



روش‌های مواجهه با ذهنیت منفی عروس به خانواده شوهر

جوانی ۲۷ ساله‌ام. ۳ سال بعد از فوت برادرم با خانم برادرم، ازدواج کردم و از زندگی‌ام راضی هستم ولی تنها مشکلم این است که همسرم به مادرم و خواهر و برادر دیگرم فکر و ذهنیت خاصی دارد؛ چیزی مثل حسودی. مثلاً وقتی کوچک‌ترین اتفاقی برایمان می‌افتد می‌گوید مادرت برای برادرت فلان کار را کرد و چرا برای تو انجام نمی‌دهد!

جوانی ۲۷ ساله‌ام. ۳ سال بعد از فوت برادرم با خانم برادرم، ازدواج کردم و از زندگی‌ام راضی هستم ولی تنها مشکلم این است که همسرم به مادرم و خواهر و برادر دیگرم فکر و ذهنیت خاصی دارد؛ چیزی مثل حسودی. مثلاً وقتی کوچک‌ترین اتفاقی برایمان می‌افتد می‌گوید مادرت برای برادرت فلان کار را کرد و چرا برای تو انجام نمی‌دهد!

پاسخ مشاور: شما باید قبل از هر چیزی درباره دلایل شکل‌گیری افکار همسران بررسی بیشتری کنید و ببینید که چقدر می‌توانید حق را به او بدهید. با این حال توجه به موارد زیر می‌تواند به شما در حل مشکلاتان کمک کند.

همیشه حق را به خانواده‌تان ندهید

هیچ‌گاه سعی نکنید همه کارهای مادر، برادر و خواهرتان را توجیه کنید؛ زیرا این عمل باعث خواهد شد که همسران، شما را نیز در جبهه مقابل خود و در کنار مادران ببیند بنابراین با منطق و صبوری به عنوان میانجی عمل کنید و گاهی نیز حق را به همسران بدهید تا احساس همدلی در او بیشتر شود.

بیشتر به خواسته‌های همسران توجه کنید

به خواسته‌های همسران توجه داشته باشید. اگر شما در زندگی کمتر به وی و خواسته‌هایش توجه کنید ممکن است همسران علت این امر را در خانواده‌تان جست‌وجو کند و ضمن مقصر دانستن آن‌ها یک ذهنیت منفی درباره خانواده شما داشته باشد.

در تلاش برای متقاعد کردن همسران دقت کنید

گاهی ممکن است واقعا مادران یا دیگر اعضای خانواده شما ناخواسته رفتاری داشته باشند که با ذهنیت منفی همسران مطابقت داشته باشد و از نظر او تبعیض‌آمیز جلوه کند. در این مواقع، به جای دفاع بناحق از آن‌ها باید سعی کنید به همسران توضیح دهید که همه گاهی اشتباه می‌کنند و او می‌تواند با بزرگواری از اشتباهات دیگران بگذرد. در شرایطی هم دست از تلاش برای متقاعد کردن همسران بردارید و در زمان‌های دیگر و در صورتی که تصورات اشتباهی داشت، به او تذکر بدهید.

عواقب مقایسه‌های بیجا را به همسران تذکر دهید

عواقب ناخوشایند مقایسه کردن شما با برادرتان را به همسران تذکر دهید. گاهی لازم است به همسران توضیح دهید که شرایط و روحیات افراد کاملاً متفاوت است و شیوه افکار و عملکرد آن‌ها نیز قرار نیست یکسان باشد. بنابراین مقایسه کردن، باعث سلب آرامش روحی از هر فردی می‌شود. همچنین به همسران توضیح دهید که هنگام مقایسه باید همه جوانب مانند شرایط برادرتان، شرایط زندگی خودتان و اینکه آیا مادران می‌تواند آن کار را برای همه پسرانش انجام دهد و علت اینکه بعضی کارها را برای برادرتان انجام داده است و خیلی موارد دیگر را باید مد نظر داشته باشد.

مثبت نگری را در ذهن همسران نهادینه کنید

گفت‌وگوی منطقی و نهادینه کردن مثبت‌نگری در ذهن همسران هم ضروری به نظر می‌رسد. بدون تردید بسیاری از حسادت‌ها و کدورت‌ها در اثر منفی‌نگری و پیش‌داوری‌های نادرست افراد به وجود می‌آید و اگر شما بتوانید از طریق یک گفت‌وگوی صمیمی اعتماد همسران را ترمیم و مثبت‌اندیشی را در وی تقویت کنید، بسیاری از مشکلاتتان حل خواهد شد. (حسین محرابی - کارشناس ارشد روان‌شناسی/ خراسان)