

اشتباهاتی که زندگی مشترک را نابود می‌کند

هیچ زوجی را نمی‌توان یافت که هر از گاهی مشاجره لفظی نداشته باشند. اما موضوع مهم، تعداد، دلیل و شیوه انجام مشاجرات و نهایتاً نتیجه حاصل است.



همشهری آنلاین: هیچ زوجی را نمی‌توان یافت که هر از گاهی مشاجره لفظی نداشته باشند. اما موضوع مهم، تعداد، دلیل و شیوه انجام مشاجرات و نهایتاً نتیجه حاصل است.

این مطلب درباره اشتباهات بزرگ همسران در بحث یا دعوای کلامی‌شان است که شرایط زندگی مشترک آنها را غیر قابل برگشت می‌کند یا تاثیراتی می‌گذارد که تا مدت‌ها، آسیب‌هایش هم خودشان و هم فرزندانشان را درگیر می‌کند. به گزارش ایسنا، «سلامت‌نیوز» با این مقدمه، به برخی اشتباهاتی که می‌تواند موجب نابودی زندگی مشترک شود اشاره کرده است:

زندگی بدون مشاجره ایده‌آل نیست

بحث و مشاجره یکی از اتفاقات رایج در روابط زناشویی است. هیچ زوجی را نمی‌توان یافت که هر از گاهی مشاجره لفظی نداشته باشند. برخلاف تصور بیشتر مردم، زندگی بدون مشاجره زندگی ایده‌آل نیست بلکه تنها نشانه بی‌اهمیتی رابطه برای طرفین است. زمانی که رابطه و فرد مقابل برای انسان اهمیت داشته باشد و عمیقاً خود را متعهد و درگیر رابطه بداند، وقوع اختلاف نظر و در نتیجه بحث و مشاجره طبیعی است؛ اما موضوع مهم، تعداد، دلیل و شیوه انجام مشاجرات و نهایتاً نتیجه حاصل است که می‌تواند شاخصی برای سلامت رابطه زناشویی افراد باشد.

دعوا در حضور فرزندان، مطلقاً ممنوع

مهم‌ترین موضوع در بحث‌ها و مشاجرات زوجی، این است که هیچگاه در مقابل فرزندان بحث و دعوا نکنید زیرا به سلامت روان کودکان آسیب جدی می‌زند. به یاد داشته باشید که کودکان از قدرت شناخت و تجربه بزرگسالان برخوردار نیستند، در نتیجه صرف بیان و یادآوری این که این بحث‌ها طبیعی است و هیچ عواقب ناخوشایندی مانند جدایی یا آسیب فیزیکی در پی نخواهد داشت، برای کودکان کافی نخواهد بود. مشاجرات والدین به شدت برای کودکان اضطراب‌زا و ترساننده است و باعث می‌شود احساس امنیت خود را از دست بدهند.

شکایت از همسر به فرزند ممنوع

هیچگاه پس از بحث با همسر خود با فرزندانتان درددل نکنید. این موضوع معمولاً برای نوجوانان اتفاق می‌افتد؛ بنابراین فرزند نوجوان شما که هنوز به رشد کافی روحی و روانی دست نیافته است، هنگامی که شما با او درددل می‌کنید یا از همسر خود بدگویی می‌کنید، بار روانی بسیار سنگینی را تحمل می‌کند. در واقع به قیمت نابودی روان فرزندتان، خود را تخلیه کرده‌اید.

توهین و فحاشی ممنوع

موضوع دیگری که در تمام مشاجرات زناشویی باید رعایت کرد، اصل توهین ممنوع است. بسیاری از افراد در هنگام عصبانیت نسبت به همسر، خانواده همسر و دوستان فحاشی و توهین می‌کنند و بعد از آرام شدن هم، ادعا می‌کنند که صرفاً هنگام عصبانیت چیزی گفته‌اند و منظوری نداشته‌اند! در حالی که سخن گفته شده، قابل پس گرفتن نیست. از سوی دیگر، تا هنگامی که انسان به موضوعی فکر نکرده باشد، در عصبانیت به زبانش نخواهد آمد. به یاد داشته باشید که افراد ثالث در ایجاد مشکل در رابطه شما دخیل نبوده‌اند و حتی اگر عامل ایجاد مشکل هم باشند در آنجا حضور ندارند که پاسخگوی شما باشند. در نتیجه هر سخنی که به دیگران گفته شود، به معنی توهین مستقیم به همسرتان خواهد بود.

برگشت به گذشته ممنوع

اتفاق ناخوشایند رایج دیگر، جست‌وجو در گذشته است. معمولاً زوجین به جای صحبت درباره موضوع فعلی، به گذشته رجوع می‌کنند و اتفاقاتی را که از روز اول آشنایی تا آن تاریخ افتاده است مطرح می‌کنند. این نبش قبر گذشته غیر از افزایش خشم و رنجش، هیچ کارکرد دیگری ندارد و قطعاً مانع حل و فصل موضوع فعلی می‌شود. از سوی دیگر، بیان سلسله‌وار اتفاقات گذشته، اختلاف زوجین را خیلی بزرگ‌تر و عمیق‌تر از آنچه واقعاً هست، نشان می‌دهد و هر یک می‌خواهند انتقام تمام ناکامی‌ها و ناراحتی‌های گذشته را هم‌اکنون از همسر خود بگیرند که قطعاً رفتاری سازنده نیست.

قهر و اجتناب از بحث ممنوع

موضوع دیگری که باید در مشاجرات رعایت کرد، قهر کردن است. ممکن است قهر و اجتناب از ادامه بحث در لحظاتی که خشم بسیار زیاد شده است، کاری منطقی باشد زیرا هیچ مشکلی در حالت خشم و پرخاشگری حل و فصل نخواهد شد اما ادامه دادن به قهر و صحبت نکردن برای مدت طولانی قطعاً به سلامت زندگی زناشویی آسیب می‌زند؛ زیرا پایان دادن به قهر و پا پیش گذاشتن برای آشتی معمولاً به غرور افراد خدشه وارد می‌کند؛ البته قابل ذکر است که عذرخواهی از همسر، حتی برای کار نکرده، هیچ منافاتی با غرور سالم ندارد و حتی نشان‌دهنده پختگی و سلامت روان است. اتفاق نادرستی که معمولاً به علت قهر پیش می‌آید، ترک منزل یا ترک اتاق خواب مشترک است. به یاد داشته باشید که خروج از منزل یا به تنهایی خوابیدن نشان‌دهنده پایان رابطه و شکست ازدواج از نظر شماست که قطعاً یک بحث و مشاجره چنین معنایی برای شما نخواهد داشت.

تهدید به طلاق ممنوع

در همین‌باره باید اشاره کرد که هیچ‌گاه در بحث‌ها، تهدید به طلاق و جدایی نکنید زیرا حرمت و احترام بین شما را قطعاً خدشه‌دار خواهد کرد. فردی که با هر اختلاف نظری تهدید به جدایی می‌کند، قاعدتاً تعهد و وفاداری خیلی بالایی به آن رابطه ندارد.

بی‌سرانجام رها کردن مشاجره ممنوع

در نهایت باید هر اختلافی حل و فصل شود. بی‌نتیجه ماندن بحث‌ها و نیافتن راه حلی مناسب برای اختلاف‌نظر مورد بحث، فقط زمینه را برای ادامه نارضایتی و بحث‌های جدید فراهم خواهد کرد. به یاد داشته باشید که برای حکمیت و حل اختلاف‌های جزئی به خانواده طرفین مراجعه نکنید زیرا با گسترش افرادی که از موضوع اطلاع دارند و درگیر اختلاف می‌شوند، حل و فصل آن مشکل‌تر خواهد شد. اگر نیاز به مداخله فرد ثالث وجود دارد، به سراغ متخصصان مشاوره بروید.