کد خبر: ۴۴۴۵۱۱
شنبه ۱۰ دی ۱۴۰۱ ۱۱:۲۵

اختلافات همسران چه وقت شکل جدی به خود می‌گیرد؟

چرا زنان غر می‌زنند؟! / راهکار حل مشکل

در اغلب جلسات خانواده درمانی یا حتی در بین جمع‌های مردانه، مردان معمولاً از یک موضوع بیشترین شکایت را دارند و آن چیزی نیست جز "غرغر"های همسرانشان که بارها به طنز نیز به آن‌ها پرداخته شده است. اما واقعاً علت این گونه گله و شکایت بعضی افراد از همسرشان چیست؟

به گزارش سایت خبری پرسون، با توجه به اینکه نوع نگاه، رفتار، خواسته‌ها و انتظارات زنان و مردان اغلب با هم متفاوت است، برداشت آن‌ها نیز از عملکردشان معمولاً به گونه‌ای است که نه تنها سوء تفاهمات زیادی به دنبال دارد، بلکه گاهی نیز باعث بروز مشکلات زیادی بین آن‌ها خواهد شد.

بی تفاوتی آخرین مرحله از یک ارتباط عاطفی بین زن ومرد است؛ وقتی دیگر عملکرد، انتخاب و تصمیمات همسرتان برایتان مهم نیست متوجه می‌شوید که به آخر خط رسیده‌اید.

برعکس تمام گفته‌ها و شنیده‌ها، کاش زنان در زندگی مشترک غربزنند، فریاد بکشند، انتقاد کنند و مطالباتی داشته باشند. شاید برایتان عجیب و حتی جالب باشد. اما همه اینها در روابط زوجین نوید بخش آن است که رابطه هنوز زنده است و قلب زن برای زندگی‌اش می‌تپد.

بگذارید زن برای دیر آمدن شما، شلخته بودنتان، کمک نکردن در امور منزل، شیطنت بچه‌ها، کارهای زیاد خانه، مهمانی آخر ماه، کم بودن خرجی خانه یا کم توجهی به او داد و بیداد کند و غر بزندتا هنوز حال زندگی شما خوب باشد و احساس کنید فردی در کنارتان زندگی می‌کند که دوستتان دارد و رفتار شما برای او مهم است.

فریادها، داد و بیدادها یا اصطلاحاً "غرغرهای زنانه" در واقع صدای مهربان درون زنی خسته است که دوستتان دارد و البته می‌خواهد بیشتر او را ببینید، به او توجه نشان دهید و کمکش کنید.

چرا زنان غر می‌زنند؟!

دکتر فروغ شجاعی، روان‌شناس و مدرس در مورد تعبیر مردان از طرح خواسته‌ها و مطالبات زنان به غر زدن‌های مداوم می‌گوید: «زنان منبع اصلی انرژی خانه و خانواده و انرژی دهنده و گرداننده آن به دیگر افراد خانواده، به خصوص فرزندانشان هستند.

بنابراین وقتی انرژی آن‌ها بر اثر بی‌مهری و بی‌توجهی همسرانشان و دیگر اعضای خانواده به پایین‌ترین حد می‌رسد، زنگ هشداری در آن‌ها فعال می‌شود که مردان اصطلاحاً آن را به عنوان غرغر کردن، جیغ جیغ کردن یا بدقلقی می‌شناسند. ولی پدیدار شدن این نشانه‌ها، یکی از نشانه‌های عادی زندگی مشترک و البته بی‌توجهی طرف مقابل است.

البته اگر در طولانی مدت این غرغرها هم با بی‌تفاوتی طرف مقابل به اوج برسند، نشان دهنده خستگی بیش ازاندازه فردی است که انرژی پشت سد وجودش به پایین‌ترین حد ممکن رسیده است.»

نگذارید بی‌تفاوتی در خانه حکمفرما شود

شجاعی در مورد بی‌تفاوتی و نداشتن انگیزه و اشتیاق کافی بین زوج‌ها که امروزه در بسیاری روابط شاهد آن هستیم می‌گوید: «توجه داشته باشیم ناقوس مرگ زندگی مشترک زمانی است که زن سکوت می‌کند، کم حرف می‌شود، اعتراض نمی‌کند، واکنشی نشان نمی‌دهد و در واقع بی‌تفاوت می‌شود.»

شاید شنیدن گله و شکایت‌های تکراری از سوی همسرتان بسیار خسته کننده و غیرقابل تحمل به نظر برسد. اما تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید اگر به جای اینکه هر بار خواسته‌ها، مطالبات و گفته‌های همسرتان را به غرغرهای زنانه تعبیر کنید؛ فقط یک بار وقت می‌گذاشتید، به حرف‌های او گوش می‌دادید و به کمک همدیگر فکری برای حل آن‌ها می‌کردید، هر دوی شما حال بهتری داشتید؟

چگونه می‌توان در میان غرغرهای زنان معجزه کرد!

به گفته این روان‌شناس، بهترین کار آن است که در میان گله و شکایت و داد و بیدا د همسرتان دستان او را بگیرید، به او بگویید دوستش دارید، به خاطر همه زحماتش ازاو ممنون هستید و او را درک می‌کنید.

اگر همسرتان باشنیدن این حرف‌ها هنوز هم عصبانی باشد یعنی خیلی دیر به داد او رسیده‌اید وصبرش به انتها رسیده است. اما همین رفتارها باعث

می‌شود خشم همسرتان از ۱۰۰ مثلاً به ۵۰ برسد. البته مداومت همراه با توجه بیشتر شما حتماً می‌تواند زندگی مشترک‌تان را نجات هد.

بازیابی انرژی تحلیل رفته در زندگی مشترک

دکتر شجاعی می‌گوید تحقیقات نشان می‌دهد مردانی که در کارهای خانه به همسرانشان کمک می‌کنند، از دیدگاه آن‌ها جذاب‌تر به نظر می‌رسند و روابط پرشورتری نیز با هم خواهند داشت. بنابراین سعی کنید در انجام کارهای خانه با همدیگر مشارکت داشته باشید و نگذارید یک نفر بیش ازاندازه خسته و تنها شود.

اگر فکر می‌کنید روابطتان سرد شده حتماً فکری به حال آن بکنید. با گفت و گو کردن سالم و منصفانه سهم خود را بپذیرید، برای درست شدن آن وقت بگذارید و بیشتر به علایق و خواسته‌های همدیگر توجه نشان دهید.

به عقیده این روان‌شناس، رفتن به مکان‌های خاطره انگیز هم می‌تواند تداعی کننده احساسات خوشایند گذشته باشد. بنابراین فارغ از آنکه چقدر سرتان شلوغ است، روزهای سختی دارید و بی‌حوصله و عصبانی هستید سعی در بازسازی روابط زندگی مشترک خود داشته باشید، درمکالمات‌تان حتماً از کلمات محبت آمیز استفاده و از همدیگر قدر دانی کنید و مطمئن باشید از غرور شما کاسته نخواهد شد.

حتماً در تصمیم گیری‌های کوچک و بزرگ خود نظر همدیگر را جویا شوید و در عمل به همدیگر نشان دهید که اولویت اول زندگی همدیگر هستید.

دکتر شجاعی می‌گوید به مسائل مورد علاقه طرف مقابل حتی اگر برای شما چندان جذاب نباشد علاقه نشان دهید و گوش شنوا و بدون قضاوتی برای دغدغه‌ها، استرس‌ها، ناراحتی‌ها و حتی دلخوری‌های کوچک و بزرگ همدیگر داشته باشید.

فراموش نکنید فضای ارتباطی شما باید به گونه‌ای باشد که اولین پناهگاه امن برای ناراحتی‌ها، رازها، درد دل‌ها و شکایت‌های همدیگر باشید. همین نکته به تنهایی می‌تواند کلید حل بسیاری از مشکلات زوج‌ها باشد.

شاید شکل دوست داشتن شما عوض شده؛ اما از بین نرفته

به گفته این روان‌شناس، دوست داشتن نوعی انرژی است که طبق قانون اول نیوتن نه خلق می‌شود و نه از بین می‌رود بلکه از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شود. پس تغییر شکل دادن آن را بپذیرید و منتظر طرف مقابل نباشید؛ کاری کنید تا انرژی دوست داشتن در چرخه زندگی شما و خانواده به جریان بیفتد.

شجاعی می‌گوید با رعایت این نکات و موارد مشابهی مانند آن که در مورد افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد، تا جایی که می‌توانید انرژی پشت سد همدیگر را به چرخش در آورید.

گاهی لازم است برای مستحکم شدن پایه‌های روابط خود غرورتان را کنار بگذارید. فراموش نکنید افراد ناسپاس و قدر ناشناس با گذشت زمان همسرانشان را به قعر سکوت می‌فرستند؛ جایی که کمتر می‌توان سالم از آن بیرون آمد.

اگر امروز به فکر بازسازی رابطه زناشویی خود نباشید شاید تا آخر عمر حسرت از دست دادن آن را بخورید بود؛ رابطه‌ای که به آسانی آن را فدای بی‌توجهی و سهل انگاری خود کرده‌اید.

منبع:سلامت نیوز