

خانواده همسرمان را بپذیریم

نوزادی که متولد می‌شود، اگر پسر باشد همه اطرافیان با شوخی و خنده به مادرش یادآوری می‌کنند ...



نوزادی که متولد می‌شود، اگر پسر باشد همه اطرافیان با شوخی و خنده به مادرش یادآوری می‌کنند که قرار است روزی برای این پسر، زن بگیرد و خودش هم مادر شوهر شود. البته لحن‌شان هم طوری است که انگار فقط تا آن زمان، مادر می‌تواند آدم خوبی باشد ولی به محض این که پسرش زن بگیرد و از خانه‌اش برود، او هم به موجود دیگری تبدیل خواهد شد. موجودی که در اغلب مواقع باید بدجنس باشد و عروستش را حسابی ناراحت کند.

البته عکس آن هم تا حدی صادق است. یعنی آنها که مادر زن شدن را بهانه خنده‌ها و شوخی‌های دوستانه‌شان می‌کنند. شاید کمتر درباره پدر زن و پدر شوهر صحبت شود، اما کسانی که ازدواج کرده و به خانه بخت رفته‌اند، گاهی با هم درد و دل می‌کنند و از رفتارهای غیرقابل تحمل پدر همسرشان هم می‌گویند. عده‌ای هم خواهر و برادر همسر را رقیب خودشان می‌دانند و قبل از این که مشکلی پیش بیاید، به فکر دفاع از خودشان هستند.

البته در این که خانواده‌ها خیرخواه فرزندان‌شان هستند، حرفی نیست و هیچ شکی در این مورد وجود ندارد ولی گاهی مشکلاتی پیش می‌آید که نه عروس و داماد تقصیر دارند و نه خانواده‌های‌شان. برای این که این مشکلات به حداقل برسد و موجب از هم پاشیدن زندگی زوج‌های جوان نشود، باید به یک موضوع مهم توجه داشت و آن این که پس از ازدواج، هر یک از افراد باید خانواده طرف مقابل را بپذیرند. به عبارت دیگر، ازدواج فقط زندگی کردن با زن یا مرد ایده‌آل‌تان نیست و پذیرش خانواده او هم بخشی از آن به حساب می‌آید.

به همین دلیل هم متخصصان توصیه می‌کنند وقتی دختر یا پسر، ازدواج کرد و زندگی مشترکش شروع شد، این موضوع را هم در نظر داشته باشد و بپذیرد که دختر، عروس خانواده داماد شده است و پسر هم داماد خانواده‌ای دیگر.

پس یادمان باشد، خانواده‌ها جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی هستند و نمی‌توان به امید قطع رابطه یا کنار گذاشتن پدر و مادر آماده ازدواج شد. البته آن زوج‌هایی که پس از ازدواج، تصمیم می‌گیرند با خانواده خودشان قطع رابطه کنند هم باید بدانند اولاً این کار، بسیار ناخوشایند است و به هیچ عنوان نمی‌تواند نتیجه خوبی داشته باشد و از طرفی، بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترک ممکن است خود فرد هم به این نتیجه برسد که اشتباه کرده، ولی ممکن است دیگر فرصتی برای جبران نمانده باشد.

با وجود این، در برخی شرایط خاص و موقعیت‌هایی که ممکن است در زندگی ایجاد شود، شاید ناچار باشید از حضور و معاشرت با یکی از خانواده‌ها اجتناب کنید. در غیر این صورت - که درصد بسیار کمی از روابط را شامل می‌شود - هر دو طرف، باید به اعضای خانواده یکدیگر احترام بگذارند و به نظرات آنها توجه داشته باشند، اما این را هم باید در نظر داشت که زن و مرد اولین افرادی هستند که حق دارند برای زندگی‌شان تصمیم بگیرند و زندگی را آن‌طور که می‌خواهند بسازند. پس باید به خانواده‌ها احترام گذاشت، اما نقش همسر بودن را هم نباید فراموش کرد.

به هم احترام بگذارید

#171؛ شما چرا زحمت می‌کشید؟ من خودم سفره را جمع می‌کنم؛ «؛ شما فقط دستور بفرمایید. من در خدمتم، هر وقت شما امر کنید، می‌آیم و ماشین را برای تعمیر می‌برم. «؛ اینها جملاتی است که بعضی از عروس و دامادها تا قبل از برگزاری مراسم ازدواج به پدر و مادر همسرشان می‌گویند تا دل آنها را به دست آورند و از همان ابتدا، خودی نشان دهند.

البته چنین برخوردی اگر واقعی و خالصانه باشد نه تنها ایرادی ندارد که خیلی هم خوب است ولی به شرطی که هم خالصانه باشد و هم دائمی. می‌گوییم دائمی برای این که خیلی‌ها به محض این که مراسم ازدواج تمام می‌شود، همه اینها را فراموش می‌کنند و دیگر ضرورتی احساس نمی‌کنند تا به پدر و مادر همسرشان احترام بگذارند و مطابق خواسته‌های آنها عمل کنند.

در صورتی که از دوران کودکی این نکته مهم به همه بچه‌ها آموزش داده می‌شود و آنها می‌آموزند احترام به بزرگ‌ترها واجب است، اما چه می‌شود که با افزایش سن و گاهی هم پس از ازدواج، این موضوع مهم را نادیده می‌گیرند؟

البته اگر زن و شوهر هر دو مثبت نگر و منطقی باشند و برای یکدیگر به اندازه کافی حق قائل شوند، این مشکلات هم به حداقل می رسد و هیچ وقت در رابطه با خانواده های یکدیگر دچار اختلاف نمی شوند. با وجود این، در شرایطی که یکی از زوج ها بیش از حد به اعضای خانواده اش توجه نشان می دهد و همسرش را در عمل نادیده می گیرد، طبیعی است که همسر او هم شروع به مقابله می کند و حالتی دفاعی به خودش می گیرد. در این مواقع هم اختلاف های متعددی در زندگی مشترک شان ایجاد می شود و برنامه آنها را تغییر می دهد.

بنابراین یادتان باشد، همیشه و در هر شرایطی باید به پدر و مادر همسران هم مانند پدر و مادر خودتان احترام بگذارید و هیچ وقت و به هیچ بهانه ای آنها را از خودتان نرنجانید. بعضی ها هم بعد از ازدواج، با خانواده خودشان قطع رابطه می کنند تا مثلا به همسرشان احترام گذاشته باشند. در حالیکه این شیوه هم نمی تواند پایان خوشی داشته باشد و بهتر است هیچ وقت تجربه نشود. احترام به پدر و مادر یکی از مهم ترین شرایطی است که برای موفقیت در زندگی مشترک باید در نظر گرفته و اجرا شود.

به فرزندم از گل نازک تر نگو

کوچک ترین مشکلی که در زندگی اش پیش می آید، تلفن را برمی دارد و به پدر و مادرش خبر می دهد. درباره همه چیز هم صحبت می کند و هیچ موردی را از یاد نمی برد. او می گوید و پدر و مادرش هم می شنوند، اما وقتی بعد از یکی دو روز، همه تلخی ها و ناراحتی ها یادش رفت و دوباره همان رابطه خوب قبلی را با همسرش برقرار کرد، فکر می کند دیگر مشکلی نخواهند داشت. در صورتی که پدر و مادرش براحتی او، موضوع را فراموش نخواهند کرد و هنوز از دست عروس یا دامادشان دلگیرند و نمی توانند به راحتی گناهِش را ببخشند!

این وضع هم طبیعی است چون خانواده ها معمولا به دلیل ارتباط احساسی و عاطفی عمیقی که با فرزند خود دارند، آستانه تحملشان چندان بالا نیست و زود منقلب می شوند. البته در صورتی که شیوه بیان فرد حالت سرزنشی و تحقیرآمیز نداشته باشد، خانواده هم بهتر موضوع را درک می کند و آن را می پذیرد، اما متأسفانه اغلب خانواده ها که بیش از اندازه درباره میزان رضایت فرزندشان از زندگی حساسیت نشان می دهند، ناخودآگاه در برابر عروس یا داماد خود رفتاری دفاعی خواهند داشت. این برخورد هم نه تنها راه حل مشکلات زندگی مشترک نیست و شرایط را آرام تر نمی کند که حتی می تواند به بروز مشکلات بیشتری در زندگی زن و شوهر هم منجر بشود.

اینجا میدان جنگ نیست

بعضی وقت ها، اگر پسر یا دختر جوانی تصمیم بگیرند ازدواج کنند، از دوست و آشنا نکاتی را می شنوند که بیشتر شبیه اندرزه های قبل از ورود به میدان جنگ است. این که همیشه باید آماده باشند، نباید به خانواده همسرشان اجازه دخالت بدهند، از همان روز اول باید محدوده قدرت همسرشان را تعیین کنند و... بعضی ها هم می گویند این روشی است برای از بین بردن مشکلات زندگی مشترک؛ به عبارت دیگر، جنگ اول به از صلح آخر؛ البته چنین حالتی که به صورت یک فرهنگ غلط درآمده و به عنوان دیالوگ ها و جملات بین افراد مختلف رد و بدل می شود، کم کم کمرنگ تر از قبل شده و هر روز هم از ارزشش کاسته می شود. با وجود این، هنوز هم چنین مواردی وجود دارد و همین شوخی ها و گپ و گفت های دوستانه هم می تواند موجب بدبینی عروس و داماد شود. دختر و پسری که می خواهند زندگی شیرینی را در کنار هم تجربه کنند، قبل از شروع زندگی مشترک می آموزند که خانواده همسر با آنها همدل و همراه نخواهد بود، پس آنها هم باید از خودشان دفاع کنند و حتی ممکن است قبل از آشنایی، خودشان را آماده این مبارزه پنهانی کنند.

در ضمن، این موضوع را هم باید در نظر داشته باشیم که حرف ها و جملاتی که از طرف خانواده خود فرد بیان می شود در مقایسه با آنچه خانواده همسر می گویند، تاثیر متفاوتی خواهد داشت. به همین دلیل بارها شرایطی پیش آمده که مادر عروس نکته ای را به او گوشزد کرده و دخترش هم از این که مادر به یاد اوست و می خواهد کمکش کند، خوشحال شده، اما اگر همین جمله را مادر شوهرش به او بگوید، شرایط فرق می کند و اینجا دیگر دختر خوشحال نمی شود و تصور می کند مادر همسرش قصد دخالت در زندگی او را دارد یا می خواهد او را سرزنش و تحقیر کند. پس اولین قدم این است که دید مثبتی نسبت به خانواده همسران داشته باشید و قبل از آشنایی با آنها، هیچ قضاوتی در موردشان نکنید. مطمئن باشید آنها هم خیر شما را می خواهند و از خوشبختی شما و فرزندشان خوشحال خواهند شد.

همسر خوب یا فرزند خوب

یکی از باورهای غلطی که میان بسیاری از خانواده ها رواج دارد این است که فکر می کنند فرزندشان یا باید همسر خوبی باشد یا فرزند خوبی. آنها نمی توانند شرایطی را تجسم کنند که فرزندشان هم به همسرش وفادار بماند و هم به آنها. بنابراین فرزند این خانواده هم ممکن است به درستی نتواند وظایفش را انجام دهد و در این مورد مانند پدر و مادرش فکر کند. شرایط وقتی بدتر می

شود که همسر چنین فردی به پدر و مادرش محبت کند و فرزند ایده آلی باشد. آن وقت است که او احساس می کند چون همسرش رابطه خوبی با پدر و مادرش دارد، نمی تواند همسر خوبی برای او باشد. چنین مشکلی با این که می تواند موجب به هم خوردن زندگی شود و صدمات زیادی به خانواده ها وارد کند، اما راه حل به نسبت ساده ای هم دارد. برقراری تعادل در زندگی تنها راه حلی است که نه تنها با این مشکل مقابله می کند که حتی می تواند بسیاری از مسائل دیگر را برطرف کند. بنابراین زن و مرد باید با همسر خود صحبت کنند و برایش توضیح دهند او چه جایگاهی در زندگی مشترک شان دارد. همین موارد هم به شکلی دیگر باید با پدر و مادرها مطرح شود تا آنها هم نسبت به موقعیتی که دارند، آگاه شوند. با این که شاید این کار سخت به نظر برسد، اما شدنی است و باید به بهترین شکل ممکن انجام شود.

حرف بزنید، اما تحقیر نکنید

بد اخلاق است، درباره کارش به ما دروغ می گوید، حوصله حرف زدن ندارد و نظر ما برایش مهم نیست، حرف، حرف خودش است و هیچ وقت به خواسته های ما اهمیت نمی دهد و... اینها همه نقاط ضعف و ایرادهایی است که همسران دارد. قبول، همه اینها هم که واقعیت داشته باشد نباید این طور مطرح شود.

بخصوص وقتی که پدر و مادرش می خواهند قضاوت کنند و شنونده صحبت های شما هستند. اگر می خواهید درباره مشکلاتی که با همسران دارید با خانواده او صحبت کنید، هرگز و در هیچ شرایطی حالت تحقیر به خود نگیرید و به شیوه ای مطلوب و به کمک پیام هایی واضح و روشن، حرف بزنید. اگر بتوانید این موارد را رعایت کنید، خیلی خوب است که خانواده همسران هم در جریان مشکلات شما قرار بگیرد.

برای این که شیوه ارزیابی شما هم بی عیب و نقص باشد، فقط رفتار همسران را مورد ارزیابی قرار دهید و نه خود او را. همچنین هیچ وقت نباید او را مقابل خانواده اش تحقیر کنید؛ در چنین حالتی، آنها هم صحبت های شما را بهتر می شنوند و نکاتی را که مطرح می کنید، می پذیرند.

در صورتی که خانواده همسران پس از شنیدن مشکلاتی که شما با آن روبه رو هستید، رفتار نامناسبی نشان می دهند یا شرایط بدتری برایتان فراهم می کنند، بهترین کار استفاده از نظر فرد دیگری است که بی طرف هم باشد. البته اگر این فرد بی طرف، در این زمینه تخصص هم داشته باشد، بسیار بهتر خواهد بود. به همین علت هم در چنین مواقعی، کمک گرفتن از روان شناسان می تواند بسیاری از مشکلات را حل کند و موقعیت بهتری برایتان فراهم کند.

اختلاف ها از کجا شروع می شود؟

دکتر مهرنوش دارینی / روان شناس و مشاور

بسیاری از زوج های موفق فکر می کنند هیچ وقت در رابطه با خانواده همسرشان دچار مشکل نخواهند شد. آنها باور دارند که مشکلاتی که برای دیگران پیش آمده یا پیش می آید به این دلیل است که اعضای خانواده همسرشان در زندگی آنها دخالت می کنند. در حالی که، شاید پس از گذشت چند سال از شروع زندگی مشترک، آنها هم با مشکلاتی مشابه روبه رو شوند.

پس این همه مشکل از کجا می آید؟ علتش چیست و چطور می توان با آنها مقابله کرد؟ برای این که به این پرسش پاسخ بدهیم، اول باید این نکته را در نظر داشته باشیم و به آن توجه کنیم؛ این که اختلافات زناشویی با توجه به مدت زمانی که از شروع زندگی مشترک زن و مرد می گذرد، متغیر خواهد بود. با این حساب، در سال اول زندگی باید انتظار اختلاف های متعددی را داشته باشیم. چون هر یک از زوج ها، نظرات و عقاید مربوط به خودشان را دارند و ممکن است این اختلاف نظر موجب مشاجره و بحث شود. به همین علت هم توصیه می شود، زن و مرد درباره این مسائل با یکدیگر حرف بزنند تا متوجه اختلافات شده و آنها را به موقع برطرف کنند.

همچنین فراموش نکنید یکی از بزرگ ترین و مهم ترین خطاهایی که در زندگی مشترک پیش می آید، توقع ذهن خوانی از همسر است. در این شرایط، فرد انتظار دارد شریک زندگی اش تمام خواسته ها، انتظارات، آرزوها و علایق او را حدس بزند و به موقع برآورده سازد. در حالی که، صحبت نکردن به صورت واضح و شفاف و ذهن خوانی به جای گفت و گو مانند سمی است که می تواند زندگی مشترک را بخشکند. پس زن و شوهر باید درباره تمام مسائلی که در زندگی شان پیش می آید، با هم صحبت کنند؛ هر چقدر هم که موضوع صحبت شان ناچیز و بی اهمیت باشد، باز هم باید با منطق و آرامش به حرف های طرف مقابل گوش کنند و با هم به نتیجه ای دلخواه برسند.

بچه ها را دخالت ندهید

زمانی که مشکلی میان شما و خانواده همسران پیش می آید، هیچ وقت فرزندان تان را درگیر این اختلاف ها نکنید. اگر از او بخواهید پدر بزرگ و مادر بزرگش را نبیند یا با خاله و عمه اش قهر کند، مسلماً به نفعش نخواهد بود. این که بخواهیم ذهن و روح فرزندان مان را درباره خانواده همسر، مسموم و بیمار کنیم، روشی بسیار نادرست و ناکارآمد است.

با این وجود، متأسفانه بعضی از همسران زمانی که با چنین مشکلاتی روبه رو می شوند، فرزندان شان را هم به صحنه این تنش ها و اختلافات وارد می سازند و به نوعی یارکشی می کنند. شاید هیچ وقت به زبان نیاورند، اما می خواهند فرزندشان نظر آنها را تأیید کند و منتظر شنیدن همین تأیید هستند. گاهی ممکن است شروع به بدگویی کردن از خانواده همسرشان یا انتقاد از آنها کنند و فرزندشان را هم وادار به این کار کنند تا نظرش را مطابق نظر آنها تغییر دهد. شاید آنها خیلی متوجه نباشند با کودک چه کار می کنند. شاید خیلی با معایب و مشکلات این شیوه آشنایی نداشته باشند، اما بی شک این مساله می تواند سلامت روان فرزندان را به خطر بیندازد. چنین کاری باعث می شود بچه ها سردرگم شوند و از همان دوران، نفاق و دشمنی در وجودشان رشد کند. بنابراین حتی در صورتی که با خانواده همسران دچار مشکلات زیادی هم هستید، هیچ وقت فرزندان را وارد بحث و دعوای خودتان نکنید.

رابطه تان را اصلاح کنید

هنگامی که با خانواده همسران دچار مشکل می شوید و اختلاف نظری با هم دارید، خوب است قبل از هرچیز به فکر تغییر شرایط موجود باشید و اختلاف ها را برطرف کنید. در صورتی که نمی خواهید هیچ وقت چنین موقعیتی را در زندگی مشترک تان تجربه کنید هم باید شیوه صحیح را انتخاب کنید. این راهکارها شاید برای حل مشکلات و جلوگیری از ایجادشان به شما کمک کند که خوب است امتحان شان کنید:

- تبادل خواسته ها و انتظارات به صورت جزء به جزء و شفاف

- پذیرش نقاط قوت و ضعف یکدیگر و تکیه بر نکات مثبت همسر

- پررنگ کردن نقاط قوت خانواده همسر

- احترام به نظرات یکدیگر

- تبادل نظر درخصوص شیوه های تفریح

- تبادل نظر درخصوص شیوه ارتباط با خانواده ها

- رعایت تعادل و در اولویت قرار دادن یکدیگر به عنوان همسر

- اجتناب از تحقیر و سرزنش خانواده های یکدیگر / ضمیمه چار دیواری

نیلوفر اسعدی بیگی