

# بدترین اشتباهات در انتقاد از همسر

27 دی 1402

انتقاد کردن در روابط زوجین اغلب با مفاهیم منفی همراه است. اما اگر دقت کنیم واقعیت این است که منفی یا مثبت بودن انتقاد به روش انتقاد کردن و انتقادپذیر بودن شخص مقابل بستگی دارد. انتقاد کردن از شریک زندگی نیاز به ملاحظات دارد تا به کدورت ختم نشود. شما باید بتوانید با شریک زندگی‌تان به‌گونه‌ای مصلحه‌آمیز صحبت کنید و از او درباره برخی رفتارهای آسیب‌رسانش انتقاد کنید به این امید که برای اصلاح آن‌ها قدمی بردارد. البته باید مراقب باشید که در انتقاد، شخصیت همسران را زیر سوال نبرید. همچنین سعی کنید به جای این که به طور ناگهانی همسران را زیر بمباران انتقادهای خود قرار دهید، زمان و مکان مناسبی را برای شروع مکالمه برنامه‌ریزی کنید. در ادامه به اشتباهاتی اشاره می‌شود که نباید در انتقاد از همسران مرتکب شوید.

## ۱- لحن تند و توهین‌آمیز

بہتر است هنگام انتقاد در زندگی مشترک بر رفتار درست متمرکز شوید. وقتی از جمله مثبت در انتقاد و در زندگی مشترک خود استفاده می‌کنید، بار منفی کلام خنثی می‌شود. در واقع یکی از اصول موفقیت در انتقاد در زندگی مشترک استفاده از کلمات مودبانه و غیرتوهین‌آمیز به همراه لحن مناسب است.

## ۲- کش دادن موضوع

یکی از اصول انتقاد در زندگی مشترک، کوتاه و بدون حاشیه بودن آن است. اگر قصد انتقاد از همسران درباره هر موضوعی را داشتید، سعی کنید کلام کوتاه بیان شود و به اصطلاح موضوع را بیش از حد کش ندهید تا اعتماد به نفس شخص مقابل خدشه‌دار نشود.

## ۳- اجازه نمی‌گیرید

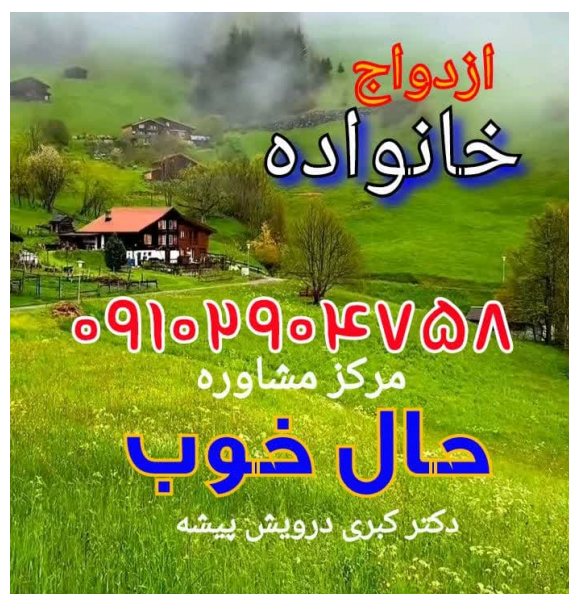
برای بیان نظر خود و نقد کردن رفتار فرد مدنظر از وی اجازه بگیرید. این کار نشان دهنده احترامی است که برای مخاطب قائل می‌شوید. اجازه گرفتن باعث می‌شود اگر همسران یا هر فرد دیگری که نقدی به رفتار او دارید در شرایط روحی مناسبی نباشد به عنوان مثال روز سختی را سپری کرده باشد از شما بخواهد که در وقت دیگری راجع به موضوع مدنظر صحبت کنید.

## ۴- مقایسه کردن

برای این که انتقادات موثر واقع شود، از مقایسه کردن پرهیز کنید. مثلاً اگر همسر شما در جمع با صدای بلند می‌خندد یا خیلی شوخی می‌کند و این مسائل برای شما خوشایند نیست و می‌خواهید به او گوشزد کنید، نگویید که در جمع مثل فلانی رفتار کن. این طرز صحبت سازندگی انتقادات را مخدوش می‌کند. البته اگر مقایسه به صورتی باشد که مخاطب شما حس مثبتی درباره خودش پیدا کند، می‌توانید در راستای انتقاد سازنده از آن استفاده کنید.

## ۵- تمرکز روی اشتباهات به جای انتظارات

برای این که همسرتان احساس نکند که مورد حمله شما قرار گرفته، سعی کنید به جای این که اشتباهات همسرتان را بیان کنید، بیشتر بر خواسته‌ها و انتظارات خود تمرکز کنید؛ بنابراین سعی کنید از جملاتی که با کلمه «من دوست دارم»، «من انتظار دارم» و ... شروع می‌شود، استفاده کنید. همچنین از کلمات «تو همیشه»، «تو هرگز» استفاده نکنید. این جملات معمولاً باعث می‌شود که انتقاد تأثیرات کمتری بر مخاطب گذاشته و مکالمه به جر و بحث ختم شود.



## ۶- انتقاد بیش از حد

اگرچه انتقاد موثر از همسرتان می‌تواند به زندگی مشترکتان کمک کند، اما اگر بیش از حد این کار را انجام دهید یا حد و مرز آن را ندانید، به روابطتان آسیب وارد می‌کند. انتقاد زیاد به‌خصوص اگر نادرست باشد به تدریج احساسات گرم و مثبتی که قبلاً میان زوج وجود داشته را کاهش می‌دهد و جای خود را به تنفر از همسر و کینه و خصومت خواهد داد.

## ۷- ندیدن رفتارهای مثبت همسر

قبل از نقد رفتارهای منفی همسرتان، حتماً به رفتارهای مثبتش فکر کنید و آن‌ها را به زبان آورید و به خاطر آن رفتارها، تقدیرش کنید. مثلاً اگر همسر شما در جمع نمی‌تواند به خوبی ارتباط برقرار کند و شما می‌خواهید راجع به این مسئله با او صحبت کنید، بهتر است در ابتدا به رفتارهای مثبت او اشاره کنید مثلاً بگویید تو همسر مهربان و خوش‌قلبی هستی و بهتر است در جمع، یک گوشه ساکت نباشی. در واقع این گونه هم نقدتان را بدون ایجاد ناراحتی و کدورت بیان کرده‌اید، هم باعث افزایش عزت‌نفس در مخاطب شده‌اید.