

مهارت‌های ارتباط با بستگان همسر

ازدواج ارتباط دو نفر نیست بلکه به واقع هر کدام از دو نفر بیانگر و نماینده يك فرهنگ و هویت جمعی دیگری که عبارت از بستگان و نزدیکان زن و شوهرند نیز می‌باشد.



سلامت نیوز : ازدواج ارتباط دو نفر نیست بلکه به واقع هر کدام از دو نفر بیانگر و نماینده يك فرهنگ و هویت جمعی دیگری که عبارت از بستگان و نزدیکان زن و شوهرند نیز می‌باشد. سهم زیاد تناسب فرهنگ و تفاهم اجتماعی خانواده‌های زوجین در میزان خوشبختی آنان بر کسی پوشیده نیست. از سوی دیگر وابستگی‌های عاطفی هر يك از زوجین به خانواده خود و جانب‌داری محبت‌آمیز متقابل از او در مناسبات زندگی مشترك و مشکلاتی که این مسأله می‌تواند به همراه داشته باشد ضرورت توجه به مهارت‌های ارتباط با بستگان را دوچندان کرده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ در موارد فراوانی مشاهده شده است که زوجین علی‌رغم علاقه‌مندی به هم و وجود تناسب و تفاهمات لازم، به دلیل فشار سنگین بستگان دچار مشکلات فراوانی شده‌اند. در نتیجه مهارت‌یابی در این موضوع دارای ضرورت می‌باشد. در نوشتار حاضر سعی شده است مهارت‌های حل این مسأله که عمدتاً مبتنی بر آموزه‌های دینی است با نگاهی کاربردی بیان شود.

برای رفت و آمدها و دیدارهایمان برنامه داشته باشیم

اگر قرار باشد زوجین به صورت مشترك و یا به تنهایی به طور مکرر و نامحدود با بستگان خود در ارتباط باشند این آمد و شدها به مرور زمان، منجر به ایجاد مشکلاتی در روابط فامیلی می‌شود. امام علی(ع) می‌فرماید: تدبیر قبل از هر کار سبب ایمنی از لغزش است و کسی که میانه‌روی داشته باشد، هزینه‌های زندگی بر او آسان و سبک می‌شود. پس اعتدال را با تدبیر و برنامه‌ریزی همراه کنیم.

زوج‌های جوان باید با اتخاذ سیاست‌هایی از قبیل جذاب کردن محیط خانواده خود و قرار دادن برنامه‌های تفریحی مشترك برای خود در طول هفته، تا حد امکان از حجم ارتباط‌های غیرضروری که ممکن است باعث به وجود آمدن تنش می‌شود، بکاهند. البته فراموش نکنیم کاهش ارتباطات نباید بیش از حد لازم باشد. کاهش رابطه با خانواده همسر اگر بیش از حد نیاز باشد، می‌تواند منجر به این تفکر در نزد آنها شود که عروس یا داماد، مانع ارتباط فرزند با آنها شده است که این خود تهدیدی جدی برای زندگی مشترك به حساب می‌آید. امام علی(ع) قطع رحم را عامل نابودی نعمت‌ها و از زشت‌ترین گناهان می‌دانند.

دقت کنیم که در مورد اختلافاتمان با خانواده‌هایمان صحبت نکنیم

اولین و مهم‌ترین مسأله‌ای که باید بدانید این است که هرگز نباید مسایل و اختلاف‌های خود را بدون اطلاع همسران با خانواده‌های خود در میان بگذارید زیرا بعد از مدتی شما با همسران آشتی می‌کنید اما خانواده‌ها همچنان تصور می‌کنند زندگی شما پر از بدبختی و مشکلات است. مسأله دیگر این است که وقتی والدین از زندگی شما باخبر می‌شوند، ناخودآگاه رفتارشان با همسران تغییر می‌کند و حتی زمانی که شما با او آشتی کرده‌اید، این تغییر رفتار ادامه دارد.

از مکالمات تلفنی مکرر یا طولانی مدت با بستگان در طول روز پرهیز کنیم

به همدیگر بگوییم که هم خانواده و هم همسرمان جایگاه ویژه خود را دارا هستند

این مهارت را در خود به وجود آورید که به همسر و پدر و مادران بقبولانید که هر يك جایگاه خاص خودشان را دارند. اما به عنوان يك قانون روان‌شناختی، باید بپذیریم در زندگی زناشویی، با رعایت احترام و حفظ حقوق والدین، سهم بسیار عمده از آن همسر است. اگر به هر دلیلی قادر به عمل با این الگو نیستند، حتماً قبل از ازدواج آن را با طرف مقابلتان در میان بگذارید و به او اجازه انتخاب دهید.

به حضور همسران در منزل احترام بگذارید و نهایت استفاده را از با هم بودن ببرید. تماس‌های مکرر و طولانی به مرور زمان احساس منفی در همسران ایجاد می‌کند که حضور او در منزل چندان اهمیت ندارد و از سویی زمینه را برای بیان مطالبی که فقط به زندگی خصوصی شما ارتباط دارد فراهم می‌سازد. و چه بسا دخالت دیگران را وارد زندگی شما بکند. چرا که گاهی والدین، بدون اینکه بخواهند زندگی فرزندشان را به هم بریزند، روش‌ها و راهکارهایی به او پیشنهاد می‌کنند که چون براساس عواطف شکل گرفته، ممکن است کمتر منطقی باشد. هر کس باید بداند بهترین همراه در زندگی زناشویی، همسر است.

به بستگان همسران احترام بگذاریم

هیچ‌گاه حرمت یکدیگر را در روابط نادیده نگیرید، حتی اگر فکر می‌کنید در برخی شرایط آنها سزاوار احترام نیستند، باز در هر حالتی به آنها احترام بگذارید؛ چون با شکستن حریم آنان، مطمئناً زمینه را برای بی‌احترامی نسبت به خود فراهم می‌کنید و از همه مهم‌تر اینکه احترام گذاشتن، مدارا کردن و توجه کردن به خواسته‌های پدر و مادر همسران، #171« اطاعت کردن؛ و #171« بردگی؛ نیست. امام علی (ع) در سفارشی ضمن توصیه به احترام نسبت به اقوام، آنان را کمک و پروبال فرد معرفی می‌کنند.

مرزهای ارتباطی خود را در ارتباط با فامیل مشخص کنیم

به طور شفاف با همسران میزان الگوهای ارتباطی‌تان را در ابعاد مختلف رفتاری نسبت به بستگانتان مشخص کنید و در این زمینه به توافق برسید و به نتایج تصمیماتتان احترام بگذارید. همچنین با حفظ تعادل از افراط و تفریط پرهیز کنید.

دریابید همسران چه جایگاهی در میان خانواده خود دارد

منطقی و انعطاف‌پذیر باشید تا کمتر اذیت شوید. این مسئله را بپذیرید که همسر شما در میان خانواده‌اش، تا قبل از ازدواج با شما، جایگاه فعلی را دارا بوده و نیاز به زمان دارد تا اگر لازم باشد تغییراتی در نقش‌های او نسبت به خانواده‌اش ایجاد کند. پس فعلاً از انتقاد پرهیزید و این مسئله را در انتظاراتتان نسبت به او در نظر بگیرید و با صبر و مدارا سعی کنید به او در بهتر رفتار کردنش با شما کمک کنید.

احساس خانواده همسران را نسبت به او بپذیریم

این طبیعی است که بستگان همسر ما نسبت به او احساس عاطفی داشته باشند لذا بایستی به این مسئله احترام بگذاریم و حتی مشوق او برای استحکام ارتباط با خانواده‌اش باشیم. این روحیه به مرور زمان باعث افزایش محبت بستگان همسران نسبت به شما می‌شود. توجه به جایگاه همسران در خانواده و بستگانش و تلاش برای ارتقاء آن را هیچ وقت از نظر دور نکنیم.

در هنگام انتقاد همسران نسبت به بستگان شما تعصب به خرج ندهید

هنگامی که همسران (زن یا مرد) انتقادی از بستگان شما می‌کند فقط گوش دهید و جبهه نگیرید. با حفظ احترام نسبت به بستگان خود پیرو حق باشید و از بحث‌هایی که خودتان می‌دانید فقط به دلیل حمایت بی‌مورد از خانواده‌تان بیان می‌کنید پرهیز کنید. رسول مهر و رحمت (ص) می‌فرماید کسی که تعصب ورزد یا برایش تعصب ورزیده شود همانند کسی است که ریسمان ایمان را از گردن خویش باز نموده است.

البته این سخن به معنای مجاز بودن شنیدن غیبت نمی‌باشد و اگر هنگام غیبت کسانی که از بستگان ما نیستند تذکر بدهیم؛ طبعاً در موارد دیگر هم تذکرمان حمل بر جبهه‌گیری نمی‌شود. پس یادتان باشد اگر می‌خواهید در مسائل‌تان صحیح قضاوت کنید باید در مورد مطلبی که می‌اندیشید کاملاً بی‌طرفی خود را حفظ کنید و حقیقت خواه باشید و خویش‌تان را تسلیم دلیل‌ها و مدارک نمایید.

از گمان پرهیزیم و با دلایل عقلی به دنبال حقیقت باشیم

قرآن کریم می‌فرماید: گفتار یا عملی را که علم به درستی آن ندارد دنبال مکنید! 99 درصد مردم در عقایدی که شدید از آن عقاید دفاع می‌کنند از عملشان دفاع نمی‌کنند. بلکه از گمانشان دفاع می‌کنند. آدم فکر می‌کند چنین باشد؛ اما #171« فکر می‌کند چنین باشد؛ غیر از این است که یقین دارد که چنین باشد. و اگر واقعاً بشر بتواند خودش را قانع کند که از همین یک آیه پیروی کند 99 درصد اختلافات افراد بشر از میان می‌رود بشر گمان می‌کند، اما وقتی می‌خواهد بیان کند نمی‌گوید؛ #171« گمان می‌کنم چنین

است؛ می‌گوید؛ 171؛ حتما چنین است؛ و این خطا بیشتر به فکر بشر بستگی ندارد. به اراده و اختیار بشر بستگی دارد که اگر در مسائل به آنچه که می‌داند قناعت کند. این همه گرفتار اشتباه نمی‌شود.

از قضاوت اشتباه پرهیز کرده و به بستگان همسرمان فرصت دهیم

این جملات که 171؛ امکان ندارد من حرفی بزنم و مادرت بر خلاف من حرف نزنند؛! فقط دوست دارد ایراد بگیرد؛ 171؛ می‌نشیند و رفتار من را زیر ذره‌بین می‌برد؛ را از فکرتان حذف کنید. اغلب زوجین با اظهار نظر بجا و نابجای مادران یا مادر شوهرشان مشکل دارند. برای اینکه درست قضاوت کنیم، هر دفعه که قرار است مادر و پدر همسرمان را ببینیم، ذهنمان را از رفتارها و حرف‌های آنها پاک کنیم. فکر کنیم هر بار اولین باری است که آنها را می‌بینیم.

گذشته با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش تمام شده است.

خانواده همسران را دوست بدارید

این موضوع را در نظر بگیرید که خانواده همسران اکنون جزو بستگان شما شده‌اند. پس دوستشان بدارید و سعی کنید با گذشت همراه با تدبیر، احساسات منفی خود را کنترل کنید و بی‌منت و بدون توقع به آنان کمک کنید.

برایشان هدیه بخرید و نشان دهید که دوستشان دارید. این مهارت در جلب محبت و احترام متقابل همسران نسبت به خانواده شما بسیار تأثیرگذار است. رابطه خود را با همسرمان به دلیل دلخوری از بستگان او تحت الشعاع قرار ندهیم. قهر، بی‌توجهی، بی‌تفاوتی، جرو بحث و... با همسر به دلیل رفتار نادرست والدین‌اش رفتار بسیار اشتباهی است. روان‌شناسان معتقدند رفتار اشتباه والدین همسرمان را نباید به حساب همسرمان بگذاریم.

گاهی اوقات پاسخ‌های کوتاه و رعایت سکوت بهترین راه حل است

اگر شرایط به گونه‌ای است که سخن شما اثرگذاری لازم را ندارد، در برابر صحبت بستگان همسران با دادن پاسخ‌های کوتاه بلی و خیر، می‌توانید نشان دهید که سخنان آنها را شنیده‌اید ولی ترجیح می‌دهید که فعلاً در این زمینه مفصل صحبت نکنید. به یاد داشته باشید که در برخی از موقعیت‌ها و شرایط، ساکت باقی‌ماندن بهتر از حرف زدن است و بایستی نسبت به گفتار بد سکوت کنید تا سالم بمانید.

گاهی لازم است تنها با صبر و خونسردی مسائل را ندید بگیرید

خویشتن‌داری، صبوری و خونسردی، موهبتی است که همه‌ی افراد از آن برخوردار نیستند. در روابط، گاهی لازم است تنها لبخندی به چهره بنشانید، شانه‌ای بالا بیندازید و همه چیز را به شوخی برگزار کنید. خیلی مسائل آنقدر هم که فکر می‌کنید مهم نیستند و لزومی ندارد در مقابلش عکس‌العمل خاصی انجام دهید.

حساسیت‌هایتان را کم کنید و ظرفیت درونی و صبرتان را بالا ببرید. امتحان کنید بعد از گذشت چند روز و کاهش احساس منفی‌تان می‌فهمید خونسردی و ندید گرفتن بهترین راه حل بوده است. و اگر نمی‌توانید، قبل از آنکه کنترل خود را از دست بدهید و حرفی بزنید که بعداً بابتش پشیمان شوید، می‌توانید به بهانه‌ای از اتاق خارج شوید، هوای تازه بخورید و بعد از فروکش شدن خشم‌تان برگردید. چرا که پیش از کار بایستی اندیشید تا به سبب‌کاری که کرده‌ایم سرزنش نشویم.

به همسرمان در رفتار با والدینش آزادی عمل بدهیم

درست است که زندگی مشترک مقتضیات خاص خودش را داراست که زوجین بایستی ضمن آگاهی نسبت به آنان در برخورد با همسرشان و در عمل هم متعهد باشند. پس اگر همسر شما نسبت به شما برخوردی شایسته دارد اجازه بدهید آزادانه آنچه را دوست دارد، برای والدین‌اش انجام بدهد. در واقع هرچقدر به همسرمان آزادی عمل بیشتری بدهیم، خودمان هم آزادی عمل بیشتری خواهیم داشت. از تنگ‌نظری و خودخواهی‌هایی که دامن‌گیر خود شما هم می‌شود پرهیزید.

بستگان همسرمان را حذف نکنیم

بی‌اهمیتی به پدر و مادر همسرمان، حذف تدریجی آنها از زندگی‌مان، و کم‌کردن علاقه فرزندانمان به خانواده همسرمان و در مقابل

توجه بیش از حد به والدین خودمان، رفتاری نیست که از چشم همسرمان دور بماند. تلاش نکنیم پدر و مادر و خانواده همسرمان را از او دور کنیم. این حرکت، ضربه روحی - روانی شدیدی به او و در نتیجه به زندگی مشترک ما می‌زند.