

عزیزم، این اشتباهت را تکرار نکن!



چطور با همسرمان برای تغییر رفتارهای نادرستش صحبت کنیم که نه تنها ناراحت نشود بلکه تصمیم جدی برای اصلاح آن‌ها بگیرد

ژینوس ملک‌سعیدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



به طور حتم داشتن یک ارتباط خوب برای حل مشکلات زوج‌ها ضروری است. لازمه داشتن چنین ارتباطی، شناخت از یکدیگر، همکاری دو طرف و صبر و تلاش آن‌ها برای رسیدن به این هدف



۱ تفکیک رفتار اشتباه در ۲ دسته در ابتدا باید تفکیک کنیم که رفتار همسرمان برای ما آزار دهنده است و یک نظر سلیقه‌ای است یا به واقع خلاف منفعت خانواده است؟ درک این مهم به غیر از پیشینه ذهنی، به آگاهی و بلوغ روان شناختی فرد نیز وابسته است. برای پاسخ به این سوال، می‌توانیم خود را مانند شخص ثالثی تصور کنیم و رفتار کذایی همسرمان را مورد بازبینی قرار دهیم. برای تشخیص صحیح و به دور از تعصب، کمک گرفتن از روان‌شناسان نیز مفید است.

۲ **حواس‌تان به میزان انتقاد پذیری همسرتان باشد** | برای طرح مشکل با همسرمان، توجه به زمان و موقعیت

مناسب ضروری است. هرگز عیوب شریک زندگی خود را در جمع‌های ولو خانوادگی مطرح نکنیم؛ چرا که علاوه بر ایجاد کدورت به نتیجه معکوس خواهیم رسید. فراموش نکنید که طرح چنین مسائلی به صورت خصوصی و در زمان مناسب می‌تواند اثر بخشی بیشتری داشته باشد. همچنین عیب همسرمان را به دور از جانب‌داری، تحقیر و توهین مطرح کنیم. توجه داشته باشیم که میزان انتقاد پذیری افراد متفاوت است و ممکن است به واکنش دفاعی طرف مقابل منجر شود. در چنین مواقعی به مقابله برنخیزیم و ضمن آن که به همسرمان توجه می‌کنیم، صحبت را به زمان دیگری موکول کنیم.

۳ **شاخ و برگ الکی به موضوع ندهید** | از مطرح کردن چند موضوع با هم یا مرتب کردن مسئله اصلی با مسائل گذشته بپرهیزید. در یک زمان مشخص، فقط یک مسئله یا مهم‌ترین آن‌ها را مطرح کنید. به ویژه برای طرح مسئله با آقایان به این مورد توجه کنید و در نظر داشته باشید که توجه آقایان به مسائل متمرکز است و طرح همزمان چند مورد به پراکندگی ذهنی آن‌ها می‌انجامد. همچنین شاخ و برگ دادن مسئله‌ای که می‌تواند به صورت موردی و خلاصه مطرح شود، از تاثیرگذاری آن می‌کاهد. در مقابل خانم‌ها به دلیل طرز تفکر جامع‌نگر، ممکن است با آمیختن مسائل مرتبط، هسته اصلی بحث را از مدار توجه خارج کنند

و نیاز است از پراکندگی صحبت با همسر خود جلوگیری کنند.

۴ **احساس‌تان را به همسرتان بگویید** | چنانچه نیاز است دلایل خود را برای مخالفت با مسئله مذکور یا رفتار اشتباه همسرتان به صورت شفاف مطرح کنید، ولی از احساس این که فقط حرف شما منطقی است، بپرهیزید. لازم است احساسات زیربنایی خود را به همسرتان انعکاس دهید؛ مثلاً بگویید: «من از این مورد عصبانی یا تحت فشار هستم» یا «به خاطر فلان موضوع، دلخور و تنها هستم» تا آن که دلیل تراضی کنید.

۵ **نقد با بیان نکات مثبت باشد** | حتما در کنار نقدی که به رفتارها یا گفتار شوهرتان مطرح می‌کنید، نکات مثبت همسرتان را هم بیان کنید. قدردانی، صداقت و صراحت بر تاثیر کلام می‌افزاید. از آن جایی که بنای تشریک زندگی مشترک باید بر دستیابی به تفاهم استوار باشد، هر دو طرف لازم است از بروز احساسات تند و بیان صحبت‌های غیرحمایتی در این زمینه خودداری کنند.

۶ **گروکشی نکنید** | خواسته خود را در قبال انجام دادن خواسته همسرتان مطرح نکنید. چنانچه همسر شما دلایل و توضیحاتی دارد، گوش دهید و از حق به جانب بودن افرای بپرهیزید. اگر همسرتان به تقابل با شما موردی را مطرح می‌کند، ضمن توجه به او اطمینان دهید نگرانی او را درک می‌کنید و به مطلبش در زمان خود رسیدگی می‌کنید.

۷ **به زبان بدن خود توجه کنید** | برخی اوقات، به دلیل افکار نیمه‌هوشیار یا عدم آگاهی به رفتار، پیامی که بدن فرد می‌رساند با آن چه با زبان مطرح می‌کند، متفاوت به نظر می‌رسد. زبان و بدن خود را در زمان صحبت با همسرتان هماهنگ کنید.

۸ **بحث را نیمه‌تمام رها نکنید** | توجه کنید که گرچه گاهی بسته به مشکل مد نظر، لازم است در فواصل متعارف و متعدد درباره موضوعی صحبت کنید؛ با این حال حفظ تعادل ضروری است و تکرار بیش از حد، از اثرگذاری مطلب می‌کاهد. بنابراین بعد از هر بار مذاکره، بحث را نیمه‌تمام رها نکنید و نتیجه‌گیری کنید. محتوای مطلب مورد بحث را در پایان به طرف مقابل انعکاس دهید و دریافت خود را بسنجید و به برداشت مشترک برسید.

قرار و مدار

روز مرتب کردن کتابخانه شخصی

سری به کتابخانه‌تان بزنین و اگر نامرتبه، کتاب‌ها رو به صورت مرتب کنار هم بچینین. در ضمن، بهتره اون کتاب‌هایی رو که فریدین وهنوز فرصت نکردین بفونین هم جدا بذارین تا در اولین فرصت، برین سراغ‌شون...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیام‌۲۰۰۹۹۹ و تلگرام۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ چه قدر خوب که مطلب «توقعات ۹ گانه این دختر از خواستگارش منطقی است؟» را یک مشاور خانم بررسی کرده و گر نه خانم‌ها بسیاری از مطالب مطرح شده در مطلب را قبول نمی‌کردند. مثلاً درباره ماشین و حق آزادی، پاسخ مشاور منطقی و به جا بود.

✳ من خیلی به گل لاله علاقه‌مند هستم و باید بدین تصاویر صفحه زندگی‌سلام، تصمیم گرفتم تا در اولین فرصت که کرونا‌ی مزاحم نباشه، برم اون جاتارو خیه‌ام عوض بشه.

✳ در صفحه نوجوان از عاشق شدن در نوجوانی بنویسید. به ویژه برای دخترها.

✳ درباره مطلب صفحه خانواده می‌خواستم یک دردلی بکنم و بگم که تورا به خدا تو این گرونی‌ها به دخترها بگید که بیشتر با خواستگار هاشون راه بیان.

درسته که داشتن شغل ثابت، خونه، ماشین و... خوبه و همه دوست دارن اما ما پسرها هم دل داریم.

✳ پرونده زندگی‌سلام با موضوع «کنترل بهشت لاله‌ها، یک بار دیگر نشان داد که همه امکانات کشور برای مردم تهرانه. آخه ما مردم مشهد، دل نداریم؟» الان کجا باید بریم تفریح که مثل این‌ها هم، هم مسائل بهداشتی رعایت بشه و هم عالی باشه؟

✳ به مناسبت روز ماما، می‌خوام از خانم عباسی تشکر کنم که مامای من بود و نمی‌دونم الان کجاست ولی هیچ وقت لطف و تلاش هاش برای این که من از ایمان بهتری داشته باشم، یادم نمیره.

شهین



فوت‌وفن‌های رویارویی با دخالت‌های خانواده همسر

خانم‌ها با رفتارهایی هوشمندانه می‌توانند بسیاری از سوء تفاهم‌ها بین خودشان و خانواده همسر را مدیریت کنند

منبع: oureverydaylife، breezystorm

بدون شک ارتباط‌های عاطفی معقولاته و حمایت خانواده‌ها تاثیرات مثبتی در زندگی اعضای خانواده دارد اما گاهی این حمایت‌ها حدود مرز خود را از دست می‌دهد و باعث از بین رفتن استقلال در زندگی مشترک آن‌ها می‌شود. از آن‌جا که در بسیاری از خانواده‌ها مرز بین حمایت و دخالت مشخص نیست، برخی از بزرگ‌ترها ناخواسته بر خود واجب می‌دانند تا در همه مسائل ریز و درشت شما نقشی پررنگ داشته باشند که در نهایت حضور بیش از حد آن‌ها، ناخواسته رابطه شما و همسرتان را دچار مشکل می‌کند. در این میان نقش بانوان حساس‌تر است اما با ارتباط موثر و رفتاری هوشمندانه به راحتی می‌توانند سوء تفاهم‌های احتمالی را رفع کنند. در این مطلب قصد داریم شما را با برخی از ساده‌ترین شیوه‌های برخورد با دخالت‌های خانواده همسر آشنا کنیم.

محترمانه بگویید که می‌رنجیم

بهتر است خانواده‌ها اطلاع داشته باشند که گاهی دخالت‌های آن‌ها حتی از جنبه مثبت، به روابط شما و شوهرتان آسیب می‌زند. طبیعی است که گفتن این موضوع به آن‌ها، برای‌تان خیلی راحت نباشد اما توصیه می‌شود در نهایت احترام، بدون سرزنش و پیش‌دوری آن را انجام دهید. آن‌ها را روشن کنید که با هر بار مداخله‌شان چه احساسی خواهید داشت مثلاً بگویید: «من و همسر موقتی شما از نوع تربیت فرزندمان انتقاد می‌کنید، می‌رنجیم.» این جمله بدون این که کسی را آزرده کند، بسیار سراسر است و تاثیر گذار است.

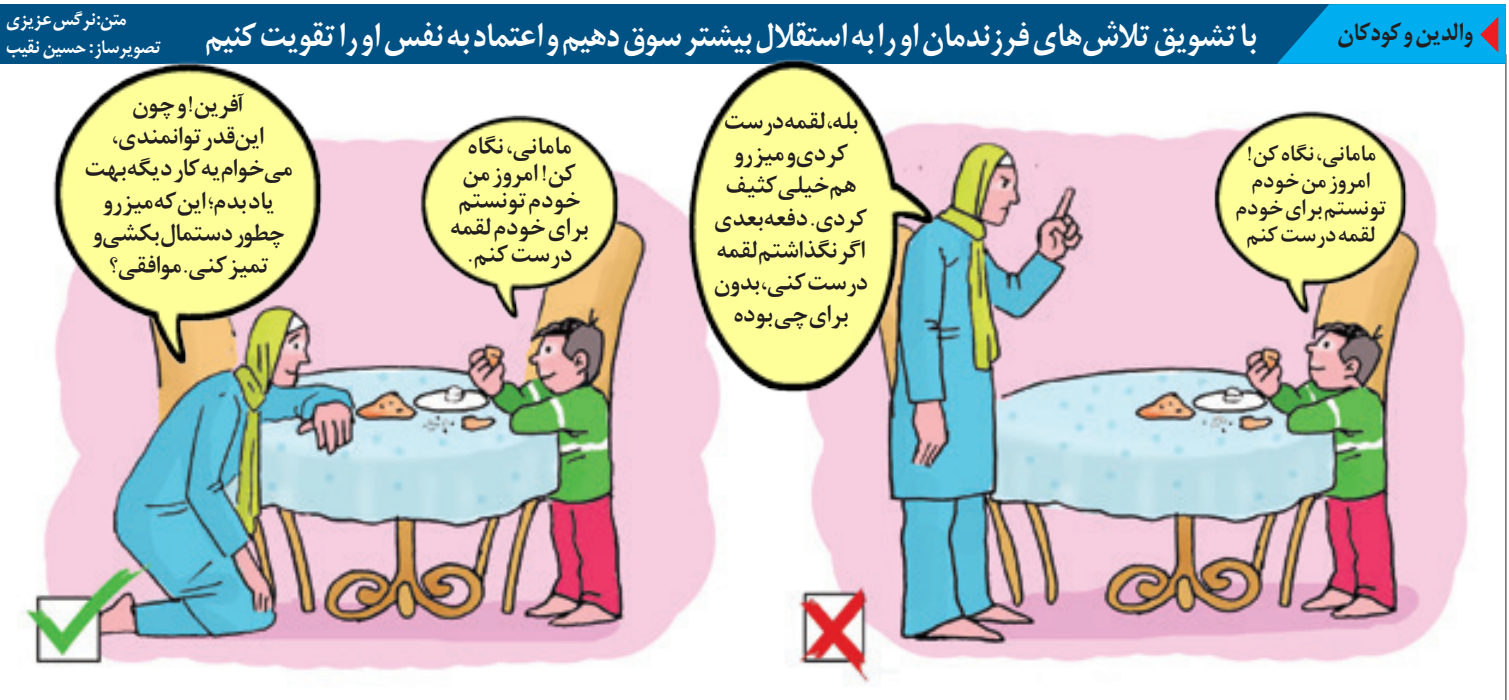
حریم شخصی‌تان را مشخص کنید

یکی از مهم‌ترین رفتارهایی که خودتان باعث می‌شوید راه برای دخالت بزرگ‌ترها باز باشد، دادن اطلاعات زیادی و غیرضروری خانوادگی خود به آن‌هاست. این اطلاعات می‌توانند شامل برنامه‌ریزی‌های آینده، چالش‌های مالی، مسائل عاطفی و حتی زناشویی شما باشد که اغلب در قالب درد دل کردن با بزرگ‌ترهاست اما منجر به نگرانی و مداخله آن‌ها می‌شود. مثلاً اگر والدین شما با شریک زندگی‌تان تماس گرفتند و توصیه‌ها یا انتقادهایی درباره شما به همسرتان کردند، به آن‌ها بگویید که نگرانی‌شان را درک می‌کنید و آن‌ها را متقاعد کنید که ترجیح می‌دهید شما

خودتان را آگاهی به نشنیدن بنزید

ویژگی‌های مثبت خانواده همسر و خاطرات خوبی را که با آن‌ها داشته‌اید برای خودتان مرور کنید تا در مواقع ناراحتی و آزرده‌گی فراموش نکنید که آن‌ها همچون خودمان و دیگران علاوه بر ویژگی‌های منفی، رفتارهای مثبت نیز دارند. شناخت این ویژگی‌های رفتاری در کنار آمدن با برخی تنش‌ها و در مدیریت هیجان‌های آنی به ما کمک می‌کند. با واکنش تند، ریسک دعوا و دلخوری از سوی خانواده همسر و حتی همسرتان را با لایمی برید. پس گاهی وانمود کنید که نشنیده‌اید، از آن عبور کنید یا با لبخندی موضوع بحث را عوض کنید.

✳ **میزان مشورت گرفتن را مدیریت کنید** | به والدین اطمینان خاطر بدهید که به اندازه کافی توانایی تصمیم‌گیری برای رفع مسائل کوچک و بزرگ زندگی مشترک خودتان را دارید. اگر هر بار برای انجام کارهای نه چندان جدی، نیاز به تایید دیگران یا بزرگ‌ترها داشته باشید، در طولانی مدت خانواده‌ها با هدف حمایت از شما برای هر کاری وارد عمل می‌شوند. با بیش از حد تکرار شدن این کمک‌ها، حضور دایمی آن‌ها در همه تصمیم‌گیری‌ها بیشتر می‌شود.



از واکنش خاله‌ام به خواستگاری‌ام از دخترش می‌ترسم!

۳ سال پیش از دواج کردم و بعد از یک سال و نیم به این نتیجه رسیدم که نمی‌توانم با خانم ادامه بدهم و جدا شدم. چند ماهی است که به دختر خاله‌ام فکر می‌کنم که از قدیم به او علاقه داشتم. او تا به حال از دواج نکرده است. می‌ترسم در خواستم را مطرح کنم و خاله‌ام برخورد خوبی با من نداشته باشد. توصیه‌تان چیست؟



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

بنابر توضیح خودتان، نگرانی‌تان قابل درک است. شما در گذشته به دختر خاله خود احساس مثبت داشته‌اید اما با فرد دیگری از دواج کرده و حالا مدت‌هاست که طلاق گرفته‌اید بنابراین نگران این هستید که مبادا با خواستگاری کردن از دختر خاله، خانواده خاله‌تان برخورد خوبی با شما نداشته باشند. منطقی است که نگران شوید چرا که شاید این تصور در خاله‌تان به وجود بیاید که از



اول خواستگاری نکرده، حالا که مدتی با دختر دیگری زندگی کرده و جدا شده، سراغ ما آمده است. به هر حال بهتر است که شما ابتدا بررسی کنید که شرایط زندگی دختر خاله‌تان به چه صورتی است و این که با یکدیگر تناسبی دارید یا خیر؟ این که چقدر تشابه یا تفاوت فکری، فرهنگی، تحصیلی، اعتقادی و... با خانواده وی دارید. سعی کنید به طور ضمنی از معیارها و شرایطی که برای ازدواج فردن‌ان خود دارند، مطلع شوید.

✳ **از دواج مجدد، دقت بیشتری می‌طلبید** | نباید به خاطر یک اشتباه، خودتان را نابود کنید. شما از همسرتان جدا شده‌اید و الان هم زمان زیادی از طلاق‌تان سپری شده است پس حق داشتن یک زندگی سالم را دارید. دقت داشته باشید که از دواج مجدد توجه و بررسی بیشتری می‌طلبید، پس خیلی بیشتر روی انتخاب‌تان و دلایلش تمرکز کنید.

از مادرتان کمک بگیرید

یادتان باشد که شما باید از خطاها و اشتباهات رفتاری که قبلاً داشته‌اید، درس بگیرید و رفتار صحیح را جایگزین کنید. همسر جدید مسئولیت پر کردن خلأها و کمبودهای گذشته شما را ندارد. همان طور که شما برای برآورده شدن یک سری از نیازهای خود می‌خواهید از دواج کنید، او نیز برای برطرف شدن یک سری از نیازهای خود قصد از دواج دارد. پس سعی کنید نیازهای همدیگر را بشناسید و برای رفع نیازهای هم تلاش کنید.