

پاتک اشتباه زوج ها به انتقادها

پیامدهای رفتار زن و شوهرهایی که حالت تدافعی می گیرند را در ادامه بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، انتقاد کردن در روابط زوجها معمولا با مفاهیم منفی همراه است، اما اگر دقت کنیم واقعیت این است که منفی یا مثبت بودن انتقاد به روش انتقاد کردن و انتقاد پذیر بودن شخص مقابل بستگی دارد. انتقاد کردن از شریک زندگی یا شکایت کردن از اوضاع و شرایط متفاوت است. شکایت معمولا به موضوعات خاص مربوط می شود در حالی که انتقاد، درباره شخصیت یا رفتار همسر است. شما باید بتوانید با شریک زندگی تان به گونه ای مسالمت آمیز صحبت و از او درباره برخی از رفتارهای آسیب رسان انتقاد کنید. اما چطور؟ و واکنش ما در برابر انتقادها از طرف همسرمان باید چگونه باشد؟

اصول انتقاد غیرتوهین آمیز از همسر

متمرکز شدن روی رفتار درست: بهتر است هنگام انتقاد در زندگی مشترک روی رفتار درست متمرکز شوید. وقتی از جمله مثبت در انتقاد و در زندگی مشترک خود استفاده می کنید، بار منفی کلام خنثی می شود. در واقع یکی از اصول موفقیت در انتقاد در زندگی مشترک استفاده از کلمات مناسب به همراه لحن مناسب است.

انتقاد کوتاه و بدون حاشیه: یکی از اصول انتقاد در زندگی مشترک کوتاه و بدون حاشیه بودن آن است. اگر قصد انتقاد در زندگی مشترک را داشتید، سعی کنید کلام کوتاه بیان شود و به اصطلاح موضوع را بیش از حد کش ندهید و همچنین اعتماد به نفس شخص مقابل خدشه دار نشود.

استفاده نکردن از نقطه ضعف طرف مقابل: هنگام انتقاد در زندگی مشترک از نقطه ضعف همسر استفاده نکنید. اگر قصد مطرح کردن انتقاد در زندگی مشترک از همسران را دارید تحت هیچ شرایطی روی نقاط ضعف او دست نگذارید، این ها نقاطی هستند که طرف مقابل را بسیار آزار می دهد و روابط را به شدت تخریب می کند.

گفتن از انتظارات به جای اشتباهات: برای این که همسران احساس نکنند که هدف حمله شما قرار گرفته، سعی کنید به جای این که اشتباهات همسران را بیان کنید بیشتر بر خواسته ها و انتظارات خود تمرکز کنید؛ بنابراین سعی کنید از جملاتی که با عبارت «من دوست دارم...»، «من انتظار دارم...» و ... به جای «تو همیشه...»، «تو هرگز...» استفاده کنید. این جملات غالبا تاثیرات کمتری بر مخاطب می گذارد و باعث می شود که مکالمه مسالمت آمیز شود.

حالت تدافعی گرفتن، رایج، اما اشتباه

یکی از اشتباهات رایج زوجها در برابر انتقادها، حالت تدافعی گرفتن یک یا هر دوی آنها در مقابل یکدیگر است. این زن و شوهر بر سر هر اختلافی، خیلی سریع سنگر می گیرند، همه مشکلات را از همسر خود می دانند و خود را از این مشکلات تبرئه می کنند، اما آن چه باید بدانیم این است که در موارد بسیاری، زوجها در صورت مواجه شدن با تعارض و اختلاف هر دو به یک اندازه سهیم هستند و نمی توان یکی را علت تمام مشکلات و فرد دیگری را عاری از هر مشکل دانست. زن و مرد هر دو در ایجاد مشکل مقصر هستند و هر دو برای حل آن باید همکاری کنند.

پیامدهای افتادن در دام حالت تدافعی گرفتن

زوج ها و افرادی که حالت تدافعی در برابر هر انتقادی به خود می گیرند، در نهایت احساس می کنند که یک فرد طرد شده هستند و هرکجا که می روند با هیچ فردی سازگار نیستند. در نهایت به دلیل رفتار دفاعی خود مدام احساس بدی خواهند داشت.

تبدیل هر مسئله ساده به موقعیت های متشنج: چنین زن یا شوهرهایی، موقعیت های خیلی ساده را تبدیل به دعوا و مشاجره می کنند و احساسات منفی مدام بر آن ها غلبه می کند و مشکلات اغلب در زندگی مشترک شان حل نخواهد شد.

فراری دادن همسران از تغییر: زن یا شوهری که در برابر هر انتقادی حالت تدافعی می گیرد، در چرخه ای می افتد که منجر به تکرار همین مسائل آزار دهنده خواهد شد. این افراد در شرایطی قرار می گیرند که همسرشان به دلیل رفتار دفاعی آن ها از تغییر خودداری می کنند و با آن ها رفتار مناسبی نخواهند داشت. اگر شما چنین ویژگی دارید، با گذشت زمان به حسن نیت و همدلی همسران پی می برید و متوجه می شوید او در شرایط متفاوت، رفتارهای متفاوت خواهد داشت و شما نباید در هر موقعیتی حالت تدافعی بگیرید.

هنگامی که احساس می کنید در حال قرار گرفتن در حالت تدافعی هستید، بهترین نسخه برای شما این است که به طرف مقابل بگویید نظرات او چه احساسی در شما ایجاد می کند و چرا احساس ناراحتی می کنید؟ سپس سعی کنید به جای بحث درباره موضوع مطرح شده، برای دریافت راه حل با

همسرتان مشورت کنید.

منبع: روزنامه خراسان