

مجله من و همسر خوبم

شماره ۳ شهریور ۱۴۰۳

موضوع:

قدرت زنانه در جلب حمایت مردانه

«گروه روانشناسی فرهنگی همسر خوب»
صاحب امتیاز و مدرس: سرکار خانم مرضیه کشوری



همه ما خانومها دوست داریم همسرهای حمایتگری داشته باشیم؛ همسری که به موقع پشتمون باشه؛ خواسته ها و احساسات ما براش مهم باشه؛ وقتی حالمون خوب نیست هومونو داشته باشه؛ تو کارهای خونه کمک باشه و خلاصه برامون مردونگی کنه.

در واقع چیزی که ما خانومها دنبال اون هستیم دریافت محبت و توجه و پشتیبانی در کنار هم هست. این در حالی که متاسفانه نه خانومها میدونن چطور باید این محبت و توجه و پشتیبانی رو درخواست کنن که همسرشون با اشتیاق به سمت برآورده کردنش بره و نه آقایون میدونن چقدررر این راه حل برای یک خانوم میتونه آرامش دهنده باشه.

همیشه گفتم؛ اگر آقایون میدونستند که دادن محبت و توجه و پشتیبانی واقعی به یک زن چقدر اون زن رو برای رابطه جنسی و عاطفی با کیفیت تر آماده و مشتاق می کنه از این مسئله یک لحظه هم غافل نمیشدن...

خب توی این مجله میخوایم باهم یاد بگیریم چطور با قدرت زنانه مون طوری از همسرمون حمایت بگیریم که عادت کنه با جون و دل برامون مایه بذاره.

بسم الله...



حمایت واقعی یعنی چی؟

گاهی اوقات زن و شوهرها خیلی دنبال این هستند که به مفهوم یکی شدن و صمیمیت کامل برسند. ممکنه هر کاری کنن که مرزهای بین خودشون رو حذف کنن، مثل اینکه:

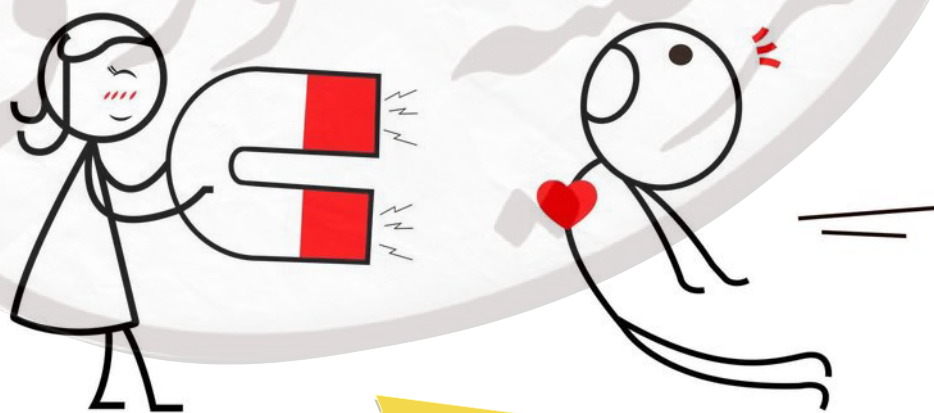
- خیلی تلاش کنن که همیشه با هم باشن.
- همه تفریحات رو فقط به صورت دونفره انجام بدن.
- حتی بخوان به دیدگاه‌های مشترک و یکسان برسند!

به نظر میاد این حذف تفاوت‌ها نشونه عشق و یکی شدن باشه، اما وقتی بیشتر دقت می‌کنیم، می‌بینیم این کار می‌تونه باعث بشه ویژگی‌های فردیمون رو نادیده بگیریم. ما دوست داریم همسرمون مثل ما فکر کنه و رفتار کنه، ولی واقعیت اینه که هرکدوم از ما یه انسان متفاوت هستیم.



نادیده گرفتن این تفاوت‌ها یا تلاش برای از بین بردن ویژگی‌های متفاوت، به نوع خشونت به حساب می‌آید. احترام یعنی اینکه من تو رو با تمام تفاوت‌هایی که داری دوست دارم و می‌پذیرم.

اگر دائماً تلاش کنیم همسرمون مثل ما فکر کنه و احساس کنه، به نوعی داریم ویژگی‌های فردیش رو نادیده می‌گیریم. این کار می‌تونه باعث بشه همسر احساس کنه که نمی‌تونه آزادانه خودش رو ابراز کنه یا اینکه حمایت واقعی رو از ما نمی‌گیره. برای اینکه از همسرمون حمایت بگیریم، باید تفاوت‌ها رو بپذیریم و بهشون احترام بگذاریم. یعنی باید بپذیریم که همسر ما هم به انسان متفاوت با احساسات و دیدگاه‌های خاص خودش. این احترام به تفاوت‌ها باعث می‌شه که همسرت راحت‌تر ازت حمایت کنه و احساس کنه که می‌تونه در کنارت خود واقعی‌ش رو نشون بده.



پس، در نهایت، حمایت واقعی یعنی اینکه ما همدیگه رو با تمام تفاوت‌هامون دوست داشته باشیم و بپذیریم. این طوری رابطه‌مون هم صمیمی‌تر می‌شه و هم هر دو احساس راحتی بیشتری خواهیم داشت.

چرا نمی‌تونیم با حرف زدن، از همسرمون حمایت بگیریم؟

1
اولین دلیلی که باعث می‌شه نتونیم خوب حرف بزنینم، **نداشتن اعتماد به نفسه**. خیلی از ما، چه زن چه مرد، حتی از اینکه یه مکالمه ساده با همسرمون شروع کنیم، می‌ترسیم. چرا؟ چون از همون اول کلی نگرانی تو ذهنمون شکل می‌گیره. مثلاً نکنه حرفم رو درست نزنم؟ یا اگه همسرم اصلاً به حرفام توجه نکنه چی؟

2
دومین مشکل هم اینه که **مهارت و دانش کافی رو نداریم**. فکر کن بهت بگن یه موتور یا دوچرخه رو بردار و یه مسافت طولانی رو باهش برو. اگه قبلاً با این وسیله‌ها کار کرده باشی، خیلی راحت و بدون استرس این کار رو می‌کنی. ولی اگه تا حالا سوارشون نشده باشی، احتمالاً یا ازش می‌ترسی یا حتی اگه سوار شی، چند بار زمین می‌خوری. تو ارتباط با همسر هم همین‌طوره. اگه بلد نباشی چطوری با همسرت حرف بزنی یا تمرین نکرده باشی، یا از صحبت کردن می‌ترسی یا وقتی شروع می‌کنی، به مشکل می‌خوری.

3
و در نهایت سومین دلیل مشکلات در حرف زدن با همسر، **ترس‌های کودکیه**. متأسفانه فرهنگ ما جوری شده که از همون بچگی با یه سری باورهای اشتباه بزرگ می‌شیم. مثلاً:

اگه با مهربونی با همسر حرف بزنی، اون دیگه پررو می‌شه!

بهتره صبر کنیم خودِ همسرمون حرف بزنه، ما نباید شروع‌کننده باشیم!

مشکلاتمون با گذشت زمان خود به خود حل می‌شن، نیازی به حرف زدن نیست!

نوع و لحن درخواست کردن برای جلب حمایت شوهر

بحث جلب حمایت همسر خیلی خیلی مفصله و ارتباط نزدیک با اقتدار دادن به همسر جان داره. همیشه گفتم؛ یه خانوم باسیاست باید بلد باشه اقتدار بده و در کنارش طوری که تعادل حفظ بشه حمایت بگیره. این بحث در جلسه ۵ و ۶ کارگاه دلبری کلامی و همینطور توی کارگاه سیاست زنانه مون با جزئیات اومده....

خب حالا ببینیم با چه تکنیک هایی میتونیم حمایت بیشتری از همسرمون بگیریم؟ بر اساس مطالعات جان گاتمن، یکی از دلایل موفقیت زوجها در رابطه، شفافیت در بیان درخواستهاست. درخواستهای مستقیم به دریافت حمایت بیشتر منجر می‌شن.

شفافیت و بیان مستقیم نیاز

در تحقیقات روان‌شناسی، درخواستهای مبهم یا غیرمستقیم معمولاً منجر به سوءتفاهم می‌شن. شفافیت در بیان نیازها به همسر باعث می‌شه که اون دقیقاً بفهمه چه چیزی ازش می‌خوای. به جای اینکه انتظار داشته باشی شوهرت نیازت رو حدس بزنه، خیلی واضح و روشن بگو چه چیزی لازم داری.





لحن محترمانه و مثبت

لحن صحبت خیلی مهمه. روان‌شناسی نشون داده که لحن مثبت و دوستانه به همسر کمک می‌کنه تا بدون احساس تهدید یا فشار، به درخواست شما پاسخ بده. اگه لحن منفی یا تهاجمی داشته باشی، ممکنه همسرت واکنش تدافعی نشون بده. بر اساس مطالعات جان گاتمن، یکی از دلایل موفقیت زوجها در رابطه، شفافیت در بیان درخواست‌هاست. درخواست‌های مستقیم به دریافت حمایت بیشتر منجر می‌شن.

استفاده از بیان احساسات به جای سرزنش

درخواستت رو به جای سرزنش کردن، با احساسات بیان کن. مثلاً به جای اینکه بگی "تو هیچ وقت به من کمک نمی‌کنی"، بگو "من واقعاً امروز به کمک نیاز دارم، چون خیلی خسته‌ام." اینجوری احساسات رو بدون سرزنش انتقال می‌دی و همسرت احتمالاً بهتر درکت می‌کنه. بر اساس مطالعات جان گاتمن، یکی از دلایل موفقیت زوجها در رابطه، شفافیت در بیان درخواست‌هاست. درخواست‌های مستقیم به دریافت حمایت بیشتر منجر می‌شن.





قدردانی و تقویت رفتار مثبت

بر اساس نظریه Social Reinforcement Theory، قدردانی و تقویت رفتار مثبت، رفتارهای حمایتی رو در روابط افزایش می‌دهد و احتمال تکرارش رو بیشتر می‌کند. انرژی زنانه معمولاً با ویژگی قدردانی و ابراز تشکر عمیق از همسر شناخته می‌شود. وقتی قدردانی و رضایت خودت رو به همسرت نشون می‌دی، اون انگیزه بیشتری برای حمایت و همراهی پیدا می‌کند و این بازخورد مثبت باعث تقویت رفتار حمایتی در آینده می‌شود. بر اساس مطالعات جان گاتمن، یکی از دلایل موفقیت زوجها در رابطه، شفافیت در بیان درخواست‌هاست. درخواست‌های مستقیم به دریافت حمایت بیشتر منجر می‌شن.



توجه به زمان و مکان مناسب

روانشناسان توصیه می‌کنند که زمان مناسب برای مطرح کردن درخواست‌ها رو در نظر بگیری. مثلاً وقتی همسرت خسته است یا ذهنش مشغوله، احتمال کمتری داره که بتونه به درخواستت پاسخ مثبت بده. صبر کن تا هر دو در حالت آرام‌تری باشید.

استفاده از "پیام‌های من"

یکی از تکنیک‌های مؤثر در ارتباطات زن و شوهر، استفاده از "پیام‌های من" هست. به این معنا که به جای اینکه روی رفتار همسرت متمرکز بشی، روی احساسات و نیازهای خودت تمرکز کنی. مثلاً بگی "من احساس می‌کنم که به حمایت بیشتری نیاز دارم" به جای "تو هیچ وقت کمک نمی‌کنی".

یکی از ویژگی‌های مهم انرژی زنانه، **پذیرش** است. این ویژگی به معنای **توانایی شنیدن و درک همسر، بدون قضاوت یا فشار آوردن**. وقتی با پذیرش و همدلی رفتار می‌کنی، همسرت احساس می‌کند که فضایی برای شنیدن و حمایت کردن از تو وجود دارد. این به معنای ایجاد یک محیط عاطفی امنه که در اون همسرت تمایل بیشتری برای حمایت ازت دارد. دکتر دیوید دییدا David Deida به تفاوت‌های بین انرژی زنانه و مردانه پرداخته و تاکید کرده که پذیرش و انعطاف‌پذیری انرژی زنانه می‌تونه مرد رو به سمت حمایت و همکاری بیشتر سوق بده.



پژوهش‌های مربوط به تفاوت‌های جنسیتی مثل مطالعات دبورا تنن (Deborah Tannen) نشان داده که مردان به فشار و الزامات بیرونی واکنش منفی نشان می‌دن، در حالی که انرژی زنانه با ملایمت و عدم اجبار، باعث جلب همکاری مردان می‌شه. بنابراین وقتی درخواست حمایت رو به شکلی آروم و بدون ایجاد تنش مطرح می‌کنی، همسرت احساس نمی‌کند که تحت فشار قرار گرفته. این باعث می‌شه که اون میل بیشتری به حمایت از تو داشته باشه.

شناخت خط قرمزها و علائق

بدون همسرت روی چه چیزایی حساسه و با چه چیزایی عصبی میشه و با چه چیزایی خوشحال میشه. اینا رو چند وقت یه بار بهش بگو، اینطوری میفهمه تو حواست بهش هست و اون هم سعی میکنه بیشتر حواستش به تو باشه.

به همسرت اقتدار بده

وقتی که مردها به اندازه کافی حس اقتدار رو از همسرشون دریافت کنن، به همون میزان حمایت و همراهی رو به همسرشون برمیگردونن.

کنار همسرت زن باش

یعنی یه کاری نکن که همسرت فکر کنه تو هیچ نیازی بهش نداری. ادای قهرمان ها رو درنیار. اجازه بروز مردانگی و حمایتگری رو به همسرت بده. به همسرت نشون بده از اینکه در کنارم مردونگی کنی، کیف میکنم.



استفاده از زبان بدن زنانه برای جلب حمایت شوهر

زبان بدن زنانه خیلی می‌تونه تو گرفتن حمایت از همسر تاثیر داشته باشه. این یه ابزار قوی هست که احساسات و پیام‌ها رو منتقل می‌کنه. وقتی درست از زبان بدنت استفاده کنی، به همسرت این حس رو می‌دی که نیاز به حمایت داری و ازش انتظار داری کمکت کنه، بدون اینکه به زور بخوای اینو بگی. این خیلی با انرژی زنانه هم‌خوانی داره که معمولاً ملایم و پذیرنده‌است.

چطوری زبان بدن رو برای جلب حمایت استفاده کنیم؟ این قسمت هم جزییات زیادی داره که جزو جدیدترین آپدیت کارگاه «بانوی دلبر و باسیاست» مون هست.

توی کارگاه «بانوی دلبر و باسیاست» قراره باهم تمرین کنیم تا بتونیم تاثیرگذارترین زن زندگی خودمون باشیم.



این کارگاه سه تا کلاس اصلی رو توی دل خودش جا داده:

دلبری کلامی

(کار بر روی تاثیرگذاری کلامی طی ده جلسه)

سیاست زنانه

(کار بر روی زیرکی و دانایی زنانه طی ۱۰ جلسه)

فوت و فن دلبری

(کار بر روی لوندی و عشوه‌گری زنانه طی ۱۰ جلسه با فیلم و صوت و عکس)



جزوه ۷۹ صفحه ای آوای جنسی (تاثیرگذاری جنسی)



جزوه خانه امن (تجربیات امن کردن خانه برای فرزندان)



جزوه تجربیات برخورد با سردمزاجی همسر

این کلاس یکی از پر نتیجه ترین کلاس‌های ماست که بعد از دو ماه داره وارد جشنواره تخفیفی میشه و این دفعه یه هدیه ویژه هم داره.

