

کدام حرف ها را نباید به شوهرتان بگویید

به همسرتان می‌گویید که فلان مرد آدم قابل ستایشی است و بهتر است دوستی‌اش را با او بیشتر کند؟ به شما توصیه می‌کنیم هیچ وقت به این وضوح به چرخه دوستی‌های همسرتان وارد نشوید و برای کامل کردن این چرخه تلاشی نکنید.

تاریخ: ۱۸ دی ۱۳۹۳ - ۱۰:۵۰

کد خبر: ۳۷۵۱۴۳



مجله سیب سبز - نه تنها يك جمله بلکه يك کلمه هم براي ويران کردن يك رابطه کافي است. مهم نيست که چند سال از عمر آن رابطه گذشته و مهم نيست که چقدر عمق دارد، گاهي کلمات مي‌توانند آنقدر ويرانگر باشند که همه پل‌هاي پشت سر شما را خراب کنند و فرصت ترميم کردن آن رابطه با جملات جادويي ديگر را هم از شما بگيرند اما نگران نباشيد!

ما جملات و عبارات ممنوعه‌اي را که ممکن است با به کار بردن‌شان زندگي مشترک‌تان را نابود کنید با شما در میان می‌گذاريم. اگر می‌خواهيد حس غرور مرد زندگي‌تان را حفظ کرده و انگیزه تلاش براي ساختن زندگي مشترک‌تان را در او تقويت کنید، بايد خيال به زبان آوردن این جمله‌ها را از سرتان بيرون بریزيد.

چه کار می‌کنی؟

وقتي همسرتان روي مبل نشسته و با تلفن هوشمندش بازي می‌کند، ناخودآگاه این جمله را به زبان می‌آوريد؟ می‌دانيم منظورتان از این کار تجسس کردن در کارهايش نيست اما جمله «چه کار می‌کنی؟» در ذهن همسرتان معنایي پیچیده‌تر از آنچه فکر می‌کنيد، دارد. او این جمله را این‌طور می‌شنود: «چه کار می‌کنی؟ باز مشغول بازي با موبایل هستی و به جاي اینکه با خانواده‌ات وقت بگذرانی مشغول بازي شده‌ای؟ چه کار می‌کنی؟»

با غریبه‌ها و ايب‌بازي می‌کنی و وارد روابطي شده‌ای که اگر من بو بيرم حسابت را می‌رسم؟ و . . . «باورتان می‌شود که يك مرد می‌تواند از جمله ساده همراه با کنجکاوِي شما چنین کابوس‌هايي را در ذهنش بسازد؟ اما بهتر است باور کنید ساختار ذهن مردها به همین اندازه پیچیده و گاهي منفي‌نگر است پس کنجکاوِي کوچک‌تان را کنترل کنید و با چنین جمله بی‌اهميتي يك دعواي اساسي به پا نکنيد.

با خانواده همسران اختلاف دارید و از نظرتان بسیاری از رفتارهایشان ایراد دارد؟ در چنین شرایطی بدترین جمله‌ای که می‌توانید در بحث‌های زن و شوهری به زبان بیاورید این است که بگویید «تو هم مثل اونایی!» همسران دوست دارد در ذهن شما اسطوره‌ای باشد که هیچ‌کدام از اشتباه‌های دیگران را در رفتارهایش نشان نمی‌دهد. تنها خانواده همسران نیست که نباید رفتارهایشان را به شریک زندگی‌تان نسبت دهید، حتی اگر رفتارهای اشتباه مردهای دیگر، نامزد سابق‌تان یا اشتباه‌های همسران دوستانتان را هم به او نسبت دهید، به همین اندازه می‌توانید در دسر درست کنید.

جالب است بدانید در میان همه اعضای خانواده همسران، او از اینکه با پدرش مقایسه شود بیشتر از هر چیزی نفرت دارد. درست است که روانشناس‌ها می‌گویند پسرها تا اندازه زیادی شبیه پدرشان هستند و حتی اشتباه‌های پدر خود را در زندگی تکرار می‌کنند اما کمتر پسری است که حاضر به پذیرفتن این واقعیت باشد. آنها دوست دارند همیشه یک سر و گردن از پدر خود جلوتر باشند و هیچ‌وقت نمی‌پذیرند اشتباه‌های پدرشان که از کودکی آنها را آزار می‌داده را بعدها در زندگی خود تکرار کنند.

شوهرخواهرم این کار رو خوب بلده

شوهرخواهرتان از همسران ۱۰ سال بزرگ‌تر است و در کارهای فنی تخصص دارد؟ حتی چنین موضوعی نباید باعث شود که او را با همسران مقایسه کنید و از مرد زندگی‌تان بخواهید کاری را از او یاد بگیرد. همسر شما نیاز دارد احساس کند از مردهای دیگر توانمندتر است و حتی اگر این‌طور نباشد، شما حق ندارید این حس را از او بگیرید. اگر می‌خواهید چیزی را از کسی یاد بگیرید، باید سراغ روش غیرمستقیم‌تری بروید.

گفتن این جمله به همسران این پیام را می‌رساند که «تو بی‌عرضه هستی! کاش من هم مثل خواهرم شانس ازدواج با یک مرد توانمند را داشتم!» اگر نمی‌خواهید رابطه همسران را با مردهای اطراف‌تان ویران کنید و همسران را نسبت به احترامی که برای مردهای دیگر قائلید حساس کنید، هرگز از او نخواهید که از یکی از مردهای فامیل‌تان چیزی را یاد بگیرد یا از یکی از رفتارهایشان الگوبرداری کند.

نه، اینجوری نه!

همسران می‌خواهد باری را از دوش‌تان بردارد و خانه را با کمک‌تان تمیز کند؟ اگر می‌خواهید اولین دفعه کمک کردنش به شما آخرین دفعه‌اش باشد این جمله را به زبان بیاورید. می‌دانیم منظوری ندارید و می‌خواهید با کمک تجربه‌های‌تان مهارت او در انجام کارهای خانه را بالا ببرید اما برای مردهایی که یقین دارند به اندازه کافی باهوش هستند و از عهده هر کاری برمی‌آیند، این جمله این‌طور شنیده می‌شود که «بی‌عرضه هستی و مدام خرابکاری می‌کنی!» اگر تصمیم‌تان را برای کمک گرفتن از همسران گرفته‌اید، بهتر است بی‌خیال گفتن این جمله‌ها برای اصلاح کارهایش شوید و کمی خرابکاری‌اش را تحمل کنید تا آرام‌آرام مهارتش بیشتر شود. نگران نباشید! همه چیز به مرور بهتر می‌شود. چند سال قبل را به خاطر بیاورید. اولین باری که غذا درست کردید یا به خانه رسیدگی کردید چه دسته گل‌هایی به آب دادید؟

هیچ وقت، تاکید می‌کنیم، هیچ وقت از جملات کلی برای محکوم کردن همسران استفاده نکنید. اگر می‌خواهید زندگی‌تان را حفظ کنید و تنش بیهوده به رابطه‌تان وارد نکنید باید پرونده رفتارهای قبلی‌اش را ببندید و به خاطر هر اشتباهی در زمان رخ دادن آن، نه در ماه‌ها و سال‌های بعد با همسران بحث کنید. گفتن جمله‌های کلی مثل «هیچ وقت» و «همیشه» به معنای این است که شما پرونده اشتباه‌های قبلی را نبسته‌اید، او را نبخشیده‌اید و از او می‌خواهید تاوان اشتباه‌های گذشته‌اش را دوباره پرداخت کند. به همسران با رفتار درست نشان دهید وقتی به او می‌گویید بخشیده شده، واقعا پرونده اشتباهش را در ذهن خود بسته‌اید و هیچ وقت قرار نیست برای کاری که ادعا کرده‌اید فراموشش می‌کنید، او را دوباره بازخواست کنید.

خودم بلام!

بر این گمانید که مردها عاشق زنی توانمند، بی‌نیاز و همه‌چیز تمام می‌شوند؟ شاید برخی از مردها آرزوی زندگی با یک ابرزن را داشته باشند اما به شما اطمینان می‌دهیم که شمار چنین مردهایی بیش از اندازه کم است. آقایان عاشق این هستند که قوی‌ترین زن جهان هم نیازمند آنها باشد. به همین دلیل حتی اگر مدیر شرکتی بزرگ باشید یا قوی‌ترین زن فامیل‌تان باشید، می‌توانید با کمک خواستنی‌های بیهوده از همسران و گاهی ناتوان نشان دادن خود، او را به وجد بیاورید.

شاید یک زن همه چیز تمام، بسیاری از زحمات و خستگی‌های همسرش را کم کند اما چنین زنی لذت افتخار کردن به خود و سوپرمن بودن را هم از همسرش می‌گیرد؛ لذتی که اگر در زندگی مشترک وجود نداشته باشد، سنگ روی سنگ بند نمی‌شود.

گوش مردها کلمات را مثل شما نمی‌شنود

۱. برای مردها یک جمله فقط یک جمله نیست! بلکه تفسیری است برای کل روزهایی که با هم بوده‌اید.

۲. هیچ مردی طاقت مقایسه شدن را ندارد. پس حتی کم اهمیت‌ترین کار او را با دیگران قیاس نکنید.

۳. مردها از شنیدن جملات مبهم بیزارند. پس هیچ وقت دوبه‌لو با همسران صحبت نکنید.

۴. اگر انتظار دارید او حرف‌های‌تان را رمزگشایی کند، برای‌تان متاسفیم. آنها ساده‌تر از این حرف‌ها هستند.

۵. هیچ وقت از همسران به‌عنوان ابزاری برای لشکرکشی‌های‌تان در جنگ‌های عروس و مادرشوهری استفاده نکنید.

۶. هرگز با حرف‌های‌تان استقلال همسر خود را زیر سوال نبرید حتی اگر واقعا استقلالی در کار نباشد.

۷. مردها به اینکه قوی‌تر از آنچه هستند به نظر برسند نیاز دارند. این نیاز همسران را برآورده کنید.

۸. از گفتن خاطرات روابط عاشقانه شکست خورده‌تان برای شریک زندگی‌تان خودداری کنید.

۹. برای قدرت دادن به او کافی است از هیچ مرد دیگری صحبت نکنید، نه اینکه از مردهای دیگر بد بگویید.

آیا رفتار هیجانی نتیجه می‌دهد؟

خسته‌ام کردی

فکر می‌کنید اگر در يك دعوای زن و شوهری به همسران بگویید از این زندگی خسته شده‌اید یا اینکه او با فلان رفتارش شما را خسته کرده است، تنها عصبانیت لحظه‌ای‌تان را نشان داده‌اید و جنجال خاصی به پا نکرده‌اید؟ صددرصد اشتباه می‌کنید! مردها این جمله ساده را کلی‌تر از آنچه شما تصور می‌کنید می‌بینند.

آنها با شنیدن چنین جمله‌ای تصور می‌کنند در تمام روزها، ماه‌ها و سال‌های با هم بودن‌تان راه را اشتباه رفته‌اند و هیچ‌وقت نتوانسته‌اند شما را راضی کنند. همسران وقتی این جمله را می‌شنود، با خود می‌گویند که «پس تمام تلاش‌هایم برای خوشحال کردنش بی‌فایده بوده! پس در تمام لحظه‌هایی که تصور می‌کردم از بودن در کنارم راضی و خوشحال است او از این زندگی بیزار بوده!» به همین دلیل است که همسران می‌توانند با شنیدن جمله ساده «خسته‌ام کردی!» از این رو به آن رو شود و دیگر برای ساختن یا مرمت زندگی مشترک‌تان هیچ قدمی برندارد. بله! گاهی مردها به همین سادگی ناامید می‌شوند!

این جور بی‌غش نکن!

شما مادر نمونه و ماهری هستید که وقتی همسران می‌خواهد با فرزندش بازی کند یا کارهایش را انجام دهد، دل‌تان می‌لرزد و نمی‌توانید در برابر ترسی که از حرکات زمخت مردانه دارید مقاومت کنید و چیزی به پدر فرزندتان نگویید؟ اگر چنین است باید اعتراف کنیم که هم فاصله میان خود و همسران را هر روز بیشتر می‌کنید و هم میل او به نمایش پدرانگی‌اش را هر روز کمتر می‌کنید.

اگر وقتی همسران تصمیم می‌گیرد لباس را تن نوزادان کند، با نگاه سنگین و مضطرب یا دخالت‌های‌تان کلافه‌اش می‌کنید و اگر وقتی به بچه غذا می‌دهد مدام نکات آموزشی در مورد نحوه غذا دادن به کودک‌تان را به او گوشزد می‌کنید، باید انتظار داشته باشید که گذشته از بر پا کردن يك دعوای مفصل زن و شوهری، از همسران مردی می‌سازید که میلی به وقت‌گذرانی با فرزندش ندارد.

دیدي؟ دیدي؟

با خانواده همسران دچار اختلاف شده‌اید و در خانه مدام برای همسران خط و نشان می‌کشید؟ تا به حال به این فکر کرده‌اید که او مسئول رفتارهای دیگران نیست و قرار نیست مدام به آنها برای درست

رفتار کردن آموزش دهد؟ مردها در بسیاری از مواقع به خاطر اشتباه‌های خانواده‌شان شرم‌منده می‌شوند اما وقتی خط و نشان کشیدن‌های همسرشان را می‌بینند و احساس می‌کنند در دعواهای زن و شوهری مظلوم واقع شده‌اند، تصمیم به انکار اشتباه‌های خانواده خود و جبهه گرفتن در برابر حرف‌های همسرشان می‌گیرند.

آنها به این فکر نمی‌کنند که رفتار خانواده‌شان درست بوده یا نه، بلکه تنها می‌خواهند در یک جنگ زن و شوهری بازنده نباشند. اگر نمی‌خواهید حمایت همسران را از دست دهید، شکایت‌هایی هر روزه‌تان از اشتباه‌های خانواده‌اش را بر سرش آوار نکنید و از او نخواهید پیغام‌ها و تهدیدهای‌تان را به گوش آنها برساند. یک توصیه مفید برای‌تان داریم. حساب خانواده همسران را از او جدا کنید و تا زمانی که اشتباه‌هایی را در رفتار شریک زندگی‌تان ندیده‌اید، به خاطر خطاهای دیگران او را مجازات نکنید.

تو مثل آن نامردها نیستی!

می‌خواهید به همسران احساس خاص بودن دهید به همین دلیل می‌گویید که از نامزد سابق یا خواستگاری‌های نامرد قبلی‌تان بهتر است؟ درست است که هدف‌تان تعریف کردن از اوست اما تا به حال به ذهن‌تان خطور کرده که این مرد جمله ساده شما را چطور تفسیر می‌کند؟ همسران با شنیدن این تعریف چند چیز را به ذهنش می‌آورد؛ اول اینکه شما درگیر روابط دیگری بوده‌اید و او تنها مرد زندگی شما نیست.

شاید این یک واقعیت باشد اما هیچ مردی دوست ندارد که کسی این واقعیت را برایش به تصویر بکشد. دومین چیزی که به ذهن او راه پیدا می‌کند، این است که شما درگیر روابط شکست خورده و آزاردهنده‌ای بوده‌اید! پس احتمالاً مهارت برقرار کردن رابطه درست و حتی لیاقتش را ندارید و اگر مشکلی در ارتباط شما و او ایجاد شود، شما مقصرش هستید. پس هیچ‌وقت سعی نکنید با چنین تعریفی به همسران احساس غرور تزریق کنید.

کاش باهش صمیمی‌تر باشی

به همسران می‌گویید که فلان مرد آدم قابل ستایشی است و بهتر است دوستی‌اش را با او بیشتر کند؟ به شما توصیه می‌کنیم هیچ وقت به این وضوح به چرخه دوستی‌های همسران وارد نشوید و برای کامل کردن این چرخه تلاشی نکنید. با چنین تلاشی به او می‌گویید به اندازه فلان مرد توانمند و قابل ستایش نیست و در واقع به او می‌گویید مردهای دیگری از نظر شما شایسته‌اند و همسران برای تبدیل شدن به مرد ایده‌آل شما باید از آنها الگوبرداری کند. تکراری است اگر بگوییم مردها گاهی حسودند و تحمل کنار آمدن با این افکار را ندارند.

مرد باش!

رفتار کودکان همسران در یک دعوی زن و شوهری کلافه‌تان کرده پس فکرتان را به زبان می‌آورید و به او می‌گویید بهتر است بچگی را کنار بگذارد و مثل یک مرد رفتار کند؟ شاید حق با شما باشد و درست مثل شما یا هر آدم دیگری که گاهی کودکانه و ناپخته عمل می‌کند، همسران هم رفتاری نابالغ را به

نمایش گذاشته باشد اما همسران نمی‌توانند از تعمیم دادن این جمله به همه زندگی‌اش دست بردارند و با شنیدن چنین عبارتی تصور می‌کنند که مردانگی‌اش به‌طور کامل زیر سوال رفته و به شخصیتی که سال‌ها برای ساختنش تلاش کرده حمله شده است. به شما می‌گوییم برای مردها هیچ چیز سنگین‌تر از این نیست که مردانگی‌شان زیر سوال برود.

به نظرت از من خوشگل‌تره؟

با همسران مشغول فیلم دیدن هستید و از او نظرش را در مورد یک بازیگر می‌پرسید؟ انتظار دارید چه بشنوید؟ اینکه شما از یک ستاره سینمایی زیباترید؟ مطمئن باشید با پرسیدن این سوال در مهمانی یا هنگام تلویزیون دیدن کاری جز مضطرب کردن مرد زندگی‌تان نکرده‌اید. او در چنین شرایطی دست و پایش را گم می‌کند نه می‌تواند شجاعانه واقعیت را با شما در میان بگذارد و نه توانایی این را دارد که خصلت مردانه‌اش را کنار بگذارد و واقعیت را از شما پنهان کند.

از این دوستت خوشم نمیاد

از همسران می‌خواهید که با یکی از دوستان صمیمی‌اش به‌خاطر ویژگی‌ای که شما نمی‌پسندید قطع رابطه کند؟ اگر نمی‌دانستید بدانید ارتباط با دوستان جزء محدوده‌های ممنوعه زندگی مردها تلقی می‌شود و نه همسر شما و نه هیچ مرد دیگری تحمل اینکه کسی به این حریم ممنوعه وارد شود و در موردش نظر بدهد را ندارد. از طرف دیگر مردها دوست ندارند کسی در تصمیم‌گیری‌های شخصی‌شان دخالت کند و به آنها راه و رسم درست زندگی کردن را یاد دهد. آنها بر این باورند که خوب و بد را می‌دانند و اگر کسی از دوستان‌شان رفتار نادرستی دارد، اجازه نمی‌دهند که این رفتار روی‌شان تاثیری بگذارد.

چند نکته طلایی

اگر می‌خواهید زندگی مشترک‌تان به سرایشی نیفتد:

برای همسران تعیین تکلیف نکنید. این کار مردانگی‌اش را زیر سوال می‌برد. همیشه نیازی نیست بگویید با او مخالفید؛ گاهی عمل کردن به اندازه صحبت کردن در مورد کاری که قرار است بکنید دردناک نیست. می‌دانیم که می‌خواهید از او مرد بهتری بسازید اما بدترین راه برای رسیدن به این هدف، نصیحت کردن اوست. برای ساختن یک زندگی خوب، کافی است با دقت بیشتری به اطراف‌تان نگاه کنید و اشتباه‌های ویرانگر دیگران را در خانه‌تان تکرار نکنید.