

۸ چیزی که هرگز نباید به همسر تان بگویید

جملاتی وجود دارند که درمانگران آرزو می کنند زوج ها هنگام درگیری آن را بیان نکنند. در ادامه به جملاتی اشاره می کنیم که زوج ها نباید بگویند در عوض می گوئیم چه جملاتی باید گفته شود.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از نیویورک تایمز، "کایر گینز" درمانگر از واشنگتن می گوید: "عباراتی مانند "تو همیشه... " و "تو هرگز..." اصطلاحاتی اغلب اغراق آمیز هستند و هیچ تلاشی را که شریک زندگی تان در تلاش برای انجام آن است را مورد تایید قرار نمی دهند. در آن صورت شریک زندگی تان ممکن است حالت تدافعی به خود بگیرد. در نتیجه هیچ گونه مشکلی بین شما حل نخواهد شد.

بهرتر است به جای کندوکاو در گذشته برای ماندن در زمان حال تلاش کنید. گینز می گوید: "وقتی به تاریخ و گذشته باز می گردید گفتگو به چیز دیگری تبدیل می شود. روی مشکل موجود تمرکز کنید. شاید برای مثال بگویید: متوجه شده ام که تو کمکی به بچه ها نمی کنی همین موضوع من را آزار می دهد".

"الکساندرا سولومون" روانشناس موسسه خانواده در دانشگاه نورث وسترن می گوید که همیشه این عبارت را می شنود. یک نفر نگرانی خود را بیان می کند و دیگری موافقت می کند سپس یک هشدار اضافه می شود. یک نفر ممکن است بگوید "تو ۱۰ دقیقه تاخیر داشتی" و دیگری ممکن است پاسخ دهد: "بله، اما هفته گذشته دیر آمدی".

دکتر سولومون می گوید: "استفاده از کلمه "اما" به این معنی است که "برای من به نوعی آشکار بود که به نگرانی شما احترام بگذارم، اما واقعا آن را نمی فهمم یا آن را تأیید نمی کنم". او می گوید به جای دفاع کردن سخنان و احساسات شریک زندگی خود را بازتاب دهید و سعی کنید چیزی مانند عبارت "آن چه که من از شما می شنوم این است که ... " را بگویید.

گینز می گوید مقایسه شریک زندگی تان با شخصی دیگری هرگز یک استراتژی عالی نیست در نتیجه هرگز عبارت "تو باید بیش تر شبیه باشی" را نگویند. او می افزاید: "من در میان زوج های مراجعه کننده این مقایسه کردن را می بینم. برای مثال، یکی از آنان به دیگری می گوید: "خب، دنی سه بار در ماه همسرش را به جایی می برد. واقعیت آن است که دنی انسان متفاوتی است و شریک زندگی او نیز یک فرد متفاوت است. شما صرفا می تونید همانی باشید که هستید".

گینز می گوید مقایسه کردن می تواند منجر به حسادت شود و مشکلات زیادی را در رابطه با تصور از خود و اعتماد به نفس و عزت نفس در رابطه ایجاد کند.

"وونین یونگ" روان درمانگر می گوید: "بیان جمله "این هرگز در روابط دیگر من یک مشکل نبود" به مثابه یک "بمب کلامی" عمل می کند که واقعا باعث از بین رفتن حس اعتماد و امنیت میان شما و شریک زندگی تان خواهد شد. این پیامی پنهانی به طرف مقابل است مبنی بر آن که مشکل من در این رابطه شخص تو هستی.

گینز می گوید که دیگران را از آن دور نگه دارید و روی صحبت کردن در مورد نیازهای خود تمرکز کنید. این می تواند باعث شود شما احساس آسیب پذیری بیشتری کنید، اما بسیار سازنده تر است.

دکتر سولومون می گوید بیان عبارت "تو بیش از حد واکنش نشان می دهی" عبارتی است که اغلب برای دور زدن مسئولیت پذیری استفاده می شود چرا که در واقع هیچ فردی "محور پاسخ های عاطفی" نیست و یک نفر نمی تواند تشخیص دهد که کدام واکنش مناسب است. دکتر سولومون می افزاید: "به جای قضاوت کردن می توانید بگویید: "من گوش می کنم. بیش تر بگو. به من کمک کن بفهمم چه چیزی باعث شده تا اوضاع برایت سخت سپری شود".

دکتر یونگ می گوید بیان عبارت "آرام باش" برای ترغیب شریک زندگی تان تقریبا همواره نتیجه معکوس می دهد. او می گوید: "این عبارت مانند ریختن بنزین روی آتش است. به معنای آن که به طرف مقابل می گویند تو دیوانه هستی".

دکتر یونگ می گوید یکی از زوجین یا هر دو نفر اگر آشفته باشند معمولا به آنان توصیه می کند استراحت کوتاهی داشته باشند تا قدری آرام شوند.

دکتر یونگ می گوید بیان عبارتی، چون "در حال حاضر به چه چیزی نیاز داری؟" به شریک زندگی تان شاید برای کمک، شنیدن یا در آغوش گرفتن مناسب باشد.

گینز می گوید: "این موضوع مهمی نیست". زمانی که این جمله را بیان می کنید بدان معناست که از نظرتان نگرانی های شریک زندگی تان جدی نیست و به نوعی با رفتاری تحقیرآمیز و نادرست با او رفتار می کنید. او می افزاید: "شما نمی توانید احساس طرف مقابل تان را اندازه بگیرید. شما هیچ چارچوب

مرجعی برای سنجش در این باره ندارید."

گینز می‌گوید: "در عوض با احترام تایید کنید که دیدگاه‌های متفاوتی دارید. سپس از شریک زندگی تان بخواهید که به شما کمک کند تا بفهمید چرا یک موضوع مهم است و هر گونه حمایتی که می‌توانید ارائه دهید."