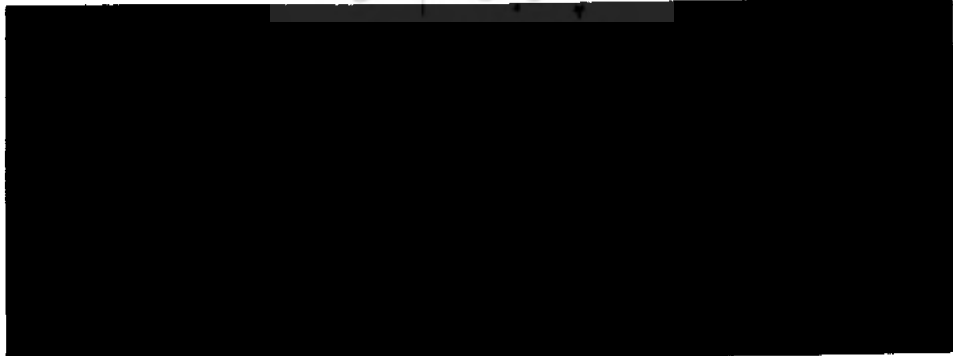


# چگونه از مشاجرات خانوادگی میتوان جلوگیری کرد؟



بود به دستور دادن وامر ونهی کردن ، این آقا موقعی که از من تقاضای وقت کرده بود ، مشکل خود را نگفته بود و اگر میدانستم که مشکل او ناراحتی در خانواده است ، حتماً

مردی که برای مشاوره وحل مشکل خانوادگی خود به من مراجعه کرده بود ، سی و هفت ساله و مدیر یکی از مؤسسات بود ، او در زندگی بخاطر شغل خود عادت کرده

از خانم او هم دعوت میکردم که با هم به دفتر مشاوره بیایند زیرا بتجربه دریافته‌ام که ایقنیل مذاکرات و مشاورات که در آن فقط یک طرف دعوا شرکت داشته باشند ، نتیجه‌ای نخواهد داشت جز اینکه طرف دیگر را نسبت به روانشناس بد بین میکند و مثل ( تنها به قاضی رفتن را ) در خاطر او زنده میکند. به هر حال آقا شروع به صحبت در اطراف ناراحتی‌های خود کرد : میگفت همسر او سی و چهارساله و آنها دارای دو فرزند نه و هفت‌ساله هستند « از یکسال قبل که بچه کوچک آنها نیز بمدرسه رفته است ، اخلاق خانم تغییر پیدا کرده و دچار حالت عصبی شده است وی تا تولد اولین بچه شغل سکرتری داشته و در خارج کار میکرد است ولی بعد از حامله شدن، باصرار شوهرکار خود را رها کرده است.

آقا درد دل میکرد حالا مدتی است که روابط آنها تیره شده است. درحالیکه سابقاً خیلی صمیمی بوده‌اند ، قبلاً خانم با شوهرش خیلی مهربان بوده و او را در همه کارها و حتی کارهای اداری راهنمایی و کمک میکرد ولی اینک ماه‌هاست که وضع عوض شده است و زندگی در خانه خیلی کسل‌کننده گردیده خانم خیلی کم حوصله بنظر میرسد و آقا نمیدانند که وقتی در خانه است راجع به چه چیز با همسر خود صحبت کند و هر وقت میخواهد راجع به موضوعی حرف بزند هنوز سه کلمه از دهانش خارج نشده است که مشاجره و نزاع بین آنها شروع میشود. وقتی در مورد روابط جنسی آنها سوال کردم مرد با ناراحتی جواب داد آنهم خود مشکلی بزرگ است و معلوم شد که روابط آنها سست

است و خانم از این نظر فوق‌العاده سرد است. پس از این دیدار تصمیم گرفتم یکبار هم به تنهایی با خانم این آقا صحبت کنم در نخستین جملاتی که میان ما رد و بدل شد فهمیدم که از نه سال قبل که کار خود را رها کرده است خیلی ناراحت شده است و از دست دادن شغل در وی اثر خاصی بخشیده است ، او دیگر بطور کامل درآمد و دستمزدی که درحقیقت یک پشتیبان و تضمین برای زندگی او بشمار میرفت دریافت نمیکند و دیگر فقط چشمش بطرف شوهرش دوخته شده که اگر احساس رضایتی از وضع خانه کند دست نوازشی بعنوان تشکر بسرو روی او بکشد. و این عدم تضمین و نداشتن استقلال مالی فوق‌العاده او را آزار میدهد .

خانم برای من شرح میداد که چند سال است زندگی زناشویی خوبی ندارد و گناه آنهم بگردن شوهرش است خانم میگفت که حس میکند به تنهایی نمیتواند با دیگران صحبت کند زیرا شوهرش مدتهاست که حس اعتماد به نفس را در او کشته است و باو تلقین کرده است که به تنهایی هیچ کاری نمیتواند بکند و این موضوع او را که سیل دارد فعالانه در کارها شرکت داشته باشد آزار میدهد شوهرش حس نمیکند که او هم انسان است و میخواهد در زندگی اجتماعی مؤثر و فعال باشد و برعکس دائماً باو میگوید که بهتر است در خانه بماند اما خانم حتی در امور مالی خانه هم استقلالی ندارد و شوهرش در این مورد هم میل دارد باو دستوراتی داده و نظر خود را اعمال و دیکته کند



شهره زناشوئی و طعانات  
آرشی

دیگر نمیاندیشد . این ملاقات هم تمام شد  
و من اینبار از هر دو دعوت کردم که باتفاق  
برای مشورت نزد من بیایند . در این  
ملاقات و مشاوره سه نفری من سعی کردم به  
آنها بفهمانم که هر دو واقعاً میل دارند

و بهمین جهت است که دائماً بین آنها  
سویه تفاهم و مشاجره بوجود میآید در مورد  
روابط زناشوئی نیز خانم اظهار داشت کسه  
شوهرش مانند یک برده خریداری با او  
رفتار میکند و جز راضی شدن خود به چیز

انفجار برسد یکدیگر فرصت دهند که ناراحتی و مشکل خود را آزادانه بگویند و از نظر یکدیگر باین ترتیب اطلاع حاصل کنند ، مشاجرات و دعواها معمولاً معلول عوامل جزئی متعددی هستند که رویهم انباشته شده و بعد یکمرتبه بصورت انفجار در آمده‌اند و اگر این ناراحتی‌های جزئی بموقع خود بر زبان آیند هیچگاه انفجاری در روابط خانوادگی روی نمیدهد .

در حقیقت این روش و رویه را بعقیده من پدران و مادران از کودکی و نوجوانی باید به فرزندان خود بیاسوزند و آنها را عادت دهند که ناراحتی‌های درونی خود را هر قدر هم کوچک باشد در همان وهله اول به طرف خود بازگو کنند و او را از روحیه خود مطلع سازند .

راه دیگری که برای جلوگیری از انفجار و برخورد شدید زن و شوهر پیشنهاد میشود آنستکه زن یا شوهر قبل «از آنکه بطرف مقابل خود جوابی بدهد یکبار حرفی را که او زده است با صدای بلند تکرار کند .

اینکار را آن زن و شوهری که نزد من آمده بودند نیز بدستور من انجام دادند و نتیجه خوبی از آن گرفتند زیرا در موقع تکرار این جمله ، غالباً طرفی که اول آنرا بر زبان آورده است متوجه اشتباه خود میشود که چه حرف ناشایسته‌ای زده است و در صدد اصلاح آن برمیآید و میگوید نه، منظور من بهیچوجه این نبود بلکه ...

و بدین ترتیب حرف خود را پس میگیرد و غائله پایان می‌پذیرد .

با یکدیگر روابط صمیمانه داشته باشند ولی راه آنرا نمیدانند و هربار که میخواهند در این مورد اقدامی کنند چون به روش و راه خود آشنا نیستند کار را خرابتر میکنند و بعد برای آنها شرح دادم که زن و شوهر مشکلات خود را چطور میتوانند با هم در میان گذاشته و راه چاره برای آن پیداکنند در دعوا و نزاعها معمولاً رسم براین است که طرفین بحرفهای یکدیگر گوش نمیدهند و بجای آنکه به بینند طرف مقابل چه میگوید دادو فریاد میکنند درحالیکه طرفین باید سعی کنند که وقتی یکی از آنها با ناراحتی شروع بصحبت میکند ، حرفهای او را قطع نکنند و اجازه دهند که حرفها را بطور کامل بزند و مشکلاتش را بازگو نماید و خود ، این گوش کردن و فرصت دادن باینکه طرف همه حرفهای خود را بزند خیلی از ناراحتیها و عصبانیتها را رفع میکند . برای آنکه زن و شوهر بیشتر متوجه حرفهای من شوند آنها را وادار کردم که بطور مصنوعی با تمرین بدون آنکه بحرفهای هم توجه کنند دادو فریاد نمایند ، آنها چندبار که اینکار را کردند خودشان به بیهودگی و نادرست بودن این روش پی بردند و بعد برای آنها گفتم که این دادو فریاد دوطرفه ، هیچ مشکلی را حل نمیکند ، درحالیکه اگر یکطرف اجازه دهد که طرف مقابل حرفهای خود را زده و احیاناً با دادو فریاد عقده‌های خود را خالی کند ، مشکل از بین میرود ، بعلاوه طرفین باید قبل از آنکه کار و روابط آنها بدرجه