

به نام خدای مهربان

نجات رابطه بعد از بحران

صدای جوی زندگی - زندگی زناشویی

دکتر نظری کمال - روانشناس بالینی

وقتی همسر در زمان اختلاف می خوابد و از گفت و گو فرار می کند، چه رفتاری درست است؟

گاهی یکی از زوجین وقتی تحت فشار قرار می گیرد، به جای گفت و گو، سکوت می کند، فاصله می گیرد یا می خوابد. این رفتار برای طرف مقابل می تواند بسیار آزاردهنده باشد؛ چون احساس تنهایی، بی پناهی و نادیده گرفته شدن ایجاد می کند.

در این مقاله می خواهیم به این سؤال پاسخ بدهیم که اگر همسر شما در زمان ناراحتی و اختلاف، به جای حرف زدن عقب نشینی می کند و به خواب پناه می برد، رفتار درست چیست و چگونه باید با این وضعیت برخورد کرد.

فهرست مطالب

- چرا بعضی افراد در زمان اختلاف می خوابند یا عقب نشینی می کنند؟
- آیا خوابیدن همسر در زمان دعوا نشانه بی علاقه‌گی است؟
- رفتار درست با همسری که در زمان تنش می خوابد چیست؟
- چه چیزهایی را نباید به همسرمان بگوییم؟
- به جای سرزنش، چگونه احساس و نیازمان را بیان کنیم؟
- چند جمله درست برای صحبت با همسر
- فرمول ۴ مرحله‌ای برای گفت و گوی مؤثر با همسر
- چه زمانی لازم است مشکل از نظر روانی یا جسمی بررسی شود؟
- جمع بندی

چرا بعضی افراد در زمان اختلاف می خوابند یا عقب نشینی می کنند؟

وقتی بعضی افراد با تنش، دعوا، فشار روانی یا احساس ناتوانی روبه‌رو می شوند، به جای مواجهه مستقیم، عقب می کشند. این عقب‌نشینی می تواند به شکل سکوت، فاصله گرفتن، ترک موقعیت یا خوابیدن خودش را نشان بدهد.

این رفتار همیشه به معنای تنبلی، بی‌مسئولیتی یا بی‌تفاوتی نیست. گاهی خوابیدن، یک واکنش دفاعی است؛ یعنی فرد برای فرار از فشار، خجالت، ترس، درماندگی یا احساس شکست، خودش را از موقعیت بیرون می کشد.

در واقع، برای بعضی افراد خوابیدن راهی برای خاموش کردن تنش درونی است. اما مشکلی که ایجاد می شود این است که طرف مقابل این رفتار را به شکل بی‌توجهی، رها شدن یا بی‌علاقگی تجربه می کند.

آیا خوابیدن همسر در زمان دعوا نشانه بی‌علاقگی است؟

نه همیشه.

گاهی همسری که در زمان اختلاف می خوابد، در واقع نمی داند چطور باید درباره احساساتش حرف بزند، از درگیری می ترسد، ظرفیت روانی اش پایین می آید یا از شدت فشار، فقط می خواهد از موقعیت خارج شود. اما از طرف دیگر، این موضوع به این معنا نیست که شما باید ناراحتی خودتان را نادیده بگیرید. اگر همسر شما در لحظه‌های حساس رابطه در دسترس نباشد، طبیعی است که احساس تنهایی، خستگی و نارضایتی در شما ایجاد شود.

پس مهم است که هم رفتار او فهمیده شود، هم نیاز عاطفی شما جدی گرفته شود.

رفتار درست با همسری که در زمان تنش می خوابد چیست؟

۱. وسط دعوا دنبالش نروید تا ثابت کنید مقصر است

وقتی فردی عادت دارد در زمان تنش عقب‌نشینی کند، دنبال کردن او با اصرار، سرزنش یا فشار بیشتر، معمولاً نتیجه معکوس می دهد. هرچه فشار بیشتر شود، او بیشتر در لاک خودش می رود.

۲. زمان گفت‌وگو را به بعد از آرام شدن موکول کنید

صحبت مؤثر زمانی اتفاق می افتد که هر دو نفر آرام‌تر باشند. در زمان آرامش، بدون حمله و سرزنش، درباره احساس خودتان حرف بزنید.

مثلاً بگویید:

من وقتی تو می خوابی و حرف نمی‌زنی، احساس تنهایی و بی‌پشتیبانی می‌کنم.

۳. به جای کلی گویی، درخواست مشخص داشته باشید

به جای این که بگویید درست رفتار کن یا همیشه همین طوری هستی، یک درخواست روشن و عملی مطرح کنید.

مثلاً بگویید:

اگر بین ما مشکلی پیش آمد، می شود قبل از این که بخوابی فقط ۱۰ دقیقه با هم حرف بزنیم؟

۴. هدفتان را نزدیک شدن بیان کنید، نه برنده شدن

همسر شما باید متوجه شود که هدفتان دعوا، تحقیر یا کنترل او نیست. هدف این است که رابطه امن تر و نزدیک تر شود.

۵. اگر خواب آلودگی شدید و مداوم است، بررسی تخصصی را جدی بگیرید

اگر خوابیدن همسر فقط محدود به زمان اختلاف نیست و به طور کلی با بی انرژی بودن، بی حوصلگی، افت عملکرد، گوشه گیری یا بی نظمی شدید همراه است، بهتر است احتمال مشکلات جسمی یا روانی هم بررسی شود؛ مانند:

- افسردگی
- فرسودگی روانی
- اختلال خواب
- خستگی مزمن
- مشکلات جسمی و هورمونی

چرخه منفی بین زوجها را بشناسید

در بسیاری از رابطه ها، مشکل اصلی فقط خود خوابیدن نیست؛ بلکه چرخه ای است که بین زن و شوهر شکل می گیرد.

مثلاً زن از کنار کشیدن همسرش ناراحت می شود، بیشتر فشار می آورد، بیشتر اعتراض می کند و دنبال پاسخ می گردد. مرد هم برای فرار از این فشار بیشتر عقب می کشد، سکوت می کند یا می خوابد. این چرخه باعث می شود هر دو نفر بیشتر از قبل خسته، ناامید و دور شوند.

پس به جای جنگیدن با خود رفتار، باید این چرخه منفی دیده شود و شکسته شود.

چه چیزهایی را نباید به همسرمان بگوییم؟

وقتی از رفتار همسرمان خسته می شویم، طبیعی است که گاهی از روی عصبانیت حرف های تندی بزنیم. اما بعضی جملات فقط گارد دفاعی او را بیشتر می کنند.

به جای سرزنش نگوئید:

تو فقط بلدی بخوابی، از همه چی فرار می کنی.

بهتر است بگوئید:

وقتی ناراحتی پیش می آید و تو می روی می خوابی، من حس می کنم با این مشکل تنها مانده ام و این برایم سخت است. دلم می خواهد حتی اگر خسته ای، چند دقیقه با من حرف بزنی تا حس کنم کنار می.

به جای تحقیر نگوئید:

تو اصلاً مرد زندگی نیستی، همش خوابی.

بهتر است بگوئید:

من از این که بیشتر روز را در خواب یا بی حوصلگی بینمت، نگران می شوم و احساس ناامنی می کنم. من به یک همسر همراه و حاضر نیاز دارم. دوست دارم با هم راهی پیدا کنیم که اوضاع بهتر شود.

وقتی بعد از دعوا قطع ارتباط می کند، نگوئید:

بازم قهر کردی رفتی خوابیدی.

بهتر است بگوئید:

من می فهمم شاید وقتی بحث می شود تو خسته یا کلافه می شوی و دوست داری فاصله بگیری، ولی وقتی بی حرف می روی می خوابی، من احساس بی پناهی می کنم. اگر لازم داری آرام شوی، فقط بهم بگو بعداً برمی گردی و حرف می زنیم.

به جای درخواست مبهم نگوئید:

یکم درست رفتار کن.

بهتر است بگوئید:

اگر بین مان مشکلی پیش آمد، می شود قبل از این که بخوابی فقط ۱۰ دقیقه کنار هم بنشینیم و حرف بزنیم؟ همین برای من خیلی فرق می کند.

به جای ناامیدی و کلی گویی نگوئید:

من از این زندگی خسته شدم.

بهتر است بگوئید:

من وقتی می‌بینم تو بیشتر وقت‌ها بی‌انرژی و خواب‌آلودی، هم ناراحت می‌شوم هم دلتنگ. چون دلم یک زندگی پرتحرک‌تر و همراهی بیشتر می‌خواهد. دوست دارم با هم کمک کنیم این فاصله کمتر شود.

چند جمله درست برای شروع گفت‌وگو در زمان آرامش

اگر می‌خواهید همسرتان کمتر گارد بگیرد، بهتر است در زمان آرامش، از جملاتی استفاده کنید که هم احساس شما را نشان می‌دهند و هم حمله‌آمیز نیستند.

جمله ۱

الان نمی‌خواهم دعوا کنم یا سرزنش کنم. فقط می‌خواهم بدانی وقتی تو در فشارها می‌خوابی و از گفت‌وگو بیرون می‌روی، من خیلی تنها می‌شوم. دوست دارم یاد بگیریم در این لحظه‌ها چطور بیشتر کنار هم باشیم.

جمله ۲

فکر می‌کنم خوابیدن تو بعضی وقت‌ها برای این است که از فشار دور شوی. شاید حق هم داشته باشی خسته شوی. ولی من هم در این موقعیت آسیب می‌بینم. دلم می‌خواهد راهی پیدا کنیم که نه تو زیر فشار له شوی، نه من احساس رهاشدگی کنم.

جملاتی برای نشان دادن همدلی

جمله ۱

می‌دانم شاید وقتی بحث می‌شود، ذهنت قفل می‌کند و دوست داری همه‌چیز را خاموش کنی. من این را می‌فهمم. فقط از تو می‌خواهم قبلش من را بی‌خبر نگذاری و یک جمله بگویی که بعداً برمی‌گردد.

جمله ۲

من نمی‌خواهم به تو حمله کنم. فقط می‌خواهم بفهمی سکوت و خوابیدن تو برای من خیلی سنگین است. من پشت این رفتار، دوری می‌بینم و از این دوری می‌ترسم.

جملاتی برای مرزبندی محترمانه

جمله ۱

من می‌فهمم که استراحت لازم داری، ولی این که هر بار مسئله‌ای پیش می‌آید گفت‌وگو قطع شود، برای رابطه ما خوب نیست. من حاضرم آرام حرف بزنم، ولی لازم دارم تو هم سهمی در حل مسئله داشته باشی.

جمله ۲

من قرار نیست دعوا راه بیندازم، ولی نمی‌توانم وانمود کنم این مدل کنار کشیدن اذیتم نمی‌کند. دلم می‌خواهد با هم برای این موضوع فکری کنیم.

فرمول ۴ مرحله‌ای برای گفت‌وگوی مؤثر با همسر

برای این که گفت‌وگو کمتر به دعوا تبدیل شود، می‌توانید از این فرمول ساده استفاده کنید.

۱. رفتار را بگویید، نه برچسب را

مثلاً بگویید:

وقتی وسط ناراحتی می‌روی می‌خواهی

نه این که بگویی:

تو تنبلی، بی‌عرضه‌ای، بی‌مسئولیتی

۲. احساس خودتان را بگویید

مثلاً:

من تنها می‌شوم

من ناراحت می‌شوم

من می‌ترسم

من ناامید می‌شوم

۳. نیاز خودتان را بیان کنید

مثلاً:

من نیاز دارم کنارم باشی

من نیاز دارم با من حرف بزنی

من نیاز دارم در دسترس باشی

۴. درخواست مشخص داشته باشید

مثلاً:

قبل از خواب ۱۰ دقیقه با من حرف بزن

اگر خسته‌ای، بگو بعداً برمی‌گردی و صحبت می‌کنیم

یک جمله ساده و کاربردی برای حفظ کردن

اگر بخواهید فقط یک جمله را به خاطر بسپارید، این جمله می‌تواند کمک‌کننده باشد:

وقتی ناراحت می‌شویم و تو می‌روی می‌خواهی، من احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنم. دلم می‌خواهد به‌جای

قطع کردن رابطه، حتی کوتاه با من حرف بزنی تا حس کنم کنارم.

یادتان باشد

- این حرف‌ها را وسط دعوا نزنید؛ در زمان آرامش بگویید.
- لحن شما باید ملایم و در عین حال محکم باشد؛ نه التماس گونه و نه تحقیر کننده.
- یک‌باره دنبال حل همه چیز نباشید؛ فقط یک تغییر کوچک بخواهید.
- اگر خوابیدن همسر خیلی زیاد، غیرعادی و همیشگی است، بررسی روان‌شناختی و پزشکی را جدی بگیرید.

جمع‌بندی

اگر همسر شما در زمان اختلاف می‌خواهد و از گفت‌وگو فاصله می‌گیرد، بهتر است این رفتار را فقط به عنوان تنبلی یا بی‌مسئولیتی نبینید. گاهی این خوابیدن، یک واکنش دفاعی به فشار روانی و تنش است. با این حال، نیاز شما به حضور، گفت‌وگو و همراهی هم کاملاً مهم و معتبر است. رفتار درست این است که به جای سرزنش و دعوا، احساس واقعی خودتان را بیان کنید، درخواست مشخص داشته باشید، چرخه منفی رابطه را بشناسید و اگر لازم است، از کمک تخصصی استفاده کنید. اگر در رابطه‌تان این الگو تکرار می‌شود، مهم‌ترین قدم این است که به جای جنگیدن با یکدیگر، با چرخه منفی بین‌تان مقابله کنید.

سوالات متداول

آیا خوابیدن در زمان دعوا نشانه بی‌تفاوتی است؟

نه لزوماً. گاهی این رفتار یک واکنش دفاعی به فشار، ترس یا ناتوانی در گفت‌وگو است. اما اگر مداوم تکرار شود، می‌تواند رابطه را فرسوده کند.

با همسری که موقع ناراحتی می‌خواهد چطور حرف بزنیم؟

بهتر است در زمان آرامش، بدون سرزنش، درباره احساس خودتان حرف بزنید و درخواست مشخصی مطرح کنید.

آیا این رفتار می‌تواند نشانه افسردگی باشد؟

بله، اگر خواب زیاد با بی‌حوصلگی، افت انرژی، گوشه‌گیری و بی‌انگیزگی همراه باشد، بهتر است از نظر روانی و جسمی بررسی شود.

آیا دعوا کردن این مشکل را حل می‌کند؟

معمولاً نه. دعوا و فشار بیشتر اغلب باعث می‌شود فرد بیشتر عقب‌نشینی کند و چرخه منفی رابطه شدیدتر شود.