

چرا شوهرها به حرف خانم‌شان گوش نمی‌دهند؟

واکاوی روان‌شناسانه یکی از رایج‌ترین شکایت‌های خانم‌ها درباره این که همسرشان به حرف‌های آن‌ها و نظرات‌شان اهمیت نمی‌دهد



یاسمین مشرف | مترجم
 منبع: ba-bamail.com, nigerianfinder.com
 یکی از تفاوت‌های اساسی که بین دو جنس زن و مرد وجود دارد، نحوه تمایل آن‌ها به برقراری ارتباط است. به همین دلیل یکی از شکایت‌های شایع اغلب زنان این است که مرد زندگی آن‌ها، خوب به حرف‌هایشان گوش نمی‌دهد. برای این که بتوانیم دلیل این موضوع را بهتر درک کنیم، به چند مورد از دلایل عمده‌ای که به نظر می‌رسد عامل این رفتار مردان است نگاهی انداخته ایم. با ما همراه باشید.

۱ زبان احساسی خانم‌ها درک نمی‌کنند
 زنان اغلب تمایل دارند با زبانی احساسی صحبت کنند. مشکل این جاست که رمزگشایی از این زبان اغلب برای مردان دشوار است. مردان وقتی به چیزی احتیاج دارند، سرراست‌تر و واقعی‌تر درباره آن صحبت می‌کنند در حالی که زنان نیازهای خود را از طریق احساس خاصی که در آن زمان دارند به زبان می‌آورند. از آن جایی که مردان از نظر ژنتیکی با زنان تفاوت دارند، ممکن است اغلب احساس کنند که مکالمات احساسی فشار زیادی بر آن‌ها وارد می‌کند و آن‌ها نمی‌توانند از نحوه برخورد درست با آن مطمئن باشند. اگر مردان نتوانند این مشکل را هر چه زودتر حل و فصل کنند ممکن است دچار ناراحتی یا استرس شوند، به همین دلیل برخی از آن‌ها

تمایل دارند از چنین گفت‌وگوهایی خارج شوند. جان گری، نویسنده کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» می‌گوید: «اگر مرد بدون این که ناراحت و عصبی شود به احساسات زن گوش دهد هدیه فوق‌العاده‌ای به او داده زیر محیطی امن برای بیان احساسات او ایجاد کرده است. هر قدر قدرت بیان زن بیشتر باشد، بیشتر احساس شنیده شدن و درک شدن خواهد کرد.»

۲ حوصله صحبت درباره مشکلات را ندارند
 بیشتر زنان، روزانه با مسائل و موضوعات مختلف زیادی درگیر هستند. آن‌ها می‌توانند همزمان مادر، دختر، همسر، کارمند و کارفرما باشند. گاهی اوقات همه آن‌چه آن‌ها به آن نیاز دارند، تصدیق کار خستگی‌ناپذیری است که مدام انجام می‌دهند. از طرف دیگر، مردان تمایل دارند مشکلات خود را بعد از

یک روز طولانی فراموش کنند. بنابراین مطرح شدن موضوعات سنگین در چنین مواقعی اغلب ممکن است به در دسر منجر شود.

۳ توانایی مدیریت مشغولیت‌های ذهنی‌شان را ندارند
 به طور کلی، مردان به شکلی غیر قابل‌باور، توانایی انجام همزمان چند کار را ندارند و معمولاً تمایل دارند هر بار با دقتی لیزر مانند فقط روی یک موضوع تمرکز کنند. به همین دلیل وقتی همسرشان در شرایطی که آن‌ها درگیر موضوع دیگری هستند، موضوع جدیدی را مطرح می‌کند، ممکن است پاسخ آن‌ها چیزی که همسرشان انتظار داشته است نباشد. با این حال، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد زیرا مردان به محض برطرف شدن دغدغه اولیه‌شان، به حالت عادی خود باز می‌گردند.

۴ باید بپذیریم که بسیاری از زنان می‌توانند بهتر از مردان صحبت کنند. هنگامی که زن نظر مرد را درباره موضوعی جویا می‌شود و سپس با پاسخ صادقانه او موافقت

نمی‌کند، ممکن است بلافاصله رسته کلام را به دست بگیرد، بدون این که اجازه دهد مرد توضیح کامل خود را ارائه کند. اگر زنان و مردان هر دومی توانستند بدون قطع کردن حرف دیگری به صحبت‌های طرف مقابل‌شان گوش کنند، زندگی برای‌شان بسیار راحت‌تر بود. **۵ نمی‌توانند غیر حضوری، خوب صحبت کنند**
 از آن‌جا که زنان به مراتب بهتر از مردان، توانایی انجام همزمان چند کار را دارند، منطقی است که بتوانند با شخصی که حتی در اتاق دیگری است، گفت‌وگو کنند! از طرف دیگر، مردان چنین گفت‌وگوهایی را بسیار دشوار می‌دانند. بدون هیچ عامل تحریک‌کننده بصری و قابل مشاهده‌ای، مکالمه برای مرد به راحتی معنای خود را از دست می‌دهد. برای این که گفت‌وگوی معناداری با همسر تان داشته باشید، بهتر است صبر کنید تا او درست مقابل شما قرار بگیرد.

۶ بسیاری از مردان نمی‌توانند به آن‌چه که در دنیای سلبریتی‌های گذرد، اهمیت بدهند. آن‌ها همچنین به آن‌چه شما و همکاران تان در مهمانی روز گذشته درباره آن حرف زده‌اید اهمیتی نمی‌دهند! چیزهایی که همسر تان دوست دارد درباره آن‌ها بشنود آرزوهای مشترک تان، کارهایی که قصد دارید در زمان مشترکی که در کنار هم سپری می‌کنید، انجام دهید و اساسا هر چیزی است که به دنیای او ارتباط دارد.

۷ زنان معمولاً درباره همه چیز حرف می‌زنند
 زنان در شرایطی که دچار استرس هستند معمولاً به سرعت بحث را از موضوعی به موضوع دیگر منتقل می‌کنند. در نتیجه، مردان که سعی می‌کنند چگونگی ارتباط هر موضوع با موضوع دیگر را - حتی اگر ارتباطی میان آن‌ها وجود نداشته باشد - پیدا کنند، گیج می‌شوند. به طور خلاصه، اگر زنان سعی کنند هر بار درباره یک موضوع خاص صحبت کنند، گفت‌وگوی آن‌ها با مردان بسیار پر بارتر خواهد بود.

۸ دایره تمرکز محدودی دارند
 مردان اغلب نمی‌توانند تمرکز خود را روی صحبت‌هایی که به مدت طولانی ادامه پیدا کند، حفظ کنند. آن‌ها به ندرت حوصله به خرج می‌دهند که برای بیشتر از مدت محدودی که معمولاً حداکثر ۱۰ دقیقه است، به صحبت‌های زنان گوش کنند بنابراین همین مسئله باعث می‌شود تا همسرشان تصور کند شوهرش علاقه‌ای به هم صحبتی با او ندارد.



شوهرم خیلی پولدار است اما هزار تا مشکل دارد

وضع مالی‌مان خوب است اما رفتار شوهرم با من و بچه‌هایم اصلا خوب نیست. من خانمی ۵۱ ساله هستم و ۲ فرزند نوجوان دارم. شوهرم پولدار است اما هزار تا مشکل دارد، هم معتاد است، هم خسیس، هم بی‌اعصاب. یک بار هم به من تهمت زد. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

آوردن این موضوع که ما سزاوار داشتن یک زندگی بهتر از این هستیم و در کل نصیحت کردن ایشان را کنار بگذارید. به جای اعتراض کردن، صادقانه به او بگویید چگونه بیماری اعتیاد و بدخلقی‌اش بر زندگی شما تاثیر منفی می‌گذارد. در ضمن، بی‌توجهی و خودداری از صحبت کردن با همسر معتاد، در واقع نوعی تسلیم شدن در برابر اوست. شاید همسر تان این خلق و خوی بد و رفتارهای آزاردهنده را به دلیل بی‌توجهی و رفتار شما انجام می‌دهد. همیشه به خاطر داشته باشید شخص معتاد آن هم در سنین بالا گرفتار یک بیماری هولناک است و مانند هر بیمار دیگری، ممکن است هیچ کنترلی روی رفتار خود نداشته باشد. سعی کنید به همسر تان به چشم یک بیمار بنگرید نه به چشم یک مرد خشن و معتاد.

🔴 در باره آینده شوهر تان پیش‌گویی بیهوده نکنید

باتوجه به پا به سن گذاشتن همسر تان و

امیدوارم با توصیه‌هایی که مطرح می‌شود، مشکلات زندگی مشترک تان را مدیریت کنید و شرایط تان بهتر شود. فقط یادتان باشد اگر به عنوان یک حامی به سمت کسی برویم، او پذیرا تر خواهد بود و فشار آوردن به وی، دردی را دو ان خواهد کرد. تهدیدات شدید و غیر واقع‌بینانه در برخورد با همسر معتاد، معمولاً وضعیت را وخیم‌تر می‌کند. بدخلقی، رسیدگی نکردن به خانواده و تهمت‌زدن ایشان، احتمالاً به دلیل انتظارات غیر واقع‌بینانه و حمایت نکردن شماست. از نقش خود غافل نشوید چرا که ایجاد انگیزه از سوی شما و فرزندان تان به بهبود شرایط، بسیار کمک و احساس توانایی غلبه بر موارد را در تقویت می‌کند. به آینده امیدوارش کنید.

🔴 نه شوهر تان را نصیحت کنید و نه به او بی‌توجهی

سعی کنید گله‌ و شکایت کردن و به میان



مشاوره زوجین

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

آوردن این موضوع که ما سزاوار داشتن یک

زندگی بهتر از این هستیم و در کل نصیحت

کردن ایشان را کنار بگذارید. به جای اعراض

کردن، صادقانه به او بگویید چگونه بیماری

اعتیاد و بدخلقی‌اش بر زندگی شما تاثیر منفی

می‌گذارد. در ضمن، بی‌توجهی و خودداری از

صحبت کردن با همسر معتاد، در واقع نوعی

تسلیم شدن در برابر اوست. شاید همسر تان

این خلق و خوی بد و رفتارهای آزاردهنده را به

دلیل بی‌توجهی و رفتار شما انجام می‌دهد.

همیشه به خاطر داشته باشید شخص معتاد آن

هم در سنین بالا گرفتار یک بیماری هولناک

است و مانند هر بیمار دیگری، ممکن است هیچ

کنترلی روی رفتار خود نداشته باشد. سعی

کنید به همسر تان به چشم یک بیمار بنگرید نه

به چشم یک مرد خشن و معتاد.

نمی‌کند، ممکن است بلافاصله رسته کلام را به دست بگیرد، بدون این که اجازه دهد مرد توضیح کامل خود را ارائه کند. اگر زنان و مردان هر دومی توانستند بدون قطع کردن حرف دیگری به صحبت‌های طرف مقابل‌شان گوش کنند، زندگی برای‌شان بسیار راحت‌تر بود.

۵ نمی‌توانند غیر حضوری، خوب صحبت کنند
 از آن‌جا که زنان به مراتب بهتر از مردان، توانایی انجام همزمان چند کار را دارند، منطقی است که بتوانند با شخصی که حتی در اتاق دیگری است، گفت‌وگو کنند! از طرف دیگر، مردان چنین گفت‌وگوهایی را بسیار دشوار می‌دانند. بدون هیچ عامل تحریک‌کننده بصری و قابل مشاهده‌ای، مکالمه برای مرد به راحتی معنای خود را از دست می‌دهد. برای این که گفت‌وگوی معناداری با همسر تان داشته باشید، بهتر است صبر کنید تا او درست مقابل شما قرار بگیرد.

۶ بسیاری از مردان نمی‌توانند به آن‌چه که در دنیای سلبریتی‌های گذرد، اهمیت بدهند. آن‌ها همچنین به آن‌چه شما و همکاران تان در مهمانی روز گذشته درباره آن حرف زده‌اید اهمیتی نمی‌دهند! چیزهایی که همسر تان دوست دارد درباره آن‌ها بشنود آرزوهای مشترک تان، کارهایی که قصد دارید در زمان مشترکی که در کنار هم سپری می‌کنید، انجام دهید و اساسا هر چیزی است که به دنیای او ارتباط دارد.

۷ زنان معمولاً درباره همه چیز حرف می‌زنند
 زنان در شرایطی که دچار استرس هستند معمولاً به سرعت بحث را از موضوعی به موضوع دیگر منتقل می‌کنند. در نتیجه، مردان که سعی می‌کنند چگونگی ارتباط هر موضوع با موضوع دیگر را - حتی اگر ارتباطی میان آن‌ها وجود نداشته باشد - پیدا کنند، گیج می‌شوند. به طور خلاصه، اگر زنان سعی کنند هر بار درباره یک موضوع خاص صحبت کنند، گفت‌وگوی آن‌ها با مردان بسیار پر بارتر خواهد بود.

۸ دایره تمرکز محدودی دارند
 مردان اغلب نمی‌توانند تمرکز خود را روی صحبت‌هایی که به مدت طولانی ادامه پیدا کند، حفظ کنند. آن‌ها به ندرت حوصله به خرج می‌دهند که برای بیشتر از مدت محدودی که معمولاً حداکثر ۱۰ دقیقه است، به صحبت‌های زنان گوش کنند بنابراین همین مسئله باعث می‌شود تا همسرشان تصور کند شوهرش علاقه‌ای به هم صحبتی با او ندارد.

قرار و مدار

روز عوض کردن پس زمینه گوشی

امروز عکس بک‌گراند یا همون پس‌زمینه گوشی‌تون رو تغییر بدین و یک عکس جدید بذارین. یک جور تنوع ممسوب می‌شه. این عکس می‌تونه تصویری جذاب از طبیعت، اعضای فانداده‌تون یا یک کاراکتر سینمایی، ورزشی یا ... باشه که دوستش دارین

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
 و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«درباره مطلب «حال هورالعظیم خوب نیست، پرنده‌ها غذا ندارند»، می‌خواستم بپرسم مسئولان محیط‌زیست دقیقاً چی کار می‌کنن؟ خجالت‌داره واقعاً. یک جوان باید از زندگیش بزنه تا کاریکاری سری کارمندرو انجام بده که بابت اون کار حقوق می‌گیرن!»
 «درباره صفحه نوجوان، مثل گذشته بانوجوان‌ها هم گفت‌وگو کنین تا از دغدغه‌هاشون بگن. مثلاً درباره موضوعات روز، مشکلاتشون که نمی‌تونن به هم بگن و از این جور چیزها. «آقای بابایی‌راد، به‌راست ادامه بده. همین که این قدر حس خوبی از خودت و توانایی‌هات داری، ارزشمند.»
 «درباره صمیمیت تازه عروس و مادرشوهر، همین که به چنین مسائلی در روزنامه‌ها پرداخته می‌شه، باعث می‌شه تا همه حساس بشن و این رابطه، شرکاب بشه. در زندگی سلام حرفه‌ای‌تر عمل کنین.»
 «مطلب «پودر پیاز خانگی برای آشپزهای حرفه‌ای» در صفحه سلامت، جالب بود.»
 «درباره نیاز جنسی جوانان و راه‌های مدیریت آن در زندگی سلام مطلب بنویسید.»
 «زدن ۵ هزار تا رویایی، به گفتن ساده است! جالبه که چه جوری عضلات باهاش نمی‌گیره.»
 «مادری که پیامک داده و گفته که می‌ترسم برای دخترم که زیباست و دانشجوی پزشکی، شوهر پیدا نشود، نترس. اگر اخلاقش خوب باشه، مطمئن باش براش یک شوهر خوب پیدا می‌شه.»

اتاق مشاوره

وضعیت فعلی او، سعی کنید از به کار بردن کلمات تند و زنده‌ای همچون «همیشه» «همین بوده‌ای»، «هرگز درست نخواهی شد»، «خسته‌شده‌ای از تو»... خودداری کنید چون این عبارات‌ها، پیش‌گویی‌های بیهوده هستند و به زبان آوردن آن‌ها فقط باعث خستگی و کلافگی همسر تان می‌شود. معضل اساسی شما این است که مشکلات اصلی را در این سال‌های زندگی مشترک آرام آرام در خود جمع کرده‌اید و اکنون هنگام بحث درباره یک موضوع کوچک به شدت کلافه می‌شوید و از خودواکنش نشان می‌دهید و مانند یک بمب منفجر می‌شوید. توجه داشته باشید تمام رنج‌ها و ناراحتی‌های گذشته را به یک باره بر سر همسری که درگیر اعتیاد است، خالی نکنید.

🔴 تنه‌ا ره، برقراری ارتباط موثر با شوهر تان است

افراد معتاد معمولاً دیگران را مسئول مشکلات و گرفتاری‌های خود می‌دانند و همیشه با عصبانیت و خلق و خوی بد، سعی می‌کنند مشکلات خود را به گردن بقیه بیندازند تا رفتار و وضعیت فعلی خود را توجیه کنند و به وضعیت خود ادامه دهند. به شما و اعضای خانواده‌تان پیشنهاد می‌کنیم، صبور باشید. تسلیم توجیه‌ها، مسئولیت‌گریزی‌ها و تهمت‌های او نشوید. برقراری ارتباط موثر با ایشان تنه‌اراهی است که به شما کمک خواهد کرد از او به عنوان خانواده‌اش بخواهید تا مسیر زندگی خود را تغییر دهد.

به درمان‌حالات افسرده‌وار او هم بپردازیم. این حس را باید در تمامی تعاملات بگنجانید تا از افسردگی و اضطراب او بکاهید.

۸- اگر کودک به دنبال جلب توجه است، کارش را نادیده بگیرید.

همچنین دلیل بددنیای کودک تان را بیابید و عواقبی را برای بددنی در نظر بگیرید تا حواس او بیشتر به رفتارهایش باشد.

نکته آخر سعی کنید خودتان به عنوان الگوی کودک ک این القاب را به کار نبرید. کودک تان را تشویق کنید تا وقتی ناراحت و عصبانی است، بدون کاربرد کلمات آزاردهنده، ناراحتی خودش را ابراز کند. به یاد داشته باشید، او باید در حال دریافت اطلاعات تازه است و کلماتی که امروز توجه او را به مقدار زیاد جلب می‌کند، سرانجام جاذبه‌اش را از دست خواهد داد.



زندگی‌سلام
 به‌شکله
 ۸ تیر ۱۴۰۰
 شماره ۱۹۱۶

خانواده و مشاوره



رفتارهای صحیح با کودک هنگام فحاشی

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

ممکن است اولین بار با شنیدن فحشی رکیک از زبان کودک تان شوکه شوید، اما معمولاً نمی‌دانید چگونه باور رفتار کنید که این عادت نامناسب را ترک کند. اغلب کودکان چیزی را که شنیده‌اند تکرار می‌کنند. کودکان بزرگ‌تر باید ذهنی به دنبال ارزیابی واکنش شما هستند. مادرها ساعات زیادی از روز را با کودک می‌گذرانند و اگر واکنش درستی به رفتارهای اشتباه کودک‌شان نداشته باشند، در تربیت او با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهند شد. در این مطلب روش‌های موثر طرز برخورد با کودکان بد دهن را بررسی می‌کنیم و ۸ توصیه در این باره به شما مادر گرامی خواهیم داشت.



باتوان