روست که بیشتر کارشناسان حوزه خانواده توصیه می‌کنند که دوران عقد خیلی طولانی نشود و چندین سال طول نکشد، ه‌چند آسب‌ها، عقد طه‌لان، مدت به ماتب کمت از ادهاج دهنگام است.

شرایط همسران را در نظر بگیرید

از طرف دیگر باید شرایط همسران را در خانواده اش مراعات کنید مثلاً غیر منطقی است که از همسران بخواهید در رفتن به منزل اقوام و فامیل، خانواده اش را همراهی نکنند یعنی به آن جا نرود فقط به این خاطر که شما دوست ندارید. وقتی شما در دوران عقد هستید باید قوانین و قواعد خانواده پدری‌تان را رعایت کنید و برای رفت و آمد با اقوام و آشنایان، بعدها در زندگی خودتان به تصمیم مشترک برسید؛ بنابراین اگر همسران به همراه خانواده اش در دوران عقد با اقوام و فامیل رفت و آمد می‌کند دلیل بر این نیست که آن‌ها برای او مهم‌تر از شما هستند یا آن‌که حرف شما برای او اهمیت ندارد. فراموش نکنید که همسران با وجود همه این اقوام و آشنایان شما را برای ازدواج انتخاب کرده است پس جایی برای نگرانی وجود ندارد.

مغرورها، اعتماد به نفس ندارند

درباره اینکه گفته اید همسران فرد مغروری است، اگر در شناخت این موضوع دچار اشتباه نشده اید، لازم است بدانید که کبر و غرور صفت نکوهیده‌ای است که باید برای برطرف کردن و تغییر آن اقدام شود. اگرچه به لحاظ روان‌شناختی، غرور نشانه اعتماد به نفس پایین است، یعنی فرد مغرور به نوعی رفتار می‌کند که افراد دیگر متوجه اعتماد به نفس ضعیف یا احساس حقارت او نشوند. این افراد در رفتارهایشان معمولاً کسی را قبول ندارند و همیشه با بی‌ارزش کردن دیگران، اعتماد به نفس خود را حفظ می‌کنند. افراد مغرور معمولاً از کارهای مثبت شما قدردانی نمی‌کنند و از طرفی نسبت به ایراد و انتقاد به شدت حساسند و اگر احساس کنند قرار است ایرادی از آن‌ها گرفته شود، دست‌پیش می‌گیرند یعنی آن‌ها از شما انتقاد می‌کنند تا مبادا شما فرصت انتقاد داشته باشید.

اگر همسر، همکار یا دوست چنین افرادی نیز اعتماد به نفس پایینی داشته باشد، این رابطه تا جایی پیش می‌رود که از اعتماد به نفس طرف مقابل چیزی باقی نمی‌ماند. لازم است، توجه داشته باشید که درگیر بازی افراد مغرور نشوید حتی اگر همسران باشد، یعنی رفتارها و برخوردهای او را شخصی نکنید و به خودش برنگردانید. فراموش نکنید که آن‌ها اعتماد به نفس ندارند لذا اگر می‌خواهید رابطه خوبی با آن‌ها برقرار کنید، باید تعریف و تمجید را سرلوحه کار خود قرار دهید. اگر از افراد مغرور تعریف و تمجید کنید می‌توانید به آن‌ها نزدیک شوید و چنانچه این افراد با شما صمیمی شوند و به شما اعتماد کنند، آن‌گاه اجازه می‌دهند که از آن‌ها انتقاد هم بکنید.

احساس خود را منتقل کنید

از آنجا که گفته اید مادر همسران نیز مغرور است به نظر می‌رسد که غرور در همسران یک واکنش و رفتار آموخته شده است. در برخورد با همسران صبور باشید و تا جای ممکن از او ایراد نگیرید و چنانچه از چیزی ناراحت می‌شوید سعی کنید آن را در قالب نظر و احساس خود به او منتقل کنید مثل این که «وقتی میری خونه عمه ات من ناراحت می‌شم» به جای این که بگویید «حق نداری بری خونه عمه ات». چون در جمله دوم نوعی ایراد نهفته است به این شکل که «حق نداری بری خونه عمه ات چون من میگم»، یعنی تو نمی‌فهمی و من باید برای تو تعیین تکلیف کنم. به نظر می‌آید که بیشتر آدم‌ها به این جمله واکنش منفی نشان می‌دهند. اما صحبت از احساس نه تنها باعث نمی‌شود همسران گارد بگیرد و احساس ضعف و ایراد بکند بلکه

گاهی اوقات چنین رفتاری به این علت از افراد مغرور سر می زند که فکر می کنند کسی نیست که به حرف هایشان گوش دهد. شما می توانید با گوش دادن به حرف هایشان بدون این که نظراتتان را مطرح کنید، ترس های آن ها را از بین ببرید. به آنها نشان دهید که بعضی از نظراتشان را قبول دارید و خواهید دید که احساس می کنند که به آن ها ارزش و اعتبار داده اید. وقتی باعث شدید که احساس اعتماد به نفس و راحتی بیشتری کنار شما بکنند، می توانید برای تغییر بعضی از نگرش های آن ها وارد عمل شوید. اما باید این کار را خیلی زیرکانه انجام دهید. اگر مستقیماً آنها را به چالش بکشید یا خشن رفتار کنید، باعث می شوید که همان رفتار دفاعی قبلی شان را پیش بگیرند. در عوض باید نگرششان را به خودشان انعکاس دهید. با این روش به آنها نشان داده اید که به حرف هایشان گوش کرده اید و از ایده هایشان تقدیر می کنید و احساس خوشحالی خواهند کرد. از اینجا به بعد می توانید به آرامی بعضی از ایده هایشان را که غیرقابل قبول به نظر می رسند انتخاب و اطلاعات لازم برای نادرست بودن آن ها را مطرح کنید. به جای این که ایده هایشان را رد یا مسخره کنید، خیلی ساده شواهد متناقض آن را به آن ها نشان دهید. بعد از آن، نظراتشان را حتماً شمهید. (عباس، کهنه، له، هانشناس، بالند، /خاساس)، در این صورت سعی خواهد کرد برای کم شدن حس منفی شما، اقدامی هم بکند.

جنجال ممنوع

معمولاً افراد مغرور فکر می کنند که همه چیز را می دانند و احتمالاً سعی می کنند این موضوع را با برخی واقعیات یا اطلاعاتی که دارند ثابت کنند.

در ادامه چند ایده و توصیه برای رفتار با آن هایی که فکر می کنند همه چیز را می دانند، مطرح می کنیم:

بهتر است در ابتدای گفت وگوی تان، سعی نکنید به آن ها بگویید که حرفشان نادرست است. این کار باعث می شود که فوراً حالت دفاعی بگیرند و دیگر به حرف هایتان گوش ندهند. اینجاست که داد و بیدادها شروع می شود. اگر نمی توانید در همان لحظه نشان دهید که نظرتان چیست، بحث نکنید، زمانی دیگر را برای اثبات نظرتان در نظر بگیرید. یادتان باشد که با آن ها وارد جاد و جنجال نشوید، زیرا، این امر مشکلی را حل نمی کند و معمولاً آخر کار بسیار خسته می شوید. از سوی دیگر دوری کردن از آنها نیز کمک نمی کند که بفهمند همه چیز را نمی دانند.

همچنین رفتار بعضی از افراد مغرور باعث می شود فکر کنیم افرادی نالایق هستیم و هیچ قدرتی نداریم به همین خاطر خیلی بد واکنش نشان می دهیم و تایید می کنیم که روی ما سلطه دارند. اما اگر آرامش خودتان را حفظ و کمی بیشتر فکر کنید می توانید یاد بگیرید که چطور با این دسته از افراد رفتار کنید.

ارزش خودتان را گوشزد کنید

اصلاً این طور نیست که شما پایین تر از این افراد باشید یا کمتر از آن ها بدانید. این آن ها هستند که می خواهند چنین حسی را به شما منتقل کنند. اگر به آن ها اجازه بدهید احساساتان نسبت به خودتان را تغییر می دهند. پس به جای این که همه حرف هایی را که می زنند تایید کنید، به همه کارهای مثبتی که قادرید انجام دهید فکر کنید. ارزش شما بسیار بالاست و کسی حق خدشه وارد کردن به آن را ندارد.

به حرف های او گوش دهید