

فن بیان با همسر و پارتنر: چگونه با هوش کلامی به دعوای زندگی پایان دهیم؟

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که یک روز خوب و آرام داشته باشید، اما سر یک موضوع بسیار کوچک و پیش‌پافتاده (مثل دیر آماده شدن برای مهمانی یا فراموش کردن یک خرید ساده)، ناگهان یک جروب‌بحث بزرگ با همسر یا پارتنر خود راه بیندازید؟ جروب‌بحثی که در آن، تمام اتفاقات گذشته شخم زده می‌شود، صداها بالا می‌رود، دل‌ها می‌شکنند و در نهایت هر دو نفر با احساس خستگی، بغض و پشیمانی به گوشه‌ای می‌روند؟

بسیاری از زوجها وقتی در این چرخه دعوای تکراری می‌افتند، فکر می‌کنند که عشق بین آنها از بین رفته است یا اصلاً از ابتدا برای هم ساخته نشده بودند. آنها می‌گویند: «ما اصلاً زبان هم را نمی‌فهمیم!» اما واقعیت این است که در نود درصد مواقع، مشکل از کمبود عشق یا تفاوت‌های بزرگ شخصیتی نیست؛ بلکه مشکل در بلد نبودن مهارت «صحبت کردن و شنیدن» است.

عشق به تنهایی برای ساختن یک زندگی آرام کافی نیست؛ عشق فقط موتور ماشین رابطه است، اما فرمان این ماشین، کلماتی است که شما هر روز به زبان می‌آورید. وقتی ما نتوانیم خواسته‌ها، دلخوری‌ها و نیازهای خود را با کلمات درست و لحنی مهربان بیان کنیم، طرف مقابل احساس می‌کند به او حمله شده است و بلافاصله حالت دفاعی می‌گیرد. اینجاست که مهارتی به نام «هوش کلامی در زندگی مشترک» به کمک ما می‌آید. در این مقاله می‌خواهیم به زبانی بسیار ساده و خودمانی بررسی کنیم که چرا در خانه‌های ما سوءتفاهم پیش می‌آید و چگونه می‌توانیم با استفاده از تکنیک‌های کاربردی و راهنمایی‌های طاهای بام‌شاد مدرس فن بیان، نحوه صحبت کردن با شریک زندگی‌مان را تغییر دهیم تا خانه‌مان به امن‌ترین و آرام‌ترین جای دنیا تبدیل شود.

چرا با کسی که بیشتر از همه دوستش داریم، بیشتر دعا می‌کنیم؟

شاید برای شما هم عجیب باشد که ما معمولاً با همکاران، دوستان و حتی غریبه‌ها در خیابان خیلی محترمانه‌تر و با احتیاط‌تر صحبت می‌کنیم تا با همسر خودمان! چرا ما تندترین کلمات را به کسی می‌گوییم که شریک زندگی ماست؟

دلیل اول این است که ما در خانه، «نقاب‌های اجتماعی» خود را برمی‌داریم. ما در کنار همسرمان احساس امنیت می‌کنیم و فکر می‌کنیم چون او ما را دوست دارد، می‌توانیم هر حرفی را بدون فیلتر و فکر کردن به زبان بیاوریم. دلیل دوم، توقع «ذهن‌خوانی» است. بسیاری از زوجها فکر می‌کنند همسرشان باید بدون اینکه حرفی زده شود، از روی چهره آنها بفهمد که چه نیازی دارند یا از چه چیزی ناراحت هستند! وقتی همسرشان متوجه نمی‌شود، آنها عصبانی می‌شوند و می‌گویند: «تو اگر مرا دوست داشتی، خودت می‌فهمیدی!» در حالی که هیچ انسانی در دنیا نمی‌تواند ذهن انسان دیگری را بخواند. تنها راه برای فهمیدن یکدیگر، گفتگوی شفاف، ساده و بدون کنایه است.

سم‌های کلامی؛ کلمات ممنوعه‌ای که عشق را نابود می‌کنند

در زمان عصبانیت و اختلاف نظر، کلماتی از دهان ما خارج می‌شود که مثل سم، ریشه رابطه را می‌خشکاند. اگر می‌خواهید دعوای شما به جای طولانی شدن، خیلی زود تمام شود و به آشتی ختم گردد، باید این سه دسته از کلمات را برای همیشه از زبان خود حذف کنید:

۱. کلمات مطلق: «همیشه» و «هیچ‌وقت»

وقتی همسرتان یک بار فراموش کرده است کاری را انجام دهد و شما با عصبانیت می‌گویید: «تو هیچ‌وقت به حرف‌های من گوش نمی‌دهی!» یا «تو همیشه فقط به فکر خودت هستی!»، چه اتفاقی می‌افتد؟ مغز همسرتان بلافاصله تمام روزهایی که به حرف شما گوش داده و کارهای خوبی برای شما کرده است را به یاد می‌آورد. در نتیجه، او حرف شما را یک دروغ و بی‌انصافی بزرگ می‌داند و به جای عذرخواهی، شروع به جنگیدن با شما می‌کند.

۲. مقایسه کردن با دیگران

جملاتی مثل: «یاد بگیر، شوهر فلانی چطور با او رفتار می‌کند!» یا «کاش تو هم مثل همسر دوستم کمی سلیقه داشتی!»، مانند شلیک مستقیم به قلب غرور همسران است. مقایسه کردن، احساس بی‌ارزشی و حقارت به طرف مقابل می‌دهد و کینه‌ای عمیق در دل او می‌کارد که به این راحتی‌ها پاک نمی‌شود.

۳. نبش قبر کردن و یادآوری اشتباهات گذشته

فرض کنید سر موضوعی در حال بحث هستید، ناگهان یکی از شما می‌گوید: «همان‌طور که سه سال پیش در عروسی برادرت آن رفتار زشت را کردی...!» آوردن مشکلات حل‌شده گذشته به دعوای امروز، نشان می‌دهد که شما مهارت حل مسئله را ندارید. هر دعوا فقط و فقط باید درباره موضوع همان روز باشد، نه یک ثانیه قبل‌تر و نه یک ثانیه بعدتر.

هوش کلامی و فن بیان با همسر دقیقاً چیست؟

بسیاری از مردم فکر می‌کنند فن بیان یعنی اینکه با کلمات قلمبه‌سلمبه و کتابی صحبت کنیم! اما در زندگی مشترک، فن بیان و هوش کلامی یعنی: «توانایی گفتن سخت‌ترین حرف‌ها و دلخوری‌ها، به گونه‌ای که همسر بدون اینکه احساس کند به او توهین شده، حرفم را بشنود و درک کند.»

در یک دعوای زناشویی، هدف این نیست که ثابت کنیم «من باهوشم و تو اشتباه می‌کنی!» اگر شما در دعوا با همسران پیروز شوید، در واقع رابطه‌تان شکست خورده است. در زندگی مشترک، یا هر دو با هم برنده می‌شوید، یا هر دو با هم می‌بازید. هوش کلامی به ما یاد می‌دهد که چگونه دست از جنگیدن برداریم و دو نفری به جنگ مشکل برویم.

۴ تکنیک جادویی برای صحبت کردن و حل اختلافات

حالا که می‌دانیم چه حرف‌هایی را نباید بزنیم، چطور باید ناراحتی خود را بیان کنیم تا همسرمان به جای گارد گرفتن، با دلسوزی به حرف ما گوش دهد؟ با تمرین و اجرای این چهار تکنیک ساده، معجزه را در رابطه خود خواهید دید:

۱. تکنیک استفاده از کلمه «من» به جای «تو»

این قدرتمندترین تکنیک روانشناسی در حل اختلافات است. وقتی شما جمله‌تان را با کلمه «تو» شروع می‌کنید، در واقع در حال حمله کردن به شخصیت طرف مقابل هستید. مثلاً به جای اینکه با اخم بگویید: «تو همیشه وقتی من حرف می‌زنم سرت در گوشی است و به من بی‌توجهی!»، جمله‌تان را با «من» شروع کنید و فقط احساس خودتان را بگویید: «من وقتی دارم با تو صحبت می‌کنم و تو به گوشی نگاه می‌کنی، احساس می‌کنم برایم مهم نیستم و دلم می‌شکند.» ببینید چقدر تفاوت دارد! در جمله اول، همسران فوراً می‌گویند: «نه خیر، کار واجبی داشتم!» اما در جمله دوم، چون شما به او حمله نکرده‌اید و فقط از دل‌شکستگی خودتان گفته‌اید، او بلافاصله گوشی را کنار می‌گذارد و از شما دلجویی می‌کند.

۲. قانون ده ثانیه مکث در اوج خشم

خشم، تارهای صوتی را منقبض می‌کند و باعث می‌شود ما ناخودآگاه با صدای بلند و جیغ صحبت کنیم. وقتی عصبانی هستید، هرگز و تحت هیچ شرایطی بلافاصله جواب ندهید. کلماتی که در زمان خشم گفته می‌شوند، دیگر هرگز به دهان برنمی‌گردند. وقتی احساس کردید خونتان به جوش آمده، ده ثانیه کامل سکوت کنید. یک نفس عمیق بکشید، از اتاق بیرون بروید یا یک لیوان آب خنک بنوشید. به همسران بگویید: «من الان خیلی عصبانی‌ام و نمی‌خواهم حرفی بزنم که ناراحت کنم. نیم ساعت دیگر در آرامش صحبت می‌کنیم.» این کنترل ارادی، به هر دوی شما فرصت می‌دهد تا از حالت جنگی خارج شوید.

۳. هنر گوش دادن برای فهمیدن، نه برای جواب دادن

بزرگترین مشکل ارتباطی ما انسان‌ها این است که وقتی همسرمان در حال صحبت و گله کردن است، ما اصلاً به حرف او گوش نمی‌دهیم! بلکه در ذهنمان دنبال یک جواب دندان‌شکن می‌گردیم تا به محض اینکه نفس تازه کرد، آن را به سمتش پرتاب کنیم. برای حل اختلاف، وقتی همسران حرف می‌زنند، سکوت مطلق کنید. به چشمانش نگاه کنید و سعی کنید دنیا را از زاویه دید او ببینید. بعد از اینکه حرفش تمام شد، به جای دفاع از خود، خلاصه‌ای از حرفش را بگویید: «پس تو از

اینکه من دیروز فلان کار را کردم خیلی رنجیدی، درست است؟» وقتی او می‌بیند که شما حرفش را فهمیده‌اید، نصف عصبانیتش همان لحظه از بین می‌رود.

۴. تایید کردن احساسات قبل از آوردن دلیل و منطق

انسان‌ها وقتی ناراحت هستند، به منطق و دلیل نیاز ندارند؛ آن‌ها به درک شدن نیاز دارند. فرض کنید همسرتان از دست خانواده شما ناراحت است و شکایت می‌کند. اگر شما بلافاصله بگویید: «نه منظور آن‌ها این نبود، تو اشتباه برداشت کردی!» او احساس می‌کند شما او را دروغگو می‌دانید و طرف خانواده‌تان را گرفته‌اید. به جای آن، اول احساس او را تایید کنید: «حق داری عزیزم، من هم اگر جای تو بودم و این حرف را می‌شنیدم خیلی ناراحت می‌شدم. من کاملاً درک می‌کنم که چقدر رنجیده‌ای.» وقتی او را تایید کردید، او آرام می‌شود. حالا می‌توانید با مهربانی دلیل منطقی ماجرا را برایش توضیح دهید.

چگونه خواسته‌هایمان را بدون دعوا مطرح کنیم؟ (تکنیک ساندویچ)

گاهی اوقات ما از همسرمان خواسته‌ای داریم (مثلاً می‌خواهیم در کارهای خانه بیشتر کمک کند یا پول کمتری خرج کند) اما نمی‌دانیم چطور بگوییم که به او برنخورد. در اینجا از «تکنیک ساندویچ» استفاده کنید. این تکنیک سه لایه دارد: لایه اول یک تعریف مثبت، لایه دوم بیان خواسته یا انتقاد، و لایه سوم یک جمله امیدوارکننده.

مثلاً: «عزیزم، تو همیشه برای آسایش ما خیلی زحمت می‌کشی و من واقعاً قدردانت هستم (لایه اول). اما این روزها کار من هم زیاد شده و وقتی ظرف‌ها روی هم تلنبار می‌شود خیلی خسته می‌شوم، ممنون می‌شوم اگر شب‌ها در جمع کردن آشپزخانه کمی به من کمک کنی (لایه دوم). می‌دانم که با کمک هم می‌توانیم وقت بیشتری برای استراحت و فیلم دیدن دو نفره داشته باشیم (لایه سوم).» با این روش، سخت‌ترین انتقادات هم با کمال میل پذیرفته می‌شود.

نقش آموزش و یادگیری در ساختن یک رابطه رویایی

شاید با خواندن این مقاله پیش خودتان بگویید: «حرف زدن درباره این تکنیک‌ها راحت است، اما موقع دعوا آدم همه چیز یادش می‌رود!» بله، کاملاً حق با شماست. مهارت کنترل خشم، پیدا کردن کلمات درست در لحظه حساس و داشتن لحن صدایی آرام، چیزی نیست که ما با آن به دنیا آمده باشیم. این‌ها مهارت‌هایی هستند که نیاز به یادگیری، تمرین و راهنمایی دارند.

درست همان‌طور که برای یادگیری رانندگی به مربی نیاز داریم، برای یادگیری زبان ارتباط با انسان‌ها هم به آموزش نیاز داریم. با استفاده از دوره‌های آموزشی و مشاوره‌های تخصصی طاه‌ها بام شاد مدرس فن بیان، شما و همسرتان می‌توانید یاد بگیرید که چگونه عادت‌های اشتباه کلامی خود را کنار بگذارید. در این آموزش‌ها، به شما یاد داده می‌شود که چگونه لحن صدای خود را مهربان‌تر کنید، چگونه در زمان ناراحتی لب‌خند بزنید و چطور با استفاده از کلمات معجزه‌گر، قلب همسرتان را حتی در روزهای سخت زندگی تسخیر کنید.

نتیجه‌گیری: خانه‌ای پر از آرامش، با کلماتی زیبا ساخته می‌شود

همیشه به یاد داشته باشید که کلمات شما، مصالحی هستند که با آن‌ها خانه و زندگی خود را می‌سازید. اگر از کلمات زشت، کنایه‌آمیز و پر از خشم استفاده کنید، خانه‌ای سرد و لرزان خواهید داشت. اما اگر از کلمات محبت‌آمیز، درک متقابل و احترام استفاده کنید، خانه‌ای می‌سازید که هیچ طوفانی نمی‌تواند آن را خراب کند.

از همین امروز تصمیم بگیرید که شیوه صحبت کردن‌تان را با شریک زندگی‌تان تغییر دهید. قضاوت کردن، توهین و به رخ کشیدن اشتباهات گذشته را کنار بگذارید. به جای جنگیدن برای اثبات اینکه چه کسی مقصر است، برای پیدا کردن راه‌حل تلاش کنید. روی مهارت خوب صحبت کردن خود سرمایه‌گذاری کنید و با کمک گرفتن از آموزش‌های اصولی اساتیدی چون طاه‌ها بام شاد، یاد بگیرید که چگونه با کلماتتان به همسرتان احساس امنیت، ارزشمندی و عشق بدهید. زندگی شیرین، پاداش کسانی است که زبان صحبت کردن با قلب شریک زندگی‌شان را بلندند.

اگر همسر در وسط دعوا شروع به داد زدن و توهین کردن کرد، بهترین کار چیست؟

به هیچ وجه شما هم متقابلاً داد نزنید، چون این کار دعوا را به یک فاجعه تبدیل می‌کند. کاملاً خونسرد بمانید، نگاهش کنید و با صدایی بسیار آرام و پایین بگویید: «من تو را دوست دارم و می‌خواهم مشکلمان حل شود، اما با این صدای بلند و توهین‌آمیز نمی‌توانیم صحبت کنیم. من الان به اتاق دیگری می‌روم تا هر دو آرام شویم و بعداً در آرامش صحبت می‌کنیم.» سپس بدون هیچ بحث اضافه‌ای محیط را ترک کنید. این رفتار، مرزهای احترام را با اقتدار به او یادآوری می‌کند.

آیا این حرف درست است که زن و شوهر هرگز نباید با قهر و عصبانیت به رختخواب بروند؟

این یک باور قدیمی است که همیشه درست نیست! گاهی اوقات دعوا در ساعات پایانی شب و زمان خستگی رخ می‌دهد. اگر بخواهید به زور و در حالت خستگی و عصبانیت مشکل را حل کنید، معمولاً حرف‌های بدتری زده می‌شود. اگر می‌بینید خسته و به شدت عصبانی هستید، هیچ اشکالی ندارد که بگویید: «ما الان هر دو خسته‌ایم و نمی‌توانیم خوب فکر کنیم. بیایم بخوابیم و فردا صبح با انرژی و آرامش در موردش حرف بزنیم.» خوابیدن باعث می‌شود احساسات منفی فروکش کند و فردا با منطق بهتری صحبت کنید.

چطور درباره مسائل حساس مثل مسائل مالی یا خانواده‌ها صحبت کنیم که به دعوا ختم نشود؟

برای صحبت درباره موضوعات حساس، هرگز زمان‌هایی که خسته، گرسنه یا درگیر کار هستید را انتخاب نکنید. یک زمان آرام (مثلاً روز تعطیل بعد از خوردن یک چای) را انتخاب کنید. حتماً از تکنیک «من» استفاده کنید. مثلاً نگویید: «مادرت دیروز به من توهین کرد!» بگویید: «دیروز وقتی مادرت آن حرف را زد، من خیلی احساس ناراحتی و بی‌احترامی کردم.» وقتی درباره احساس خودتان حرف می‌زنید و به خانواده او توهین مستقیم نمی‌کنید، او برای شنیدن و همراهی کردن با شما مقاومت کمتری خواهد داشت.