



## عوامل مخدوش کننده ارتباط با همسر

درارتباط زناشویی موانعی بر سر راه قرار می گیرد، که البته رفع آن ها تنها به خود همسران بستگی دارد و کاملاً دو طرفه است. در این مرحله به بیان و بررسی برخی از آن ها می پردازیم.

سلامت نیوز: درارتباط زناشویی موانعی بر سر راه قرار می گیرد، که البته رفع آن ها تنها به خود همسران بستگی دارد و کاملاً دو طرفه است. در این مرحله به بیان و بررسی برخی از آن ها می پردازیم.

### 1. سخت گیری

سخت گیری در خانواده مصادیق مختلفی دارد. از جمله آن ها می توان به بهانه گیری در امور خانه اشاره کرد. تجربه ثابت کرده است که این عمل جز ناراحتی خود و دلسردی همسر نتیجه ای در بر نخواهد داشت. صفت سخت گیری جزیی از منفی نگری است که از نظر دین و اخلاق مذموم شمرده شده است. زیرا زمینه را برای رشد سایر اختلافات و ناسازگاری ها فراهم می کند. در گفتار و کردار آدمی همواره عیوب و نقایصی وجود دارد. هر اندازه انسان منفی نگر تر باشد، از زمینه موجود برای بهانه گیری، بیشتر بهره می جوید.

### 2. سخنان فتنه انگیز

یکی از مهم ترین عوامل اختلاف بین زن و شوهر این است که یکی یا هر دو خوبی های مرد و زن دیگری را به رخ هم بکشد. این گونه مقایسه های نا به جا فتنه انگیزی بزرگی در زندگی ایجاد خواهد کرد و جز تلخی و سردی کانون خانواده نتیجه ای به دنبال نخواهد داشت.

### 3. تعصب و بی اعتمادی

گاهی در اثر عوامل مختلفی از قبیل علاقه افراطی و یا بدبینی ممکن است زن یا مرد نسبت به هم حساسیت بی مورد پیدا کنند. به طوری که در حفظ و پاکدامنی هم دچار وسواس و سخت گیری بی جا شوند. این گونه رفتارها و کنترل های افراطی زمینه روانی را برای سقوط انسان به سمت فساد و بی قیدی فراهم می کند. زیرا روح انسان در برابر فشار، عکس العمل نشان می دهد و شانه خالی می کند. پیامبر اکرم (ص) در این رابطه می فرمایند: تعلیم دهید و آسان گیرید. سخت نگیرید و نوید دهید و دیگران را طرد نکنید.

### 4. ترشروی

درست است کسی که ناراحتی و خستگی روحی دارد، ناخود آگاه آثار آن در چهره اش نمودار می شود. ولی اسلام به پنهان داشتن درد درون دستور می دهد. انتقال ناراحتی مسائل بیرون از منزل به همسر و یا بالعکس در ارتباط همسران مانع بزرگی در حفظ آرامش و سکون خانواده خواهد بود. امام علی (ص) در این رابطه می فرماید: «#171 خوشروی مؤمن در چهره او و اندوهش در دل اوست.»

### 5. ناسزا گویی

این عمل اگر برای روابط بیگانه شایسته نباشد، در مورد زن و شوهر به مراتب ناشایست تر است. زیرا آن ها می خواهند عمری با صمیمیت در کنار هم زندگی کنند. در روابط زنا شویی اگر گاهی کدورتی پیش آمد کرد، نباید با کلمات تند و ناشایست بر آتش قهر آن دامن زد. باید مواظب بود که سخنی از دهن پریده نشود که بعداً موجب خجالت و شرمساری از طرف مقابل گردد. به طور کلی اخلاق در کلام، یکی از پشتوانه های تضمین کننده روابط زن و مرد به شمار می رود.

### 6. اهانت

خداوند توهین و آزار مؤمن را اعلام جنگ با خود به حساب آورده است. آزار زبان بدترین آزارهاست. زن و شوهر در سایه ازدواج از ارتباطی پیوسته برخوردار می شوند و لذا برای حفظ حرمت مؤمن باید کاملاً مواظب باشند که مبدا جمله ای از زبان جاری شود که باعث آزار دیگری شود. سرزنش، تهمت، دشنام و شماتت، هر کدام موجب آزار دیگری می شود؛ که علاوه بر کیفر الهی و عقوبت اخروی، آرامش و سلامت زندگی را هم به هم می ریزد.

#### 7. خودخواهی

گاهی خودخواهی و خود برتر بینی، اختلافات بزرگ و موانع سختی را در ارتباط با همسر ایجاد می کند. گاه مرد می خواهد بزرگی و تسلط خود را بر زن ثابت کند. اگر اطلاعات ناقص و سطحی از دین داشته باشد، بدون اجازه او از خانه بیرون رفتن زن را پیش می کشد و مغالطه می کند. همسرش را افسرده و غمگین می کند و خودش را ناراحت و خشمگین. در صورتی که دین می گوید همه این ها بهانه است و ریشه آن همان وسوسه شیطانی است که چیزی جز غرور و خودخواهی نیست. گاهی نیز زن به واسطه جمال و هنری که دارد یا به دلیل هر برتری دیگری که در خود احساس می کند، بر همسر خود فخر می فروشد. ریشه این رفتار هم، همان نفوذ شیطان با صفت غرور در روح اوست. در هر صورت روابط زناشویی سالم و اسلامی به هیچ وجه در فضای حاکمیت شیطان ممکن نخواهد بود.

#### 8. چشم و هم چشمی

بر خلاف آن چه در تفکر عرف جا افتاده است، این مسئله هم از جانب زن و هم از سوی مرد پیش می آید. تنها نتیجه این اخلاق، ایجاد اختلافات زناشویی است. در صورتی که راه پیشگیری از این بیماری خیلی آسان تر است. اگر در روابط با همسر این دوی دینی مورد استفاده قرار گیرد، همه موانع برداشته می شود. طبق نظریه قرآن، مؤمن آن است که به تمام تجملات و چشم و هم چشمی ها و اسراف ها پشت پا می زند. سادگی اساس دین و شیوه بزرگان اخلاق بوده است. امام سجاد(ع) در این رابطه می فرماید: تمامی خیر و خوبی در بریدن طمع و چشم نداشتن به آنچه در دستان مردم جمع شده، است.

#### 9. لجاجت

#### 10. توقعات بی جا

زندگی زنا شویی میدان مشترک کمال زن و مرد محسوب می شود. بنابراین برای داشتن آرامش و رضایت از زندگی، باید میزان خواسته ها و انتظارات زن و مرد از هم متناسب با قدرت و توان طرف مقابل باشد. در غیر این صورت فشار های روانی بر زندگی حاکم می شود و روابط خانوادگی دچار اختلال می گردد.

#### 11. انتقاد ناپذیری

اسلام و تربیت دینی کاملاً روحیه انتقاد پذیری را تأیید می کند امام جواد (ع) می فرماید: مومن نیاز دارد به توفیقی از طرف خدا و به پندگویی از طرف خودش و به پذیرش از کسی که او را نصیحت کند. خطر انتقاد ناپذیری، این است که محبت میان زن و شوهر را کمرنگ می سازد و حس لجاجت را در آنان تقویت می کند.

#### 12. ناسپاسی

طبع انسان طوری است که وقتی در نعمت واقع شود، سپاسگذاری نمی کند و هنگام مصیبت و سختی، صبر و شکیبایی را از دست می دهد. این صفت اخلاقی ناپسند در محیط خانواده نیز بروز می کند و می تواند از سوی هر کدام از زن یا مرد، آشکار شود. به گونه ای که زحمات و محبت های طرف مقابل را درک نکرده و یا برای آن اهمیتی قائل نشود. این برخورد به مرور زمان اختلال شدیدی در روابط همسران ایجاد می کند.

#### 13. سوء تفاهم

در سخن گفتن باید روشی را در پیش گرفت که از بروز سوء تفاهم جلوگیری شود. چه بسا اتفاق می افتد که گفته ها با شنیده ها همخوانی ندارد. چیزی که می گوئیم غیر از چیزی است که طرف مقابل از آن می فهمد. برخی افراد به جهت دارا بودن روحیه ای خاص، برای دچار شدن به سوء تفاهم به شدت آماده اند و ذهن آن ها از هر سخنی، برداشتی نا مطلوب دارد. این افراد از خوش بینی بی بهره اند و حفظ روابط با آن ها بسیار دشوار است. برخی روان شناسان عامل اصلی اختلافات زناشویی را سوء تفاهم می دانند. آن ها معتقدند ریشه اصلی مشکلات زناشویی این است که دو طرف، به درستی به مقاصد حقیقی هم پی نمی برند. بنابراین همسران باید از گمان های بی اساس، تعبیر و تفسیرهای منفی و وسواس های فکری خود داری کنند تا آسیبی به روابط زناشویی شان وارد نشود.

#### 14. خشم و عدم کنترل آن

تردیدی نیست که خشم و عصبانیت در سلامت جسمی و روحی انسان آثاری بسیار ویرانگر دارد و بیماری های مهمی را به دنبال می آورد. از بعد اجتماعی نیز مشکلات جدی در روابط با دیگران ایجاد می کند و از محبوبیت و صمیمیت انسان می کاهد. در آموزش های دینی توصیه شده که در حال خشم، تصمیم نگیریم و برای کاهش این حالت، تغییر موقعیت بدهیم. مثلاً اگر ایستاده ایم، بنشینیم و ... در روایتی از امام سجاد (ع) آمده است: «هیچ جرعه ای با ارزش تر از جرعه خشمی که فرو برده شود، نیست!» اگر یکی از زوجین فردی عصبی است، طرف دیگر باید بکوشد با درک موقعیت، از تحریک عصبانیت او خود داری کند و با سکوت و خویشتنداری، او را در کنترل هیجان عصبی خویش یاری کند. بعد از فروکش کردن خشم، می توان در یک فرصت مناسب با همسر خود به گفتگو پرداخت و او را از تکرار این گونه برخوردها بر حذر داشت.

#### 15. زندگی دیگران را به رخ همسرکشیدن

برخی همسران پیوسته زندگی دیگران را به رخ همسر می کشند و با این وسیله او را تحقیر می کنند. زن و شوهر موظفند برای حفظ روابط صمیمانه و مهر آمیز، یک بار و برای همیشه دست از مقایسه های ویرانگر بردارند و به این وسیله، موجبات آزدگی یا تحقیر طرف مقابل را فراهم نیاورند. گاه این نوع مقایسه ها به خانواده های زن و شوهر نیز کشیده می شود و هر یک از دو طرف، خانواده و بستگان خود را با بستگان طرف مقابل مقایسه می کند و امکانات و امتیازات آن ها را به رخ همسر می کشد. این نوع جر و بحث ها به کشمکش و درگیری می انجامد. در حقیقت این گونه رفتارها از ضعف های شخصیتی دو طرف حکایت می کند و نشان می دهد که این قبیل افراد هنوز به رشد و بلوغ فکری و روحی لازم نرسیده و راه و رسم زندگی مشترک را نیاموخته اند.

#### 16. بیان گلایه ها

در یک ارتباط سالم گلایه ها و دلخوری ها و رضایت ها و خشنودی ها نیز به طور مناسب مطرح می شود. بعضی افراد تا سر صحبت باز می شود، حتماً چند گلایه و انتقاد در آستین دارند که طرف مقابل را با طرح آن ها آزار می دهند.

طرح گلایه هر چند در جای خود لازم است، اما نباید در بیان آن ها زیاده روی کرد. در بیان گلایه باید موقع شناس بود و فرصت مناسبی را برای این کار در نظر گرفت. زمانی که مرد خسته و آزرده از راه می رسد، یا زن به کار ظریفی مشغول است، زمان مناسبی برای بیان ناراحتی یا شکایت نیست.

#### 17. جر و بحث

یکی از مسائل اساسی در حفظ ارتباط، پرهیز از جر و بحث و جدال های تند بر سر مسائل گوناگون و گاه کم اهمیت است. این گونه بحث ها آثاری مخرب بر روابط انسانی بر جای می گذارد و موجب دور شدن از هم و دلخوری و رنجش خاطر همسران می شود. به این ترتیب روز به روز از میزان تفاهم آن ها کاسته می شود. اغلب زن یا شوهر نظری را ابراز می کند و با پافشاری، قصد تحمیل آن را بر دیگری دارد، هر چند آن نظر ممکن است دقیق و درست نباشد. طرف مقابل هم برای فرار از این تحمیل با تمام وجود در برابر آن موضع می گیرد. اینجاست که دامنه حمله و دفاع گسترده تر می شود و کار به مشاجره لفظی می کشد. تجربه نشان داده در همه این موارد، معمولاً جدال بر سر حق و باطل نیست. بلکه بر سر «خود» و به کرسی نشانندن حرف خود است. بنابراین کسانی که با آفت خودخواهی در مبارزه اند، از وارد شدن به این جدال ها می پرهیزند.

از سفارشات امام علی (ع) است که از ستیزه و خصومت بپرهیزید که این ها دل های برادران را بیمار می کند و نفاق را می رویاند.

منبع : خبرگزاری بین المللی زنان و خانواده