

نارضایتی از اندام همسر و کمک گرفتن از زوج درمانگر

تاریخ روزرسانی: ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

متخصصان در مورد نارضایتی از اندام همسر معتقدند که هرگز نباید برای فردی دیگر، خود را تغییر دهیم. اما در مورد درخواست های اینچنینی همسر بحث کاملاً متفاوت است. چرا که در زندگی زناشویی به غیر از هویت شما و همسران، هویت زناشویی شما نیز نیاز به توجه، رسیدگی و مراقبت دارد. گاهی رسانه ها نیز به عنوان عامل تعیین کننده در رضایت از بدن همسر شناخته میشوند. کیفیت و رضایت زناشویی میتواند یک عامل محافظتی در سلامت زوجین باشد. در حالی که میزان بالای انتقاد با پیامدهای سلامت ضعیف تر همراه است. بر این اساس بیاید بررسی کنیم که چه عواملی موجب این نارضایتی میشود و برای برطرف کردن آن باید چه کارهایی انجام داد؟

نارضایتی از اندام همسر از ابتدای ازدواج

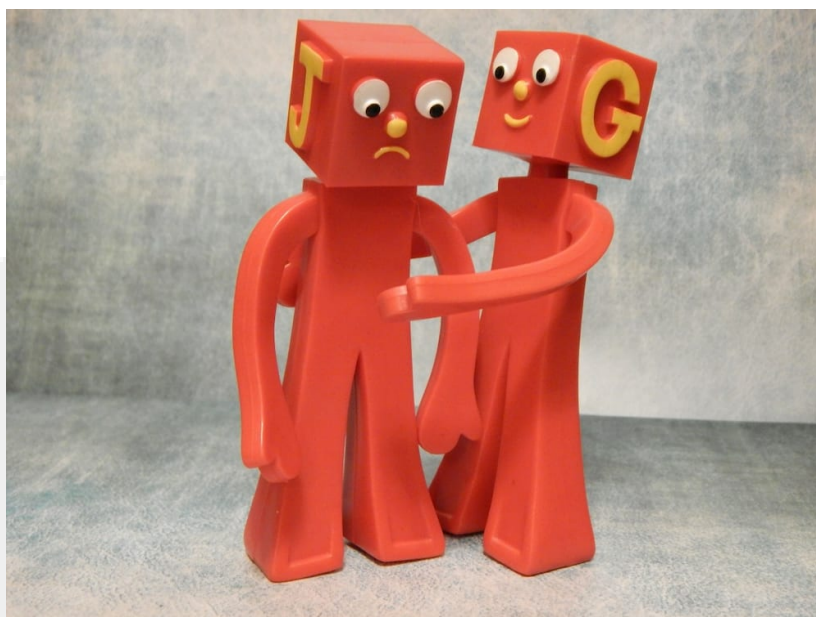
بسیار پیش آمده که مراجعانی به من و همکارانم مراجعه میکنند و عنوان میکنند که از ابتدای ازدواج، همسرشان برایشان جذابیت ظاهری نداشته و فقط بخاطر انتخاب خانواده، شرایط فرد مقابل و یا علت هایی به غیر از جذابیت ظاهری همسرشان تن به ازدواج داده اند. حال که چندین سال از آن تصمیم گیری گذشته، فیلشان یاد هندوستان کرده است و مدام میگویند که از ابتدا همسر، آن فرد ایده آلی که میخواستیم نبود و در پاسخ به چرایی ازدواجشان هزار بهانه می آورند که از مواجهه با مشکلات اصلی زندگی زناشویی خود طفره روند.

شاید شنیده باشید که بعضی میگویند که بعد از ازدواج تغییراتی در فلان رفتار، هیکل و یا حتی صورت همسر ایجاد خواهم کرد. غافل از اینکه تغییر افراد به این سادگی که تصور میکنیم نیست و در بسیاری از موارد نه تنها چنین تصویری موجب میشود که به همسران این پیغام را دهید که بدون قید و شرط تو را دوست ندارم، بلکه زمینه دعوای همیشگی را در زندگی زناشویی تان پایه گذاری مینماید. نارضایتی از اندام همسر و کمک گرفتن از زوج درمانگر میتواند از آسیب های بعدی و فشارهای روانی جلوگیری کند.

اهمیت کامل از انتخاب اولیه در ازدواج

یکی از نکات مهم در مسئله نارضایتی از اندام همسر، انتخاب اولیه ما به عنوان فردی است که شخصی را به عنوان همسر می پذیریم. انتخاب های ما باید به عنوان یک هدف و یک روش باشد؛ بنابراین نمیتوانیم پس از انتخاب، به دنبال یافتن فردی جدید در زندگی خود باشیم. به عنوان مثال اگر ما بتوانیم با فرد معتادی ازدواج کنیم، با این باور که پس از ازدواج او را ترک میدهیم، نارضایتی از اندام همسر پس از ازدواج نیز به همان میزان که ترک دادن یک فرد معتاد پس از ازدواج اشتباه است. دانستن و اشراف به این مسئله که انتخاب ما تمام آن چیزی است که می خواهیم و باید باشد، این نکته را به ما میرساند که قطعاً پس از ازدواج چنین حقی را برای خود قائل نباشیم که بتوانیم از اندام همسر خود احساس نارضایتی کنیم.

فردی که ما انتخاب می کنیم مانند هر انتخاب دیگری می تواند معایب و محاسن خود را داشته باشد. بنابراین پس از ازدواج و بدست آوردن دستاوردهای لازم، نمیتوانیم نکات منفی همسر خود را واضح کنیم و به دنبال رفع آنها یا تحقیر و نارضایتی باشیم. علم داشتن به این نکته که همسر ما انتخاب خود ماست، میتواند این امکان را به ما دهد که هر آنچه اکنون داریم، نتیجه خواست، امکان و تصمیم گیری خود در آن لحظه مشخص است.



تغییرات پس از ازدواج

شاید با اشاره به نکات بالا در مورد انتخاب همسر این سوال در ذهن ما جاری شود که اگر همسرمان پس از ازدواج دچار تغییرات بسیار زیادی در اندام خود شد، آیا این تغییرات را میتوانیم دلیلی برای نارضایتی بدانیم؟ باید بدانیم تغییرات پس از ازدواج به هر شکل و نحوی که باشد، جزیی از فردی است که انتخاب کرده ایم. بطور مثال ممکن است فردی که ما انتخاب می کنیم، پس از دوره کوتاهی از ازدواج، دچار بیماری سختی شود که بصورت مداوم باید تحت درمان باشد.

آیا ما به عنوان همسر باید مدام اظهار نارضایتی کنیم؟ جواب خیر است.

زمانی که پذیرفته باشیم در کنار فردی قرار بگیریم که تمام روزهای خوب و بد و روزهای سخت و آسان خود را در کنار او بگذرانیم، قطعاً مریضی و بیماری و هر آنچه که ممکن است به ذائقه فردی ما خوش نیاید، یک قبول مسئولیت ضروری است که برای حفظ و دوام زندگی خود ملزم به مراعات آن هستیم. به همان میزان که روزهای خوشی و دستاوردهای هر فردی میتواند فرد دیگر را دچار خوشحالی، رضایت و سعادت‌مندی کند، روزهای سختی در یک رابطه دو نفره و متاهلی نیز دلیلی برای اثبات حقانیت و رشد در یک رابطه مسئولانه است.

اهمیت گفتگو برای برطرف کردن مشکلات

گفتگو کردن یکی از مهارتهایی است که همه زوج ها باید بدانند. زوج هایی که توانایی برقراری ارتباط، تعامل و گفتگو با یکدیگر را دارند، میتوانند به راحتی مشکلاتشان را حل کنند و نگران برطرف نشدن مشکلات نباشند. اگر از اندام همسر خود نارضایتی دارید، بهترین کار این است که ابتدا بتوانید با او صحبت کنید. ممکن است موضوع آنقدر که شما فکر میکنید پیچیده نباشد و بتوانید با همسرتان به راه حل های خوبی برسید. در هر صورت تلاش کنید تا این دغدغه را هر چه زودتر از بین ببرید تا باعث سرد شدن رابطه تان نشود.

مهارت نه گفتن

حتی اگر همسران را دیگران برای شما انتخاب کرده اند و شما در انتخاب وی نقشی نداشته اید، احتمالاً در آن زمان، انتخاب شما درباره مسئولیتی که در برابر مابقی زندگی زناشویی خود داشته اید، قربانی انفعال و ناتوانی در گفتن بوده است. البته شاید چنین اعتراضی، بهترین بهانه برای انفعال در برابر تغییراتی است که احیاناً باید در ارتباط زناشویی خود ایجاد کنید و یا حتی فرار از یک تصمیم گیری درست که بتواند سمت و سوی زندگی شما را به سمتی که رضایت بیشتری در آن است، هدایت نماید.

نحوه ابراز نارضایتی از اندام همسر

اگر بخواهیم منصفانه برخورد کنیم، همسرانی که بدلیل بی ملاحظگی، تنبلی و یا خودخواهی، نمیتوانند اندام خود را حفظ کنند و همچنین تلاشی برای بهبود وضعیت جسمانی خود ندارند، قطعاً باعث ایجاد نارضایتی در همسران خود میشوند. اگر فردی به عنوان همسر در زندگی دیگری ورود میکند، باید بداند نگه داشتن فضای رضایت بخش و ایده آل برای خود و همسرش، یکی از وظایف مهم در زندگی او است. بنابراین باید تمام تلاش خود را برای حفظ این فضا انجام دهد. اما نحوه بیان و مواجه همسران از نارضایتی خود از اندام یکدیگر، مسئله بسیار مهمی است که نباید باعث توهین، تحقیر و همچنین مقایسه همسر خود با دیگران شود. زیرا در اینصورت، نه تنها کمکی به همسر خود نکرده ایم، بلکه او را به نحوی تحقیر کرده ایم که احساس نخواستگی بودن و بی عزت نفسی را نیز در او رشد داده ایم.

بنابراین باید با احترام و احساس نوع دوستی، این نکته را برای همسر خود روشن کنیم که او فردی خواستنی است و اگر بتواند به خود در وضعیت جسمانی اش کمک کند، همراه او خواهید بود و او را تشویق نیز خواهید کرد.

کمک گرفتن از زوج درمانگر یا سکس تراپیست

در این موارد که معمولاً ریشه این اعتراض در روابط عمیق خود و ارتباط زوجی شما نهفته است که گاهی مشکل ارتباطی منوط به ارتباط عاطفی بین زوجین است و در بسیاری مواقع نارضایتی از روابط جنسی با همسر، منشأ اصلی چنین اعتراضی به شمار می آید. در این صورت لازم است کمی با خود رو راست تر باشید و دلایل اصلی اظهار عدم علاقه مندی خود را کاوش نمایید. در صورتی که به تنهایی قادر به رفع این مشکل نبودید حتماً از زوج درمانگر و یا سکس تراپیست کمک بگیرید.

کمال گرایی ریشه پاسخ به سوالات ابتدایی ما می باشد

دلیل دیگری که موجبات این نارضایتی را ایجاد نموده است، میتواند کمال گرایی شما باشد که انتظار داشتید همسری بسیار زیبا، جذاب و یا به عبارتی بی عیب و نقص بیابید. در نهایت زمانی که به آن کمال مطلوب خود دست نیافتید، این نارضایتی را سالها با خود حمل نموده اید. در این صورت توجه کنید که همیشه از هر فرد خوبی، بهتر وجود دارد و هیچ زمان شما به بهترین دست نخواهید یافت؛ چرا که اصولاً بهترینی وجود ندارد.

تغییرات بعد از ازدواج در همسران باعث جذابیت کمتری شده است؟

شاید به تازگی احساس میکنید که همسران به جذابیت اوایل ازدواج نیست. مثلاً ممکن است در صورتش چروک هایی ایجاد شده است یا به علت زایمان، پوست بدنش مانند اوایل خوش فرم نیست و یا حتی ممکن است اضافه وزن پیدا کرده باشد. آیا در این صورت منطقی است که از وی بخواهید که بوتاکس تزریق کند، جراحی پلاستیک نماید و یا وزنش را کم کند؟

متخصصان معتقدند که تغییرات در ظاهر افراد، میتواند تعادل جذابیت نسبی زوجین را برای مدت کوتاهی تحت تأثیر قرار دهد. جذابیت نسبی نشان میدهد که چگونه زوجین از لحاظ ظاهر فیزیکی خود را با یکدیگر مقایسه میکنند. حقیقت ناراحت کننده دیگر این است که حتی زمانی که افراد در ارتباطی متعهدانه هستند، به دنبال جذابیت بیشتر هستند. این خصلت جزئی از طبیعت ما انسان هاست که دیگر گزینه ها را بررسی و فرض میکنیم که اگر دیگری همسر ما بود، چگونه میشد. این حقیقت تلخ میتواند زمانی که ظاهر همسرمان تغییر میکند، تغییرات چشمگیری در ارتباط ما ایجاد نماید. زمانی که تعادل جذابیت ظاهری بر هم می خورد، این تمایل فرد نیز تقویت میشود.

در کل می توان گفت منطقی ترین کار، ورزش کردن زن و مرد بطور طبیعی میباشد.

- آیا می توانید از همسرتان بخواهید که در ظاهرش تغییراتی ایجاد نماید؟
- چه کار میکنید اگر همسرتان در برابر تغییری که شما درخواست میکنید، مقاومت کند؟
- اگر همسرتان از شما بخواهد که تغییراتی در ظاهرتان ایجاد کنید چه واکنشی نشان میدهید؟

متخصصان در مورد نارضایتی از اندام همسر معتقدند درخواست تغییرات ظاهری از همسر، ارتباط و علاقه شما را مشروط می کند؛ یعنی اگر لاغر یا چاق نباشی، دوستت ندارم. مثال دیگر: برایم بیشتر جذاب میشوی اگر بینی ات را عمل کنی. چنین عباراتی بطور ضمنی فشار مضاعفی را بر همسرتان وارد میکند. روانشناسان توصیه میکنند که منتظر فرصتی بمانید که در این زمینه، همسرتان خودش اظهار نارضایتی کند. یا حتی زمانی که در این زمینه صحبتی در مورد فرد دیگری شد، زمینه صحبت را ایجاد نمایید و عنوان نمایید که اگر زمانی قصد تغییر در آن مورد را داشت، میتواند اطمینان داشته باشد که حمایت شما را خواهد داشت.



با همدیگر برای کاهش وزن خود گام برداریم

با وی در مورد سلامت جسمانی اش که منوط به تغییر مورد نظر است، از منظر نگرانی و توجه به او وارد شوید. بطور مثال اگر این نارضایتی شما در مورد وزن اوست، همراهی وی در فعالیت های بدنی و یا برنامه پیاده روی و کوهپیمایی میتواند زمینه ای را برای شما فراهم کند که ضمن اینکه وقت بیشتری را با هم صرف میکنید، به وی نیز در کم کردن وزنش کمک کند.

پذیرش و تعهد از نگاه استیون هیز

توجه کنید که با وجود تمام تغییراتی که می‌توانید ماهرانه درخواست نمایید، باید این واقعیت را بپذیرید که جایگزین آن جذابیت، شادابی، جوانی، صمیمیت و همراهی سالها زندگی است. تغییر ظاهر همسران ماحصل گذر زمان است که نوع دیگری تغییرات ظاهری را در شما نیز ایجاد نموده است. به علاوه اگر صمیمیت و ارتباط جنسی شما موجبات نارضایتی شما نسبت به ظاهر همسران است، حتماً از یک زوج درمانگر و یا سکس تراپیست کمک بگیرید. چرا که در این صورت یا کیفیت ارتباط جنسی شما کاهش یافته است یا قدرت پذیرش واقعیت را ندارید و ارتباط عاطفی شما نیاز به رسیدگی دارد. در این صورت یک متخصص به خوبی می‌تواند به شما کمک نماید که با این مساله کنار بیایید.

حقیقتاً فقط جذابیت ظاهری نیست که می‌تواند نقش کلیدی در روابط بین شما و همسران بازی نماید. اگر ظاهر همسران دیگر جذاب نیست، به این معنی نیست که حقیقتاً او دیگر جذاب نیست و یا نمی‌تواند جذابیت ایجاد نماید. ولی هر تغییری در ظاهر، پتانسیل ایجاد شرایطی برای جذاب شدن برای همسر را دارد، فقط نیاز به توجه دارد. با حمایت، مهارت های ارتباطی موثر و ایجاد جذابیت هایی از نوعی دیگر، می‌توانید ارتباطتان را بهبود بخشید.

نارضایتی از اندام خود چیست؟

آیا می دانستید خیلی وقت ها خودمان از بدن خود هم راضی نیستیم، ولی در جریان این موضوع که شاید دچار مشکل بد ریخت انگاری بدن (BDD) باشیم، نیستیم. بیش از ۱۰۰ سال پیش، امیل کراپلین این اختلال را شناسایی کرد؛ او این اختلال را یک وسواس نامید. امروزه هم این اختلال در کتاب های روانشناسی در طبقه اختلالات وسواسی قرار گرفته است. افراد مبتلا به اختلال بد ریخت انگاری بیشتر به چه قسمت هایی از بدن خود گیر می دهند؟

در جدول ذیل نقایص خیالی ۳۰ بیمار دچار این اختلال توضیح داده شده است.

مکان	تعداد	درصد
مو	۱۹	۶۳
بینی	۱۵	۵۰
پوست	۱۵	۵۰
چشم	۸	۲۷
سر، صورت	۶	۲۰
ساختمان کلی بدن	۶	۲۰
لب ها	۵	۱۷
چانه	۵	۱۷
شکم	۵	۱۷
دندانها	۴	۱۳
پاها، زانوها	۴	۱۳
پستان ها، عضلات سینه	۳	۱۰
صورت ژست	۳	۱۰
گوشها	۲	۷
گونه ها	۲	۷
سرین	۲	۷
آلت تناسلی مردانه	۲	۷
بازوها	۲	۷
گردن	۱	۳
پیشانی	۱	۳
عضلات صورت	۱	۳
شانه ها	۱	۳
رانها	۱	۳