

# برای ارتباط با خانواده‌ام تحقیر و کنترل می‌شوم، چه کنم؟

Photo: Nicoleta Ionescu/bigstockphoto.com

**خانه امن:** پاسخ‌های این قسمت به صورت عمومی و برای عرضه به گروه بزرگی از مخاطبان طراحی شده است و به هیچ‌وجه نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای خاص و شخصی افراد باشد. برای بررسی دقیق‌تر مشکلات، ما مشاوره‌های انفرادی را توصیه می‌کنیم، که از حوزه توانایی‌های خانه امن خارج است.

رزا خورشیدی، مشاور خانواده

**پوشش:** امیر هستم 35 ساله که به دلیل ماموریت شغلی به تهران مهاجرت کرده‌ام. مشکل من همسرم است که هیچ رابطه خوبی با خانواده من ندارد.

همسرم خانواده من را تحقیر می‌کند و در طول زندگی همواره با کلام تند و به خصوص این که شما «دهاتی» هستید و من «تهرانی» با خانواده من برخورد می‌کند. در تمام سال‌هایی که در تهران زندگی کردم نه جرات دارم خانواده‌ام را دعوت کنم. نه جرات دارم به شهرم سفر کنم، و اگر بفهمد تلفن زده‌ام قیامت می‌کند.

ما اختلاف طبقاتی نداریم پدر من لوازم اتاق عقد و عروس می‌فروشد و پدر او لوازم خانه اما او مرتب سرکوفت خانواده را به من می‌زند. دو فرزند از او دارم و قصد جدایی ندارم ولی از خانواده‌ام خجالت می‌کشم، و از شما راهنمایی می‌خواهم.

**پاسخ:** دوست عزیز آقای امیر، شما در وضعیت بدی گرفتار شده‌اید. خیلی سخت است که کسی میان والدین و همسر خود گیر کند. به نظر می‌رسد چیزی که بیشتر از همه شما را آزار می‌دهد این است که همسرتان شما و خانواده‌تان را تحقیر می‌کند. تحقیر حقیقتاً یکی از بدترین انواع خشونت خانگی است و معمولاً یکی از ابزارهای اصلی کنترل به شمار می‌رود. فردی که تحقیر می‌شود با احساس ضعف و کمبود اعتماد بنفس بدون اینکه خود دریابد تحت کنترل فرد تحقیر کننده قرار می‌گیرد.

در مشاوره‌های پیش از ازدواج آنچه من بیش از هر چیز دیگر به آن دقت می‌کنم، شباهت خانواده‌ها به یکدیگر است. در فرهنگ‌های جمع‌گرا مثل ایران، خانواده نقش بسیار مهمی در ازدواج فرزندان یا فرزندان خود ایفا می‌کنند.

حتی در فرهنگ‌های فردگرا مثل آمریکا هم خانواده‌ها کاملاً خنثی و بی‌تأثیر نیستند، تأثیرشان البته از جوامع جمع‌گرا کمتر است. در ایران ازدواج تنها پیمان بین یک دختر و پسر نیست، در واقع دو خانواده با هم وصلت می‌کنند. در بعضی خرده فرهنگ‌ها حتی می‌توانم بگویم دو قبیله یا دو خاندان گسترده با هم وصلت می‌کنند. بنابراین هماهنگی خانواده‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد. دختر و پسر جوان معمولاً تحت تأثیر هیجانات شدید مصرانه می‌گویند: «من می‌خواهم با خودش زندگی کنم، چکار به خانواده‌اش دارم؟! «ولی اختلافات حتی در مراحل اولیه قبل از ازدواج شروع به خودنمایی می‌کنند.

توصیه من به جوانانی که قصد ازدواج با یکدیگر دارند این است که قبل از تصمیم‌گیری چندین نوبت رفت و آمد خانوادگی طولانی‌مدت داشته باشند. یعنی چند بار، دو خانواده با همه اعضای خود، یک روز تمام را با هم بگذرانند. حتی المقدور با هم سفر کنند تا آداب و رسوم و فرهنگ همدیگر را شناسایی کرده تطبیق بدهند. وقتی چند نفر ده ساعت بی‌وقفه کنار هم باشند، دیگر تظاهر کردن امکان ندارد و دیر یا زود چهره خود را نشان می‌دهند.

به جوانان توصیه می‌کنم در این دیدارها به جای این که مدام مواظب باشند دست از پا خطا نکنند و تأثیر خوشی روی خانواده طرف مقابل به جای گذارند، خودشان باشند و به مشاهده دقیق رفتارهای آنها بپردازند. آداب معاشرت، طرز نشست و برخاست، آداب غذا خوردن، رفتارهای آنها با همدیگر، بخصوص رفتار والدین با هم و رفتار همسر آینده‌شان با والد غیر همجنس از جمله مواردی است که باید زیر نظر گرفته شوند.

قومیت یکی از مهمترین معیارهای انتخاب همسر است. کشور ایران با وجود اینکه از وسعت نسبی خیلی زیادی برخوردار نیست، تنوع قومی زیادی دارد. صندوق جمعیت سازمان ملل متحد تا هفده زبان مختلف را برای اقوام ایرانی معاصر ذکر کرده است. در کنار این، زبان‌ها، لهجه‌های گوناگونی هم وجود دارد که گاه ارتباط میان دو قوم را مشکل می‌کند. در حالی که در کشور بزرگی مثل آمریکا که حدود هفت برابر ایران وسعت و تقریباً هفت برابر هم جمعیت دارد، تنها یک زبان وجود دارد و تنوع لهجه‌ها هم به صورتی نیست که ارتباط را مختل کند. تفاوت زبان تنها یکی از مشکلاتی است که ازدواج میان اقوام مختلف را پرچالش می‌کند. مولفه‌های فرهنگی بی‌شماری هستند که گاه در میان قومیت‌های مختلف دارای ارزش متضاد هستند و عملاً کنار آمدن و زندگی کردن دو نفر از آن قومیت‌ها

را دچار مشکل می‌کند.

البته موارد معدودی را هم مشاهده کرده‌ام که با وجود تفاوت بسیار زیاد دو خانواده، در عمل مشکلی ایجاد نشده است. در این موقعیت‌ها که گفتم نادر هستند، زن و شوهر جوان با کمال احترام با خانواده‌های یکدیگر برخورد می‌کنند و حواسشان به حفظ مرزهای ارتباطی لازم، چنین وضعیت ایده‌آلی به ندرت اتفاق می‌افتد و استثنائات را نمی‌توان به کل تعمیم داد.

در مورد تحقیر شدن شما و خانواده توسط همسران، باید یک اصل کلی را یاد آوری کنم. هرگز هیچ کس نمیتواند شما را تحقیر کند، مگر اینکه خودتان به نوعی این اجازه را به او داده باشید. البته کار همسر شما اصلاً شایسته نیست. ایشان برای تهرانی بودن تلاشی نکرده‌اند، حتی مواردی که یک فرد با تلاش فراوان بدست می‌آورد، اگر بخواهد مایه فخرفروشی شود، ارزشی نخواهد داشت. به شما توصیه می‌کنم به یک مشاور، ترجیحاً روانشناس بالینی مراجعه کنید و به تقویت اعتماد بنفس خود بپردازید. گمان می‌کنم که احساس حقارت بیشتر از درون خود شما سرچشمه می‌گیرد.

این مسئله که اغلب ریشه در کودکی دارد، باعث می‌شود که شما تن به تحقیر شدن بدهید. باید یاد بگیرید که خود را همین‌گونه که هستید دوست داشته باشد و به خود احترام بگذارید. کسی که به خودش احترام نگذارد، نمیتواند از دیگران توقع احترام داشته باشد. بعد از اینکه روی اعتماد بنفس خود کار کردید، زمان آن فرا میرسد که مانع رفتارهای ناشایست همسران شوید. اشتباه نکنید، منظور من به هیچ وجه پرخاشگری و استفاده روش‌های منفی برای ایستادگی نیست. کسی که اعتماد بنفس خوبی دارد، برای اثبات خودش نیازی به پرخاشگری و حمله متقابل ندارد. آن موقع شما میتوانید مهارت جرات ورزی را از که حوصله این بحث خارج است به کمک روانشناسی که به او مراجعه میکنید بیاموزید و در عمل بکار گیرید.