249317 - Kocasıyla olan konuşmama sorununa ve onunla sürekli iletişim kuramamasına çözüm istiyor.

Soru

Benim sorunum, başta kocam olmak üzere insanlarla çok az konuşmamdır. Bu sebeple sessizlik evimize hakim oluyor. Kocam cep telefonunu tutuyor ve kahkahalarının yükseldiğini görüyorum. Benimle oturduğu zaman onunla konuşmamı istiyor. Onunla sohbet etmek için konular açmaya çalışıyorum fakat aklımın boş olduğunu hissediyorum. Eşim yalan olsa bile şakaları sever fakat ben bundan hoşlanmıyorum. Dedikodu yapmamasını söylüyorum ama o, bana kızıyor ve diyor ki: Sen sadece susuyorsun. Yolculukta bile teyp vs. açıyoruz. Ancak ben yanında olduğum halde eğer bir arkadaşı onu ararsa onunla 3 saat veya daha fazla konuşabilir, gülüp yorum yapabilir. Ben hayatımın değişmesini istiyorum. Bunlara ek olarak, basit bir fobim var, 3 yıllık evliyim ve bir oğlum var. Kocamın hobisi kitap okumaktır ayrıca futbolu ve şiiri sever.

Detaylı cevap

Değerli kardeşimiz bahsettiğin son konuyla yani kocanızın hobileri ile başlayalım.

Kitap okumak, şiir ve futbol..

Zira karı-koca arasında meydana gelen suskunluktan kurtulmanın en iyi yöntemlerden biri de, hobiler veya ilgi alanlarıyla ilgili herhangi bir şey hakkında konuşmaktır. Kitap ve şiir, eğlenceli ve faydalı tartışmalar için ufuklar açan en geniş alanlardır. Bu yüzden kocanızın yüreğine en yakın olan kitaplara ve şiirlere bakın ve periyodik olarak onunla tartışın. Kocanızdan okumanız için bir kitap önermesini isteyebilir, sonra bu kitap hakkında bir tartışma yapabilirsiniz. Ya da kocanıza bugün veya dün ne okuduğunu, kitabın yazarının kim olduğunu ve kitabında ele aldığı konu ve fikirlerin neler olduğunu sorun. Vb.

Şüphesiz bu tartışmalar, tembelliği ve can sıkıntısını uzaklaştıran bir takım şaka ya da hoş bir nükteler barındırır. Böylece yaşamınıza yönelik canlılık katmış olacaksınız.

Bu yöntemle aranızdaki suskunluk engelini aşmış, kocanızın arzusunu yerine getirmiş, aranızdaki anlayış ve sevgiyi artırmış olacaksınız.

Câhız'ın el-Bukhelası, Akhbaru'l Hamka ve Tufeyliyyin vb. nükteli edebiyat kitapları veya çağdaş hiciv yazarlarının kitaplarını okumanda bir sakınca yoktur. Bunu bir tartışma konuları olarak seçebilirsiniz. Ya da karşılıklı fıkralar söyleyin.

Şakalarının veya genel olarak sözlerinin doğru etkileşimi için, etkili dinleme denen şekilde olmalıdır. Bu dinleme türü konuşmayı ve tartışmayı teşvik eden olumlu bir etkileşimdir. Bu tür bir etkileşim genellikle olumlu yorumlar yoluyla gerçekleşir. Dinleme arzusunu göstermek ve beden diliyle (bakışlar ve jestler gibi) ifade etmek, sizin için önemli olmasa bile konuşmaya ilgi göstermek açısından çok önemlidir.

Seyahat esnasında veya evde beraber oturduğunuzda bir teyp cihazına teslim olmayın, bilakis aranızdaki suskunluğu kırmak için duyduklarınız hakkında yorum yaparak ve onun görüşlerini tartışarak konuşulacak konular açın.

Söz konusu fobi ile ilgili olarak, yabancıların önünde konuşurken veya onların huzurunda herhangi bir faaliyette bulunurken korku veya endişe şeklinde ise bu, sosyal fobinin denilen veya sosyal anksiyete bozukluğun olarak bilinen tıbbi belirtisidir. O zaman size tavsiyemiz bir kadın doktora veya psikiyatriste giderek bu fobiyi doğrudan ve etkili bir şekilde psikolojik seanslar ve gerekirse tıbbi ilaçlarla tedavi görmenizdir.

En iyisini Allah bilir.