

# «زندگی مثل عسل!»

۲۱ فوت و فن شوهرداری

شما می‌توانید این PDF را کپی کنید!

شما می‌توانید این PDF را هدیه بدهید!

شما می‌توانید این PDF را به اشتراک بگذارید!

شما نمی‌توانید این PDF را بفروشید!

شما نمی‌توانید این PDF را تغییر بدهید!

شما نمی‌توانید متن این PDF را بدون ذکر منبع به

صورت آنلاین یا آفلاین استفاده کنید!

این قطعه کیک خوشمزه نوش جانتان!

آناهیتا چشمه علایی

# «زندگی مثل عسل!»

## ۲۱ فوت و فن شوهرداری

### هفته چهارم: مثل یک زن بالغ و جذاب حرف بزن!

ارتباط صحیح برقرار کردن، یعنی صحیح حرف بزنی و صحیح گوش کنیم. متأسفانه ما نه درست حرف می‌زنیم و نه درست گوش می‌کنیم. می‌گویند ما دو گوش داریم و یک زبان، یعنی بیشتر گوش بده و کمتر سخن بگو. افسوس که ما دنبال گوش مفت هستیم که ساعت‌ها گله و شکایت کنیم، ولی برای شنیدن حرف‌های دیگران، حوصله نداریم.

در مورد همسر خود که بد از بدتر. فکر می‌کنیم به محض خشک شدن جوهر امضای پای عقدنامه، مهم نیست که چه بگوییم و چگونه بگوییم. گوش دادن هم که خدا را شکر! در کارمان نیست. ما حرف می‌زنیم و حرف می‌زنیم و حرف می‌زنیم، ولی تا شوهر بیچاره دهن خود را باز می‌کند چیزی بگوید، شروع به عوض کردن کانال تلویزیون می‌کنیم یا راهنمایی و نصیحت ارائه می‌دهیم.

ناز ادا و عشوه هم که هیچ! همه را فراموش می‌کنیم. در وقت حرف زدن سری تکان بدهیم، چشمی خمار کنیم، مویی آشفته کنیم... نه بابا... این حرف‌ها کیلو چند است؟! بعد از شوهرهای بی‌احساس، شوهرهای بی‌توجه، شوهرهای کم حرف شکایت می‌کنیم.

در تمرین هفته اول زندگی مثل عسل در مورد خوب گوش دادن تمرین کردیم. این هفته درباره خوب بیان کردن می‌آموزیم.

متأسفانه بسیاری از زنان، به محض خشک شدن جوهر امضای پای عقدنامه، فراموش می‌کنند برای همسر خود دلبری کنند. آنها تصور می‌کنند می‌توانند هرچه می‌خواهند و به هر شکلی که دوست دارند، به شوهر خود بگویند.

# «زندگی مثل عسل!»

## ۲۱ فوت و فن شوهرداری

### خطاهای ارتباطی

بیشتر زن و شوهرها نمی‌توانند بدون دعوا کردن، با هم دو کلام حرف بزنند، زیرا در هنگام گفتگو دچار خطاهای مهلکی می‌شوند. چند جمله حرف می‌زنید و ناگهان می‌بینید طرف مقابل از عصبانیت درحال منفجر شدن است. چرا؟ شما که چیزی نگفتید. البته که گفته‌اید! شما مقصود و منظورتان را به شیوه بدی بیان کرده‌اید و شریک زندگیتان را آزرده‌اید. بعضی حرف‌ها ارتباط بین آدم‌ها را مخدوش می‌کند.

### مهم‌ترین خطاهای ارتباطی ۱۲ مورد زیر است:

#### ۱- استفاده کردن از عبارت همیشه یا هرگز

مثال: تو همیشه بداخلاقی! تو هیچوقت از من تشکر نمی‌کنی!

#### ۲- مبهم و کلی حرف زدن

مثال: درست رفتار کن! بیشتر سعی کن! مرا درک کن! به من بیشتر توجه کن! مهربان‌تر باش!

#### ۳- متلک گفتن، طعنه زدن، سرزنش کردن

لازم است مثال بزنم؟!

#### ۴- توهین کردن

در اوج عصبانیت، مودب باشید. اگر بدهنی کنید، طرف مقابل ساکت نمی‌ماند و از خجالت شما درمی‌آید.

#### ۵- بازخواست کردن، قضاوت کردن

مثال: چرا این کار را کردی؟ چرا آن کار را نکردی؟

# «زندگی مثل عسل!»

## ۲۱ فوت و فن شوهرداری

### ۶- دنبال مقصر گشتن

مثال: مشکلی پیش آمده است. بجای پیدا کردن راه حل، دنبال اثبات مقصر بودن طرف مقابل هستیم. فرض کنید که کلید خانه پشت در مانده است. به جای اینکه کلیدساز بیاوریم، دنبال مقصر می‌گردیم. می‌گوییم: تقصیر من نبود. تقصیر تو بود! تو باید کلید را از پشت در برمی داشتی!

### ۷- مقایسه کردن

مثال: از فلانی یاد بگیر برای زنش چه گوشواره‌ای خریده؟



### ۸- مقابله به مثل کردن

مثال: تو خودت پارسال این کار را کردی! برادرت هم همین کار را کرد! به همین خاطر من هم این رفتار را با تو می‌کنم!

# «زندگی مثل عسل!»

## ۲۱ فوت و فن شوهرداری

### ۹- طولانی صحبت کردن

ظرف دو- سه دقیقه درخواست و شکایتان را بگویید. صغری و کبری نچینید. همسرتان حوصله ندارد شما بالای منبر بروید. دو درس کامل در مورد بیان خواسته و اعتراضات در این دوره وجود دارد.

### ۱۰- مچ گیری کردن

مثال: آهان! تو که گفته بودی چند روز است با مادرت حرف نزدی، پس از کجا می دانی که...

### ۱۱- وسط حرف یکدیگر پریدن

این از آن عادت‌های بسیار بد است که متأسفانه ما ایرانی‌ها به آن معتاد هستیم.

### ۱۲- سکوت یا قهر طولانی

اگر عصبانی هستید، اعلام کنید: «من عصبانی هستم. اگر حرف بزنم، حرف خوبی نخواهم زد. به همین دلیل یک ساعتی حرف نمی‌زنم. وقتی آرام شدم، با هم صحبت می‌کنیم» هرگز به مدت طولانی قهر نکنید. هرگز خانه را بدون اطلاع از زمان بازگشت، ترک نکنید. اوضاع خوب نیست، می‌خواهید چند روز به خانه مادر خود بروید. اشکالی ندارد. ولی به همسر خود بگویید: «امشب در خانه مادرم می‌خوابم. فردا برمی‌گردم.»



# «زندگی مثل عسل!»

## ۲۱ فوت و فن شوهرداری

هیچ آدم متمدنی این خطاها را مرتکب نمی‌شود. زیرا این قبیل رفتارها نشان می‌دهد ما بی‌ادب و تربیت نشده هستیم. پس این خطاها را در مورد هیچکس انجام ندهید.

بسیاری از ما با سایر افراد مودب و مبادی آداب هستیم، ولی در خانه و با عزیزترین کسانمان، بی‌ادب و بدرفتاریم. مواظب باشید! **مهم‌ترین فرد زندگی شما، همسرتان است.** با او طوری رفتار کنید که نشان بدهد او را مهم و عزیز می‌دانید.



# «زندگی مثل عسل!»

## ۲۱ فوت و فن شوهرداری

تمرین این هفته این است:

**این هفته مثل یک زن بالغ و جذاب حرف بزنید!**

**(الف)** این هفته روی حرف زدن خود دقت کنید و ببینید که کدام یک از خطاهای ارتباطی را در مورد همسر خود انجام می‌دهید. هر شب خطاهای خود را یادداشت کنید.

**(ب)** دست کم روزی یکبار با ناز و ادا و عشوه با همسر خود حرف بزنید. شاید به این کار عادت ندارید و به نظرتان عشوه آمدن کار سخیفی است. عشوه آمدن برای شوهر، نه تنها زشت نیست، بلکه بسیار زیباست.

چطوری این کار را انجام بدهید؟

تصور کنید یک زن بسیار زیبا، جذاب و مکش مرگ ما هستید. بعد چند دقیقه تاتر بازی کنید. تماشاگر این نمایش، همسرتان است. وای!! ای! اگر بدانید چقدر احساس شیرینی خواهید کرد!

باز هم یادآوری می‌کنم که در حال حاضر به رفتار همسر خود کاری نداشته باشید و فقط به رفتارهای خود توجه کنید.

