

چگونه با همسرمان حرف بزنیم؟

قانون شماره ۱- با همسر خود هماهنگ شوید

▶ زن و شوهر برای این که بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار کنند باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند، زیرا در بسیاری از مواقع زن و شوهر با آنکه درباره ی موضوع واحدی صحبت می کنند اما روش صحبت آنها به قدری متفاوت است که نمی توانند با هم هماهنگ شوند.. ممکن است زن یا شوهر قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشد، اما بر شدت ناراحتی او بیفزاید. متأسفانه بسیاری از زوج ها در مخابره افکار و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبه رو هستند. بعضی خواسته هایشان را چنان طرح می کنند که به درک طرف مقابل منجر نمی شود؛ عقاید خود را مبهم طرح می کنند، از طرح موضوع اصلی طفره می روند ، حاشیه می روند و با این حال خیال می کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً و آن طور که هست درک می کند

قانون شماره ۱- با همسر خود هماهنگ شوید

- ▶ یکی بیش از حد وارد جزئیات می شود و دیگری به قدری در کلمات صرفه جویی می کند که کلامش تفهیم نمی شود و هر دو بر این باورند که به تفاهم میان خود کمک می کنند.
- ▶ گاه به نظر می رسد که اصولاً به دو زبان متفاوت حرف می زنند. در این شرایط، هرگز عجیب نیست که زن و شوهر، هر دو ناراحت شوند، زیرا هر کدام بی خبر از تفسیر خویش، دیگری را به دیر فهمی و سرسختی متهم می کند.
- ▶ توجه داشته باشید که همسر شما با گفت و گوی خود، گاهی فقط به حمایت شما و گاهی نیز به راهنمایی های عملی شما نیاز دارد، پس باید نسبت به اشاره ها و احساسات همسران حساس باشید تا راه های مناسب ارتباط با همسران را پیدا کنید

قانون شماره ۲ - با علاقه گوش بدهید.

► گاهی اوقات زن شکایت می کند که شوهرش به حرف های او گوش نمی دهد و حال آنکه شوهر در مقام اعتراض مدعی است که همه حرف های او را شنیده است. بررسی های به عمل آمده نشان می دهد که در این زمینه اختلاف جنسی مشهودی وجود دارد. زن ها هنگام گوش کردن با ابراز کلماتی نظیر «آها»، «عجباً» و تکان دادن سر، به گوینده می فهمانند که به حرف های او گوش می دهند و حال آن که مردها هنگام گوش دادن بیشتر سکوت می کنند.

قانون شماره ۲ - با علاقه گوش بدهید.

▶ گاه شما فراموش می کنید که گفت و گو مبادله اطلاعات و نقطه نظرهاست. صحبت کردن و جواب نگرفتن در حکم صحبت با دیوار است. اگر شما هنگام گوش دادن سکوت اختیار می کنید احتمالاً می توانید به اشاره کردن و تکان دادن سر، عادت کنید و نشان دهید که به راستی گوش می دهید و همسرتان را از تردید بیرون آورید

قانون شماره ۳: از قطع صحبت اجتناب کنید

▶ قطع صحبت برای کسی که این کار را می کند احتمالاً طبیعی به نظر می رسد اما ممکن است در کسی که صحبت او قطع می شود ایجاد نارضایتی و افکار منفی کند. «او به حرف هایم گوش نمی دهد، تنها می خواهد خودش حرف بزند».

▶ قطع صحبت هم مانند سایر عادات ممکن است بخشی از طرز مکالمه اشخاص باشد و برخلاف برداشت احتمالی کسی که صحبتش قطع می شود ارتباطی با خود محوری و مخالفت و غیره ندارد. در اینجا نیز زن و مرد رفتار متفاوتی نشان می دهند. مردها بیش از زن ها صحبت را قطع می کنند، اما قطع صحبت آنها مشمول زن ها نیست، یعنی با مردهای دیگر هم که صحبت می کنند همین سیاست را دارند.

قانون شماره ۳: از قطع صحبت اجتناب کنید

▶ بنابراین زنی که برای قطع صحبت از سوی همسرش دلایل منفی می تراشد باید به خاطر داشته باشد که این رفتار ممکن است مربوط به طرز صحبت او باشد. اما با این حال کسی که صحبت را قطع می کند باید به انتظار پایان صحبت بپردازد و صبر کند. ممکن است مردی با تائی و با جملات فاصله دار حرف بزند و زنش که حاضر جواب و بی قرار است مرتب به میان صحبت پریده، رشته کلام را قطع کند. در این شرایط ممکن است مرد عصبانی شود و زن را مورد انتقاد قرار دهد. غافل از این که رفتار خانم او دلایل عمیق تری دارد. مردها در مقایسه با زن ها اغلب خویشتن نگری کمتری دارند و احتمالاً به قدر زن ها از احساسات خود، آگاه نیستند. مردی که به احساسات خانمش توجه می کند، نسبت به احساسات خودش هم حساس می شود

قانون شماره ۴: ماهرانه سؤال کنید

► سؤال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن، و در نهایت اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضی ها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با این اشخاص می باید زمینه صحبت را فراهم نمود. گاه یک سؤال دقیق و حساب شده می تواند به گونه ای اعجاب انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما یک پرسش نابهنگام، طعنه آمیز یا بی تناسب می تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. در برخی از مواقع، لحن عتاب انگیز و یا پرخاشگرانه سؤالات مسئله ساز می شود: «چرا دیشب دیر آمدی؟»، «چرا این همه به خودت رسیده ای؟» در بسیاری از موارد سؤالاتی که با «چرا» شروع می شوند تولید اشکال می کنند، علتش این است که این قبیل سؤالات اغلب مخاطب را در موضع دفاعی قرار می دهد.

قانون شماره ۴: ماهرانه سؤال کنید

▶ با آنکه ممکن است سؤال کننده صرفاً برای کسب اطلاع سؤال کرده و منظور دیگری هم نداشته باشد، استفاده از کلمه «چرا» در شروع یک جمله سؤالی احتمالاً شما نت ها و خطاب های پدر و مادر در دوران کودکی را تداعی می کند: «چرا دیر کردی؟»

▶ از آن گذشته سؤالاتی که با «چرا» شروع می شوند، اغلب بی اعتمادی و یا حتی سوء ظن را تداعی می کند. می توان برای اجتناب از این مشکل ، سؤالات را به شکل دیگری مطرح کرد مثلاً به جای «چرا دیر کردی؟» می توان پرسید «مشکلی پیش آمده که دیر به منزل برگشتی؟» در این صورت همسران از این که شما نگران او هستید و یا دوست دارید در جریان مشکلات او قرار گیرید خوشحال خواهد شد

قانون شماره ۵: سیاست و نزاکت به خرج دهید

▶ شاید در ظاهر رعایت این قانون در روابط زناشویی عجیب به نظر برسد اما در عمل، هر کس حساسیت هایی دارد و حتی نزدیک ترین اشخاص ممکن است احساسات ما را جریحه دار کنند. برخی از اشخاص نسبت به وضع ظاهر خود حساس هستند و بعضی دیگر به طرز صحبت خود با سایر اعضای خانواده حساسیت دارند. اگر با همسر خود صحبت می کنید، از توهین، تهمت و سرزنش پرهیزید. از زدن برچسب مانند «شلخته»، «خودخواه» یا «بی ملاحظه»، «لج باز» و غیره خودداری کنید. این برچسب ها با ایجاد تکدر خاطر، فضای حاکم بر گفت و گوی شما را تیره می کند. از مطلق گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه» خودداری کنید. این واژه ها معمولاً اشتباه هستند. چون به ندرت همسری پیدا می شود که «هرگز» کارش را درست انجام ندهد و یا «همیشه» در انجام کاری کوتاهی کند.

قانون شماره ۵: سیاست و نزاکت به خرج دهید

- ▶ -حرفتان را بزنید و از انتقاد خودداری کنید . مثلاً به جای این که بگویید «تو هرگز به من کمک نمی کنی» بگویید «اگر در شستن ظرف ها به من کمک کنی بسیار ممنون می شوم».
- ▶ -ذهن خوانی نکنید، احتمال این که ذهن خوانی اشتباه باشد، زیاد است و در نتیجه زمینه عصبانیت همسران را فراهم می سازید. اگر فکر می کنید که همسران از شما دلگیر است بهتر است به او بگویید «احساس می کنم از من دلگیر هستی» تا او برای شما توضیح دهد

در صحبت با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید، سعی کنید لحن خوشایندی داشته باشید. می توانید اگر خواستید یاد صحبت های مؤدبانه روزگار قبل از ازدواج بیفتید. استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقاد آمیز دارید.

اگر شنونده صحبت های همسرتان هستید این اصول را رعایت کنید

-زمینه های توافق را پیدا کنید. ببینید با کدام یک از نکات مورد اشاره همسرتان موافق هستید تا در نقش مخالف او ظاهر نشوید» بلکه قبول دارم که اخیراً سرم خیلی شلوغ بوده است».

-مضامین منفی صحبت های همسرتان را ناشنیده بگیرید، بعید نیست که همسر شما در حالت دلخوری یا عصبانیت در بیان مسئله مبالغه کند. به «علت» عصبانیت توجه کنید و انتقادهای و سرزنش ها را نادیده بگیرید.

-مطمئن شوید که منظور همسرتان را درک کرده اید، در غیر این صورت از او سؤال کنید. مثلاً: «فکر می کنم منظور تو این است که حاضر نیستی دخالت های مادرم را تحمل کنی. درست است؟»

از گفتن «متأسفم» ترسی به دل راه ندهید. روابط زناشویی ایجاب می کند که اگر خواسته و ناخواسته اسباب تکرر خاطر همسرتان را فراهم کرده اید در مقام پوزش برآیید و تأسف خود را به او اطلاع بدهید.