



خصومت یا خشونت؛ کدامیک برای زندگی مشترک خطرناکتر است؟

متأسفانه یکی از مسایلی که زوجین آن را نادیده می‌گیرند نپرداختن به مفهوم خصومت است. خصومت به معنای خشم پنهان و حل نشده‌ای است که ممکن است مدت طولانی در ذهن و دل انسان باقی بماند.

متأسفانه یکی از مسایلی که زوجین آن را نادیده می‌گیرند نپرداختن به مفهوم خصومت است. خصومت به معنای خشم پنهان و حل نشده‌ای است که ممکن است مدت طولانی در ذهن و دل انسان باقی بماند.

تفاوت بسیار اساسی بین دو مفهوم خصومت و خشونت وجود دارد. خشونت برای همه واژه‌ای جا افتاده و آشنا است. خشونت به معنای ابراز خشم به صورت رفتاری و یا کلامی می‌باشد که برای دیگران قابل مشاهده است. به عنوان مثال بروز احساسات منفی مرد نسبت به همسرش چه به صورت دعوا و پرخاشگری فیزیکی و چه به صورت کلامی و لفظی نوعی خشونت محسوب می‌شود. از آنجا که خشونت امری قابل مشاهده است بنابراین بهتر می‌توان آن را ارزیابی، درمان و یا تعدیل نمود. اما خصومت چه؟

متأسفانه یکی از مسایلی که زوجین آن را نادیده می‌گیرند نپرداختن به مفهوم خصومت است. خصومت به معنای خشم پنهان و حل نشده‌ای است که ممکن است مدت طولانی در ذهن و دل انسان باقی بماند. خصومت را در برخی متون دینی مثل کتاب گناهان کبیره آیت‌الله دستغیب مترادف با واژه‌هایی چون حسد، کینه و بخل مطالعه می‌کنیم. اما بزرگترین آسیبی که این صفت، از نظر روانشناختی دارد این است که خود را نشان نمی‌دهد و مانند خوره‌ای ذهن و دل فرد را آلوده و مسموم می‌نماید. در نتیجه فرد خود را فاقد عیب دانسته و دیگران را متهم می‌کند. برای روشن شدن مطلب به یک نمونه ابراز خشونت و خصومت میان زوجین اشاره می‌کنم:

آقا: «آن قدر ضعیف هستی که هیچ وقت نمی‌تونی حرفتو بدون گریه و فیلم هندی بازی بزنی» (خشونت کلامی).
 آقا (در حال تماشای تلویزیون): «ای بابا... این زن‌ها چرا این قدر نازک نارنجی و ضعیف هستن» (خصومت).
 در مورد اول آقا به صورت مستقیم حرف دلش را می‌زند و احتمالاً اگر بحثی هم در بگیرد بالاخره به نتیجه می‌رسد. اما در مورد دوم، به نظر می‌رسد آقا حرف‌های ناگفته‌ای در دل دارد که ترجیح می‌دهد به صورت غیرمستقیم آن‌ها را نشان دهد. در موارد شدیدتر همسری که دارای صفت خصومت‌ورزی است یک نفر دیگر را هم درگیر جنگ پنهانی خود می‌کند که اکثر مواقع شامل فرزندان می‌شود. به عنوان نمونه:
 خانم: «بچه داره گریه می‌کنه. مگه نمی‌بینی کلی کار دارم؟ چرا بغلش نمی‌کنی؟ چرا این قدر بی‌مسئولیتی؟...» (خشونت کلامی).
 خانم (در حالی که بچه را بغل کرده): «چیه عزیزم؟ بابایی بغلت نمی‌کنه؟ بابایی نگهت نمی‌داره؟» (خصومت).
 روشن است که خصومت خطرناک‌تر از خشونت است. زیرا به تدریج عامل ایجاد فاصله بین زوج‌ها می‌شود بدون این که خودشان بفهمند مشکل از کجاست.

بررسی علل و راهکارها

علل خصومت‌ورزی می‌تواند متفاوت باشد. یکی از علل مربوط به ناتوانی زوجین در برقراری رابطه صحیح می‌باشد. همسری که از دعوا و جر و بحث و یا جبهه گرفتن طرف مقابل خود می‌ترسد مستعد ابراز بیان به شیوه خصومت‌ورزی است. همسری که در محیط خانوادگی خود خصومت‌ورزی را از والدین آموزش دیده، افرادی که فاقد جرئت‌ورزی هستند، افرادی که مدام درگیر اندیشه‌ورزی و درگیری فکری هستند که چرا فلانی این‌طوری کرد و یا این‌جوری باهام صحبت کرد، افراد فاقد عزت نفس و اعتماد به نفس و ...

این‌گونه افراد مستعد غیبت کردن و یا به قولی زیر آب‌زنی در محیط کاری نیز هستند. چنانچه فضای منزل برای گفت‌وگوی صحیح مهیا نباشد معمولاً گلاویه‌ها و شکایات خود را به منزل والدین می‌برند و به پدر و یا مادر خود می‌گویند و این‌جاست که اختلاف بین همسر و خانواده خود را نیز دامن می‌زنند.

اما بهترین راهکار برای مقابله با این صفت نامطلوب در درجه اول آگاهی یافتن به آن است. یعنی این‌که فرد به علت رفتارها، طعنه‌ها، کنایه‌ها و تحقیرهایش فکر کند و خصومت را در آن‌ها شناسایی نماید.

در مرحله بعد، چنانچه خصومت به علت جرئت‌ورزی پایین، نداشتن مهارت حل مسئله، ناتوانی از مذاکره و مهارت ارتباط صحیح و هر یک از مهارت‌های زناشویی و یا شخصیتی بود باید به رفع آن پرداخت.

منبع: سایت باشگاه همسران جوان