

همسرانی که ایام عید را تلخ می کنند

زندگی با یک همسر منزوی و گوشه گیر کسالت بار است. کسی که تنهایی را به در جمع بودن و رفت و آمد ترجیح میدهد اما همین مساله باعث اختلافات شدیدی در بین برخی از زوجین می شود مخصوصا با نزدیک شدن به ایام عید این اختلافات شدت بیشتری پیدا می کند.



زندگی با یک همسر منزوی و گوشه گیر کسالت بار است. کسی که تنهایی را به در جمع بودن و رفت و آمد ترجیح میدهد اما همین مساله باعث اختلافات شدیدی در بین برخی از زوجین می شود مخصوصا با نزدیک شدن به ایام عید این اختلافات شدت بیشتری پیدا می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، پدر یک رابطه زناشویی ممکن است زن گوشه گیر و مرد معاشرتی باشد و یا بالعکس اما به هر ترتیب در چنین رابطه ای آن طرفی که اهل معاشرت و رفت و آمد است شرایط برایش به مراتب سخت تر خواهد بود چرا که از طرفی تمایل دارد که با همسرش به مهمانی و تفریح برود و چون همسرش دچار شخصیت گوشه گیر و منزوی است یا مجبور است تنهایی همه جا برود و یا به کل قید تفریحات اجتماعی را بزند که در هر صورت چنین شرایطی برایش آزار دهنده است اما راهکار برای حل اختلافات این زوجین چیست؟ ریشه انزواگری در افراد گوشه گیر چیست؟ نحوه برخورد این زوجین با یکدیگر چگونه باید باشد؟

ما برای بررسی کارشناسانه ی این مسئله با سرکار خانم "ویدا فلاح روانشناس و مدرس مهارت های زندگی" گفتگویی را انجام دادیم.

با یکدیگر گفتگو کنید

سرکار خانم فلاح روانشناس و مدرس در زمینه اختلاف زوجین در این مسئله می گویند: تصور کنید در یک رابطه، آقا اهل رفت و آمد و معاشرت نیست اما خانم رفت و آمد را دوست دارد لذا این دو نفر بایکدیگر موافق نیستند اما باید بدانیم که اولین فاکتور یک خانواده ی سالم این است که آدم ها راجع به تفاوت ها و علائق متفاوتی که نسبت به یکدیگر دارند با هم گفتگو کنند. بنابراین این دو نفر باید در موقعیتی که از هم خواستی ندارند، زمانی که وقت بیرون رفتن نیست و اصلا به مهمانی دعوت نشدند، وقت بگذارند و با یکدیگر صحبت کنند که البته گفتگو کردن هم باید در شرایطی باشد که هیچ کدام از طرفین قصد سرزنش کردن، تحمیل عقاید، مقایسه کردن و تحقیر کردن یکدیگر را نداشته باشند چرا که اگر در گفتگو، کنترل گری پیش بیاید طرف مقابل مقاومتش بالا می رود و می خواهد آن وضعیت را ادامه دهد.

ریشه انزوا گری ها کجاست؟

ایشان می فرمایند: نکته ی مهم این است که دو نفر باید اوقات خوشی را در کنار هم سپری کنند که از کنار هم بودن و تنها بودن لذت ببرند به طوری که به فرض آقا که تنها بودن با همسرش را کافی میدانند احساس کند که این تنها بودن از طرف همسرش مورد احترام است و همسرش حالت طلبکارانه در این فضا قرار نمی گیرد که در این صورت آقا دلش می خواهد که این رفتار همسرش را جبران کند یعنی حتی اگر اهل معاشرت نیست اما یک جاهایی بخاطر همسرش این کار را می کند و سعی می کند در جمع قرار بگیرد اما باید بدانیم که مسئله به این سادگی ها هم نیست چرا که گاهی درک طرفین از یکدیگر بسیار پایین است و گاهی این انزوا گری ها ریشه دار است. ممکن است ریشه ی انزواگری اضطراب هایی باشد که فرد در جمع به سراغش می آید و وقتی در جمع حاضر می شوند مدام ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن را دارند یا بدبینی هایی دارند و یا باورهایی از گذشته به آنها وارد شده که این افراد را در جمع معذب می کند مثلا اینکه این افراد دوست ندارند در جمع حاضر شوند شاید به این علت است که در دوران نوجوانی وقتی در جمعی قرار گرفتن مورد تمسخر واقع شدند و این باعث شده است که کمتر در جمع قرار بگیرند و در واقع "دلا خو کن به تنهایی که از تن ها بلا خیزد" می شود شعار این افراد.

متاسفانه این افراد هنگام ازدواج به این تفاوت ها برای انتخاب همسر آینده شان دقت نمی کنند و همسری را انتخاب می کنند که از نظر تفریحات اجتماعی و نوع معاشرت کاملا با خودشان متفاوت است که این مسئله می تواند مشکل آفرین باشد که البته همانطور که گفتیم باید وقت بگذارند و گفتگو کنند.

اندر مشکلات معاشرتی بودن!

در صورتی که انزوا گری طرف مقابلتان ریشه دار نبود ممکن است عوامل دیگری باعث معاشرتی نبودن همسرتان شده باشد. فلاح به برخی دیگر از عوامل منزوی بودن و گوشه گیری اشاره کرد و یاد آور شد: برخی از افراد منزوی و گوشه

گیر معتقدند ، با مردم رفت و آمد کردن مشکلات زیادی دارد چرا که اگر مهمانی بروی باید مهمانی بدهی، اگر هدیه ای به شما بدهند باید برایشان هدیه بخری و... بنابراین باید هزینه کرد حالا تصور کنید مردی در آمدش پایین است یا صرفه جو بزرگ شده است، در اینصورت سعی اینکه یک فردی تمایلی به رفت و آمد ندارد چند گانه است که البته این با گفت و گو حل می شود و با بیان مشکلات و علت های منزوی گری دو نفر تو جیه می شوند که در دورنیا ت طرف مقابل چه چیزی است .

می&ZWNJ;کند برای محافظت کردن از درآمدش رابطه اش را کم کند و یا گاهی دلیل معاشرت نکردن ها می تواند ناشی از چشم و هم چشمی ، مقایسه کردن با دیگران و تحت تاثیر قرار گرفتن از زندگی دیگران باشد این باعث می شود که یکسری رفتارهای هیجانی (مثلا از طرف خانم) باعث شود که پیامدهای بلند مدت قاطعانه ای در همسرش به وجود بیاید . به عنوان مثال یک زمانی مردی به هیچ عنوان تمایلی به رفت و آمد ندارد چرا که همسرش به شدت تحت تاثیر ظواهر دیگران قرار میگیرد و با هر رفت و آمدی میخواهد خودش را با دیگران مقایسه کند که فلانی ماشینش را عوض کرد چرا ما نکنیم، فلانی دارند میروند مسافرت چرا ما نمیرویم و ... بعد این آقا که می بیند همسرش خیلی مقایسه می کند و خیلی چشم و هم چشمی دارد و به سادگی تحت تاثیر زندگی مردم قرار میگیرد آنوقت ترجیح می دهد که با کسی رفت و آمد نکند.

بنابراین اینکه یک فردی تمایلی به رفت و آمد ندارد چند گانه است که البته این با گفت و گو حل می شود و با بیان مشکلات و علت های منزوی گری دو نفر تو جیه می شوند که در دورنیا ت طرف مقابل چه چیزی است .

فلاح افزود: گاهی این اختلافات بین زن و مرد شدت پیدا می کند بنا به این دلیل که هر دو شدیداً اصرار دارند که فرد مقابل را تغییر دهند بدون اینکه درک کنند که طرف مقابلشان از چه زاویه ای به موضوع نگاه می کند و من باید چه تغییراتی بکنم! متأسفانه چون این دقت نظر اتفاق نمی افتد این دو نفر مدام در این گفت ها آزرده و آزرده تر می شوند و از رسیدن به تفاهم دور می شوند پس با توجه به نزدیک شدن ایام عید به جای آنکه اوقات و روزهای خوب باهم بودن را تلخ کنیم یاد بگیریم که چگونه باهم گفت&ZWNJ;و&ZWNJ;گو کنیم که البته این مسئله نیاز به مهارت و یادگیری و آموزش دارد تا به تدریج مهارت گفت و گو کردن را کسب کنیم...