

چه حرف هایی را نباید به همسران بزنی/جملات سمی در رابطه زناشویی



همسران مشغول تعمیر وسایل برقی منزل است اما موفق نمی شود ، با عصبانیت به او می گویند: «بهتر است دست از این کار برداری چرا که اصلا بلد نیستی» ، «ای کاش مثل فلان فامیلتان یا پدر من یا خودت کارهای فنی را بلد بودی» یا «تو چرا هیچ سررشته ای از این کارها نداری!» اینها جملات سمی در روابط زناشویی است.

گروه خانواده: در روابط زناشویی و تعاملات بین همسران کلمات نقش اساسی را ایفا می کنند چه اینکه نوع بد دیالوگ برقرار کردن باعث حساسیت های زیاد در زندگی مشترک شده و روابط را به سمت دعوا و کشمکش هایی می برد که گاه در داوری و مشاوره بین زوجین دیده می شود که بدون هیچ دلیلی بوده و تنها یک سری سوءتفاهم است.

البته در روابط زناشویی بحث و دعوا به قول معروف چاشنی روابط زوجین محسوب می شود اما گاه پیش می آید که نوع صحبت کردن و حرف هایی که رد و بدل می شود، آسیب های جدی در ذهن طرفین ایجاد می شود و حتما نیاز به حضور یک مشاوره خانواده در این طور مواقع احساس می شود.

بنابراین زوجین باید حواسشان جمع باشد در هنگام بحث و دعوا یا ناراحتی و یا حتی در مواقعی که احساس میکنند حال روحی **خوبی** ندارند به کار بردن یک سری عبارات در روابطشان با همسر ممنوعه است و باعث خراب شدن زندگی مشترک می شود، حس غرور زن و مرد را از بین می برد و پرده های حیا را کنار می زند بنابراین باید به زبان آوردن این جمله ها را در فرمول ذهنی مان ممنوع کنیم و به خاطر داشته باشیم که اصل داشتن یک خانواده سالم ابتدا احترام به همسر و سپس فرزندان است.



۱- استفاده از الفاظ «چاق»، «زشت»، «غرغرو» و ... ممنوع

نکته اول این است که در نظر داشته باشیم استفاده از برخی الفاظ بار تحقیر و توهین و تخریب شخصیت طرف مقابل را دارد مثل اینکه به همسران بگویید «احمق»، «زشت»، «چاق»، «لاغر مردنی»، «بی ادب» یا هر چیز دیگری که شخصیت او را هدف بگیرد و باعث ناراحتی و کم اعتماد به نفسی اش از خودش شود.

باید در نظر داشته باشیم که همسرمان همان انتخابی است که ابتدا داشتیم پس با همه کم و کاستی ها و خوبی و بدی ها او را پذیرفتیم و اگر هم به لحاظ اخلاقی و فیزیکی تغییری در او می بینید ، می تواند با الفاظ درست مثل اینکه «عزیزم تصمیم به باشگاه رفتن دارم ، پیشنهاد میکنم تو هم اینکار را بکن» یا «اگر چیزی تو را اذیت میکند که باعث تندمزاجی ات شده بگو تا من هم کمکت کنم». اگر هم موقع دعوا یا ناراحتی حرفی می زنید که به تمسخر شبیه می شود، این اخلاق را کنار بگذارید و چیزهایی که ناراحتتان می کند را در زمان آرامش مطرح کنید نه حین دعوا!

۲- «تو» گاهی توهین حساب می شود

همیشه استفاده از لفظ «تو» باعث صمیمت نیست، گاه اوقات بهتر است از جملات زیباتر و احساسی تری برای خطاب قرار دادن همسران استفاده کنید مثل «عزیزم»، «عشقم»، «زندگی من» و جملاتی از این دست که برخی تصور می کنند اگر بگویند باعث لوس شدن طرف مقابلشان می شود. بنابراین یک هفته امتحان کنید و صحبت هایتان را با یک جمله مثبت و یک صفت زیبا با همسران آغاز کنید.

یکی از جملاتی که باعث عصبی شدن طرف مقابلتان می شود این است که انتظار داشته باشید هر حرفی بزنید و او ناراحت نشود و بعد هم بگویید «چرا سریع ناراحت می شی، جنبه داشته باش؟!» با گفتن این جمله تنها آتش ناراحتی را بیشتر کرده اید و انتظار دارید پس از آن چه بشنوید؟ حتی گاه دیده می شود که در برابر همه حرف هایی که می زنید، طرف مقابل واکنش دارد یا ندارد، خودتان کم محلی می کنید و توجهی به حرف ها و خواسته های همسرتان نمی کنید. این دیگر عذر بدتر از گناه است و باعث یک دور باطل در روابط ناسالم زناشویی می شود.

به جای پرخاشگری، لفاظی های نادرست و کم محلی بهتر است با آرامش ناراحتی تان را بیان کنید و بعد هم اجازه دهید طرف مقابلتان حرف بزند و گرنه با کم محلی یا پرخاشگری یک زندگی مشترک سالم ادامه پیدا نخواهد کرد.

۴- بدگویی از خانواده همسر ممنوع

هر زن و شوهری نسبت به خانواده خود ممنوعیت هایی دارد مثل اینکه دوست ندارد حرف هایی بدی درباره پدر و مادر و خواهر و برادرهایش بشنود، برخی از زوجین در حین ناراحتی یا برای دست گذاشتن روی نقطه ضعف های هم مدام نسبت به مادر یا اقوام همسرشان بدگویی میکنند درحالیکه مردان عموماً علاقه زیادی به مادرانشان دارند و بدگویی را یک خطر محسوب می کنند، البته زنان و مردان هر دو نسبت به خانواده هایشان حساسیت دارند.

بهتر است اگر ناراحتی هم از خانواده یا مادر و پدر همسر خود دارید در رابطه با آن به جای توهین و تحقیر، به راحتی صحبت کنید و علت ناراحتی تان را بیان کنید اما از توهین و تحقیر برای ناراحتی همسرتان استفاده نکنید چرا که این توهین ها در یک سیکل معیوب به خود شما باز خواهد گشت و پرده های حرمت را از بین می برد.

۵- مرز گفت وگو درباره گذشته چقدر است

گذشته هر فردی برای خودش شخصا مهم است و هر فردی هم تا جایی که لازم است درباره آن می بایست با همسرش پیش از ازدواج صحبت کند اما اینکه برخی افراد پس از ازدواج نیز این سیستم را ادامه می دهند و روابط زندگی مشترکشان شک می کنند، مسئله ای است که می بایست در جای دیگری و به تفصیل درباره آن صحبت کرد اما به طور خلاصه باید گفت که در نحوه و نوع صحبت کردن ها مرز گفت وگوهایمان باید دقیق و مشخص باشد و در ارتباط با گذشته همسر اگر نقطه ضعف یا مشکلی هم وجود دارد نباید درباره آن صحبتی کرد چرا که قبلاً آن را می دانسته و درباره اش به توافق

رسیده اید. اگر چیزی در ارتباط با گذشته همسرتان برایتان اذیت کننده است بهتر است با یک مشاور خانواده در میان بگذارید.

۶- شغل همسرتان را مسخره نکنید

یکی از خط قرمزهای زندگی مشترک شغل همسرتان است، به ویژه در ارتباط با خانم ها باید تأکید کرد که این مسئله را برای خودشان در ابتدای ازدواج حل کنند و هیچ گاه به همسرشان نگویند: «من از شغل تو خوشم نمی آید» یا «این چه درآمدی است که داری و درآمد من از تو بیشتر است»، یا «اگر با کسی دیگر ازدواج میکردم شغل و درآمد بهتری داشت» اینها باعث از بین رفتن غرور مردان می شود، به ویژه در بین دوست و آشنا و مهمانی ها خیلی مهم است که این نکته را رعایت کنید.

۷- همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید

یکی دیگر از نقاط حساس صحبت کردن در روابط زناشویی مقایسه کردن های بی جا و بی دلیل است مثلاً اینکه زن به شوهرش **می گوید**: چرا تو مثل فلان بازیگر هیکل قوی و تنومندی نداری»، یا مرد به زنش می گوید: «تو چاق شدی و چرا به ظاهر اهمیت نمی دهی یا مثل فلان فامیلت باش که لاغر است و...» اینها حالت تحقیر دارد و نباید هیچگاه زیبایی و اندام همسرتان را با هیچ مرد یا زن دیگری مقایسه کنید و از او بخواهید که مثل دیگری باشد.

۸- باز مشغول وقت گذرانی برای خودت یا خانواده ات هستی؟

مردها وقتی به خانه می آیند اکثراً تمایل دارند یک زمانی را به استراحت و تنهایی یا صحبت و وقت گذرانی با خانواده شان بگذرانند، بهتر است همین که همسرتان کاری برای خودش می کند به او نگویند: «باز که **تلویزیون** می بینی و به ما اهمیت نمی دی»، یا «چقدر با مباحثت وقت می گذرونی یکم هم به بچه ها برس»، به جای استفاده از جملات منفی اگر تمایلی به وقت گذرانی با همسرتان دارید بهتر است مثبت صحبت کنید و از او بخواهید که همراهتان باشد.

نکته دیگر این است که بهتر است هیچگاه نسبت به تماس های تلفنی یا پیام های بین همسرتان و دوستان و خانواده اش تجسس نکنید و با جملاتی مثل اینکه «اگر بفهمم با کسی صحبت میکنی که خوشم نمی آد حسابت و می رسم» یا «چقدر با مادرت صحبت میکنی» و... حرمت های بینتان را از بین نبرید و با کنجکاوی ها و تجسس های بی دلیل، دعوا به پا نکنید.

۹- «همه مردها یا همه زن ها مثل هم هستن»

یک جمله کلیشه ای که بین زنان و مردان قدیمی مطرح بوده و نسل به نسل هم منتقل می شود «همه زن ها یا همه مردها مثل هم هستن» است که الان هم در اختلافات زوجین زیاد شنیده می شود، بهتر است دست از کلیشه ها بردارید و به روابط خودتان فکر کنید که چطور است یا اینکه «توهم مثل اونایی» دقیقا مثل چه کسانی؟ این جملات نشان از کلیشه های منفی طرف دارد که نسبت به همسرش مطرح می کند. حتی اگر تصویری از مردانی به غلط در زندگی تان دارید بهتر است آن را مطرح نکنید و آن را به شریک زندگی تان نسبت ندهید.

گاه هم پیش می آید که یک دوستی با شما درد و دل می کند و حرفی از روابطش با همسرش میزند که اتفاقا هم دچار مشکل هستند و بعد هم آن را شما به همسرتان می گویند و در نهایت هم می گویند که «واقعا همه مردها مثل هم هستند» یا «شما مردها چرا همه این اخلاق بد را دارید» این جمله ها تأثیر گرفته از یک روابط معیوب اطراف است بهتر است زندگی خودتان را متأثر از دیگران نکنید.

۱۰- تو چقدر خراب کار هستی، از پدرت یا مادرم یاد بگیر!

گاه پیش می آید که همسرتان در کارهای خانه می خواهد به شما کمک کند اما به اندازه شما مهارت ندارد یا اینکه مثل فلان فامیلش کار فنی و تکنسینی بلد نیست، این جمله ها گفتنش ممنوع است: «بهتر است از فلان فامیلت یاد بگیری یا پدر من کار فنی را بیاموزی»، «تو چرا هیچ سررشته ای از این کارها نداری» یا «حتی در کارهای منزل هم نمی توانی کمک کنی»، همه اینها به همسرتان القا می کند که یعنی «تو بی عرضه هستی» و او اشتباه کرده که با تو ازدواج کرده!

۱۱- «هر طور راحتی»!

تحقیقات نشان داده عبارت «هر طور راحتی» و معادل های آن در فرهنگ های مختلف بیشتر از هر عبارت دیگری اعصاب افراد را بهم می ریزد و باعث تنش و دعوا می شود. این جمله که نشان از ناراحتی ما دارد بهتر است با یک جمله مناسب در ارتباط با نوع ناراحتی مان جایگزین شود مثل اینکه «فلان مسئله من را ناراحت می کند و بهتر است در رابطه با آن صحبت کنیم».

بنابراین این نکات را باید در نظر داشت تا توجه کنید گوش زنان و مردان به لحاظ شنیدن و درک کردن مباحث با هم متفاوت است و گوش یک زن مثل یک مرد نمی‌شود و برعکس، خیلی از مردها یا زنان هستند که یک جمله را یک تریلی تفسیر می‌کنند و طاقت مقایسه شدن یا تحقیر کردن و تحقیر شدن را ندارند. مردان اغلب از جملات مبهم فراری هستند و دو پهلو صحبت کردن را درک نمی‌کنند یا اینکه مدت‌ها بدان فکر می‌کنند بنابراین اگر انتظار دارید که همسرتان دقیقاً آن چیزی که در ذهنتان است اما بر زبانتان طور دیگری می‌آید، درک کند، اشتباه فکر کرده‌اید. بنابراین با زبان خوش و نرم صحبت کردن، بدون درگیر شدن بی مشکلات خانوادگی، بحث درباره روابط عشقی گذشته یا مردان و زنان دیگری و مقایسه کردن و مقایسه شدن در زندگی مشترک خیلی موثر است.

****برخی جملات اشتباه دیگر**

برخی جملات دیگر که در روابط زناشویی اثر منفی و معکوس می‌گذارد شامل «خسته ام کردی دیگه»، «دیدی، حالا به حرفم رسیدی»، «حتماً باید می‌رفتی اشتباه می‌کردی»، «به حرف من می‌رسیدی»، «همه مردها سرو ته یک کرباسن»، «همه زن‌ها غرغرو هستن»، «کاش مثل فلان مرد ... بودی»، «مرد باش»، «زن مهربونی باش»، «به نظرت فلانی از من خوشگل‌تره؟»، «به نظرت فلانی مثل من جذابه؟»، «حالم از این همه تلویزیون دیدن یا موبایل بهم می‌خوره»، «از دوستات خوشم نمی‌آد» و ...

و در نهایت برای داشتن یک روابط قوی و مثبت زناشویی بهترین حالت ساختن یک زندگی خوب است اینکه هر زن و شوهری ابتدای ازدواج با هم خوب صحبت می‌کنند، طبیعی است اینکه در ادامه روابط نیز به همان اندازه ابتدای زندگی به هم احترام بگذارند و زیبا صحبت کنند، با ارزش است، بنابراین دقت کنید، اشتباهات ویرانگر را مرتکب نشوید، همسرتان را نصیحت نکنید بلکه یک دوست خوب برای او باشید، او را نصیحت نکنید و دوستانه و مهربان رفتار کنید تا کلامتان نیز اثرگذار شود.

انتهای پیام/