گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۳۹۷
شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۰:۲۱

فرمول ارتباط با همسران سخت گیر

گاها ممکن است همسر ما به بنابر دلایل مختلفی با ما بدرفتاری کند و به نسبت سختگیر باشد. اما رفتاری که ما باید با او داشته باشیم، باید چگونه باشد؟

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، اگر شوهرتان مدام سختگیری میکند، به همه چیز گیر میدهد و یا مشکوک است شما باید بدانید با او چه برخوردی داشته باشید تا رفتارش را تغییر دهد. بعد از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، زن و مرد باید همراه و همدم یکدیگر باشند و در تمامی سختی ها و مشکلات در کنار یکدیگر به حل آن بپردازند اما برخی از مردها به جای اینکه در سختی ها کنار همسرشان باشند در بسیاری از مواقع خودشان سبب بروز مشکلاتی می شوند، مشکلاتی که از رفتار خودخواهانه و ریاست طلبانه آنها نشات می گیرد.

برقراری ارتباط با این مردان سختگیر و ریاست طلب بسیار مشکل است بدون شک زندگی با چنین مردی مهارت زیادی می خواهد که البته امکان پذیر است. چنانچه پس از ازدواج رفتاری خودخواهانه و ریاست طلبانه در همسرتان مشاهده کردید، بدانید که تنها نیستید و بسیاری از زنان دیگر هم با این مشکل مواجه اند! در این بخش راهکارهایی را برای مقابله با این مردان برای شما ارائه دهیم.

ویژگی شخصیتی همسر سختگیر

شوهران سختگیر مدام نگران از دست دادن دارایی های شخصی خود از جمله همسرشان هستند زیرا احساس ناامنی و مالکیت شدیدی دارند بنابراین همیشه همه چیز باید تحت نظر و کنترل آنها باشد.
همسر سختگیر در بسیاری از مواقع دچارشک و بدگمانی می شود و پیام ها و تماس های موبایل همسر خود را چک می کند.
همسر سختگیر تمایل دارد همیشه از شما باخبر باشد و به همین دلیل چند دقیقه و یا هر چند ساعت یکبار با شما تماس گرفته و یا برایتان پیامک می فرستد.
از ویژگی همسران سختگیر آن است که وقتی همسرشان قصد بیرون رفتن با دوستان خود را دارد او مخالفت کرده و سبب بروز مشکلاتی برای آنها می شود و اوقات تلخی به وجود می آورد.
فرد سختگیر نمی تواند تحمل کند که همسرش با جنس مخالف صحبت نماید و به همسر خود مشکوک می شود.

نحوه برخورد صحیح با شوهر سختگیر
برای جلوگیری از سخت‏گیری‏های غیر معقول همسر گفتگوی فرهنگی و اخلاقی می تواند تاثیر گذار باشد زیرا طبق آنچه بارها در بخش سبک زندگی نمناک اشاره شد در برخی از مواقع زن رفتارهای مرد را به عنوان عوامل تعصب و سخت‏گیری می‏شناسد در حالی که مردان آن‏ها را سخت گیری نمی‏دانند. بهتر است برای به حداقل رسیدن تعصبات مرد و رشد فکری شوهر جلسات مشورتی بین زن و شوهربرگزار شود.
بسیاری از مردان هیچ شوهری زیر بار این مسئله که سختگیر و ریاست طلبند، نمی روند و مبنای سختگیری خود را بر اساس دلسوزی و مهربانی، محافظت و مراقبت می گذارند. برای درک دیدگاه شما سعی کنید با یک صحبت منطقی اشتباهاتش در چند روز گذشته را دقیق و با ذکر مثال به او گوشزد کنید. بهتر است با همسرتان به صحبت احساسی نپردازید.
پس از صحبت و ارائه نظرتان به شوهرتان توقع تغییر رفتار سریع او را نداشته باشید و بدانید او باز هم اشتباهاتش را تکرار خواهد کرد بنابراین صبور و بخشنده باشید و هر بار مسئله را به او یادآوری کنید تا مسئله فراموش نشود. بدانید مهمترین گام یادآوری است.
برخی از مواقع مردها نسبت به اعمالشان احساس خوبی دارند و به ترک و تغییر رفتار خود تمایلی ندارند زیرا انجام این کارها برای او عادت شده و ترک عادت خیلی دشوار است. این مردها بر این باورند که همسرشان به زودی به این کارها و رفتارها عادت می کند و آنها وخامت اوضاع خود را درک نمی کنند.
هنگامی که همسرتان این دیدگاه را به رفتار خود داشت و راضی به تغییر رفتار خود نبود به او تذکر دهید که در صورت ادامه این رفتار شما هم رفتارتان تغییر می کند و این مسئله را به والدین خود یا او می گویید.

همسرتان سختگیر است یا مبتلا به پارانویید است؟!
در بسیاری از مردان سختگیری و شکاکی و حساسیت به علت روحیه خاص و آموزش های اجتماعی و خانوادگی است اما برخی از رفتارها در مردان به علت بیماری به نام پارانویا است که تشخیص سختگیری و پارانویا از هم بسیار مشکل است.
افراد مبتلا به پارانویا یا بدبینی مدام توهم توطئه دارند و فکر می کنند دیگران نیت واقعی خود را به آنها نشان نمی دهند و همیشه چیزی را از آنان پنهان می کنند به همین علت مدام در حال کنترل و کنجکاوی در کار دیگرانند تا مبادا از کسی رودست بخورند.
پارانویید ها افراد باهوشی هستند که رفتار بیمارگونه ایاز خود نشان نمی دهند . همه چیز زیر نظر و کنترل آنهاست و کوچکترین چیزی از دید آنها پنهان نمی ماند.

پارانویا به دو شکل مشاهده می شود. اختلال شخصیت پارانوییدی : فرد به همه مشکوک است و فکر می کند دیگران برای او نقشه می کشند و چیزهایی را از او پنهان می کنند. این فرد با رفتار و شک خود دیگران را مورد آزار و اذیت قرار می دهد.
شکل دیگر این مشکل، فاز بیمارگونه پارانویا است که همراه با توهم و هذیان است و که فرد برای برطرف کردن این شک ها و توهمات دست به کارهای عجیب و پرخطری می زند.این اختلال پارانوییدی در فرد، سبب دشوار شدن زندگی شخصی و اجتماعی او و اطرافیانش می شود.

آیا شوهر سختگیر من بیمار است؟
تشخیص پارانویید بودن یک فرد توسط مشاور و روانشناس تعیین می شود. بادیدن این نشانه ها همراه همسرتان به مشاور مراجعه کنید و مراقب باشید او شک نکند که شما و مشاور برای او نقشه ای دارید و تبانی کرده اید.
درمان اختلال شخصیتی پارانوییدی بسیار سخت است پس اگر در زمان نامزدی در همسرتان نشانه های این بیماری را دیدید، بی توجه از کنار آن عبور نکنید و قبل از ادامه نامزدی، حتما با مشاور صحبت کنید زیرا جدایی در دوران نامزدی بهتر از طلاق بعد از ازدواج است.