

روش صحیح برخورد با دخالت دیگران

بسیاری از مشکلات زوجین در زندگی مشترک به دلیل دخالت اطرافیان ایجاد می شود. برای حفظ رابطه و زندگی بهتر باید روش صحیح برخورد با دخالت دیگران را بدانید.

به گزارش پرسون، یکی از دغدغه های مهم بعد از ازدواج و تشکیل زندگی دخالت اطرافیان است. مداخله های نابجای اطرافیان که اغلب با نیت خیر خواهی صورت می گیرد، تاثیرات منفی بر روابط می گذارد و گاهی موجب از هم پاشیدن زندگی می شود.

اگر زوجین نتوانند زمام زندگیشان را به دست بگیرند و برای خودشان تصمیم بگیرند و عاقلانه ترین برخورد را در مقابل دخالت اطرافیان داشته باشند، زندگی آنها با تنش های زیادی روبرو می شود.

دخالت دیگران را به خود نگیرید

فکر نکنید اطرافیان شما که در زندگیتان دخالت می کنند، خصومت شخصی با شما دارند، بسیاری از دخالت ها با نیت خیر خواهی و کمک صورت می گیرد و یا می خواهند احساس نمایند که فرد تاثیرگذاری در زندگیتان هستند. اگر با دید مثبتی به دخالت ها نگاه کنید گاهی می توانید از آنها در راستای بهتر شدن زندگی خود استفاده نمایید.

گاهی به نظرهاشون توجه کنید

برخی اوقات افرادی که دخالت می کنند و نظر می دهند، فقط دوست دارند که نظرشان شنیده شود و به دنبال اجرای نظرشان نیستند. پس وقتی آنها نظر می دهند به چشمهایشان نگاه کنید و به حرف هایشان خوب گوش داده و حتی کاری کنید یا چیزی بگویید که نشان دهد که نظر او را شنیده اید مثلا بگویید (چه جالب، شما خودتون هم اینجوری بچه داری می کردید؟)

نادیده بگیرید

اگر اطرافیان شما تنها در یک موضوع خاص دخالت می کنند و نظر می دهند و دخالت های آنها زیاد نیست و در باقی کارهایتان دخالت نمی کنند، توجه نکنید و خود را درگیر نکنید و از آن عبور کنید.

بگویید چشم، اما کار خودتان را انجام دهید

زمانی که اطرافیان شما در زندگیتان دخالت می کنند، بگویید چشم، اما کار خودتان را انجام دهید ولی از این استراتژی فقط در موارد محدود استفاده کنید زیرا تکرار مداوم این کار به خصوص وقتی که آنها متوجه نشوند که شما راه خودتان را رفته اید، باعث می شود که بیشتر از قبل به خودشان اجازه دخالت بدهند.

عکس العمل نشان ندهید

اگر اطرافیان‌تان در زندگی شما دخالت می‌کنند با نشان ندادن هیچ عکس‌العملی به آنها خواهید گفت که نباید در زندگی شما دخالت کنند. واکنش تند نشان دادن و جواب دادن به هر چیزی و هر عملی تنها سبب تشنج در خانواده و دلخوری می‌شود پس گاهی وانمود کنید که نشنیده‌اید و موضوع بحث را عوض کنید.

مشورت نگیرید

بهتر است پای دیگران را به مسائل خانوادگی خود باز نکنید و برای هر امر کوچکی از دیگران کمک و مشاوره نگیرید زیرا اینگونه به اطرافیان خود می‌فهمانید که من نمی‌توانم زندگیم را اداره کنم. تنها در مواردی که واقعا نیاز به کمک و مشورت دارید از دیگران کمک بگیرید.

اختلافات را با کسی در میان نگذارید

در میان گذاشتن اختلافات با اطرافیان سبب می‌شود که آنها برای شما راهکار تجویز کنند و در زندگی شما دخالت نمایند. حریم خصوصی خانه شما باید تنها بین شما باقی بماند و در حفظ این حریم و اطلاعات خصوصی تفاوتی بین خانواده همسر و خانواده خودتان وجود ندارد.

مرزها را مشخص کنید

مرزها را مشخص کنید و به آن پایبند باشید. خیلی مختصر و خلاصه مرزها را بیان کنید و با روی خوش به آنها نشان دهید که این مرز شخصی شماست. مثلا با احترام و خوشرویی به آنها بگویید (ایده خوبی است، با همسرم صحبت می‌کنم ببینم نظر او چیست). اینگونه آنها در می‌یابند که تصمیم‌گیری شما فقط به خود و همسران مربوط است.

خونسردی خود را حفظ کنید

عصبانی نشوید، اگر نگران بحث کردن هستید، بعد از زدن حرف خود محل را ترک کنید و تحت هیچ شرایطی به بحث برنگردید. گاهی برخی افراد برای جلوگیری از دخالت اطرافیان قطع رابطه را در پیش می‌گیرند اما قطع رابطه نیز سبب ایجاد مشکلاتی در زندگی مشترک می‌شود.

فاصله خود را حفظ کنید

صمیمیت بیش از حد حریم‌ها را از بین می‌برد و مرز استقلال را نامشخص می‌کند پس برای جلوگیری از دخالت اطرافیان در زندگی مشترک در ارتباطات خود باید فاصله‌ای را حفظ کنید. فاصله دیدارها باید معقول و به نحوی باشد که به زمان و برنامه‌های زندگی شخصی شما آسیب نزنند.

رک و صریح حرف بزنید

خیلی محکم و صریح حرف بزنید اما بی احترامی نکنید مثلا بگویید ممنونم که می خواهید کمک کنید من حرف های شما را شنیدم ولی من سبک بچه داری خودم را دارم .

با همسران بحث نکنید

اگر خانواده همسران در زندگی شما دخالت می کند، با همسران بحث نکنید و از او نخواهید جواب خانواده اش را بدهد زیرا این کار به دلیل رعایت احترام و علاقه به خانواده برای او دشوار است.

اگر همسران همه اطلاعات را به خانواده اش می دهد، باید سعی کنید اعتماد به نفس و استقلال شخصیتی را در او رشد دهید مثلا بگویید تو آن قدر پخته هستی که خودت زندگی ات را مدیریت کنی.

برنامه هایتان را با کسی در میان نگذارید

گاهی دخالت اطرافیان در زندگی شما نتیجه مستقیم رفتارهای خودتان است. اگر شما برنامه های خود را با دیگران در میان بگذارید؛ آنها به خود اجازه دخالت می دهند مثلا اگر به خانواده همسران بگویید که قصد بارداری دارید، به آنها مجوز این را داده اید که از شما بپرسند آیا بچه دار شدید یا نه. پس بهتر است برنامه های شخصی و خانوادگی را تا زمان عملی شدن به صورت راز نگه دارید.