249317 ـ خواهان راه حلی برای کم حرفی خود در برابر شوهرش و عدم توانایی در تعامل مستمر با اوست

سوال

مشکل من این است که کم با مردم حرف می‌زنم، به ویژه با همسرم و این باعث می‌شود سکوت بین ما حاکم شود. همسرم گوشی‌اش را برمی‌دارد و می‌بینم در حال خندیدن است و هر وقت با من می‌نشیند از من می‌خواهد با او سخن بگویم و سر حرف را باز کنم اما احساس می‌کنم مغزم خالی است. او خیلی اهل شوخی است و بیشتر شوخی‌هایش دروغ و خالی‌بندی است و من این را دوست ندارم و گاه به او می‌گویم دربارۀ کسی حرف نزند چون دوست ندارم. او می‌گوید: تو فقط ساکتی! حتی در اثنای سفر هم ضبط صوت ماشین را روشن می‌کنیم و اگر کسی از دوستانش به او زنگ بزند شاید سه ساعت یا بیشتر گفتگو و خنده می‌کنند در حالی که من کنارش نشسته‌ام. من می‌خواهم زندگی‌ام تغییر کند. من کمی مشکل هراس دارم و سه سال است ازدواج کرده‌ام و یک کودک دارم و سرگرمی همسرم مطالعه است و فوتبال و شعر را دوست دارد.

پاسخ مفصل

الحمدلله.

خواهر گرامی، بیایید با آخرین چیزی که بیان کردید یعنی علاقمندی‌های همسرتان شروع کنیم: مطالعه و شعر و فوتبال.

چون از بهترین روش‌های رهایی از سکوت زناشویی، سخن گفتن از علاقمندی‌هاست و مطالعه و شعر از وسیع‌ترین دروازه‌هایی است که افق‌هایی را برای بحث و گفتگوی سرگرم کننده و سودمند باز می‌کند، بنابراین ببینید کدام کتاب‌ها و شعرها برای او جذاب‌تر است و به شکل دوره‌ای در همان مورد با او گفتگو کنید.

می‌توانید از همسرتان بخواهید کتابی را برای مطالعه به شما معرفی کند سپس بین شما بحث و گفتگویی دربارۀ آن کتاب باشد یا از او بپرسید که امروز یا دیروز چه خوانده و مؤلف کتابی که خوانده کیست و موضوعاتی که در آن کتاب مطرح شده چه چیزهایی است؟ و مانند این پرسش‌ها.

این‌گونه گفتگوها باید همراه شوخی یا نکات جذاب و میل به این‌گونه صبحت‌ها باشد و این باعث از بین رفتن ملال می‌شود. این‌گونه شما دیوار سکوت را ویران کرده‌اید و توانسته‌اید رغبت همسرتان را برآورده بسازید و تفاهم و مودت بین شما افزایش می‌یابد. اشکالی ندارد کتاب‌های طنز مانند «بخیلان» جاحظ و داستان‌هایی که دربارۀ احمق‌ها و فضول‌ها نوشته شده و مانند آن را مطالعه کنید یا کتب طنز معاصر را بخوانید و همین را کلید گفتگو یا شوخی بین خودتان قرار دهید.

تعامل درست با شوخی یا حرف‌های او به طور کلی باید از خلال آن‌چه گوش سپردن فعال (effective listening) نامیده می‌شود باشد. این نوع شنیدن چون همراه با تعامل ایجابی است گوینده را به سخن گفتن و بحث و مناقشه تشویق می‌کند و غالبا از طریق نظر دادن ایجابی و ابراز رغبت در شنیدن و واکنش با زبان بدن (مانند نگاه و اشاره) صورت می‌گیرد که نشان دهندهٔ توجه به سخن طرف مقابل است، حتی اگر برایت مهم نباشد.

آن‌چه در سفر یا نشست‌های خانوادگی نیکوست این است که تبدیل به ضبط صوتی که به خوبی به او گوش فرا می‌دهد یا دوستی که به او اجازهٔ صحبت نمی‌دهد نشوید، بلکه از این شرایط برای شکستن دیوار سکوت استفاده کنید و همان را مایه‌ای برای سخن قرار دهید، یعنی به آن‌چه می‌شنوی واکنش نشان دهی و در مورد آرا و نظرات او نظر دهی.

اما دربارهٔ اختلال هراس، اگر به شکل ترس یا نگرانی هنگام سخن در برابر غریبه‌ها یا انجام کاری در برابر آن‌ها باشد این یک عارضه از عوارض چیزی است که آن را جمع‌هراسی (Social Phobia) یا اختلال اضطراب اجتماعی (Social Anxiety Disorder) می‌نامند. توصیهٔ ما این است که برای درمان این فوبیا به شکل مستقیم به نزد یک روان پزشک یا مشاور روانی متخصص بروید تا تحت روان درمانی یا در صورت نیاز دارو درمانی قرار بگیرید.

والله اعلم.