

## 12 راه برای جلب توجه همسرمان

گذشته شما بهترین مدرک برای پاسخگویی به پرسش تان است؛ زیرا همه ما انسانها در شرایط امتحان یا آزمون قرار گرفته و به نوعی به یکدیگر (از جمله اعضای خانواده و همسر خود) امتحان پس می دهیم. مطمئناً کسانی معتمد اعضای خانواده خود قرار می گیرند که از چنین آزمون هایی سربلند بیرون آمده باشند؛ زیرا شما نیز مسلماً به کسانی اعتماد می کنید که قبلاً هم به آنها اعتماد کرده اید.

برخی از راهکارهای ایجاد زمینه جلب اعتماد همسر عبارتند از:

### 1) به همسرتان اعتماد کنید تا وی نیز به شما اعتماد کند.

در واقع با انتقال این احساس مثبت به همسرتان همین احساس را از سوی وی دریافت خواهید نمود. توجه داشته باشید که این احساس هر قدر صادقانه تر باشد همان قدر قویتر و ارضا کننده تر می باشد. توضیح اینکه اصولاً هر خصلتی را با کمی تلقین و دادن واکنش مناسب، می توان در اشخاص ایجاد کرد. وقتی به کسی می گویید: «چون به تو اطمینان دارم...» فرد ناخودآگاه از خود انتظار یک فرد مطمئن را دارد مگر آن که از لحاظ شخصیتی آدم بی وجدانی باشد.

اعتماد متقابل یکی از رموز روابط صمیمی و صادقانه همسران است. قانون طبیعت این است که اگر در مقابل اعتماد دیگری نسبت به او بی اعتماد شوید قدر مسلم کم اعتماد او نیز نسبت به شما کم رنگ خواهد شد. هر فردی دوست دارد در مقابل کنش های مثبتش نسبت به دیگری واکنش های مثبت دریافت کند. انسان از این که مورد اعتماد همسرش قرار گیرد به خود بالیده و از این که همسرش وی را به دیگران ترجیح داده و محرم اسرار خود نموده، احساس غرور می کند، اینجاست که شما با انتقال احساس مثبت خود به همسرتان همین احساس را از سوی وی دریافت خواهید نمود.

## 2) برای همسران بهترین ها را انتخاب نمایید؛

اصلی ترین و محوری ترین راهکار جلب اعتماد همسران، این است که در برخورد با وی، خود را محور قرار داده و هر انتظاری که از او دارید، همین انتظار را حق او از خود بدانید. در واقع سعی نمایید هر چه برایتان دوست داشتنی است و می پسندید که همسران در برخورد گفتاری یا رفتاری با شما چنین باشد، همین انتخاب را برای وی داشته باشید؛ زیرا این مسأله خوش بینی وی را نسبت به شما تقویت نموده و در جلب اعتمادش نسبت به شما مؤثر خواهد افتاد.

3) روابط همسران با دیگرانی که با آن ها قطع رابطه کرده و یا در روابطشان سوء تفاهماتی پیش آمده را اصلاح نمایید.

4) در برخوردها و روابط متقابل بر همسران آسان بگیرید.

## 5) تصدیق وی را از خاطر مبرید؛

یکی از راهکارهای جلب اعتماد همسر، تصدیق سخن و ادعای اوست. اگر این اصل در روابط متقابل میان زوجین رعایت نشود، زندگی برای هر دوی آنها مشکل می شود؛ زیرا تصدیق نکردن همسر، یعنی بدگمانی و محصول بدگمانی، بی اعتمادی است. طبیعی است که اگر زوجین از سوی همسرشان تصدیق شوند، به یکدیگر اعتماد پیدا کرده و همین اعتماد، زمینه ساز برخورد صادقانه آنان با یکدیگر می-شود.

## 6) از همسران حمایت کنید؛

راهکار دیگر برای جلب اعتماد همسر، دفاع و حمایت از همسر در حضور و غیاب وی است. اگر فردی بنگرد که همسرش با تمام جدیت و تلاش از او در مقابل دیگران (جایی که حق با اوست) حمایت و پاسداری می نماید، اعتمادش به او جلب خواهد شد.

## 7) از دارایی همسران چشم پوشی کنید؛

یکی از راهکارهای جلب اعتماد همسر، چشم پوشی از دارایی های اوست. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: «از دنیا چشم بپوش تا خدا تو را دوست بدارد و از آنچه در دست مردم است، چشم بپوش تا مردم تو را دوست بدارند» (1). طبیعی است که هر انسانی به دست رنج خویش حساس بوده و طمع ورزی اطرافیان خود را بر نمی تابد. بخش زیادی از بی اعتمادی حاکم میان همسران، معلول بدگمانی هایی است که به یکدیگر در امور مالی دارند. اگر فرد به طور کلی از آنچه همسرش در اختیار دارد و از آن بهره مند است، چشم بپوشد و به آن ها بی رغبت باشد، همسرش به او اعتماد پیدا کرده و محبوبیت همسرش در نظر وی افزایش می یابد.

## 8) برای همسران فضای عاطفی امن فراهم کنید

اگر درصدد ایجاد فضای عاطفی امن برای همسران نباشید، احتمال دارد در تدارک فضایی ناامن باشید!

رابطه اعتمادآمیز رابطه ای است که در آن هیچ یک از طرفین، از ابراز احساسات و عقاید خود هراسی نداشته باشد. ایجاد رابطه ای بر پایه اعتماد و اطمینان، به تلاش و کوششی هر روزه نیاز دارد. در این راستا لازم است پیوسته برخی مهارت هایی را که در استحکام پیوندها موثرند، پرورانید، اما چگونه می توان این مهارت ها را بهبود و تعالی بخشید؟

## 9) گوشه شنوا داشته باشید:

حرف های همسران را قطع نکنید. انجام این مهم، مستلزم انضباط و احترام است. یاد بگیرید قبل از اینکه شروع به صحبت کنید، از همسران بپرسید: «عزیزم، حرف هایت تمام شد؟» بکوشید سخنانش را کاملاً دریافت و درک کنید. یک راه ساده برای امتحان این است که حرف هایش را فهمیده اید، این است که روش آینه ای را به کار ببرید؛ یعنی تمام آنچه را گفته است، منعکس کنید. ممکن است کمی مصنوعی به نظر برسد، ولی مطمئن باشید موثر واقع می شود. سعی کنید جملات خود را با «من» شروع کنید؛ اظهاراتی که با «من» آغاز می شود، پیوند و وحدت ایجاد می کند، اما جملاتی که با «تو» یا «شما» شروع می شود، فاصله و بیگانگی به همراه دارد. به عبارتی، جملات نوع دوم، وضعیت موضع گرفتن و حمله کردن را تداعی می کند، اما جملات نوع اول، از قبول مسئولیت نسبت به چیزی حکایت می کند و بوی ملامت و نکوهش دارد.

مسئولیت بیان نیازها و خواسته هایتان را بپذیرید و آنها را شفاف و جسورانه اظهار کنید: اگر کسی احساس کند نمی تواند خواسته ها و نیازهایش را به شریک زندگی اش بگوید، احساس بی اعتماد خواهد کرد. ما معمولاً به دو دلیل از ابراز خواسته مان منصرف می شویم؛ ترس از رد شدن آن یا شرمندگی و خجالت از اینکه چنین خواسته ای داریم، اما وقتی شرکای زندگی زناشویی پیوسته بتوانند نیازهایشان را به هم اظهار کنند، حوزه اعتماد را به خوبی در زندگی شان متحول می کنند.

مثبت باشید و حسی خوشایند عطا کنید: ما معمولاً به افرادی که به ما اعتماد می کنند و کسانی که دوست مان دارند، اعتماد می کنیم. اگر کسی موجب رضایت شما نباشد، دشوار است بتوانید به او اعتماد کنید. روشی موثر برای انجام این کار، استفاده از قانون «5 به 1» است؛ یعنی وقتی می خواهید حرفی منفی به همسران بزنید، نخست لازم است پنج مورد مثبت بگویید آنگاه مجاز هستید حرفی منفی یا انتقادی بزنید.

نگذارید مشکلاتتان حل نشده باقی بماند: برای این کار لازم است زن و شوهر از مهارت های حل مشکل آگاه باشند، زیرا مشکلات برطرف نشده، موجب افزایش رنجش و عقده می شود. در این صورت به تدریج، اعتماد نیز از بین می رود.

## 10) یاد بگیرید منصفانه بجنگید:

آیا می دانستید جنگیدن، بخشی از یک زندگی زناشویی خوب و قابل قبول است؟ برخلاف باوری که تصور می شود زندگی زناشویی خوب، یعنی دوری از هر گونه درگیری و مبارزه! به یاد داشته باشید که مشکل زوج ها، جنگیدن نیست؛ مشکل آنها در چگونه جنگیدن است! اگر نزاع شما منصفانه نباشد، موجب فروپاشی اعتماد می شود، اما اگر منصفانه بجنگید، اعتماد ایجاد می کنید.

- هرگز الفاظ ناخوشایند یا تحقیرآمیز به کار نبرید.

- تنها به موضوع مورد بحث بپردازید و مشکلات حل نشده گذشته را پیش نکشید.

- از به کار بردن عبارات قطعی مانند «تو هیچ وقت...» یا «تو همیشه...» اجتناب ورزید.

- برای حمایت از موضوع مورد بحث تان یا حمله به طرف مقابل، افراد خانواده یکدیگر را به میان نیاورید.

- پیشاپیش، در استفاده از یک روش با هم توافق کنید تا اگر یکی از شما احساس کرد نزاع تان از مهار خارج می شود، آن روش را به کار برد.

- هرگز آخر شب به نزاع نپردازید؛ زیرا در این ساعت هر دو خسته اید و نمی توانید احساسات تان را مهار کنید.

- باز هم، از عبارات «من...» به جای «تو...» استفاده کنید، زیرا به طرف مقابل احساس مورد حمله واقع شدن نمی دهد و محرک نیست.

ایجاد اعتماد به زمان زیادی نیاز دارد، اما نابودی آن، به سرعت صورت می گیرد.

## 11) در زندگی زناشویی تان صداقت داشته باشید و حقیقت را بیان کنید:

در زندگی الگوهای رفتاری قابل پیش بینی وجود دارد؛ بنابراین چنانچه قرار است هر یک از این الگوها از مسیر عادی خارج شود، آن را با همسران در میان بگذارید؛ برای مثال، اگر به باشگاه تندرستی می روید و ورزش می کنید، به همسران بگویید چون از ظاهران چندان راضی نبودید، تصمیم گرفتید تغییری در آن ایجاد کنید. چیزی به نام دروغ مصلحت آمیز یا حقیقت نصفه و نیمه وجود ندارد؛ آنچه می گویید یا حقیقت دارد یا ندارد. برای اینکه اعتماد برقرار کنید، در مورد همه چیز، ریز یا درشت، حقیقت را بگویید.

همیشه به عهد و پیمان تان وفادار بمانید: هر چه را که وعده انجامش را داده اید، به انجام برسانید؛ در غیر این صورت، بذر شک، سوءظن و بی اعتمادی را می کارید.

احساسات مثبت یا منفی خود را پنهان نکنید: اگر برخی از احساسات منفی خود را سرکوب می کنید، به طور حتم این موضوع را با همسران در میان بگذارید، زیرا در این مقطع احتمال ایجاد رنجش می رود که موجب ایجاد دغدغه هایی در رابطه شما می شود. ممکن است همسران ادعا کند که چون ناراحتی تان را زودتر با او در میان نگذاشته اید، دیگر نمی تواند به شما اعتماد داشته باشد.

حقیقت آسیب می رساند، اما رابطه را برهم نمی زند

استوار و شفاف باشید: اگر همسران شما را با موضوعی مواجه می کند که می دانید حقیقت دارد، صداقت داشته باشید. پیام دو پهلو ندهید؛ دو پهلو یعنی اینکه کلام تان یک چیز باشد و لحن، زبان بدن و چهره تان چیزی دیگر! زیرا پیام های دو پهلو جنون آمیزند و اعتماد را ویران می کنند. اگر در نکات ریز و پیش پا افتاده، بوی اعتماد به مشام برسد، در مسائل مهم نیز چنین خواهد بود.

## 12) از نیازها و علایق همسران آگاه باشید.

Page | 7

انتخاب هایتان به نفع همسر و زندگی تان باشد. معنی این گفتار این نیست که به نیازهای خودتان بی توجه باشید؛ بلکه باید نیازها و خواسته های همسران را نیز مدنظر داشته باشید، آن را بشناسید و تا حد ممکن به سرانجام برسانید. به عبارت دیگر، بگذارید بین نیازهای شما و همسران توازن برقرار باشد. بدانید که وقتی مراقب یکدیگر باشید، هر دو می توانید به خواسته های خود برسید.