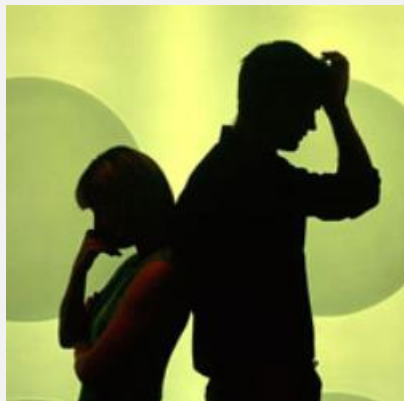


تحقیر همسر ممنوع

وقتی احساس کنید شریک زندگی‌تان رفتار تحقیرآمیزی دارد، شما را جدی نمی‌گیرد و به شیوه‌های مختلف به شما توهین می‌کند بدون شک نمی‌توانید از رابطه زناشویی‌تان خوشحال باشید.



وقتی احساس کنید شریک زندگی‌تان رفتار تحقیرآمیزی دارد، شما را جدی نمی‌گیرد و به شیوه‌های مختلف به شما توهین می‌کند بدون شک نمی‌توانید از رابطه زناشویی‌تان خوشحال باشید. این کاملاً طبیعی است هیچ زن یا شوهری در شرایطی که یک نفر احساس برتری و قدرت می‌کند و به شریک زندگی‌اش نگاهی تحقیرآمیز دارد نمی‌تواند معنای رابطه سالم و شاد و همدلانه را درک کند. اگر در این موقعیت قرار گرفته‌اید سعی کنید برای اصلاح رفتار خودتان و همسرتان تلاش کنید.

چه کنید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ویژه نامه ایران بانو ضمیمه روزنامه ایران، درباره احساسات حرف بزنید و اجازه بدهید همسرتان متوجه ناراحتی‌تان باشد.

بعد از این‌که همسرتان حرف تحقیرآمیزی زد یا بدرفتار کرد به او یادآوری کنید که از این حرف یا عمل ناراحت شدید. واگذاری این موضوع به روزهای بعد باعث می‌شود این رفتار و جزئیاتش فراموش شود. احساساتتان را با ادبیات درست بیان کنید. طوری حرف نزنید که گویا او گناهکار است و شما بشدت تحت تأثیر قرار گرفته‌اید. برای بیان احساساتتان از مثال‌ها استفاده کنید. یکی از موقعیت‌هایی که اخیراً همسرتان در آن متکبرانه رفتار کرده است را مثال بزنید و درباره احساساتان بگویید.

از او بپرسید چه احساسی دارد وقتی با شما این جور رفتار می‌کند. مثلاً اگر او وقتی عصبانی است و شما و دیگران را تحقیر می‌کند در واقع این رفتار یک نوع واکنش و پنهان کردن ترس‌ها و نگرانی‌هاست. اگر بفهمید انگیزه همسرتان از این عادت‌های رفتاری غلط چیست بهتر با آن مقابله می‌کنید.

با هم برای تغییر تلاش کنید

بهترین راه برای اصلاح رفتار این است که از همسرتان کمک بگیرید، به جای دعوا یا آسیب رساندن به رابطه هر دو برای تغییر تلاش کنید. اگر لازم است خودتان را تغییر بدهید. اگر او تحت تأثیر بعضی از رفتارهای شماست و در واکنش تحقیر می‌کند، ابتدا باید عادات خودتان را کنار بگذارید. آیا کلمات خاصی یا لحن خاص شما او را تحریک می‌کند یا در پاسخ به بی‌توجهی شما این رفتار را می‌کند؟

نکته‌های بیشتر:

– شاید دلتان بخواهد با فریاد یا عصبانیت برابر تحقیر همسرتان واکنش نشان بدهید، اما پرداختن به این موضوع در یک ارتباط صمیمی، همدلی همسرتان را بیشتر می‌کند.

– همیشه بعد از گفت‌وگو در این باره به یک نتیجه منطقی برسید. آیا می‌خواهید این رفتار تمام شود یا شما نیز همزمان رفتارهای غلط را کنار می‌گذارید؟

– اگر همسرتان برای تغییر و اصلاح رفتارش تلاش نمی‌کند و همچنان به شیوه خودش پیش می‌رود با یک مشاور و متخصص رفتار درمانی مشورت کنید و راهنمایی‌های بیشتری بگیرید.