

# روش متوقف کردن غرزدن خانمها

## ● حقایق را بپذیرید

۹۹ درصد از مشکلات زناشویی از قبیل خیانت، افسردگی، بد رفتاری، آزار و اذیت، و نق زدن به دلیل عدم توانایی در برقراری ارتباط ایجاد می شود.

آخر بعد از همه این حرف ها، خانم ها هر چند وقت یکبار از خودشان سوال می کنند که "چرا اون نباید از صحبت کردن با من لذت ببره؟" و یا اینکه آقایان از خود سوال می کنند "فکر می کنم که همسرم چندان مجذوب نیست." پاسخ به چنین سوالاتی می تواند تمام مشکلات را حل کند اما مشکل اینجاست که ما توانایی سوال پرسیدن (برقراری ارتباط) را نداریم و شاید نمی دانیم که چگونه باید از راه درست وارد شد.

حقیقت اینجاست که اگر خانم شما غر می زند به این دلیل است که قصد دارد چیزی را به شما بگوید اما شما گوش شنیدن آن را ندارید. به همین خاطر به این کار ادامه میدهد تا شما بالاخره به حرف او گوش کنید. البته تمام تقصیرها هم به گردن شما نیست شاید دلیل گوش ندادن شما این باشد که او از راه مناسب وارد نشده.

تنها چیزی که لازم دارید این است که کمی بیشتر بر روی مبحث ارتباط کار کنید تا مجدداً خودتان را در دوران ماه عسل

به کمک شما نیاز دارم. من با خدای غرولند ازدواج کرده ام و تصور می کنم که حتی برای یک لحظه دیگر هم نمی توانم با او به جر و بحث پردازم و گله و شکایت ها و آزار و اذیت هایش را تحمل کنم. از آن زمانی که پایم را در خانه می گذارم تا زمانی که به رختخواب می روم، او یک ریز غر می زند و متوقف هم نمی شود.

رابطه ما به آنجایی رسیده است که هیچ گفتگویی با هم نداریم بجز جر و بحث در مورد کارهایی که من در طول روز، هفته ماه و یا اصلاً از ابتدای زندگی مشترکمان، اشتباه انجام داده ام.

شرایط آنقدر بد شده که من حتی از رئیس تقاضا می کنم که مرا برای اضافه کاری نگه دارد. فکر نمی کنم شما حتی بتوانید فکرتان را هم بکنید. من ترجیح می دهم کار کنم تا اینکه به خانه بیایم. تصور شنیدن غر زدن هایش آنقدر استرس زا است که در حین رانندگی از محل کار به سمت خانه دچار سردرد می شوم. می دونم که نباید اینطوری باشه، من باید با خوشحالی محل کارم را به سمت منزل ترک کنم و با اشتیاق کامل نزد همسرم بروم.

پدرم سابق بر این به من گفته بود که خانم ها عادت دارند شکایت کنند و نق بزنند اما متأسفانه من هیچ وقت حرف های او را باور نکردم تا زمانی که خودم شخصا ازدواج کردم. حتی دوستانم نیز به من می گفتند که همسرانشان نق نقو هستند. آیا این حقیقت دارد که خانم ها به طور طبیعی افراد نق نقویی هستند یا من اونقدر بد شانس هستم که با یک چنین خانمی ازدواج کرده ام؟

## ● طوفان مشکلات

اگر زبان همسر شما سریعتر از طوفان می غرد، آنگاه شما دارای یک مشکل اساسی هستید: عدم توانایی در برقراری ارتباط با او.

باید.

نده رو نمی تونی قبول کنی.

### راه غلط

### چه چیز اشتباه است؟

یک شب آقا تنها به این خاطر که مطمئن شود همسرش پشت در منتظر اوست، از سر کار خود دیر تر به خانه بر می گردد. قبل از این که این فرصت را پیدا کند که کفش هایش را در بیاورد، خانم از او اینچنین پذیرایی می کند:

خانم: تو واقعا ظالمی، چرا اینقدر دیر کردی؟ می خواستی باز هم از من دوری کنی؟ از دست من خسته شدی، نه؟

چیزی که خانم باید بگوید این است که "نمی تونی انتقاد ویران کننده را بپذیری" به خاطر اینکه حرف هایش کاملا مخرب هستند. به جای اینکه در مورد چیزی که واقعا احساس می کند با یک راه حل منطقی صحبت کند، او با بدنام کردن آقا، خصومت و خشونت خود را بیرون می ریزد. این امر باعث لطمه دیدن همسر می شود.

زمانی که طرف مقابل شما به حالت دفاعی فرو می رود، راه ارتباط مسدود می شود و سبب می شود تا زوجین نتوانند مشکل خود را پی گیری نمایند. بنابراین چه اتفاقی روی می دهد؟ هیچ کس گوش نمی دهد، خانم همان حرف های قدیمی را پیش میکشد و آقا هم تصور می کند که همسرش یک فرد غرغروست. اما اتفاقی که می افتد این است که در این حالت هیچ کس به روی توجه نمی کند.

### ذهنیت خود را سامان بخشید

پیش از صحبت کردن باید به دقت فکر کنید. چیزی که این خانم و آقا باید بدانند این است که در میان آنها یک مشکل ارتباطی در حال رخ دادن است.

زمانیکه به این ادراک دست پیدا کنند، در این زمان با استفاده از تکنیکی که در شماره آینده به شما معرفی می کنم می توانید کلیه مشکلات حل نشدنی خود را حل و فصل کنید.

ادامه دارد

گردآوری: شهرزاد واثقی

