

آنطور که باید و شاید باب میل و درخواست شما نیست، هرگز در همان لحظه اعلام گله و شکایت نکنید که مثلاً این چه خریدی است یا اصلاً بلد نیستی خرید کنی و امثال این حرفها!

کم نیستند خانم‌هایی که متأسفانه از روی ناآگاهی و شناخت، زبان به گله و شکایت در این‌طور مواقع باز می‌کنند و به جای آنکه شوهر آنها روز به روز به آنها نزدیک‌تر شود می‌بینیم که دورتر و دورتر خواهد شد.

۳- در مواقع مناسب لحن و کلام‌تان را کنترل کنید؛

دقت کنید که در شرایط عادی همه‌ی ما خوب عمل و رفتار می‌کنیم. این شرایط برخلاف میل ماست که موجب می‌شود تا خودمان را در اخلاق و رفتار با دیگران محک بزنییم و نقاط ضعف‌مان را بهتر بشناسیم. اگر در شرایطی قرار گرفتید که کنترل اوضاع از دست‌تان خارج شده بود، سعی کنید بر اعصاب خود مسلط باشید و به خود تلقین کنید که اگر عصبانی و ناراحت شوید و بر سر همسران داد بزنید و یا سعی کنید با فریاد حرفتان را به او اثبات کنید، این کار نه تنها باعث از بین رفتن احترام و حرمت‌ها بین شما و همسران می‌شود، بلکه از آن طرف باعث دل‌سردی طرف مقابل و نگرفتن نتیجه‌ی مطلوب می‌گردد. شک نکنید که هر مردی در مقابل چنین رفتاری می‌ایستد و دقیقاً برعکس آن کاری را که شما می‌خواهید انجام می‌دهد.

پس یادتان باشد هرگز چهره‌ی یک زن غرغرو را به خودتان نگیرید و اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید سعی کنید سکوت کرده و با تسلط بر خود در شرایط بهتر و مناسب‌تر، خواسته‌هایتان را به شکل درست و معقول مطرح کنید.

※ آقایان محترم: غُرزدن خانم یک سپر دفاعی است!

شاید در همان لحظات ابتدایی که یک خانم شروع به بهانه گرفتن و به قولی غُرزدن می‌کند، همه‌ی ما تصورمان این است که او مدام دنبال بهانه‌ای برای ایرادگرفتن می‌گردد.

زن از غُرزدن به عنوان یک سپردفاعی استفاده می‌کنند. زمانی که زن از ناحیه‌ی مرد مورد بی‌توجهی و یا بی‌مهتری قرار می‌گیرد به دنبال راه فرار از این وضعیتش می‌گردد و اگر نتواند راهی را برای تخلیه‌ی این نیاز خود پیدا کند، از حربه‌ی غُرزدن استفاده می‌کند. پس در این شرایط نباید زن را مقصر قلمداد کرد بلکه بواسطه‌ی رفتارهایی مثل مورد توجه قرار دادن زن و یا درک و تأمین نیازهای عاطفی‌اش، او بهانه‌جویی می‌کند. زنانی که بیشتر مورد توجه و حمایت مردشان قرار می‌گیرند، کمتر غُر می‌زنند و در شرایط روحی و عاطفی بهتری قرار دارند.

(۹)

خطای او به من ربطی ندارد!

دعواهای من و حمید همیشه زمانی شروع می‌شود و به اوج خودش می‌رسد که ما تصمیم می‌گیریم پنجشنبه‌های یک هفته در میان به خانه‌ی پدر و مادرم برویم و در کنار برادر و خواهر و دامادمان تعطیلات را بگذرانیم.

همیشه بعد از بازگشت از خانه‌ی پدر و مادرم تا یک هفته دچار تنش‌های روحی و روانی حاصل از مشاجره هستیم.

از زمانی که من و حمید ازدواج کردیم، ۴ سال می‌گذرد. در این سال‌ها بیشترین دعواهایمان سر عیب و نقص خانواده‌ی من بوده و هر بار هم یا آنها کاری کرده‌اند و حرفی زده‌اند که باعث عصبانیت و رنجش شده و یا گاهی به خاطر محبت و الفتی که به خانواده‌ام داشته‌ام به قصد دفاع و جانبداری از اینکه، همین که هست و تو، من را با همین شرایط خانوادگی پسندیده و خواسته‌ای، سعی کردم به بحث‌ها خاتمه بدهم اما هر بار اوضاع بدتر شده و گاهی باعث کم شدن رفت و آمدمان با خانواده‌ی من شده است.

یک ماه پیش برای جشن تولد سیامک شوهر خواهرم به خانه‌شان دعوت شدیم. همگی مشغول صحبت کردن و شوخی بودیم که ناگهان همین که چشمم به حمید افتاد و صورت برافروخته‌اش را دیدم، داشتم از

ترس سخته می‌کردم.

رویم نمی‌شود بگویم که پشت سر سیامک چه حرفهایی زد آن هم به خاطر یک شوخی پیش‌پاافتاده که شاید در خانواده‌ی ما که اخلاق سیامک را می‌دانستیم کاملاً طبیعی به نظر می‌آمد اما او آنقدر ناراحت شده بود که نگو و نپرس!

کم‌کم عادت کرده‌ام به این حساسیت‌ها و ناراحت‌شدن‌های هربارش. شاید آنقدر گاهی برایم عادی شده که وقتی از هر مهمانی خانوادگی به خانه‌مان برمی‌گردیم، تقریباً می‌دانم که بعد از هر رفت و آمدی باید یکی از اعضای خانواده‌ام را نشانه بگیرد تا عقده‌هایش را بر سر من از دلخوری‌هایش خالی کند:

- «بابای تو، همش بلده سوالات بی‌ربط پپرسه و از کار من سردریاره!»

- «مامان تو، با دلسوزی‌های بی‌جاش همش توی زندگی ما دخالت می‌کنه!»

- «خواهرت همش می‌خواد جَنَم شوهرش رو با حرفاش به رخ من بکشه!»

- «سیامک دامادتون، با شوخی‌های مسخره‌اش، فقط یاد گرفته احساسات دیگران رو به بازی بگیره!»

- «برادر عمّلی و معتادت هم که از زندگی فقط سیگار کشیدن رو یاد گرفته!»

شاید هیچ‌حسی بدتر از این نیست که کسی به خانواده‌ات بی‌احترامی کند و بدتر از آن زیرسوال بردن شخصیت من برای عیب‌ها و ضعف‌های آنهاست. به نظر شما اگر آنها رفتارهای نامناسبی دارند و یا مطابق خواست

و میل حمید رفتار نمی‌کند تقصیر من است؟ حمید با این عیب‌گیری‌هایش من را وادار می‌کند که گاهی به طلاق فکر کنم به اینکه اگر ما در آینده هم صاحب فرزندی باشیم این حساسیت‌ها روی او هم اثرگذار خواهد بود.

یک تصور اشتباه!

شاید یکی از حرف‌های شایعی که همه‌ی ما گاهی در مواجهه با افرادی که در زندگی مشترک‌شان مشکلی دارند می‌شنویم این است که وقتی در شرایطی قرار می‌گیرند که خارج از کنترل‌شان است و تفاهم لازم را با همسرشان را ندارند، می‌گویند که ای کاش می‌شد به قبل از ازدواج برگردیم و درست‌تر انتخاب کنیم و یا کاش با فلانی ازدواج کرده بودم و اکنون درگیر این مشکلات نبودم و یا این ازدواج چقدر اشتباه و غلط است! و به این‌صورت همه‌ی زندگی خود را زیرسؤال می‌برند تا بتوانند به نوعی از فشار روانی حاصل از آن بکاهند! این تصور اشتباه است. مطمئن باشید این افراد اگر باز هم به قبل برمی‌گشتند و فرصت انتخاب دیگری را هم داشتند باز هم در آینده‌ی زندگی‌شان دقیقاً همین جمله را می‌گفتند و شرایط هیچ فرقی نمی‌کرد.

علت چیست؟

افرادی که قدرت حل مسأله را ندارند و همواره به دنبال پیدا کردن منطقه‌ی آسایش و راحتی هستند و در رابطه با مشکلات خود، احساس ناتوانی و یأس می‌کنند، افرادی غیرایمن نامیده می‌شوند. غیرایمن به این معنا که در هنگام روبرو شدن با مشکلات به دنبال راه فرار می‌گردند و یا افسوس گذشته و اشتباهی را می‌خورند که مرتکب شده‌اند. این افراد به جای آنکه تمرکز خود را برای حل مسأله به کار بگیرند، ممکن است