

اختلافات زن و شوهری بر سر رفت و آمدهای خانوادگی

اختلافات زوجین بر سر رفت و آمد با خویشاوندان دور و نزدیک، یکی از مسائل شایع و نسبتاً طبیعی در زندگی زناشویی است و کم و بیش در بسیاری از خانواده‌ها هم وجود دارد.



سلامت نیوز- *نسرین صفری: اختلافات زوجین بر سر رفت و آمد با خویشاوندان دور و نزدیک، یکی از مسائل شایع و نسبتاً طبیعی در زندگی زناشویی است و کم و بیش در بسیاری از خانواده‌ها هم وجود دارد. برخی افراد در خانواده‌هایی رشد یافته‌اند که معمولاً با دیگران رفت‌وآمدی ندارند یا بنابر دلایلی چون کم بودن فامیل، به معاشرت عادت نکرده‌اند، اما بعد از ازدواج مجبور به مهمانی دادن و مهمانی رفتن می‌شوند و این همان نقطه اختلافی است که موجب مشاجره‌های متعدد و حتی گاه جدایی زوج می‌شود. اما ریشه این مشکل کجاست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چارديواری ضمیمه روزنامه جام جم، هشت سال است ازدواج کرده‌ام، اما هنوز دائماً بر سر رفت و آمدهای خانوادگی و فامیلی با همسرم مشاجره داریم. وقتی به او می‌گویم به یک مهمانی رسمی دعوت شده‌ایم و لازم است تو هم آنجا باشی، هزار بهانه می‌آورد که مهمانی را کنسل کند. من هم که دیگر خسته شده‌ام؛ نمی‌توانم تنها به مهمانی‌هایی که دعوت می‌شوم، بروم. دوستان و آشنایان مدام سوال پیچم می‌کنند که شوهرت کجاست؟ چرا او نمی‌آید؟ نکند با هم مشکلی دارید؟ از ما خوشش نمی‌آید؟ و...

اختلافات زوجین بر سر رفت و آمد با خویشاوندان دور و نزدیک، یکی از مسائل شایع و نسبتاً طبیعی در زندگی زناشویی است و کم و بیش در بسیاری از خانواده‌ها هم وجود دارد. برخی افراد در خانواده‌هایی رشد یافته‌اند که معمولاً با دیگران رفت‌وآمدی ندارند یا بنابر دلایلی چون کم بودن فامیل، به معاشرت عادت نکرده‌اند، اما بعد از ازدواج مجبور به مهمانی دادن و مهمانی رفتن می‌شوند و این همان نقطه اختلافی است که موجب مشاجره‌های متعدد و حتی گاه جدایی زوج می‌شود. اما ریشه این مشکل کجاست؟

دیدارهای مکرر، غیرضروری و بدون برنامه

دیدارهای خانوادگی‌شان مرا خسته کرده است. از صبح تا شب خانه پدرش است که هیچ، در طول هفته هم به خانه دایی، خاله، عمه و عمو و... سر می‌زنند، همسرم انتظار دارد من با تمام خستگی طول روز همراه او باشم و مهمانی‌های عصرانه و شبانه‌اش را با او گز کنم، اوایل ازدواج‌مان گوش به فرمان بودم، اما حالا دیگر به خاطر مشغله کاری بسیار نمی‌توانم از عهده انجام این کار برآیم، این مساله باعث ناراحتی همسرم شده است، من هم خسته از رفت و آمدهای زیاد شمشیر را از رو بسته و مدتی است با خانواده همسر و خویشاوندانش قطع مراد کرده‌ام.

گاهی ارتباط یکی از زوجین با خانواده پدری یا خویشاوندان خارج از حد معقول است، تا جایی که ممکن است زوج آنچنان خود را مقید به تبعیت از این الگوی رفت و آمد کند که حل مشکلات خانوادگی و خویشاوندی را بر حل مشکلات زناشویی خود ترجیح دهد. بی‌تردید دیدارهای مکرر، غیرضروری و بدون برنامه، در نهایت روزی باعث می‌شود عنان صبر همسر گسسته شود یا زبان به اعتراض بگشاید یا با سرسختی بسیار، مانع از رفت‌وآمدهای خانوادگی و فامیلی شود.

راه‌حل: برخی زوجین، نابلد راه هستند و متمایلند مسیر دنیای متاهلی را مانند دوران مجردی طی کنند، کار عبثی که نتیجه‌ای جز اختلاف نخواهد داشت. اگر شما هم چنین مشکلی دارید، بهتر است تا دیرتر از این نشده فکری برای احوال نامساعدتان کنید، طی گفت‌وگویی صمیمانه با همسر، میزان علاقه‌مندی به رفت و آمدهای خانوادگی و فامیلی، چرایی و چگونگی آن را مورد توجه قرار دهید و با توجه به شرایط زندگی‌تان، برای آن برنامه‌ریزی کنید و با تنظیم قراردادی دوفره، برای اجرای آن، تمامی تلاش‌تان را به کار گیرید.

مکالمات تلفنی که پایانی ندارد

تا فرصتی به دست می‌آید، گوشی تلفن را برمی‌دارد و ساعت‌ها با مادر و خواهر یا اقوامش به گفت‌وگو می‌نشیند، بارها به او متذکر شده‌ام که این رفتارش را ترک کند، اما یک گوشش در است و گوش دیگرش دروازه! بکرات شنیده‌ام برخی از رازهای مگوی زندگی‌مان را به طور کاملاً سهوی، پیش آنها فاش کرده است، همسر من متوجه حریم خصوصی زندگی من و خود نیست، به خاطر این رفتار اشتباه همسر من، نسبت به اقوامش حساسیت خاصی پیدا کرده‌ام تا آنجا که دوست ندارم با هیچ‌یک از آنها رفت و آمد کنم.

مکالمات تلفنی مکرر و طولانی مدت یکی از زوجین با والدین یا خویشاوندان دور و نزدیک، از جمله دلایل دیگری است که به بروز کینه و کدورت و همچنین کاهش رفت و آمدهای خانوادگی و فامیلی منجر می‌شود.

برخی زوجین، آن قدر وابسته به خانواده هستند که حریم خصوصی زندگی مشترکشان را فراموش می‌کنند، گاه حتی هنگام حضور در کنار همسر، مشغول مکالمات تلفنی طولانی‌مدت می‌شوند، اگرچه بی‌شک موضوع صحبت چیزی فراتر از بازگو کردن مسائل روزمره زندگی نیست، اما همین گفت‌وگوهای ساده یا حتی پیش‌پا افتاده باعث می‌شود پای دیگران به حریم خصوصی زندگی باز شود و همسر نیز فکر کند در تصمیم‌گیری‌های زندگی مشترکش همیشه ردپایی از افکار خانواده همسرش وجود دارد، حال آن که ممکن است هیچ دخالت مبرهن و واضحی بر این امر موجود نباشد، اما به صرف همین مکالمات بی‌پایه و اساس است که گاهی دودمان ارتباطی بین خانواده‌ها بر باد می‌رود.

البته ناگفته نماند تکرار چنین اتفاقاتی در طول زمان، این امر را طبیعی می‌نمایاند که دیگران دستی بر آتش داشته باشند و این خود عاملی است که به شکل‌گیری بدبینی در یکی از زوجین نسبت به خانواده طرف مقابل منجر می‌شود.

راه‌حل: لازم است شما و همسران در نوع و نحوه ارتباط خود با خویشاوندان تجدیدنظر کنید، چه بسا رعایت نکردن حریم شخصی می‌تواند زندگی زوج را با مصائب چندی مواجه کند. گفت‌وگوهای باری به هر جهت در نهایت به دخالت و کنجکاوایی می‌رسد که معمولاً راهکارهایی شخصی هم به دنبال خواهد داشت و این همان عاملی است که موجب بروز اختلاف و کینه زوجین نسبت به هم و اطرافیان‌شان می‌شود. زوجین باید به دنبال کسب اعتماد و امنیت به یکدیگر باشند، نه آن که همدیگر را نسبت به این مهم نگران و حساس کنند. اگر شما خاطی این ماجرا هستید، با اندکی تفکر به عواقب کارتان بیندیشید یا اثرات منفی برخی از این گفت‌وگوهای پیشین‌تان را در زندگی امروز مورد توجه قرار دهید، بی‌شک به این نتیجه می‌رسید که برای تماس‌های تلفنی غیرضروری خود باید به فکر چاره‌ای اساسی باشید!

امان از حسادت و مقایسه‌های فامیلی

راست می‌گویند: «ژیان ماشین نمی‌شه، باجناب فامیل نمی‌شه»، از زمانی که خواهر همسر من ازدواج کرده، روزگار به کام من سیاه شده است، پیش از این ارج و قربی داشتم، اما حالا با ورود این تازه داماد، پدر خانمم، آن قدر آقای مهندس می‌گوید و تعارف‌های رنگارنگ به او می‌کند که انگار من مهمان خانه آنها نیستم، طاقت این رفتارها را ندارم، حالا من چون نتوانسته‌ام تحصیلات آکادمیک داشته باشم، قابل ارزش و احترام نیستم، باجناب گرامی هم که مدام از گوشه چشمان خود مرا نظاره می‌کنند و میلی به سخن گفتن با من نشان نمی‌دهند و... من برای خودم ارزش قایل هستیم، تصمیم گرفته‌ام رفت و آمدم را کمتر کنم تا بیش از این تحقیر نشوم!

در برخی خانواده‌ها یک خواهر و برادر یا یک عروس و داماد وجود دارد که از ابعاد مختلفی ممکن است بر دیگر اعضای خانواده برتری و ارجحیت داشته باشد، معمولاً این فرد نیز بسیار مورد تعریف و تمجید و ستایش خانواده قرار می‌گیرد؛ به طور مثال یکی از دامادها تحصیل کرده و مرفه بوده، اما دیگری از موقعیت اجتماعی، شغلی و مالی مناسبی برخوردار نیست، یقیناً در چنین شرایطی، فردی که در ابعاد مختلف در جایگاه پایین‌تری قرار دارد، چه به صورت واقعی و چه در عالم پنداشت‌ها و برداشت‌های شخصی خویش، احساس حسادت و حقارت بسیار می‌کند و به موجب آن نیز ممکن است علاقه و تمایلی به تعامل با اعضای خانواده همسر نداشته باشد، چه بسا این فکر و احساس که اطرافیان بین او و دیگری تبعیض قائل می‌شوند، موجب تکدر خاطر و ناراحتی‌اش می‌شود.

راه‌حل: اگر چه نمی‌توان منکر برخی رفتارهای ناپخته اطرافیان نسبت به برخی عزیز کرده‌ها شد، اما به یقین ترک معاشرت هم چاره کار نیست. از سوی دیگر، گاهی احساس حسادت و حقارت باعث می‌شود که فرد مبتلا به آن در تفسیر رفتارها و گفته‌های اطرافیان دچار سوءتفاهم شده و برداشت‌های شخصی که گاه کاملاً برخاسته از آن احساس ضعف است، به گونه‌ای کاملاً اغراق شده، نمایان شود. علت هر چه باشد، این شما هستید که باید برای رهایی و خلاصی خود کاری کنید، بهتر است خود را آن‌گونه که هستید بپذیرید و برای بروز توانایی‌ها و استعدادهای خود تلاش کنید، زیرا شما هم دارای نقاط قوتی هستید که دیگران از آن بی‌نصیب هستند، با شناسایی آنها، مسیر دیگری از ارتباط با خویشاوندان همسران تجربه کنید.

زبان که نیست، صد رحمت به نیش مار؛ هر بار که با خویشاوندان همسرم مواجه می‌شوم، اضطرابی تمام وجودم را فرامی‌گیرد که مدام با خودم می‌گویم کاش می‌شد به این مهمانی نیایم و با این افراد مواجه نشوم. در هر لحظه مهمانی، نگاه‌های معنادار، حرف کنایه‌دار و نیشدارشان چون نیشتری قلبم را به درد می‌آورد، واقعا آن قدر از این مساله مستاصل هستم که گاه فکر می‌کنم این بار آخر است، دیگر نمی‌خواهم آنها را ببینم!

خودشیفتگی و زخم زبان‌های اعضای خانواده همسر یا یکی از خویشاوندان، نقش بسزا و مبرهنی در شروع یا تداوم مشکلات رفت و آمدهای فAMILIARY دارد. برخی افراد عفت کلام ندارند و نمی‌دانند در چه زمان، چه سخنی را به زبان بیاورند یا حریم نمی‌شناسند و ناپخته فکرشان را به زبان جاری می‌سازند اگر چه گاهی هم در قالب شوخی، نیش بر روح و روان دیگری می‌زنند و گاهی اوقات حتی بدون توجه به مسند طرف مقابل و چگونگی شخصیت وی، ناگفتنی‌ها را می‌گویند و به تبع آن نیز خواهان ادامه گفت‌وگو می‌شوند. از سوی دیگر، برخی خویشاوندان جز کنجکاوی در زندگی دیگران کاری ندارند، دائم به دنبال حرف و حدیث هستند و از کوچک‌ترین کلام و رفتار سوء استفاده کرده و کوهی از کاه می‌سازند که ممکن است زمینه‌ای برای شروع اختلافات و مشاجرات خانوادگی و فAMILIARY شود.

راه‌حل: تفاوت‌های رفتاری، گفتاری و منشی از جمله خصیصه‌هایی است که از هر فرد به فردی با توجه به اصالت خانوادگی، تربیتی، موقعیت اجتماعی و فرهنگی متغیر است، به همین دلیل همه افراد در برخوردهای خانوادگی و اجتماعی ممکن است با افرادی مواجه شوند که رفتار و کلامشان چندان مطابق با میل و چارچوب آنها نباشد، حال اگر این مساله در خانواده همسر اتفاق بیفتد، عده‌ای از همسران، به گونه‌ای ناشایست وارد میدان عمل می‌شوند؛ مثلا ممکن است از موضع برتری خود با آن مقابله کنند یا این مشکل را همچون پتکی، دائم بر سر همسرشان فرود آورند؛ اگر چه می‌توان به گونه‌ای کاملا مدبرانه هم این مساله را مورد توجه قرار داد، بی‌تردید شایسته نیست همسر شما تاوان اشتباهات اطرافیان را بدهد، پس او را نباید باعث این امر بدانید و اوقات تلخی کنید، از طرفی می‌توانید با جلب رضایت و توافق با همسرتان، شیوه ارتباطی خود با افراد خاصی را تغییر دهید، البته منظورمان مانند آنها رفتار کردن نیست، بلکه رفتار به طریقی است که بتوانید اعاده حیثیت کنید و زیر بار حرف‌های ناشایست آنها کمر خم نکنید؛ مثلا در مقابل شوخی‌هایی که به گونه‌ای حالت تمسخر دارند، به آنها بگویید: «نگاه جالبی به مسائل دور و برتان دارید، اما قطعا مورد پسند خیلی‌ها نیست!» در بیان این عبارت تلاش کنید بر خودتان مسلط باشید، چه بسا آنان نباید متوجه میزان ناراحتی شما از این قضیه شوند، زبان بدنتان را هماهنگ با لحن کلامتان کنید، گویی که فقط ابراز عقیده می‌کنید.

و اما ماجرای از دماغ فیل افتاده‌های فAMILIARY

آن قدر از خود متشکر هستند که هیچ‌کس را نمی‌بینند و نمی‌شنوند، از این که مهمان خانه‌شان باشم یا میزبانان، احساس خوشایندی ندارم، مدام باید خودم را چک کنم، طوری سخن نگویم یا رفتار نکنم که باب دل آنها نباشد! برای همین تصمیم گرفته‌ام اصلا رفت و آمدی نکنم.

از همان نخستین لحظه دیدار به جای سلام و احوالپرسی گرم و صمیمانه، آنچنان خانه و زندگی، خورد و خوراک، مسافرت‌ها و تفریح‌ها یا نوع پوشش‌شان را به رخ‌تان می‌کشند که نسبت فAMILIARY تان را به کل فراموش می‌کنید. هریک از ما از خانواده‌های پر افاده و تجملگرایی که با نحوه کلام و رفتارشان توانسته‌اند شان و شرافت والای انسانی را به دون‌ترین حالات تنزل دهند، شنیده‌ایم. گذشت و فداکاری، ابراز عشق و محبت، احساس نگرانی نسبت به احوالات هم، دلسوزی و مهربانی، کمک‌حال هم بودن و... حلقه گمشده ارتباطات خویشاوندی و خانوادگی امروز است، و شاید به همین دلیل اساسی است که یکی از همسران تاب تحمل چنین رفتارهای ناپخته و کودکانه را نداشته و فرار را بر قرار ترجیح می‌دهد، اگر چه حتی همسرش موافق با این مدل معاشرت‌ها و مراوده‌های خانوادگی و خویشاوندی باشد.

راه‌حل: برای مواجهه با این مساله، لازم است مشکل را در خود جست‌وجو کرد، آیا تا کنون درستی یا نادرستی روش و سبک زندگی خویشاوندان تجملگرایتان را مورد تفحص قرار داده‌اید؟ به راستی چرا چنین رفتار می‌کنند؟ آیا منزلت آدمی به فخرفروشی است؟ نتیجه آن چیست؟ اصلا چرا باید تجملگرایی کرد؟ و... پاسخ به سوالات فوق می‌تواند نظرگاه واقعی شما را نسبت به این مدل معاشرت‌های خانوادگی مشخص کند، اگر شما هم مانند آنها فکر و رفتار کنید، بی‌گمان دلایلی دارید که از نظر شما مساعد است، اما تأیید و عدم تأیید آن، حقیقتی است که نیاز به بررسی و کنکاش دارد، اما اگر مخالف سیاق آنان در زندگی هستید، چه لزومی دارد به خاطر خوشایندی احوال آنان، خود را فراموش کنید و خود و خانواده‌تان را به زحمت بیندازید. بهتر است واقعیت وجودتان را آن‌گونه که هست، بشناسید و مطابق با آن عمل کنید.

من از قوم شوهر هراس دارم، پیش از ازدواج شنیده بودم مادرشوهر و خواهرشوهر، هر لحظه به دنبال بر پا کردن فتنه‌ای در زندگی هستند، اما امروز به حقیقت آن را در زندگی خودم تجربه می‌کنم. مادر شوهرم، گوش پسرش را با حرف‌هایی که معمولاً دروغ است، پر می‌کند و او را به جان من و خانواده‌ام می‌اندازد، من هم تصمیم گرفته‌ام با آنها کمتر رفت و آمد کنم!

گاه نگاه‌های متعصبانه و سنتی که پیش درآمد نیاکان به زندگی مشترک است، بر نحوه معاشرت زوجین با خانواده‌ها و خویشاوندانشان تاثیر می‌گذارد. برخی زوجها با نگاهی کاملاً سنتی و گاه حتی پیشداورانه، پا به زندگی مشترک می‌گذارند و کوچک‌ترین حرکت یکی از اعضای خانواده شوهر یا زن را به معنای خاصی تعبیر می‌کنند و به دنبال آن نیز با یافتن بهانه‌ای قطع ارتباط می‌کنند یا موجب بروز تنش در خانه و زندگی می‌شوند. چه بسا بسیاری از آقایان به تصویری اشتباه می‌گویند: «مادرزن دوست دارد من عبد و عبید خانواده‌اش باشم، اما من هرگز اجازه نمی‌دهم او به خواسته‌اش برسد» یا «باید گربه را دم حجله بکشم، و گرنه باید یک عمر عنوان سنگین زن ذلیلی را یدک بکشم» یا خانم‌ها معتقدند: «باید حساب زندگی را به دست بگیرم، و گرنه هر لحظه باید منتظر پیغام‌های مادرشوهر و خواهرشوهرم در زندگی‌ام باشم»، «گاهی لازم است خودی نشان دهم تا خانواده همسرم بفهمند دنیا دست کیست؟ اگر چند وقتی قطع ارتباط کنم حساب کار دستشان می‌آید» و...

راه‌حل: جور دیگر به سنت‌ها و ضرب‌المثل‌های قدیمی نگاه کنید، چه بسا همیشه مصداق حقیقی ندارند و گاه حتی لازم است بر حسب زمانه در کمیت و کیفیت آنها دخل و تصرف کرد، آیا به‌راستی همه اقوام همسر این‌گونه هستند؟ آیا همه آنها به دنبال تفرقه و فتنه هستند؟ و... اصلاً سوالی دیگر از شما بپرسیم، چرا شما عنان اداره زندگی‌تان را به دست آنها سپرده‌اید؟ کدام ضعف‌تان باعث شده آنان مدیریت همسران را به دست بگیرند؟ چرا همسران گوش به فرمان آنان است یا اجازه فرمانداری به آنها می‌دهد؟ و...

بهتر است چشمانتان را بشوید و جور دیگر به این مساله نگاه کنید، قطعاً ضعف‌های شخصیتی و اخلاقی شما یا همسران، باب حضور دیگران بر عرصه زندگی‌تان را باز کرده است. از سوی دیگر، با به‌کار گرفتن سیاست و زیرکی مردانه و زنانه است که می‌توانید زمام امور مشترکتان را به کام خود و همسران شیرین کنید، به همین دلیل توصیه می‌شود هرگز در مسند تقابل با همسران قرار نگیرید، بلکه با اتخاذ تدابیری مفید، او را به جبهه‌ای که خود در آن حضور دارید، سوق دهید، اینجاست که با یک تیر دو نشان می‌زنید؛ هم جلب رضایت همسر و اطرافیانش را برقرار کرده‌اید و هم این‌که خود سکان اداره زندگی‌تان را به دست گرفته‌اید.

زندگی با رنگ و بوی دخالت

با همسرم هیچ مشکلی ندارم، اما امان از دخالت‌های بیجای مادر همسرم. نشست و برخاستمان، خورد و خوراک‌مان، خریدمان و همه‌چیز را زیر ذره‌بین می‌گذارد و به هر حال حرفی برای گفتن پیدا می‌کند. چند وقتی است آن‌قدر به ستوه آمده‌ام که رفت و آمدم را با آنها کم کرده‌ام اگر چه بابت این مساله، با همسرم به مشکل برخوردیم، اما عطای آن را به لقایش بخشیده‌ام و کمتر رفت و آمد می‌کنم.

برخی افراد عادت کرده‌اند در هر زمینه مساعد و نامساعدی، در مواقع لزوم یا غیرضروری پا را فراتر از حد خود بگذارند و برای اصلاح ارکان زندگی اطرافیانشان تلاش کنند، اگرچه در بسیاری از مواقع، این رفتار بسیار ارزشمند و ستودنی است، اما اگر به وقت مقتضی انجام نشود، قطعاً جلوه و معنایی جز دخالت نخواهد داشت. اندک نیستند زوجینی که از دخالت‌های بیجای خانواده‌های پدري و خویشاوندان همسرشان به ستوه آمدند و گاه حتی به این علت نیز، به فکر خاتمه زندگی مشترکشان افتاده‌اند؛ اگرچه عده‌ای از زوجین، دخالت را بهانه کرده‌اند تا با دستاویز کردن آن، راه معاشرت را ببندند.

راه‌حل: در نخستین گام، معنای حقیقی دخالت را برای خود و همسران تعریف کنید، چرا که ممکن است دچار اشتباه شده باشید و هر حرکت اطرافیان دور و نزدیک همسران را به عنوان دخالت قلمداد کنید، چه بسا بسیاری از صحبت‌ها، بخصوص نصیحت‌های پدرانه یا مادرانه هریک از زوجین، از سر خیرخواهی و دلسوزی است، چرا که آنها سرد و گرم دنیا را چشیده‌اند و تجاربی بس شگرف دارند که بیان آنها بخصوص هنگام بیراهه رفتن عروس و داماد تنها از سر سازش و سازگاری بسیار است، نه سنگ انداختن و دخالت کردن. زوجین گاه رعایت اعتدال و انصاف نمی‌کنند و با بریدن ترمز در جاده زندگی، آنچنان تخت گاز حرکت می‌کنند که هیچ مانعی جلو‌دارشان نخواهد بود. بسیاری از زوجین به جای از بین بردن زمینه دخالت‌های بیجا به دنبال قطع همیشگی دخالت‌هایی هستند که فقط به تصور شخصی خودشان دخالت است، در هر حالی که هیچ اثری از دخالت بیجا در آن یافت نمی‌شود. بی‌شک اگر شما در جاده رانندگی کنید و راننده‌ای بگوید که آب رادیاتور می‌ریزد یا در ماشین باز است،

نه تنها به او نمی‌گویید شما در کار من دخالت کرده‌اید، بلکه بسیار قدردان و سپاسگزار هم خواهید بود. در صورت مبرهن شدن دخالت باید تلاش کنید همسران را همگام و متقاعد با خود بسازید، چرا که با همکاری یکدیگر می‌توانید حدود زندگی مشترکتان را تعیین کرده‌اید و به هیچ‌کس اجازه تخطی از آن خطوط را ندهید و به هنگام تجاوز هم همراه با یکدیگر، سریعاً برای رفع آن همفکری و مشورت کنید.

کینه‌های پنهان، اما همیشه زنده

از شب عروسی کینه‌ای از مادر همسرم به دل گرفته‌ام که نگو! جلوی مهمانان رو به من کرد و گفت: تا امروز، هر چه کردید سکوت کردیم، از این پس خودتان هستید و زندگی‌تان، مراقب باشید کار به طلاق نکشد! اگرچه به همسرم نمی‌گویم: اما یکی از دلایل مخالفتم برای معاشرت با خانواده‌اش، همین کدورت است.

کینه‌های پنهان، از جمله عوامل اساسی در تیرگی روابط زوجین با خویشاوندان دور و نزدیک است. ریشه‌یابی کینه‌ها ما را متوجه عقده‌ها، حسادت‌ها و حقارت‌هایی در درونمان می‌کند که به گونه‌ای کاملاً ناهشیار، رفتار و کلاممان را هدایت می‌کند. اگر از درون از چیزی رنج نبریم یا آن که از کودکی احساسات و ادراکات منفی و دردناکی نسبت به خود نداشته باشیم، هرگز از کلام و عمل دیگران، هر چند تحقیرآمیز و ناراحت‌کننده، آن‌قدر رنجیده خاطر نشده و احساس ناراحتی نمی‌کنیم که دچار کینه‌توزی شویم. خودپنداره و اعتماد به نفس پایین از جمله عوامل اصلی کینه‌ورزی محسوب می‌شود.

راه‌حل: حس بخشش را تمرین کنید، برای یک‌بار هم که شده چشم بر بدی‌های اطرافیان ببندید و برای مواجهه با ناراحتی، شروع به گرفتن ارتباط کنید، یقیناً با آغاز رابطه، احساس خوشایندی نسبت به خود خواهید داشت و از این که بار سنگینی را از دوستان رها کردید، احساس خلاصی خواهید کرد. به خودتان ایمان داشته باشید که بزرگ‌تر از آن هستید که خود می‌اندیشید یا دیگران درباره شما قضاوت می‌کنند.

شخصیت‌های درونگرایی دوست‌داشتنی

همسر مرد ساکت و گوشه‌نشینی است و بشدت از رفت و آمدهای خانوادگی بیزار است، در هیچ مهمانی‌ای شرکت نمی‌کند و هر بار به بهانه‌ای رد دعوت می‌کند، جالب است بدانید به خانه پدر و مادر من هم کم می‌آید و اگر با اصرار بسیار در مهمانی شرکت کند، گوشه‌ای از اتاق می‌نشیند و با هیچ‌کس هم گفت‌وگو نمی‌کند!

برخی زوجین علت تمایل نداشتن همسر برای برقراری ارتباط را به چگونگی رفتارهای خود و خانواده نسبت می‌دهند این در حالی است که بسیاری از اوقات مشکل از خود همسر است. برای پی بردن به این موضوع باید بدانید آیا همسران برای ارتباط با دیگران از جمله خانواده و دوستان شما بی‌انگیزه است یا از انجام هر رفت و آمدی حتی ارتباط با اقوام خویش هم امتناع می‌کند؟! اگر همسران به طور کلی فرد منزوی و گوشه‌گیری است و از برقراری هر ارتباطی اجتناب می‌کند، باید بدانید همسر شما فردی درونگراست.

راه‌حل: کسانی که همسر درونگرا دارند، معمولاً همیشه در عذاب و ناراحتی این مساله هستند که چرا همسرشان در مهمانی‌ها و رفت و آمدهای خانوادگی مشایعت‌شان نمی‌کند،

اگرچه شاید زندگی با همسر درونگرا سخت و مشکل باشد، اما شما با علم بر چگونگی شخصیت همسران می‌توانید تبعات اخلاقی و رفتاری او را بپذیرید، بهتر است او را همان‌گونه که هست بپذیرید و هرگز از این لحاظ او را تحت فشار قرار ندهید، بی‌گمان عطوفت، مهربانی و کلام نرم می‌تواند ایشان را از لاک تنهایی در بیاورد و به سمت ارتباطاتی هرچند کوتاه و مختصر سوق دهد. اگر خود درونگرا هستید، بهتر است از نگاه همسران هم به نظاره این موضوع بنشینید، گاهی لازم است برخلاف میل باطنی‌تان همراه او شوید و اجازه دهید همسران هم لحظات شیرینی را از با هم بودن‌تان تجربه کند، چرا که شما همسر او هستید و باید برای برآورده کردن حداقل نیازهای همسران، نهایت تلاش‌تان را داشته باشید.

*مشاور خانواده و مدرس دانشگاه