

سبک ارتباط



همسرمان را بزرگ کنیم تا خودمان بزرگ شویم

همسرم! ممنونم که در کنارم هستی

■ دکتر علی صدرا*

به یکد یگر بگوئید: «دوستت دارم»، «می‌دانم دوستم داری...» گفتن این دست جملات برای هر زوجی لذت‌بخش است. پس چرا همسرمان را از شنیدن جملات عاشقانه محروم می‌کنیم؟ چرا گاهی یادمان می‌رود همسرمان هم به شنیدن جملات محبت‌آمیز و عاشقانه نیاز دارد؟ به این جملات توجه کنید: «دوستت دارم که صبح تا آخر با من هستی»، «دوستت دارم که با من هستی»، «دوستت دارم که شب دارم کار می‌کنم»، «دوستت دارم که با من هستی»، «دوستت دارم که با من هستی»، «دوستت دارم که با من هستی»، «دوستت دارم که با من هستی».

چرا می‌گوییم به خانواده‌ها کشیده نشود؟ برای اینکه تخصص لازم را ندارند و هر آنچه بگویند صرفاً همان تجربیاتی است که در زندگی خودشان داشته‌اند و نه بیشتر! و کاملاً طبیعی است که هر خانواده‌ای پشت فرزند خودش باشد و همین‌ها سبب‌ساز عمیق‌تر کردن اختلافات است. از همه مهم‌تر اینکه دعوی دیشب را در پروفا یلمان جار نزنیم! با گذاشتن عکس و متن‌های منظوردار نیازی نیست تمامی اقوام و دوستان و همکاران از رو حیات ما باخبر شوند.

به یاد داشته باشیم که بزرگ‌ترین زرنگی زندگی، پنهان نگه داشتن زندگی است! تصمیمات، موفقیت‌ها و شکست‌هایمان را جزئی از حریم شخصی‌مان بدانیم، چه نیازی است که اطرافیان ما از تمامی زندگی ما خبر داشته باشند؟ مشکلات مالی، اختلافات فامیلی، مشکلات فرزندان، دلخوری بین زوجین و... بالا و پایین زندگی‌هاست و با صبر و تدبیر حل می‌شوند و دخالت دادن اطرافیان در این مسائل باعث سخت شدن شرایط می‌شود.

■ همسرمان را بیش دیگران بزرگ کنیم

یکی از زوجین تعریف می‌کرد وقتی با همسرم به منزل مادرش می‌رفتم، زنگ در را که می‌زد و مادرش می‌پرسید: «کیه؟» در جواب می‌گفت: «منم!» در صورتی که بهتر بود می‌گفت: «هائیم!» همسر دیگری می‌گفت: «همیشه من آخرین نفری هستم که از جریانی باخبر می‌شوم! یعنی من باید برنامه سفر، خرید هر وسیله‌ای، مهمانی گرفتن‌ها و هر چیزی که فکرش را بکنید از دیگران خبردار شوم تا همسر

هم پاک می‌شود؟ چه بسیار مواردی که اختلاف‌هایی که زمانی که بپذیریم ازدواج یعنی با شخص مقابل یک تیم هستیم که اگر او زمین بخورد ما هم زمین خواهیم خورد، اگر او آسیب ببیند ما هم به مشکل خواهیم خورد، دیگر او را جدای از خودمان نخواهیم دید. سلیقه، عقیده، نظر و شرایط روحیه همسرمان را باید به حساب بیاوریم. در این صورت کرامت و عزت نفسش را بالا برده‌ایم این یعنی خودمان را هم بالا برده‌ایم. به یاد داشته باشیم که همسرمان انتخاب ماست، پس به انتخاب خودمان احترام گذاشتن یعنی به خودمان احترام گذاشته‌ایم!

■ از همسرمان تقدیر و تشکر کنیم

زبان تقدیر و تشکر داشته باشیم، حتی اگر همسرمان وظیفه‌اش را هم انجام داده دلیل نمی‌شود ما تشکر نکنیم! نگوییم «این جوری پررو می‌شه» یادمان باشد کسی که داریم از او تشکر می‌کنیم همسرمان است نه رقیبمان. مثال: بعد از یک هفته که شیر آب چکه می‌کرد همسرمان رفته و در دستش کرده، واکنش ما کدام یک از موارد زیر است؟

– اخیش! دستت درد کنه! راحت شدیم! (تشکر)

– انگار نه انگار که کاری انجام شده! (ندیدن)

– نه بابا مهندس سی هستی برای خودت! نه به به به دردی

می‌خوری! می‌مردی همون به هفته پیش درستش می‌کردی؟! (کنایه)

اگر واکنش ما مورد اول باشد همسرمان می‌گردد اگر جای دیگر هم احتیاج به تعمیر دارد انجام دهد. اگر واکنش ما دومی و سومی باشد کاری می‌کنیم که به مرور همسرمان انگیزه‌ای برای انجام امور نداشته باشد.

وقتی خانه مرتب است، غذا آماده شده، همسرمان از سر کار برگشته، خریدی انجام شده، به امور فرزندانمان

تصمیمات، موفقیت‌ها و شکست‌هایمان را جزئی از حریم شخصی‌مان بدانیم. چه نیازی است که اطرافیان ما از تمامی زندگی ما خبر داشته باشند؟ مشکلات مالی، اختلافات فامیلی، مشکلات فرزندان، دلخوری بین زوجین و... بالا و پایین زندگی‌هاست و با صبر و تدبیر حل می‌شوند و دخالت دادن اطرافیان در این مسائل باعث سخت شدن شرایط می‌شود



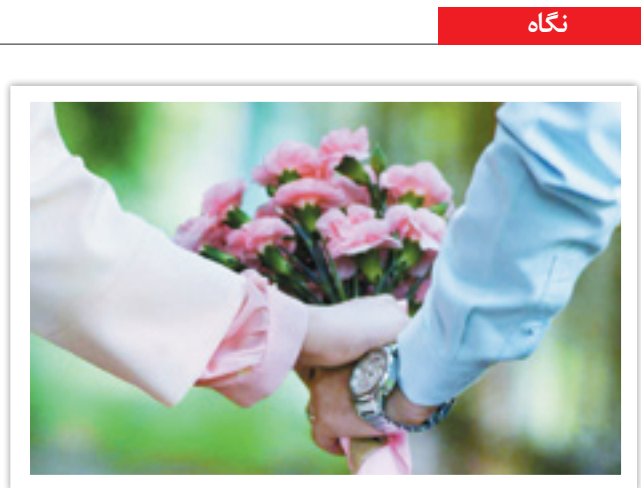
رسیدگی شده و... همین تشکر و حق شناسی باعث می‌شود تمام خستگی‌های همسرمان از بین برود و حس دیده شدن به او دست بدهد. یکی از راه‌هایی که نشان می‌دهیم همسرمان را می‌بینیم همین است که از او بابت زحماتش هر چند وظیفه او بوده تشکر کنیم. جملاتی مانند خدا رو شکر چنین همسری دارم! چقدر من خوشبختم که تو اومدی توی زندگیم! عجب همسر مدیر و مدبری دارم... همه اینها باعث قوت قلب و آرامش همسر ما می‌شود.

■ تفریح خانوادگی را فراموش نکنیم

نیاز انسان به هیجان کودک بودن همیشگی است. اینکه فقط خودمان را غرق مسائل روزمره کنیم و از نشاط و تفریح دور بمانیم باعث می‌شود به مرور بی‌حوصله و پرخاشگر شویم. حتماً زمان‌هایی را برای بازی و سرگرمی با همسرمان ایجاد کنیم. بازی‌هایی که می‌شود در خانه انجام داد: «منج». تصور کنید همان هنگام ورود به خانه مهره همسرتان را برانید! یک مزایای می‌دهد انگار خودش را زد! بدین‌ها همین باعث کلی شوخی و خنده و کری خواندن می‌شود. مار و پله، اسم فامیل، قایم‌باشک، پانتومیم، انواع بازی‌های فکری و... که باعث می‌شوند زمانی را به شادی و خنده در کنار همسرمان بگذرانیم و خستگی‌ها، دلخوری‌ها و بسیاری از انرژی‌های منفی از ما دور شوند و صمیمیت بین ما با همسرمان بیشتر.

دوچرخه‌سواری، رفتن به پارک، بدمینتون، آب‌بازی، لی‌لی و حتی بردن یک براننداز و چایی خوردن در کنار دیگر هم‌فرضای باز را فراموش نکنیم. سبب‌ساز شادی و نشاط در خانه خودمان هستیم. سعی کنید پاهایم را با همسرمان زمانی را بگذرانیم و کودکی کنیم فارغ از تمام دغدغه‌های زندگی.

■ مدرس، مشاور و پژوهشگر سبک زندگی



زندگی مشترک نیاز به مراقبت دارد

او گل است، باغبان خوبی باشیم

■ بهنام صدقی

زن و شوهر دور کن اصلی خانواده هستند و هر یک مسئولیت‌های کوچک و بزرگی برای ساختن یک زندگی موفق، آرامنی و ایده‌آل بر دوش دارند. هر دو مکمل یکدیگرند و بدون هم زندگی سرد و کسالت‌باری را تجربه خواهند کرد، همچون چمن‌زاری که بدون گل ارزش تماشا ندارد. امری که باعث نشاط چمن‌زار و طراوت گل‌هايش و همچنین تداوم و استحکام زندگی می‌شود، داشتن رابطه‌ای نیک و پسندیده است؛ رابطه‌ای از جنس آرامش و سرشار از حس باور. این امر موجب کارآمدی هر یک در رابطه زناشویی با انتظارهای فرد مقابل خواهد شد. در ادامه به بررسی عواملی که موجب ایجاد رابطه‌ای سرد در بین زن و شوهر و از هم گسستگی کانون خانواده می‌شود و همچنین رفتارهای پیشگیری‌کننده از آن می‌پردازیم.

یادتان نرود برای زندگی مشترک قانون گذاری کرده و از آنها پیروی کنید. چون در این صورت طولی نمی‌کشد که یکی از طرفین زیر بار مسئولیت‌های بی‌شمارش کمر خم کرده و میدان زندگی را رها می‌کند. عوامل بسیاری تاثیر گذارند، عقیم بودن، نابابوری و... یکی از آرزمان‌های هر زن و شوهری فرزندآوری است. زمانی که این امر تحقق پیدا نکند، تبدیل به مشکلی بزرگ و غیر قابل حل می‌شود. امروزه میزان نابابوری در جهان به ۱۵ درصد رسیده است و این آمار در ایران نیز بالاتر از حد جهانی و نزدیک به ۲۵/۴ درصد در حال رشد است.

هزینه درمان نابابوری هم بسیار بالا و حداقل معادل ۵میلیون تومان برآورد شده است. با توجه به افزایش روزافزون آمار نابابوری، هزینه بالای درمان و درمان نشدن اکثر موارد، دلیل عامل تأثیر فتنه تبدیل به معضلی بزرگ شده و موجب سردی روابط و در نهایت طلاق می‌شود. از علل نابابوری می‌توان به مشکلات زنتیکی، چاقی، مشکلات مربوط به زنان، مردان و... اشاره کرد که البته وجود امواج ضايع شده از گوشی‌های موبایل و دکل‌های مخابراتی، طیف وسیعی از غذاهای فست‌فود، تراربخته‌ها و محصولات کشاورزی رشد کرده با کودها و مواد شیمیایی و استفاده از دخانیات هم بی‌تأثیر نیستند.

همچنین زمانی که یکی از طرفین دچار بیماری سخت یا لاعلاجی می‌شود، پس از گذشت دوره‌ای طولانی همسر و خانواده وی از شرایط موجود به ستوه آمده و بدون اینکه خودشان بخواهند رابطه را به پایان می‌رسانند. گاهی نیز افراد توان درک هم را نداشته و در شرایط دشوار یار و همراه خود را تنها رها می‌کنند.

در مواردی هم زمانی که به علت سوختگی یا حادثه‌ای فرد زیبایی ظاهری خود را از دست می‌دهد، همسرش بودن در کنار او را اسباب خجالت دانسته و ترکش می‌کند. اگر ازدواج‌ها از روی آگاهی و علاقه واقعی نباشد، هرگز درخشش اولیه خود را از دست نخواهد داد. حتی اگر ظاهر افراد عوض شود، این باطن است که ماندگار و دوست‌داشتنی است. زندگی در هر دوران و سنی دارای ابعاد مختلفی است. خواسته‌ها و نیازهای دوران کودکی با بزرگسالی بسیار متفاوت است و اگر به آنها پاسخ درست داده نشود، ممکن است تبدیل به یک ناهنجاری شود. انسان به گونه‌ای خلق شده که نیازهایی در وجودش قرار گرفته است. نیاز به همسر و روابط عاطفی نیز همانند نیاز به غذا، تنفس، شکوفایی و... باید در زمان و سن مناسب پاسخ داده شود. عدم رضایت زوجین در روابط زناشویی از عواملی است که منجر می‌شود. در خصوص حل این مشکل می‌توان به روانشناسان مراجعه کرد.



نیاز به همسر و روابط عاطفی باید در زمان و سن مناسبش پاسخ داده شود. عدم رضایت زوجین در روابط زناشویی از عواملی است که منجر به بسیاری از طلاق‌ها می‌شود. برای زندگی مشترک قانون گذاری کرده و از آنها پیروی کنید

■ نامه گلستانه*

یکی از مواردی که امکان دارد در روابط بین زوجین کمتر به آن دقت کرده و شاهد تأثیرات شگرف آن نباشیم، لحن بیان و تن صدا است. تن صدا درواقع میزان صدای ارائه شده است که در صورت افزایش باعث ایجاد دلزدگی‌های زناشویی می‌شود و باید تن صدایتان را به صورتی تنظیم کنید که هنگام صحبت کردن همسرتان از شنیدن صدا و حرف‌هایتان آرامش بگیرد. از طریق تن صدا همسران به این استنباط می‌رسند که در انتظار یک گفت‌وگو عاشقانه باشند یا باید خود را آماده دعوا و مشاجره کنند. متأسفانه در حال حاضر در ارتباط برخی زوجین شاهد عدم رعایت این امر هستیم و با تصور اینکه باید الزاماً راهکار پیچیده‌ای وجود داشته باشد تا همسرمان را مجذوب خویش کنیم، از این امر غافل می‌مانیم.

■ ■ ■

لحن بیان آرام‌داری اثرات مثبت و بار عاطفی مثبت بوده و بدون هیچ هزینه‌ای صرفاً با استفاده از کلمات زیبا و عبارات محبت‌آمیز می‌توانید در عین اینکه با همسرتان ارتباط عاطفی برقرار می‌کنید، این ارتباط را به مرور زمان از حالت تدافعی خارج کرده و با معجزه زیبا زیستن روبه‌رو شوید.

یکی از نکات مهم این است که در صورت حضور یا حتی عدم حضور، همسرتان را با ضمیر «این» یا «اون» مورد خطاب و اشاره قرار ندهید. در این صورت شاهد بار عاطفی منفی آن خواهید بود. همچنانکه در پاسخ به همسرتان از کلماتی مانند «هان» و مواردی از این قبیل استفاده نکنید و با همراه کردن کلمات محبت‌آمیز به عنوان چاشنی مهارت ارتباط به همسرتان پاسخگو باشید و می‌توانید با گفتن جملات مختصر و مفیدی مانند: «بله عزیزم»، «حتماً همین‌طور به بلو» ارادت و احترام و تأییدطلبی خویش را بیان کنید. گام ارزشمند دیگری که در ارتباطات کلامی جایگاه خود را از دست داده است، ناآگاهی زوجین نسبت به

راهکارهای گفت‌وگوی مؤثر میان زوجین

فقط حرف نزنید، کمی هم بشنوید



چگونگی بیان درخواست‌های شخصی است که متأسفانه با شکایت تعویض می‌کنند و در بسیاری از موارد به جای بیان پیشنهادات و درخواست‌ها زبان شکوه و انتقاد مخرب را باز می‌کنند. زوجین باید در مرحله اول محیط مناسب و زمان مناسب برای صحبت کردن را در نظر



در جریان ارتباط، متکلم وحده نباشید و بین حرف زدن و شنیدن تعادل برقرار کنید تا ضمن افزایش جذابیت ارتباط، همدلی خویش را برای ارائه فرصت صحبت کردن به طرف مقابل نیز ابراز کرده

باشید. صحبت کردن در مورد تجربیات مشترک نیز باعث ایجاد همدلی می‌شود

*روانشناس بالینی