

با دخالت های خانواده همسر چه کار کنم؟

عکس: [FlickrKamyar Adl](#)

نرگس عزیزی، کارشناس ارشد مشاوره

تصور دخالت خانواده همسر در زندگی مشترک، موضوعی کلافه کننده است؛ به ویژه اگر احساس کنید همسرتان در این شرایط بحرانی از شما حمایت نکرده و دیدگاهی متفاوت با شما دارد.

تصور دخالت خانواده همسر در زندگی مشترک، موضوعی کلافه کننده است؛ به ویژه اگر احساس کنید همسرتان در این شرایط بحرانی از شما حمایت نکرده و دیدگاهی متفاوت با شما دارد اما چطور می توانیم در چنین شرایطی با همسرمان در یک جبهه باقی مانده و مانع تبدیل این موضوع به موضوعی تفرقه برانگیز و البته بحرانی غیرقابل حل در رابطه دو نفره خود شویم.

یکی از نکات مهم در زمان مواجه شدن با دخالت خانواده همسر در زندگی مشترک، مدیریت احساسات و هیجانات ناخوشایند است چرا که اگر نتوانید مدیریت خوبی بر احساسات خود داشته باشید، احتمال برخوردهای نپخته نیز زیاد می شود. پس پیش از انجام هر اقدام دیگری سعی کنید روشی مناسب برای مدیریت احساسات خود بیابید تا به این ترتیب مانع فوران احساسات ناخوشایند و برخوردهای نادرست شوید.

یادتان باشد هر چقدر بتوانید احساسات خود را بهتر مدیریت کنید، بهتر می توانید از پس مدیریت کلی ماجرا برآمده و رابطه خود و همسرتان را نیز از تاثیرات سوء این ماجرا دور کنید.

اما برای مدیریت بهتر احساسات در چنین شرایطی به چه نکاتی باید توجه داشته باشیم؟

۱ - احساسات خود را به درستی بشناسید

شناسایی احساسات ناخوشایند در این شرایط، قدم اول برای مدیریت آنهاست. گاهی افراد نمی توانند عصبانیت خود را به خوبی شناسایی کرده و در نتیجه واکنش درستی نیز نسبت به آن ندارند.

به عنوان مثال خانمی می گفت بعد از هر بار تماس تلفنی مادر شوهر یا آمدن مادر شوهر به خانه آنها، او با فرزندش دچار مشکل شده و حتی دست به تنبیه بدنی بر سر چیزهای کوچک می زد.

بعد از کنکاش متوجه شد که رفتارهای ناخوشایند مادر شوهر، همیشه باعث عصبانیت او شده است اما او که چندان توجهی به احساسات خود نداشت، این عصبانیت را سر فرزند خردسال خود تخلیه می کرد.

۲ - روش آرام سازی متناسب با خودتان را بیابید

شناخت احساسات ناخوشایندی چون عصبانیت یا اضطراب، قدم اول برای مدیریت احساسات است. نکته دوم شناسایی روش های کارآمد در آرام سازی است. نکته مهم این است که هر چند روش های آرام سازی وجود دارد که برای اغلب افراد مفید و کارآمد است اما قانون ثابتی در این زمینه وجود نداشته و لازم است روش هایی متناسب با وضعیت خود را شناسایی کنید.

۳ - منابع حمایتی جایگزین برای خود بیابید

در ابتدای مواجهه با دخالت های خانواده همسر و زمانی که هنوز از نظر هیجانی آرام نشده اید، اگر همسرتان دید مشابهی در این موضوع با شما ندارد بهتر است با او وارد گفتگو نشده و سعی در متقاعد کردن او نداشته باشید اما بسیاری از افراد زمانی که می خواهند چنین توصیه ای را عملی سازند، دچار مشکلی دیگر می شود. آنها متوجه می شوند که به شدت احساس تنهایی و بی پناهی می کنند.

برای مقابله با چنین احساسی بهتر است در این روزهای حساس به دنبال یافتن حمایت عاطفی از فردی امین و منصف باشید. توجه داشته باشید که اگر قرار باشد شما با فردی درد دل کنید که او با برخوردهای خود، شما را عصبی تر می کند، مطمئن باشید که گزینه مناسبی را انتخاب نکرده اید.

نکته دوم این که با کسی در مورد مشکل خود صحبت کنید که مطمئن هستید صحبت های شما را با دیگران در میان نگذاشته و رازدار

خوبی است و نکته سوم این که به درد دل کردن به عنوان گزینه ای همیشگی و دائمی و در رابطه با هر موضوعی نگاه نکنید، چرا که قرار نیست فردی دیگر را جایگزین همسران که نزدیکترین فرد به شماست، بکنید بلکه تنها برای گذر از این بحران و به صورت موقت قرار است از چنین روشی بهره ببرید.

۴- خاطرات ناخوشایند خود را مرور نکنید

حداقل کاری که می توانید انجام دهید تا احساسات منفی در شما تشدید نشود این است که حوادث ناخوشایند را دائم با خود تکرار نکنید. اگر قرار باشد هر روز یاد فلان برخورد مادر شوهر خود بیفتید یا حرف های آنها را در ذهن خود مرور کرده و به دنبال یافتن قصد و منظور رفتارهای آنها باشید، می توانید مطمئن باشید که نه تنها در گذشت زمان آرام تر نخواهید شد که به احتمال زیاد هر روز ناراحت تر از روز قبل بوده و البته پیشداوری های شما در مورد رفتارهای خانواده همسران هم افزایش خواهند یافت.

پس تا می توانید برای خود مشغولیت های متنوع ایجاد کنید تا کمتر فرصت فکر کردن به اتفاقات گذشته را داشته باشید و البته از حضور در جمع هایی که چنین تفکرانی را تقویت می کنند، دوری کنید.

در پایان یادتان باشد منظور از چنین جمع هایی، گروه های فضای مجازی نیز هستند، گروه هایی که گاهی اوقات افراد حاضر در آن با بیان خاطرات خود در رابطه با موضوع دخالت خانواده همسر به تشدید احساسات ناخوشایند خود دامن می زنند.

۵- از خانواده همسر خود هیولا نسازید!

علاوه بر مدیریت هیجانها و به ویژه زمانی که می خواهید در این مورد با همسران صحبت کنید لازم است به چند نکته توجه داشته باشید. نکاتی که البته به شما کمک خواهند کرد تا دیدی منصفانه تر نسبت به خانواده همسر خود داشته باشید.

گاهی اوقات دلخوری ما از برخی رفتارهای ناخوشایند خانواده همسر، آنچنان ما را تحت تاثیر خود قرار می دهد که به کل یادمان می رود که آنها ویژگی های مثبتی نیز دارند.

شاید بهتر باشد که لیستی از ویژگی های مثبت خانواده همسر تهیه کنید تا حتی در بدترین شرایط نیز یادتان باشد که آنها نیز مانند شما در کنار نقاط ضعف خود، ویژگی های مثبتی دارند. داشتن قضاوت منصفانه در این مورد هم در کوتاه مدت به شما کمک می کند تا هیجانها خود را بهتر مدیریت کنید و هم در طولانی مدت از نظر شناختی بهتر با موضوع کنار آمده و قضاوت درست تری داشته باشید. در عین حال که در زمان صحبت با همسران نیز احتمال بروز بگومگو به شدت کاهش پیدا خواهد کرد.

۶- فرصت دفاع به همسر خود بدهید

اگر گله و شکایتی از خانواده شما حتی به درستی مطرح شود، شما چه واکنشی نشان خواهید داد؟ به احتمال زیاد از این موضوع ناراحت شده و شروع به دفاع یا توجیه رفتارهای آنها خواهید داشت. شاید هم اصلا با توجه به شناخت دقیق تری که شما از آنها دارید، بهتر بتوانید چرایی رفتار آنها را درک کرده و به عنوان مثال بگویید که در پس فلان گفتار آنها نه بدجنسی که سادگی بیش از حد قرار دارد.

حالا هم اگر می خواهید ناراحتی و دلخوری خود از رفتار خانواده همسران را با او در میان بگذارید، لازم است به او فرصت واکنشی از سر محبت و البته تعصب بدهید. شاید بگویید که داشتن تعصب خوب نیست اما بدتان باشد، نبود هیچ گونه تعصبی روی افرادی که دوست شان داریم نیز تقریباً محال است.

پس همانطور که از همسران انتظار دارید اگر کسی گله شما را به او کرد، او از شما دفاع کند، برای همسران باید این حق را قائل شوید که از خانواده خود نیز دفاع کند. در نظر داشتن چنین حقی باعث می شود تا کمتر وارد بگومگو با همسر برای اثبات درستی دیدگاه خود شوید.

۷- هر کس را مسئول رفتار خودش بدانید

اگر قرار باشد شما به خاطر رفتار خانواده همسران از دست همسر خود عصبانی شوید، قطعاً مشکلات شما و همسران هر روز تشدید خواهد شد چرا که شما در رابطه با موضوعی از دست همسران عصبانی هستید که او کنترل روی آن ندارد.

شاید با خود بگویید اما همسران در مقابل تقاضای شما برای صحبت با خانواده اش مقاومت کرده و حاضر نمی شود به آنها تذکری دهد؛ کاری که می تواند رفتارهای ناخوشایند آنها را متوقف سازد. اگر شما چنین تصویری دارید، بد نیست به چند نکته توجه داشته باشید.

اول آنکه هر چند گاهی اوقات صحبت همسران با خانواده هایشان مفید است اما به هر صورت این کار معجزه نخواهد کرد، پس وزن

زیادی برای این موضوع قائل نشوید.

نکته دوم اینکه اگر می خواهید اختلاف بین شما و همسران تشدید نشود، همیشه ماجرا را از دریچه نگاه او نیز در نظر داشته باشید. برای همین منظور یادتان باشد که صحبت کردن با خانواده خود و تذکر به آنها کاری بسیار دشوار برای هر فردی است و تعلل فرضی همسر شما شاید بیش از هر چیز به خاطر اخلاق مداری و داشتن علاقه به خانواده اش باشد و سوم آنکه درست است که همسران در رابطه با انتخاب خود، مبنی بر صحبت نکردن با خانواده اش مسئول است اما در هر حال این به معنای پذیرفتن مسئولیت تمامی رفتارهای ناخوشایند خانواده اش نخواهد بود!

۸- رفتارهای ناخوشایند را به نیت های بد نسبت ندهید

وقتی ما رفتاری را از سر بدجنسی بدانیم، ناخودآگاه برای اثبات درستی ادعای خود به دنبال یافتن رفتارهای تایید کننده دیگر خواهیم رفت و آن وقت بعد از مدتی متوجه می شویم که بسیاری از رفتارهای مثبت یا بدون مشکل نیز به خاطر نسبت دادن آنها به نیتی بد، برای ما به رفتارهایی آزاردهنده و البته غیرقابل تحمل تبدیل شده است.

پس برای کاهش احساسات ناخوشایند خود و البته داشتن دیدی منصفانه، از نسبت دادن رفتارهای ناخوشایند خانواده همسر به نیت بد دوری کرده و در عوض سعی کنید موضوع اختلاف فرهنگی و تفاوت دیدگاه بین خود و آنها را همیشه در نظر داشته باشید چرا که بسیاری از رفتارهای خانواده ها که باعث دلخوری عروس ها یا دامادها می شود، به تفاوت فرهنگی بین خانواده ها برمی گردد و قصد آزار یا دخالتی در پس آنها وجود ندارد.

۹- زمان درستی برای حرف زدن پیدا کنید

اگر تصمیم دارید که در ارتباط با رفتار خانواده همسر خود با او صحبت کنید، یادتان باشد زمان مناسبی که شما و همسران خسته نیستید را انتخاب کنید. بیان درست احساسات و استفاده از جملاتی که با «من» آغاز می شوند می تواند از سوءتفاهم های احتمالی جلوگیری کرده و جبهه گیری احتمالی همسران را کاهش دهد.

منبع: [آفتاب](#)