

تشکیل جلسات خانوادگی

شاخص شناخت زنان و مردان رابطه‌ی



بهترین شاخص شناخت رابطه‌ی زن و شوهرها

تهدید، توهین، خشم و دلخوری باشد اما نگرانی، خشم، ترس و دلخوری خود را از طریق تن و لحن کلام، حالت چهره و ژست‌های دست و حرکات بدن (زبان بدن) و... نشان داده که اثرات مثبت یا منفی لازم را به‌جا می‌گذارد؛ در این شرایط، فرد موردنظر از طریق کلمات و زبان، یک چیزی می‌گوید اما خواسته‌ی درون خود را از طریق زبان بدنش به‌صورت دیگری نشان می‌دهد! پژوهش‌های انجام‌یافته توسط روان‌شناس معروف «آلبرت مهربان» نشان می‌دهد که در برقراری یک رابطه‌ی کلامی: ۷۷ درصد محتوای کلام، ۲۸ درصد آهنگ و لحن کلام و ۶۵ درصد حالت‌های چهره، ژست‌ها و حرکات دست‌ها و به‌طور کلی، حالت‌های بدن در طرف مقابل اثرگذار است.

بهترین شاخص شناخت رابطه‌ی زن و شوهرها، نحوه‌ی صحبت کردن و کلماتی که به‌کار می‌برند، است. در ایجاد رابطه‌ی کلامی، لحن و تن صدا، ژست و حرکات چهره و بدن، بیش از کلمات اثرگذارند، اما بسیاری از زوجها تصور می‌کنند که با کلام خود، می‌توانند تأثیر فراوانی روی همسر خود بگذارند؛ درواقع زوجها ممکن است به‌راحتی کلمات و محتوای کلام خود را کنترل کنند، درحالی‌که اثرگذاری کلمات در گفت و شنودها حدود ۷ درصد است اما اثرگذاری لحن، تن صدا و ژست‌های بدن بسیار بالاتر از کلمات است؛ بنابراین وقتی یکی از زوجها از طرف مقابل دلخور بوده و لبریز از خشم و عصبانی باشد، ممکن است با او مؤدبانه و حتی بسیار مؤدبانه صحبت کرده و کلامش ظاهراً فاقد هرگونه کلمات نیش‌دار،

در برقراری یک رابطه‌ی کلامی: ۷۷ درصد محتوای کلام، ۲۸ درصد آهنگ و لحن کلام و ۶۵ درصد حالت‌های چهره، ژست‌ها و حرکات دست‌ها موثر است.

تشکیل جلسات خانوادگی

■ به‌طور کلی، زوجها با کسب آگاهی‌های لازم و درک عمیق یکدیگر و شناخت تفاوت نیازهای خود و همسر می‌توانند نظر و همکاری همسرشان را برای گفت و شنود، ایجاد رابطه‌ی مؤثر با تشکیل جلسات خانوادگی به طرف خود جلب کنند اما چون بیشتر زوجها همه‌چیز را با معیار و بینش خود سنجیده و خودمحو رانه مسائل را مورد بررسی و داوری خویش قرار می‌دهند - به‌ویژه وقتی که فاقد آگاهی‌های لازم و درست برای شناخت ویژگی‌ها و رفع نیازهای همسر باشند - در ایجاد ارتباط مؤثر و مثبت و رفع نیازهای اساسی همسر به‌صورت درست، دچار مشکل اساسی می‌شوند و به‌جای افزایش آگاهی و مهارت‌های زندگی، به غلط توقع دارند که همسرشان اندیشه‌ها و عادات خویش را تغییر دهد و مطابق امیال او عمل کند تا زندگی مشترکشان بهبود یابد!

برای تداوم یک زندگی مشترک موفق، باید بدانید که شما نمی‌توانید همسران را با زور و اعمال فشار تغییر دهید یا همسران نمی‌تواند شما را با کنترل و ایجاد محدودیت تغییر دهد؛ به‌جای آن، همدیگر را همان‌طوری که هستید، بپذیرید و به عقاید یکدیگر احترام بگذارید. با تشکیل

پرا پکاپ روانی، ضروری‌تر از پکاپ جسمی است؟ پری گرفتن مشاوره‌های خانوادگی، می‌تواند نقش بسیار مؤثری در تداوم زندگی مشترک فوب و پیش‌گیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دررناک پرابی‌ها بازی کند.

جلسه‌های خانوادگی و با گفت‌وگو و تبادل افکار است که می‌توان دیدگاه‌ها و عقاید خود را بیان کرده و ارتباطات درست و منطقی بین خود برقرار ساخت.

به خانم‌ها توصیه می‌شود برای این که مرد در جلسه‌ی خانوادگی شرکت کند، ضروری است که:

- زمان و موضوع سخن را قبلاً مشخص کنید تا شوهرتان راحت تر و با اشتیاق و آمادگی قبلی در جلسه‌ی گفت‌وگو شرکت کند.
- مردان با توجه به برنامه‌ریزی ذهنی‌شان، در گفت‌وگو و بحث‌ها، نیاز به تمرکز و نظم دارند؛ اول فکر می‌کنند تا بهترین راه‌حل ممکن از نظر خودشان را پیدا کنند و بعد با مناسب‌ترین کلمات، به ارائه‌ی اندیشه‌ی خود بپردازند تا نتیجه‌ی مطلوب حاصل گردد. به این علت است که اگر زن، موضوع و زمان مذاکره را قبلاً به اطلاع شوهرش برساند، مرد با علاقه و آمادگی بیش‌تری در جلسه حضور پیدا می‌کند. خانم‌ها برای این که از گفت و شنود و نشست‌های خانوادگی نتیجه‌ی بهتری حاصل شود و شوهرتان با اشتیاق به صحبت‌ها و توصیه‌های شما گوش فراداده و همکاری و توجه بیش‌تری به رفع مشکلات از خود نشان دهد، موارد زیر را مدیریت کنید:

- (۱) محل و زمان برگزاری نشست را طوری انتخاب کنید که سکوت و آرامش در آن برقرار باشد.
- (۲) روبه‌روی هم بنشینید و سخن خود را با تحسین یک یا چند نقطه‌ی مثبت همسران آغاز کنید. موقع گوش دادن، علاوه بر این که کلمات را می‌شنوید، سعی کنید احساس‌های پشت کلمات همسران را نیز درک کنید.
- (۳) هر کدام ۳ تا ۵ دقیقه و نوبتی صحبت کنید. صحبت همسران را قطع نکنید؛ چراکه تمرکزش را از دست می‌دهد. برای این که مرد دوباره به افکارش نظم داده و به حرف زدن ادامه دهد، نیاز به صرف انرژی، زمان و تمرکز مجدد دارد. به این علت است که وقتی صحبت مردی قطع شود، عصبانی می‌گردد.
- (۴) صریح و رک با همسران صحبت کنید تا او نیز راحت‌تر و بهتر منظور شما را درک کند.
- (۵) برای اخذ نتیجه‌ی بهتر، باید هر موضوع به‌صورت جداگانه مطرح و تصمیم‌گیری شود.
- (۶) بدانید که هرگز با تحقیر، سرزنش، تهدید، تنبیه، زور و فشار و کنترل به خواسته‌های‌تان نمی‌رسید، بلکه با مهر، محبت، حسن‌جویی، تأیید و تشویق، نظر همسران را به‌طرف خود جلب کرده و به خواسته‌های خود بهتر می‌رسید.
- (۷) خانم‌های هوشیار برای این که همسرشان تشویق به صحبت شود، با گفتن «بلی... درست است»، نگاه کردن، سر را به علامت تأیید و تشویق تکان دادن، وسط حرف شوهر نپریدن و صحبت او را قطع نکردن و... به تداوم مذاکره کمک می‌کنند. وقتی مرد همه‌چیز را گفت، می‌پرسند: «چیز دیگری داری که بگویی؟» در این شرایط، وقتی زن در هنگام صحبت مرد، فقط مهربانانه گوش کرد و او را به صحبت کردن تشویق نمود - به‌ویژه صحبت همسرش را قطع نکرد و در مقام سرزنش، انتقاد و ملامت برنیامد - مرد علاقه‌مند می‌شود که مدت‌ها با همسرش به مذاکره بنشیند و حرف دل خود را بزند و احساس‌های خود را به‌راحتی نشان دهد و از این طریق، روابط مثبت و مؤثر واقعی بین‌شان برقرار شده و زندگی مشترک از جذابیت و بالندگی خاصی برخوردار می‌گردد.

همیشه شاد، موفق و پرانرژی باشید.

دکتر میرعمادالدین فریور

چرا رفتار و گفتار بسیاری از همسران در بیرون و داخل خانه بسیار

متفاوت است؟... ادامه‌ی مطلب را در شماره‌ی بعد پی‌گیری فرمایید.

«زن و مرد، مکمل هم هستند یا مخالف هم؟»

(۱) سجاد محمدزمانی (اصفهان)

(۲) نسیم باقری (۳) علی امام‌قلی کرامتی (تهران)

اسامی برندگان
«مسابقه‌ی بزرگ»

رایگان

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج با **دکتر فریور** روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲ تلفن: ۸۸۰۴۴۸۵۵ - ۰۲۱