

# چگونه با همسر خود گفت‌و‌شنود بهتری داشته باشیم؟

کسب حمایت و تأیید هستند و با حرف زدن، بخشی از فشارهای روحی خود را کاهش می‌دهند.

● زنان در گفت‌و‌گوها با توجه به برنامه‌ریزی مغزی‌شان، غیرمستقیم صحبت کرده و در لفافه و چندپهلوی می‌گویند و از کلمه‌های چندپهلوی «حدوداً»، «تقریباً»، «کم‌وبیش» و... بیشتر بهره می‌گیرند در حالی که مردان، منظور خود را مستقیم، صریح و تحت‌اللفظی بیان می‌کنند و از واژه‌هایی که قطعیت دارند مانند «کاملاً»، «به‌هیچ‌وجه» و «هرگز»، بیشتر استفاده می‌کنند.

**برای این که مردان به حرف‌های همسران‌شان با اشتیاق گوش فرادهند و به گفت‌و‌گو با آنان علاقه‌مند شوند، به خانم‌ها توصیه می‌شود:**

(۱) به جای کلمه‌های دستوری «بیا»، «برو»، «بخر» و... از کلمه‌هایی چون «می‌خواهی»، «می‌توانی»، «لطفاً»، «امکان دارد» و... استفاده کنند. به عنوان نمونه «می‌خواهی لامپ سوخته را عوض کنی؟»، «می‌توانی به تلفن جواب بدهی؟»، «لطفاً مقداری برنج بخر» و... وقتی زنی از همسرش تقاضای کمک می‌کند، مرد احساس قدرت کرده و تلاش می‌کند تقاضای او را اجابت کند به‌ویژه وقتی زن از همسرش قدردانی کند، در این صورت شوهر به‌طور کامل مجذوبش می‌شود و عشق خود را در عرش می‌بیند و علاقه‌ی بیشتری برای انجام تقاضاهای همسر پیدا می‌کند و در ایجاد رابطه‌ی بهتر با او تلاش به عمل می‌آورد.

(۲) در هنگام بروز مشکل‌ها و اختلاف‌ها برای گرفتن نتیجه‌ی بهتر، به جای مخالفت‌های مستقیم، ابتدا به صحبت‌های همسران با آرامش گوش کنید، سپس بگویید: «ممکن است نظر شما درست باشد ولی به نظر من... من تصور می‌کنم... من نظر دیگری دارم... من می‌خواهم...» و بعد ایده‌ی خود را بیان کنید. توجه شود که مخالفت‌ها تحریک‌کننده نباشند.

(۳) با توجه به کلی‌نگری آقایان و جزئی‌نگری خانم‌ها، آقایان به جزئیات امور، توجه زیادی از خود نشان نمی‌دهند و خانم‌ها هم به کلیات امور، توجه چندانی ندارند. اگر همسران، نیاز و نظر خود را به‌طور دقیق بیان کنند، علاوه بر این که از بسیاری رنجش‌ها، داورهای و پیش‌داوری‌ها جلوگیری می‌شود، بسیاری از مسائل هم به راحتی حل می‌شود.

(۴) اگر خانم‌ها بتوانند اعتماد همسرشان را جلب کنند، مرد بدون ترس و با خیال آسوده، حاضر می‌شود علاوه بر این که راز دل خود را بگوید، با خانمش هم مشورت کند چرا که هر مردی نیاز به هم‌راز داشته و مایل است راز خود را با کسی در میان بگذارد. خوب گوش کردن، شنونده‌ی خوبی بودن، در هنگام سخن گفتن همسر از کوره در نرفتن، سوءاستفاده نکردن از شنیده‌ها به‌ویژه در موقعی که با همسران سر مطلبی درگیر هستید، بازگو نکردن گفته‌های همسر به دیگران و... به اعتمادسازی روابط کمک می‌کند.

(۵) خانم‌ها با توجه به برنامه‌ریزی ذهنی‌شان، مطالب و مسائل منطقی و احساسی را در هم آمیخته و به‌صورت غیرمستقیم و پراکنده بیان می‌کنند. چون گفت‌و‌شنود برای خانم‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است، در نتیجه ضروری است که زمان و موضوع سخن



عکس: علیرضا نقدی

برای این که همسران به حرف‌های یکدیگر با اشتیاق گوش فرادهند، می‌بایست به تفاوت برنامه‌ریزی ذهنی زنان و مردان توجه شود:

● به‌طور کلی زنان رابطه‌گرا هستند، بدون هدفی خاص، درباره‌ی همه چیز حرف می‌زنند، پیوسته در بسط و توسعه‌ی رابطه با دیگران تلاش می‌کنند و به‌طور معمول به دنبال نتیجه‌گیری از گفت‌و‌شنود هم نیستند.

● مردان تا هدفی نداشته باشند، با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنند و مسائل و مشکل‌های خود را بدون سروصدا و با چهره‌ای آرام و خونسرد یکی‌یکی حل می‌کنند. به این معنی که انرژی خود را روی یک مسأله متمرکز می‌کنند و پس از حل آن، به دنبال حل مسأله‌ی بعدی می‌روند.

● آقایان چون کلی‌نگر هستند، به مسائل کوچک، زیاد اهمیت نمی‌دهند در حالی که زنان جزئی‌نگر می‌باشند و به کلیات توجه زیادی مبذول نمی‌دارند.

● مرد به اشتباه فکر می‌کند که زن با حرف زدن، در فکر حل مسأله‌ی خود است و نیاز به کمک دارد و به سرعت مبادرت به راهنمایی و ارشاد می‌کند؛ در حالی که زنان با حرف زدن به دنبال

شوهرش بپردازد، نه تنها او را خشنود، راضی و مجذوب خود می‌سازد بلکه به این طریق به تمام خواسته‌های خود نیز می‌رسد. تکرار می‌کنم بلی! زن مدیر، هرگز شوهرش را تحقیر، سرخورده و سرزنش نمی‌کند و از این طریق به تمام خواسته‌های خود نیز می‌رسد چراکه وقتی شوهر احساس کند که وجودش در زندگی مشترک، مثبت و مؤثر می‌باشد و همسرش با پشتیبانی، قدرشناسی و حسن‌جویی، ارزش تلاش و فداکاری او را درک می‌کند، او نیز قدرت می‌گیرد و تلاش می‌کند که رضایت زن را بیشتر جلب کند و عشقش را به همسرش به اوج برساند.

### چرا زوجین به جای سرکوب عصبانیت و خشم، بهتر است آن را بروز دهند؟

خشم و عصبانیت، یک احساس طبیعی است. عصبانیت جزو مکانیزم‌های متعادل‌ساز روان آدمی می‌باشد و مانند سوپاپ اطمینان دیگ بخار است که مانع انفجار آن می‌گردد. اگر خشم و عصبانیت، ابراز نشده و انباشته شود، زمینه‌ساز کینه، نفرت، دشمنی و انواع بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شود. بنابراین، عصبانیت خود را ناپستی سرکوب کنید و باید خشم خود را بیرون بریزید، اما چگونه؟

گروهی از زنان و مردان وقتی عصبانی یا خشمگین می‌شوند، با صدای بلند فریاد می‌کشند، پای‌شان را به زمین می‌کوبند، ناسزا گفته و حرف‌های نامناسب می‌زنند، دیگران را وحشت‌زده می‌کنند و... از کوره در رفتن و خود را کنترل نکردن، علاوه بر ایجاد ناراحتی، نگرانی، وحشت و... برای دیگران، خود فرد خشمگین را نیز ناخواسته دچار آسیب‌های روانی فراوان می‌کند. باید توجه داشت که بروز عصبانیت و خشم‌های کنترل‌نشده، هر چند به‌طور موقت به احساس آرامش و رضایت فرد کمک می‌کند ولی تکرار آن در طولانی‌مدت، به تخریب اعصاب و روان فرد عصبی، منجر می‌شود.

در موقع خشم و عصبانیت، لازم نیست آن را سرکوب یا انکار کرد بلکه خود را کنترل کنید و خواسته‌ی خود را صریح، قاطع و با ملایمت بیان کنید چراکه وقتی بتوانید به‌طور مستقیم، حرف‌تان را روشن و قاطع ولی با ملایمت بزنید، از طرف مقابل، پاسخ‌بهتری می‌گیرید و هم‌چنین به سلامتی خود نیز کم‌تر آسیب می‌رسانید. خشونت و پرخاشگری، زود از کوره در رفتن و استفاده از واژه‌های نامناسب، به تحریک بیش‌تر طرف مقابل‌تان می‌انجامد، موازنه‌ی طبیعی اقتدارتان به هم می‌خورد، اقتدارتان کاهش می‌یابد و شخصیت شما در نظر دیگران، تضعیف می‌شود.

باید بدانیم هر کسی با کسب مهارت و تمرین، می‌تواند خود را کنترل کرده و به‌صورت درست، احساس‌های خشم و عصبانیت خود را بروز دهد و بدین ترتیب از ضرر و زیان‌های پرخاشگری ناشی از خشم‌ها و عصبانیت‌ها در ایجاد نفاق بین خود، دوستان و فامیل جلوگیری کرده و از جدایی احساسی و عاطفی با همسر، و فرزندان و... در امان خواهد ماند.

### شاد، موفق و پرنرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

را از قبل مشخص کنید تا همسران راحت‌تر و با اشتیاق و آمادگی قبلی در گفت‌وگو شرکت کنند.

مردان با توجه به برنامه‌ریزی ذهنی‌شان، در گفت‌وگو و بحث‌ها، نیاز به تمرکز و نظم دارند. آنان اول فکر می‌کنند تا بهترین راه‌حل ممکن را پیدا کنند و بعد با مناسب‌ترین کلمه‌ها به ارائه‌ی اندیشه‌ی خود می‌پردازند تا نتیجه‌ی مطلوب حاصل گردد. به این علت است که اگر زن، موضوع و زمان مذاکره را از قبل به اطلاع شوهرش برساند، مرد با آمادگی بیشتری در جلسه حضور پیدا می‌کند.

### خانم‌ها برای این که از گفت‌وگو، نتیجه‌ی بهتری بگیرند، به موارد زیر توجه کنند:

• صحبت همسران را قطع نکنید تا تمرکزش را از دست ندهد. برای این که مرد دوباره به افکارش نظم داده و به حرف زدن ادامه دهد، نیاز به زمان و تمرکز مجدد دارد. به این علت است که وقتی صحبت مردی قطع شود، عصبانی می‌گردد.

• صریح و رک با همسران صحبت کنید تا او نیز راحت‌تر و بهتر منظور شما را درک کند.

• برای کسب نتیجه‌ی بهتر، هر موضوع به‌صورت جداگانه مطرح و تصمیم‌گیری شود.

• خانم‌های هوشیار، برای این که همسران‌شان تشویق به صحبت شوند، با گفتن بلی... درست است... نگاه کردن... سر را به علامت تأیید و تشویق تکان دادن... وسط حرف شوهر نپردن و صحبت او را قطع نکردن و... به تداوم مذاکره کمک می‌کنند. وقتی مردان همه‌چیز را گفتند، می‌پرسند: «حرف دیگری برای گفتن داری؟» در این شرایط، وقتی زن در نوبت صحبت مرد، فقط گوش کند و او را به صحبت کردن تشویق نماید و به‌ویژه صحبت همسرش را قطع نکند و در مقام سرزنش، انتقاد و ملامت بر نیاید، مرد علاقه‌مند می‌شود با او به مذاکره بنشیند و حرف دل خود را بزند.

در این حالت، در نوبت صحبت زن، مرد با اشتیاق به پای صحبت همسرش می‌نشیند و سعی می‌کند نیازهای او را به‌طریق مطلوب و مثبت برآورده نماید.

منظور مرد از صحبت و گفت‌وگو، یافتن راه‌حل است، به‌ویژه زمانی که اختلاف، ناسازگاری و مشکلی در میان باشد. درک و فهم چند مطلب هم‌زمان، با برنامه‌ریزی مغزی مردان، هم‌خوانی ندارد بنابراین آقایان در ادامه‌ی گفت‌وگو با خانم‌ها و مطرح شدن چند موضوع با هم، مشکل پیدا می‌کنند و زنان را به پراکنده‌گویی و این که بدون اخذ نتیجه از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و خودشان هم نمی‌دانند درباره‌ی چه مطلبی سخن می‌گویند، متهم می‌کنند.

خانم‌های مدیر، آگاه، باتجربه و موفق می‌دانند که باید در گفت‌وگو با همسران‌شان، مسائل مورد نظر خود را یکی‌یکی و در زمان‌های مناسب و با آرامش، مهر و محبت و به‌صورت مثبت، بیان کنند تا نتیجه‌ی مثبت و مساعدتری کسب نمایند و به این ترتیب، زندگی مشترک خود را مهرآمیز، شیرین و دلپذیر سازند.

اگر زن تکنیک مذاکره با مرد را به کار گیرد و در گفت‌وگوها، با آرامش به صحبت‌های او گوش فرادهد و به‌جای قطع صحبت و گلایه و سرزنش، به حسن‌جویی، قدردانی و حمایت از کارهای مثبت