



می‌روی خانه شوهر این مهارت‌های فردی را با خودت ببر

خودآگاهی

بیشتر ما چوب‌ندانم کاری‌مان را می‌خوریم. آن هم وقتی که پای موضوع‌های جدید یا محیط‌های تجربه نشده در میان است. زیرا به درستی نمی‌دانیم واکنش و برخوردمان با آن‌ها چگونه خواهد بود. یعنی شناخت دقیقی از خودمان در آن موقعیت‌ها نداریم. برای همین است که نخستین مهارت برای داشتن یک ارتباط خوب با خانواده شوهر، شناخت دقیق از خودمان است. برای این موضوع خوب است:

شناخت نقاط قوت و ضعف خود

- درک عواطف و واکنش‌های شخصی در مقابل استرس یا تعارض
- تمرین تمرکز بر افکار و احساسات قبل از واکنش نشان دادن



اعتماد به نفس

یکی دیگر از بالا‌های رابطه، نداشتن اعتماد به نفس است. افرادی که در این حوزه ضعف دارند هم نمی‌توانند به موقع از خودشان دفاع کنند و هم معمولاً زودتر از دیگران بهشان برمی‌خورد و به اصطلاح همه چیز را به خودشان می‌گیرند. برای تقویت این موضوع خوب است نکته‌های زیر را در خودمان تقویت کنیم:

- توانایی ابراز نیازها و حقوق شخصی
- مقابله با تردیدها و کم‌رویی‌ها در روابط
- تمرین مثبت‌اندیشی و تقویت خودباوری



مهارت‌های فردی نقش کلیدی در تقویت روابط خانوادگی دارند

راهنمای رفتار متعادل و مطلوب با مادرشوهر

آزاده خلیلی | حتماً از قدیمی‌ها شنیده‌اید که وقتی بین یک کوچک‌تر با بزرگ‌تر شکراب می‌شد، یکی پادرمیانی می‌کرد و می‌گفت: همش از نابلدی ست، کم‌کم بزرگ می‌شه و یاد می‌گیره. نابلدی که آن روزها از حرف می‌زدند، همان نداشتن مهارت این روزهای خودمان است. مهارتی برای ارتباط با اطرافیانمان و ساخت رابطه‌های بهتر و مطلوب. رابطه‌هایی که بناست، بانی حال خوب ما باشند، نه بلای جان خودمان و اطرافیانمان. رابطه‌هایی که هر چه بزرگ‌تر می‌شویم بیشتر و سخت‌تر می‌شوند، به‌ویژه اگر از قبل برایشان چاره‌ای نیندیشیم و آموزش ندیده باشیم. اگر می‌پرسی کدام رابطه سخت‌تر از چی حرف می‌زنی؟ خدمتتان عرض کنیم: یکی‌اش رابطه با خانواده شوهر، که گل سرسبد و اصل کاری‌اش مادرآقا‌دما‌دماست. در حقیقت مهارت‌های فردی و مهارت‌های ارتباطی نقش کلیدی در تقویت روابط خانوادگی دارند. به‌ویژه در روابط حساس و مهم مانند رابطه با مادرشوهر. در ادامه، توضیحات مفصل‌تر و کاربردی‌تری را درباره این مهارت‌ها و چند و چونشان با هم مرور می‌کنیم.

