



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

۱۵

# خستنا اول

■ شماره پانزدهم ■ سال دوم ■ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

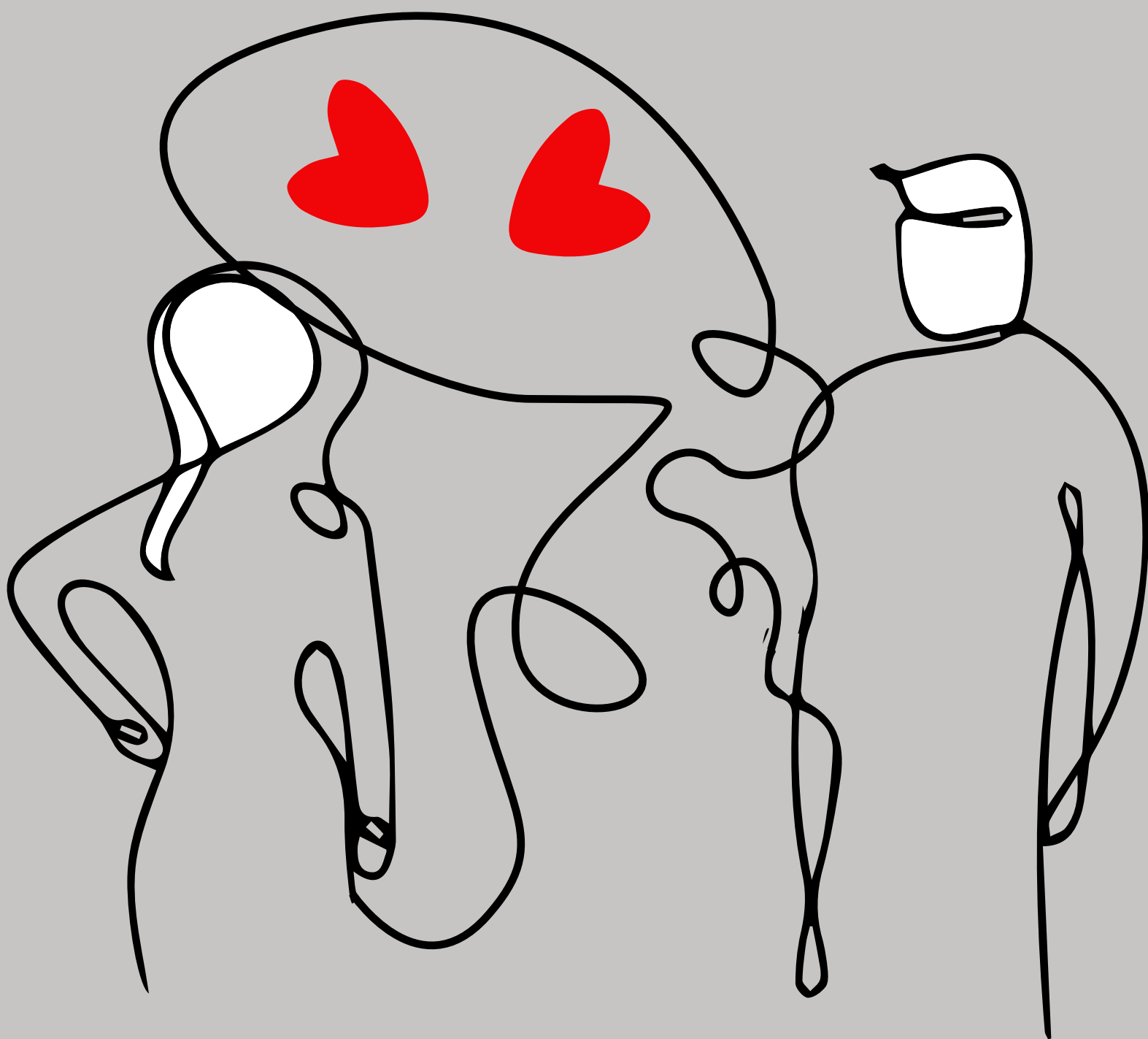
خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «تفاوت‌های خانواده خود و همسر» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



تمامی مطالب داستان‌گونه در متن، زاده‌ی ذهن نویسندگان است.

# آشنایی با تفاوت‌های خانواده خود و همسر و نحوه سازگاری با آن:

یکی از موضوعات مهمی که در زندگی مشترک زوجین مشکلات و تعارضات زیادی ایجاد می‌کند تفاوت خانواده زوجین از نظر فرهنگی و اقتصادی است. این تفاوت‌ها می‌توانند از همان ابتدا منجر به سوء تفاهماتی بین خانواده‌ها شوند و مسیر ازدواج را برای جوانان دشوارکنند. برای اینکه این تفاوت‌ها، زندگی شیرین را به کام زوجین تلخ نکند دانستن نکاتی که در دامه می‌آید خالی از لطف نیست:



## مدیریت تفاوت‌های خانواده خود و همسر

مدیریت تفاوت‌های خانواده خود و همسر یعنی اینکه ریشه‌ها و علل تفاوت‌ها را بشناسیم تا از ایجاد اختلاف پیشگیری کرده و یا در صورت بروز اختلاف بتوانیم از راه حل مناسب استفاده کنیم.

### ریشه‌ها و علل تفاوت‌ها با خانواده همسر:

#### ۱-۱. ازدواج با فرهنگ‌های متفاوت

ما همیشه، خودمان برای هر کاری تصمیم گرفته‌ایم، روی پای خودمان ایستاده‌ایم، فکر کرده‌ایم و انتخاب کرده‌ایم، حالا روش شما را نمی‌فهمم این یعنی چی باید با پدرم مشورت کنم، مگر خودت عاقل و بالغ نیستی مگر استقلال فکری نداری و... دیالوگ‌هایی از این قبیل.

هر خانواده‌ای به نوبه خود یک جامعه کوچک است با روش خاص خود، با قوانین منحصر به فرد، با شیوه‌های تربیتی و شیوه‌های مقابله‌ای ویژه در برخورد با مشکلات. به یقین طبیعی است وقتی اعضای دو خانواده‌ای که قوانین‌شان از زمین تا آسمان با هم متضاد و متفاوت است بخواهند با هم وصلت کنند، مشکلاتی ایجاد شود؛ مانند تفاوت خانواده‌ای که حمایت و پشتیبانی زیادی از اعضای خود دارد با خانواده‌ی دیگری که بر استقلال و فردگرایی تاکید دارد، بی‌تردید تلاقی این دو سیستم متضاد بسته و باز مشکلاتی را ایجاد می‌کند که دامن خانواده مبدا و خانواده اصلی را می‌گیرد. هم خانواده مبدا و هم خانواده اصلی درگیر مسائلی می‌شوند که شاید پیدا کردن نقطه اشتراکی کوچک بین آنها مانند جستجوی لنگه کفش در بیابان است.

## ۱-۲. وقتی مدیر به همه حق می‌دهد!

هنگام بروز اختلاف، همسر من با من که حرف می‌زند طرف مرا می‌گیرد و مادرش را متهم می‌کند و وقتی با مادرش حرف می‌زند طرف او را می‌گیرد و مرا گناهکار می‌داند، تنها به این دلیل که می‌خواهد دعوا را ختم به خیر کند...

سامان دادن رابطه‌های دو خانواده بی‌هیچ تردیدی برعهده زوج جدید است، گاه پسران و دختران از سر ناآگاهی و بی‌تجربگی و گاه به تقلید از سبک زندگی دیگران یا تحت‌تاثیر گفته‌ها و شنیده‌هایشان، سعی می‌کنند از همان روز اول گربه را دم حمله بکشند، تنها با این گمان اشتباه که شاید امنیت زندگی مشترک‌شان را تضمین نمایند و مصائب زندگی اطرافیان‌شان را تجربه نکنند، از همین رو با همسرشان وارد بحث می‌شوند و برای تکمیل شناخت وی از اعضای خانواده‌اش شروع به ذکر وقایع و حقایق می‌کنند در حالی که شاید بیان آنها و دانستن آنها چندان لازم و ضروری نیست و به این ترتیب با ذهنیتی از پیش تعیین شده فرد جدید را با خانواده‌شان آشنا می‌کنند. اگرچه عکس این حالت نیز ممکن است، یعنی عضو جدید به گونه‌ای به خانواده معرفی می‌شود که چندان مناسب و مساعد نیست و اینچنین است: که بذر کاشته در دوران آشنایی چند سال بعد بستری برای جنگ پایان‌ناپذیر فراهم می‌کند، جنگی که شاید جوان ما هرگز فکرش را هم از سر نگذرانده بود. اگرچه گاهی نیز عدم مدیریت روابط درون خانوادگی بعد از شروع زندگی مشترک آغاز می‌شود و زوج جوان با باز کردن پای دخالت والدین به زندگی مشکلاتی را به وجود می‌آورند. این ماجرا زمانی حادتر می‌شود که آنان برای حل مسائل پیش آمده مجبور به بیان سخنان متضادی به دو طرف دعوا می‌شوند این روش اشتباه، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه بر تندی آتش برافروخته میان آنان نیز می‌افزاید.

### ۳-۱. قضاوت‌های جهت‌دار

من حاضر به دیدار مادرزنم که هیچ، باجناقم هم نیستم، از قدیم گفته‌اند ژیان ماشین نمی‌شه باجناق فامیل نمی‌شه، پدرم هم همیشه تعریف می‌کرد که چقدر از باجناق‌هایشان لطمه دیده، من علاج واقعه پیش از وقوع آن می‌کنم... .

برخی از افراد هنوز بر حسب شنیده‌ها و دیده‌ها یا قالب‌های فکری و باورهای قدیمی‌شان، نگاه متعصبانه و سوگیرانه نسبت به اقوام همسرشان دارند چسبیدن به باورهای ناکارآمد، رابطه خود با آنان را مانند کارد و پنیری می‌بینند که هرگز شایسته نیست کنار هم قرار گیرند. رابطه نه‌چندان شیرین مادرشوهر و عروس، داماد و مادرزن، باجناق‌ها و جاری‌ها باعث ایجاد حساسیت در برخی افراد شده و رابطه را تیره می‌کند. این ذهنیت‌های از پیش تعیین شده را از بین ببرید.

### ۴-۱. ارتباط بی‌حد و مرز با خانواده

همسر مدام دوست دارد با خانواده‌اش باشد و با آنها رفت‌وآمد کند. این مساله هم من و هم خانواده‌ام را ناراحت می‌کند و مدام بر سر این مساله با یکدیگر مشاجره می‌کنیم... .

چگونگی ارتباط با خانواده همسر یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در بروز اختلاف‌های جدی و درگیری‌های خانوادگی است. رابطه‌های بدون مرز و تعریف نشده با خانواده‌های طرفین می‌تواند سر منشأ اختلاف میان زن و شوهر شود.

## الگوهای خطرناک

شایع‌ترین الگوهای خطرناک در ارتباط خانواده‌های که سر منشاء اصلی آن تفاوت‌های خانواده‌هاست، عبارتند از:

### ۲-۱. مهمان ناخوانده

بسیار محتمل و متداول است که پدر یا مادر یکی از زوجها به دلیل کهولت سن و تنهایی، برای مدتی طولانی با فرزندانشان زندگی کنند؛ اما گاه خانواده‌ها بی‌هیچ دلیل موجهی تنها به صرف محبت زیاد، اختلاف با همسر، به بهانه دیدار نوه یا هر مساله دیگری، به مدت بسیار طولانی در خانه فرزندشان اقامت دارند. گاهی برادر، خواهر یا یکی دیگر از بستگان درجه اول یکی از طرفین که سرباز یا دانشجوست، به عنوان مهمان در منزل زوج می‌مانند. زیاد ماندن یکی از اعضای خانواده طرفین در خانه زوج، به مرور زمان مساله‌ساز شده و باعث بروز اختلاف و آسیب‌های بسیار جدی بر زندگی خصوصی زناشویی می‌شود.

### ۲-۲. مکالمات تلفنی مکرر و طولانی مدت

تماس‌های مکرر تلفنی و صحبت‌های طولانی مدت با اعضای خانواده، روشی است برای برون رفت زن و شوهر از تنهایی. در تماس‌های تلفنی متعدد، قطعاً موضوع صحبت چیزی جز گزارش دادن یا بازگو کردن مسائل روزمره و خصوصی زندگی به دیگری نخواهد بود و این دقیقاً عاملی است که باعث می‌شود پای دیگران به حریم خصوصی زندگی زوج باز شود. فاش شدن رازهای خصوصی زندگی، کمترین لطمه این

گونه از گفت‌وگوهاست که نه تنها باعث احساس ناامنی در همسر می‌شود بلکه موجب این تصور اشتباه در ذهن وی نیز می‌شود که در تمامی تصمیم‌گیری‌های زندگی ردپایی از افکار خانواده همسرش موجود است. همین مساله کوچک و پیش افتاده باعث خواهد شد فرد به ناچار سکوت کند و از بیان مطالبی در خانه امتناع نماید که این خود باعث دوری زوج از یکدیگر و بروز اختلاف بین آنها خواهد شد.

در تماس‌های تلفنی متعدد،  
قطعاً موضوع صحبت  
چیزی جز گزارش دادن یا  
بازگو کردن مسائل روزمره و  
خصوصی زندگی به دیگری  
نخواهد بود!



### ۲-۳. رسم و رسوم دست و پا گیر

اولین نوبتی که خانواده همسر به منزل مشترک ما آمدند را هرگز از خاطر نمیبرم، بعد از گذراندن یک روز کاری و سخت به خانه آمدم و با ذوق و شوق مشغول آشپزی و تدارک مهمانی شدم. از اینکه خانواده همسر را دعوت می‌کنم خیلی خوشحال بودم اما این خوشحالی دوامی نداشت زیرا وقتی میز شام را آماده کردم و همه برای صرف شام آمدند مادر و خواهرهای همسر با لحنی تمسخر آمیز گفتند: همین؟ این همه ما را دعوت کردی همین را پختی؟ و بدون خوردن شام با قهر خانه را ترک کردند و...

باب شدن رسم‌های سخت و بی‌اساس و گرفتار شدن در تکلفات و چشم و هم‌چشمی‌ها یکی از بدترین آفات روابط فامیلی است. تا جایی که گاه باعث می‌شود برخی از افراد عطای آن رابطه را به لقایش ببخشند و ترجیح دهند هیچ رابطه و رفت و آمدی در کار نباشد، ولو آن که حسرت آن را برای همیشه در دل داشته باشند و دوست داشته باشند در معیت دیگران لذت ببرند و خوش باشند و صفا کنند.

### ۲-۴. تحمیل کردن راه و رسم زندگی به زوج

مادر همسر به بهانه‌های مختلف مدام در خانه ماست هر روز حرفی می‌زند و سبکی از زندگی را برای ما معرفی می‌کند، همیشه می‌گوید: «من چند پیراهن بیشتر از شما پاره کرده‌ام، از من بپرسید که چطور باید زندگی کنید بالاخره من تجربه زندگی مشترک داشتم و خیلی چیزها را بیشتر از شما می‌دانم...»

برخی از والدین به بهانه بی‌تجربگی زوج جوان، مدام به زندگی فرزندان‌شان سرک می‌کشند و آنها را وادار



می‌کنند به سبک آنها زندگی کنند. یا ارزش های خانوادگی آنها پیروی کنند. گاهی والدین، به هیچ قصد و نیت بدی و بدون این که بخواهند زندگی فرزندشان را به هم بریزند، روش‌ها و راهکارهایی به آنان پیشنهاد می‌دهند که بیشتر هیجانی است تا منطقی و گاه به موجب همین تدابیر هیجانی، زندگی فرزندان تا مرحله جدایی نیز پیش می‌رود. همزیستی یا حضور پررنگ والدین در زندگی زوج حاصلی جز نفرت و کینه طولانی مدت نخواهد داشت. بی‌گمان در دنیای امروز دختران و پسران بیش از پیش راه و رسم زندگی مستقل را آموخته‌اند اگر چه در ابتدای راهند و نابلد راه.

## ۵-۲. دخالت خانواده‌ها در امور اقتصادی زوج

همسرم از حق مسلم من و فرزندم می‌گذرد، اما همیشه سعی می‌کند مایحتاج خانواده‌اش را فراهم کند، هر بار معترض به این مساله می‌شوم می‌گوید: «مادرم هست نمی‌توانم نسبت به او بی‌تفاوت باشم»، جالب است بدانید اگر چیزی برایم بخرد مادرش در اولین برخورد به من می‌گوید: «آیا لزومی داشت فلان چیز را تهیه کنی و پسر بیچاره‌ام را به زحمت بیندازی!»

دخالت‌های والدین یکی از طرفین در مدیریت اقتصادی خانواده باعث شکست احتمالی زوج در زندگی می‌شود حتی اگر این دخالت‌ها خیرخواهانه باشد و نیت سوئی به همراه نداشته باشد، در اکثر مواقع مشکل‌آفرین است و ممکن است باعث برهم خوردن زندگی زوج و حتی طلاق شود.

## ۲-۶. وابستگی‌های شدید به خانواده

باید ببینم مادرم چه می‌گوید، اگر به او نگویم و این کار را انجام دهم ناراحت می‌شود، خودت می‌دانی من طاقت ناراحتی مادرم را ندارم....

وابستگی‌های افراطی فکری، عاطفی و مالی به خانواده، معمولا مشکلات عجیب و غریبی را در برخورد با خانواده همسر به وجود می‌آورد. وابستگی یک یا هر دو طرف به خانواده‌هایشان مشکل‌ساز است و باعث می‌شود دو طرف به بیراهه بروند و به جای سر و سامان دادن به خانواده خود، برای برقراری رابطه با خانواده‌هایشان باهم رقابت کنند.

## ۲-۷. افراد خودشیفته همیشه حاضر در صحنه

پدر همسر، خود را فردی قوی و بسیار عاقل می‌داند، همیشه به فرزندانش امر و نهی می‌کند چنان که گویی هیچ‌گاه اشتباه نمی‌کند. آنقدر فرد مسلط و زورگویی است که هیچ‌کس حق مخالفت با او را ندارد، همسر من هم از ترس پدرش، همیشه مرا به سکوت دعوت می‌کند، ما استقلال فکری، عاطفی و مالی نداریم و این مساله باعث آزار من می‌شود....

گاهی در خانواده یکی از زوجین، فردی وجود دارد که فقط به خواسته‌ها، انتظارات و ایده‌های خود می‌اندیشد و بدون هیچ توجهی به احساسات، عقاید، عواطف و علایق، زوج را وادار به اجرای خواسته‌هایش می‌کند. معمولا افراد خودشیفته و خودمحور با القاء تفکرات خویش به دیگران سعی در کنترل دیگران دارند، تفکرات کاملا مغایر با سبک زندگی زوج، منجر به ناسازگاری شده و آنان را به بیراهه می‌کشاند.

## تفاوت های خانواده همسر را چطور حل کنیم؟

«به آنها رو نده»، «تکلیفت را یکبار، اما برای همیشه معلوم کن»، «حرفاشون رو از این گوش بگیر و از اون گوش در کن»، «تو هم دخالت کن» و....

توصیه های عامیانه و گاه ظاهرا عالمانه ای است که برای حل مشکل با خانواده همسر مطرح می شود، توصیه هایی که اغلب ناکارآمد بوده و مشکلات دیگری را نیز به بار آورده است.

برای از بین بردن اختلافات ناشی از این تفاوت ها، توصیه می کنیم به نکات زیر توجه کنید:



### ۳-۱. خانواده همسرتان را بشناسید

شخصیت تک تک اعضای خانواده همسرتان را بشناسید و از نوع رابطه‌ای که بر خانواده همسرتان حاکم است شناخت پیدا کنید، بهتر است بدانید قوانین آن خانواده چگونه است و چه کسی حرف آخر را می‌زند و غیره. با شناسایی ویژگی‌های شخصیتی خانواده همسر، بهتر می‌توانید با مشکلات پیش آمده مقابله کنید.

### ۳-۲ احترام بگذارید

احترام بیشترین چیزی است که خانواده همسرتان از شما می‌خواهند. احترام گذاشتن هرگز به معنای منفعل بودن و غلام حلقه به گوش بودن نیست. برای برقراری ارتباط سالم با آنان در



درجه اول بهتر است والدین همسران را به مانند والدین خود ببینید، کسانی که نگاهشان به دنیا متفاوت از شماست. دوم بپذیرید اگرچه فرزندشان با شما زندگی می‌کند، اما جدا از آنها نیست و هنوز نسبت به او احساس نگرانی و مسئولیت دارند. بی‌تردید اگر خودتان را جای آنها بگذارید قطعاً می‌توانید معنای برخی از نگرانی‌های آنها را بفهمید و حرف‌های ناراحت‌کننده‌شان را زیر سیبیلی رد کنید.

### ۳-۳ حریم خصوصی‌تان را حفظ کنید

هیچ زندگی‌ای بدون مشکل نیست، همه زندگی‌ها بالا و پایین و کم و زیاد و قهر و آشتی دارد، اما حریم خصوصی داستانی است که باید برای حفظ آن کوشا بود. اولین و مهم‌ترین نکته این است که هرگز در مورد مسائل و اختلافات‌تان با خانواده‌های خود صحبت نکنید و رازهایتان را برملا نکنید. دلیلی ندارد به محض بروز مشکل، خانواده‌تان را در جریان بگذارید و اعتماد آنها را نسبت به همسران مخدوش کنید. چون بعد از حل مساله و آشتی با همسر، شما همه چیز را فراموش خواهید کرد اما خانواده‌هایتان هرگز این موضوعات را از یاد نخواهند برد و براساس صحبت‌های شما راجع به همسران قضاوت خواهند کرد. حتی ممکن است به خاطر ناراحتی‌های پیش‌آمده، ناخودآگاه همسران را مقصر دانسته و رفتارشان با وی تغییر کند و حتی این تغییر رفتار بعد از آشتی و حل مشکل همچنان ادامه یابد. زیرا آنان همیشه این تصور منفی را دارند که زندگی فرزندشان

پر از بدبختی و مشکلات است. از سوی دیگر، شما حق ندارید راجع به رازهایی که همسرتان با شما در میان گذاشته است چیزی به صمیمی‌ترین دوستان یا فامیل‌تان بگویید، چه بسا گاه برملا شدن رازها و متعاقب آن راهکارهایی نامطلوب در جهت رفع آن می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود.

#### **۳-۴ وفاداری خود را به اثبات برسانید**

معمولاً پدر و مادرها به اشتباه فکر می‌کنند اگر فرزندشان همسر خوبی باشد دیگر فرزند خوبی برای آنها نیست و از سوی دیگر زوجها هم به غلط تصور می‌کنند اگر همسرشان فرزند خوبی برای والدینش است، پس همسر خوبی برای آنها نیست. این باورهای نادرست را اصلاح کنید و برای برقراری تعادل در چنین شرایط سختی نهایت تلاش خود را به کار گیرید. بهتر است بپذیرید در تقسیم وفاداری، سهم بسیار عمده از آن همسر شماست. همسرتان مهم‌ترین فرد زندگی‌تان است و باید رضایت او را فراهم کنید تا زندگی آرام و باتفاهمی را تجربه کنید، اما این هرگز به این معنا نیست که دل پدر و مادرتان را بشکنید و آنها را به حساب نیاورید. قطعاً با مدیریت و تنظیم محدوده روابطتان می‌توانید هم خدا را داشته باشید و هم خرما را. با مشخص کردن موضع واقعی خود می‌توانید به همسر و پدر و مادرتان بقبولانید هر یک از آنان جایگاه خاص خودشان را دارند و هرگز اجازه نمی‌دهید یکی قربانی دیگری شود.

### ۳-۵ برای رابطه با خانواده‌ها برنامه‌ریزی کنید

با همسران در مورد الگوی رابطه با خانواده‌های طرفین از نظر میزان رفت و آمدها، برنامه زمان‌بندی ارتباطات، نحوه ارتباطات اقتصادی و... صحبت کنید. یادتان باشد منصف و عادل باشید، و انصاف را در میزان سرزدن به خانواده‌ها و نوع و کیفیت رابطه با آنها رعایت کنید.

### ۳-۶ مرزهای خانواده را مشخص کنید

مرزهای زندگی خانوادگی خود را پررنگ کنید و بپذیرید همسر شما دقیقا مثل شما محق است و به اندازه شما از این زندگی سهم دارد. درباره میزان کمک‌های احتمالی به خانواده پدری، الگوی رفت و آمدها و غیره. حتما با همسران مشورت کنید و او را در جریان همه امور قرار دهید. چه بسا نارضایتی همسر و احیانا واکنش‌های تند و غیرموجه شما باعث سرکوب خشم در همسران می‌شود و هیچ خشمی به اندازه این خشم‌های فروخورده، قدرتمند و سهمگین نیست، خشمی که در یک چشم برهم زدن، باعث به هم ریختن دیوار عاطفه در خانواده می‌شود. از سوی دیگر، بهتر است درباره هر مشکل و تصمیم مهمی بیش از دیگران با همسران مشورت کنید، چه بسا یکی از مهم‌ترین عوامل اختلاف همسران این است که یکی از همسران، خود به صورت فردی یا با مشورت با خانواده پدری یا حتی دوستان تصمیم به انجام کاری می‌گیرد و در نهایت همسر به عنوان

آخرین فرد از آن تصمیم مطلع می‌شود. این پدیده مرسوم اما نامناسب در برخی از خانواده‌های ایرانی، باعث می‌شود چنین فردی احساس کند هیچ جایگاه مشخص و واقعی در زندگی همسرش ندارد و کاملاً در حاشیه قرار گرفته است که این حس ناخوشایند در درازمدت به سست شدن روابط عاطفی و بروز مشکلات عدیده‌ای منجر می‌شود.





## ۷-۳ مانع دخالت‌های بی‌جا شوید

دلسوزی و مشورت را دخالت قلمداد نکنید، گاه شنیدن سخن اطرافیان بویژه والدین خالی از لطف نیست و منفعت‌هایی در پی دارد، اما این به معنای حضور هر لحظه‌ای و بی‌موقع آنان در زندگی نیست.

کسی که در زندگی شما دخالت می‌کند، معمولاً فرد خودرای و همه چیز دانی است که کفایت دیگری را نادیده گرفته

و سعی دارد در هر مورد ریز و

درشتی، نظر خود را اعمال کند و اگر جز به نظر او رفتار شود، قطعاً فرد را تحقیر و سرزنش می‌کند. پرخاشگری در مقابل دخالت خانواده همسر انتخابی است که نه تنها باعث از بین رفتن احترام می‌شود، بلکه در طولانی‌مدت به روابط همسران آسیب‌های جدی وارد می‌کند، بنابراین بهتر است همسران درباره لزوم احترام به شما یا مرزهای خانوادگی با خانواده خود صحبت کنید.





معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# خشت:اول

**ماهنامه خشت اول شماره پانزدهم** Khesht-Aval  
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی

سردبیر: دکتر زهره عزیزی

نویسندگان: الهام فرح‌بخش

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی

دکتر زهره عزیزی

دکتر مریم معادی اصفهان

دکتر معصومه زیبایی نژاد

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: ۱۴۰۱

تیراژ: الکترونیکی