

## چرا مردها پای صحبت زنها نمی‌نشینند؟

از سری مقالات سایت AskMen

نوشته Curt Smith

ترجمه و تنظیم از مجید (E.Mail: majidarticle@yahoo.com)



بنظر میرسد مردان و زنان نه تنها در گوش دادن بلکه هیچگاه در روابطشان درست عمل نمیکنند. شما می‌بینید، عدم توانائی در برقراری ارتباط یکی از دلایلی است که بسیاری از روابط و ازدواجها با شکست مواجه میشوند. عدم توانائی در شنونده بودن یکی دیگر از دلایل اصلی عصبانی شدن مردم از یکدیگر می‌باشد.

خیلی وقتها، می‌شنویم زنها شکایت میکنند که شوهرانشان به آنها گوش نمی‌دهند، یا کاملاً آنها را نادیده میگیرند، و بیشتر اوقات هم حق با آنهاست. اما واقعیت این است که زنان نیز به اندازه مردان در گوش ندادن مقصرند. ما- مردان و زنان- اغلب فکر میکنیم که حرف زدن بیشتر بنفع ماست تا گوش دادن. یکی از بزرگترین مزایای حرف زدن این است که بشما فرصت کنترل افکار و اعمال دیگران را میدهد.

دلیل دیگر اینکه مردم به حرف زدن بیشتر از گوش کردن تمایل دارند این است که فکر میکنند بدین ترتیب احترام و تحسین دیگران را بدست می‌آورند، در حالیکه اگر ساکت بمانند فکر میکنند گوشه‌گیر و بی‌ارزش بنظر میرسند. ما فکر میکنیم کلید موفقیت زندگی در توانائی خوب صحبت کردن است. اما واقعیت این است که اگر میخواهید دیگران را بوسیله کلمات جذب و متقاعد کنید- مخصوصاً همسرتان- اول می‌بایست ببینید چه میگویند.

در این قسمت هفت دلیل اصلی اینکه ما شنونده خوبی نیستیم، عنوان میشود:

## ۱- گوش دادن نیازمند تغییرات جسمی است

باور کنید یا نه، وقتی که فردی به دیگری گوش فرا می‌دهد یک سری تغییرات در بدن وی صورت می‌گیرد. دفعه آینده که به صحبت‌های همسرتان گوش می‌دهید، دقت کنید که چگونه میزان شنوایی شما افزایش می‌یابد، دمای بدن بالا رفته و تنفس سریعتر میشود. البته، اگر شما واقعا به تمام این تغییرات توجه کنید، در حقیقت به آنچه که دیگران می‌گویند توجه نخواهید داشت.

نکته: برای جلوگیری از حواس پرتی در نتیجه توجه به رفتار خودتان، نسبت به آنچه که دیگران می‌گویند هوشیار باشید و روی پیام حرف‌هایشان تمرکز نمائید.

## ۲- افکار سریع

بعنوان یک انسان، ما قادر هستیم کلمات را سریعتر از آنچه میتوانیم صحبت کنیم، بفهمیم. یک فرد عادی میتواند در دقیقه تا ۶۰۰ کلمه را پردازش کند؛ در حالیکه نرخ تکلم همین فرد حدود ۱۲۵ تا ۱۵۰ کلمه در دقیقه است.

بنابراین، از آنجائیکه مغز ما کلمات را سریعتر از آنکه بیان کند، پردازش میکند و میفهمد، وقتی پای صحبت کسی می‌نشینیم علاوه بر آنکه میتوانیم متوجه حرف‌های او باشیم، وقت اضافی زیادی هم برای افکار شخصی خود در اختیار داریم، مثلا میتوانیم به منافعمان فکر کنیم یا به رد صحبت‌های فرد مقابل بیندیشیم. تا حالا به این موضوع فکر کرده بودید؟ جالبه، مگه نه؟

نکته: بجای اینکه از این فرصت اضافی برای رد یا تقابل با صحبت‌های همسرتان استفاده کنید، سعی کنید عقاید، شکایات یا بازتاب‌های وی را درک کنید.

## ۳- فرضیات غلط

پدرم همیشه به من میگفت که یک فرض غلط مادر تمام اشتباهات است. اغلب اوقات، مردم گوش نمیکنند چون فکر میکنند آنچه که دیگری میخواهد بگوید را میدانند، یا اینکه موضوع بقدری پیچیده است که متوجه آن نخواهند شد یا آنقدر مهم نیست که به آن گوش دهند.

نکته: بجای اینکه فرض کنید افکار همسرتان خیلی واضح، ساده، پیچیده، یا خیلی کم اهمیت‌تر از آن است که به آنها توجه شود، باید بدقت به آنها گوش کنید. قبل از اینکه صحبت فرد به پایان برسد در مورد او قضاوت یا ارزشیابی نکنید. قبل از اینکه در مورد همسرتان قضاوت کرده باشید سعی کنید عقایدش را بفهمید. اول خوب گوش کنید و مطمئن شوید که فهمیده‌اید، و سپس ارزشیابی کنید.

#### ۴- گرفتاریهای شخصی

وقتی خیلی در فکر مشغله‌های شخصی خود باشیم، باعث میشود نتوانیم فرآیند گوش دادن را بدرستی انجام دهیم. بعضی وقتها بگونه‌ای تحت فشار قرار میگیریم یا نگرانی‌هایی در ما وجود دارد که مانع از آن میشود که روی پیام صحبت‌های دیگران تمرکز داشته باشیم.

نکته: بجای اینکه برای بی ادبانه جلوه نکردن رفتارمان، وانمود کنید که دارید به همسرتان گوش میکنید، باید به او بگوئید که در حال حاضر مسائل و نگرانی‌هایی در ذهن شما وجود دارد که نمیگذارد با دقت به حرفهای او گوش کنید. ممکن است با گفتن این مسئله، حالا او شنونده حرفهای شما شود.

#### ۵- تعداد زیاد صحبت کننده‌ها

اغلب ما زندگی پر مشغله‌ای داریم. هر روز به همسرانمان، فرزندمان، والدینمان، خواهر و برادرانمان، معلمانمان، همکارانمان، رسانه‌ها، همسایه‌ها، فروشنده‌ها و حتی غریبه‌ها گوش میدهم. غیر ممکن است که بخواهیم به تمام آنها و پیام حرفهایشان بدقت گوش دهیم. بنابراین گاهی اوقات نیاز پیدا میکنیم توجهمان را معطوف به چیزی نکنیم. یا بصورت گزینشی به پیامها گوش کنیم تا بتوانیم به مهمترین آنها توجه کنیم.

نکته: حق تقدم در گوش دادن را به آنهایی بدهید که برای شما عزیزترند و یا آنهایی که طبق روال زندگی با آنها سر و کار دارید مثل همسر، فرزندان، خانواده، همکاران و رئیس‌تان. کم توجهی را برای وقتی بگذارید که تلویزیون تماشا میکنید یا رادیو گوش میدهند.

#### ۶- حواس پرتی

پزشکان به آن پارازیت خارجی میگویند. صدای بلند تلویزیون در پس زمینه، موسیقی، محاوره دیگران (در پس زمینه)، ترافیک، شرایط جوی و نظایر آن میتوانند بر قابلیت گوش دادن شما تاثیر منفی بگذارند.

نکته: اگر می‌بینید که نمیتوانید درست به همسرتان گوش کنید یا تمرکز روی صحبت‌های او مشکل است، سعی کنید عوامل حواس پرتی را کاهش داده یا از بین ببرید: تلویزیون را خاموش کنید، پنجره را ببندید، صدای موسیقی را کم کنید یا به مکان ساکت‌تری بروید.



## ۷- کم شنوائی

گاهی اوقات مشکل در قابلیت گوش دادن فرد نیست؛ این میتواند واقعا یک مسئله فیزیولوژیکی باشد. حتی میزان پائین کم شنوائی میتواند مانع از گوش دادن مؤثر شما به دیگران گردد. واقعا تاسف انگیز است که کم شنوائی تشخیص داده نشود. فرض کنید همسرتان صرفا برای اینکه در محاوره با شما مورد کم توجهی یا بی توجهی قرار گرفته است شما را ترک کند در حالیکه این واقعا تقصیر شما نبوده است.

نکته: اگر فکر میکنید شما یا کسی که می شناسیدش از کم شنوائی رنج میبرد، از او بخواهید حتما یک آزمایش شنوائی سنجی بدهد. با امکانات پزشکی امروز، امکان درمان کم شنوائی پس از تشخیص آن وجود دارد.

## گوش کنید، ببینید، برسید

حال که تمامی موانع مختلفی که مانع از گوش دادن شما به پیامهای همسرتان میشود را دانستید، ممکن است فکر کنید که شنونده خوبی بودن غیر ممکن است. خوشبختانه با یک طرز برخورد صحیح، میتوانید این کار را بخوبی انجام داده و از استحکام روابطتان اطمینان حاصل کنید. در این قسمت چند نکته اضافی که عمل خوب گوش کردن شما را ساده تر میکند، عنوان میکنیم:

## کمتر صحبت کنید:

ما یک دهان و دو گوش داریم، بنابراین باید دو برابر آنچه که حرف میزنیم، گوش کنیم. اگر میخواهید همسرتان را بهتر درک کنید، باید بفهمید که با افزایش تمرکز محاورات روی شما و افکارتان، نمیتوانید اینکار را انجام دهید. صبور باشید و بدقت گوش دهید، به زودی این شما خواهید بود که صحبت میکنید.

## دنبال پیامهای کلیدی بگردید:

در یک محاوره طولانی، براحتی حواستان پرت خواهد شد. اگر احساس میکنید که دقت کافی را ندارید، سعی کنید توجهتان را به ایده اصلی همسرتان جلب کنید.

## سوال کنید:

بمنظور افزایش درک و توجهتان از یک محاوره، میتوانید همیشه بعد از اینکه صحبت فرد به پایان رسید از او سؤال کنید. یا حتی بهتر آن است که حرف او را تفسیر و تاویل کنید تا نشان دهید که واقعا معنی آنرا درک کرده‌اید. همچنین اینکار به همسر شما امکان میدهد قسمتهایی که خوب متوجه نشده‌اید یا برداشت اشتباه داشته‌اید را دوباره توضیح بدهد.

## رازی وجود ندارد:

اگر خواهان یک رابطه خوب هستید باید یاد بگیرید که درست محاوره کنید. این فقط شامل چگونگی بیان احساسات و نگرانی‌هایتان نمیشود، بلکه شامل چگونگی گوش دادن به همسرتان نیز میگردد.

تنها نکته باقیمانده آن است که اگر همسرتان مدام نق میزند و بهانه میگیرد، شاید به این خاطر باشد که میخواهد چیزی بشما بگوید اما شما گوش نمیکنید و او اینقدر به این کار ادامه خواهد داد تا شما به حرفهایش گوش کنید.

خواننده گرامی! شما میتوانید نظرات، پیشنهادات و سؤالات خود را در مورد مقاله‌های ترجمه توسط اینجانب، توسط ایمیل بالای مقاله با من درمیان بگذارید. با تشکر از همراهیتان.