

راههای استفاده از الگوی مدارا

پروژه تغییر همسر



بهترین شیوه برخورد با رفتارهای آزاردهنده همسر

چند انسیاهی که مرتکب می شویم

## وقتی همسر م عوض نمی شود

روش های رویارویی با همسران دشوار

مهدی عباسی

## پروژه‌های موفق یا شکست خورده

پروژه تغییر همسر اگر محکوم به شکست نباشد دست کم باعث ناامیدی از یک زندگی آرام و لذت بخش خواهد شد. او هر چه باید بشود، تا سن هفده، هجده سالگی شده است. به عبارت دیگر شخصیت، صفت‌ها و عادت‌هایی که ممکن است بخشی از آن‌ها شما را آزار دهند و شما به فکر تغییر آن‌ها باشید پیش از ازدواج شکل گرفته‌اند در این میان نزدیک‌ترین کسی را که در زندگی می‌توانید تحت تأثیر قرار دهید، خودتان هستید. شما مهم‌ترین طرف تغییرات هستید.

خانمی می‌گفت «بارها آرزو کرده‌ام که شوهرم دست از بد و بی‌راه گفتن به خانواده‌ام بردارد. بر سر این موضوع مشاجرات بسیاری داشته‌ایم. هر چه او را نصیحت می‌کنم، اثری ندارد. سعی می‌کنم آرام باشم، اما تغییری در او نمی‌بینم. تا این که شکایتش را پیش پدر و مادرش کردم، ولی آن‌ها گفتند که او قبل از ازدواج هم با دیگران همین گونه برخورد می‌کرده و کلاً فرد تندمزاجی است. من هم دیگر از تغییر او ناامید شدم و با این مسأله کنار آمده‌ام.»

به او پیشنهاد کردم «هنگامی که به منزل والدین خود می‌روید، پیش پدر و مادران به طور چشم‌گیری به همسران احترام بگذارید و این نیاز او را - نیاز به احترام - کاملاً تأمین کنید این برنامه را برای مدتی اجرا کنید و نتیجه را گزارش دهید.»

پس از مدتی خانم گفت «متنهای ناسزاهای شوهرم تمام شده است، بلکه گاهی اوقات از رفتارهای مثبت والدینم یاد می‌کند.»

یکی از رازهای موفقیت همسران سازگار این است که بی‌آن که ماهیت خود را از دست بدهند یا بخواهند ماهیت همسرشان را عوض کنند، با اندکی تغییر در رفتار و گفتار خود و جابه‌جا کردن چند جمله ساده، رابطه زناشویی بهتری را ایجاد می‌کنند؛ بنابراین نه همیشه، اما در مواردی می‌توان با تغییراتی در مرزهای ارتباطی خود، حتی دیگران را تحت تأثیر قرار داد. برای ایجاد این تغییر لازم است چند گام بردارید:

خیلی خوب می‌شد اگر صبح که از خواب بیدار می‌شدید، می‌دیدید همسرتان کاملاً مطابق میل و سلیقه شما رفتار می‌کند. در اختلاف‌ها پای والدینتان را وسط نمی‌کنید، برای کوچک‌ترین مسأله‌های داد و فریاد راه نمی‌انلارز، قهر نمی‌کنید، توجه بیش‌تری به شما می‌کنند، وضعیت شغلی شما را در نظر می‌گیرند، احترام شما را پیش خانواده‌اش نگه می‌دارد و بالاخره میان شما و خانواده‌اش یک طرفه به قاضی نمی‌رود! شاید شما هم بر این باورید که لازمه خوش‌بختی و زندگی لذت‌بخش این است که با کسی زندگی کنید که شما را برای همه لحظه‌های زندگی خوشحال کند. با خود فکر می‌کنید که تقصیر همه ناکامی‌ها به گردن اوست؛ چون به این نتیجه رسیده‌اید که ناخشنودی شما ناشی از رفتار اوست. با خود می‌گویید:

اوست که پرخاشگری می‌کند؛  
اوست که از خود متشکر است؛  
اوست که به نیازهای من توجه نمی‌کند؛  
اوست که توقعاتش بالاست؛  
اوست که...  
پس اوست که باید تغییر کند.



چه کسی باید تغییر کند؟ مسئله این است

کسی که در آتش می‌دمد جرقه‌ها به چشمش می‌برد

### گام اول: شیوه‌های تغییر در گذشته را مرور کنید

- من در گذشته به محض دیدن یک رفتار نامناسب از همسر، یکی از این چهار کار را انجام می‌دادم:

#### ۱. مبارزه

دعوا و مبارزه راهی بود که من بیش‌تر اوقات برای رسیدن به تغییرات آن را در پیش می‌گرفتم و با این تصور که «بهترین دفاع، حمله است.» می‌کوشیدم که با شماتت، خرده‌گیری و گناهکار جلوه دادن همسر، او را از پا درآورم. گمان می‌کردم با تهدید می‌توانم او را مجبور کنم که به من احترام بگذارد یا مهربانی کند و یا دیگر طرف والدینش را بگیرد، اما نتیجه این می‌شد که همسر نمی‌ایستاد تا حملات من را مشاهده کند. او نیز خود را برای دادن پاسخ آماده می‌کرد چپ‌ساز کار به کتک‌کاری هم می‌رسید و آن تهدیدها و سرزنش‌ها، اعتماد میان ما را از بین می‌برد.

#### ۲. فرار

گاهی که از مبارزه ناامید می‌شدم، برای این که شکست در مبارزه را تجربه نکنم، به غار تنهایی خود پناه می‌بردم. این حالت بی‌شبهت به جنگ سرد نبود. در چنین وضعیتی با همسر حرف نمی‌زدم و متأسفانه مسائل ما هم‌چنان لاینحل باقی می‌ماند.

#### ۳. تظاهر به نبودن مشکل

برای این که فکر نکنم زندگی ما شبیه به لیلی و مجنون نیست، تظاهر می‌کردم که مشکلی پیش نیامده است. لیکن می‌زدم، در حالی که در دلم می‌گریستم و فریاد می‌کشیدم. خودم را شاد نشان می‌دادم، اما این شادی با گذشت زمان مرا رنج می‌داد. در برابر شریک زندگی‌ام از خودم می‌گذشتم، ولی چیزی به‌دست نمی‌آورد؛ در نتیجه معمولاً در ابراز مهربانی به او مشکل داشتم.

#### ۴. تسلیم شدن

این هم یکی دیگر از کارهایی بود که بیش‌تر به‌خاطر بچه‌ها انجام می‌دادم. به‌جای جر و بحث، قهر یا تظاهر، تسلیم می‌شدم و می‌پذیرفتم که همه تقصیرها به‌عهده من است. با خودم می‌گفتم، چرا باید همسر را ناراحت کنم؟ چرا باید کاری کنم که آرامش از خانه برود؟ هر وقت می‌خواهم حقم را بگیرم، دعوا و مشاجره به راه می‌افتد.

### گام دوم: سنگ‌ها را با خود وا بکنید

- هر نارضایتی در زندگی من و همسر مربوط به زندگی مشترک ماست؛ پس هر دو با هم مسئول رابطه خود هستیم. اگر رابطه ما دقیقاً آن چیزی نیست که می‌خواهیم، حتماً اشکالاتی در اندیشه‌ها، نگرش‌ها، طرز تلقی‌ها و احساسات ما وجود دارد که هم روی من و هم روی او تأثیر مخرب می‌گذارد.

نمی‌گویم در اندیشه‌ها، احساسات و رفتارهای همسر هیچ اشکالی وجود ندارد. واضح است که گاهی بدون دلیل ناد و فریاد راه می‌اننازد، گاهی میان من و خانواده‌اش یک طرفه به قاضی می‌رود و... اما قرار نیست از تغییر همسر شروع کنم؛ چون دو، پنج، هجده یا ... سال زندگی یا او نشان داده است که پروژه تغییر همسر موفق نیست. قرار است از خودم شروع کنم. قرار است بی‌آن که مبارزه کنم، فرار کنم، تظاهر به خوشی کنم، ماهیت خود را از دست بدهم یا بخواهم ماهیت همسر را تغییر دهم، با اندکی تغییر در رفتار و گفتار خود و جابه‌جا کردن چند جمله ساده، رابطه زناشویی بهتری داشته باشم. قرار است از الگوی مدارا استفاده کنم.

### گام سوم: راه‌کار مدارا را به‌کار ببرید

طبق برخی روایات، بهترین روش عاقلانه در برابر کسی که حتی خوبی شما را با بدی پاسخ می‌دهد - چه رسد به همسر - مدارا است؛ چرا که مدارا بهترین دستیار و وزیر عقل‌ورزی است. الگوی مدارا چنان اثرگذار است که حتی به فرمایش امیرمومنان علی (علیه السلام) تیزی مخالفت را کند می‌کند. برای این که بتوان از الگوی مدارا در کند کردن تیزی‌های رفتارهای آزاردهنده استفاده کرد، نیاز به چند اصل است. بر اساس آیه ۲۲ سوره رعد کسانی که اهل مدارا هستند:

۱. به‌خاطر خدا صبر می‌کنند؛

۲. انسان‌های بخشنده‌ای هستند؛

۱. پیامبر خدا ﷺ «چه خوب دستیاری است دانش برای ایمان و چه نیکو وزیری است خردورزی برای دانش و چه خوب وزیر است مدارا برای خردورزی و چه نیکو دستیاری است نرمی و ملایمت برای مدارا.» (میزان الحکمه، ج ۲۱۶۷۸)  
۲. میزان الحکمه، ج ۹۱۹۶.



۳. بدی ها را با خوبی از خود دور می کنند؛

خداوند به چنین کسانی فرجام خوشی را وعده داده است.<sup>۲</sup> همچنین به فرموده پیامبر گرامی اسلام (علیه السلام) این افراد از نرمی و ملایمت به عنوان دستیار مدارا به خوبی استفاده می کنند.

برای استفاده از الگوی مدارا نیاز به مطالعه و گرفتن مشاوره است. حال با توجه به این اصول نوبت آن می رسد که بدانیم چگونه از الگوی مدارا در برابر رفتارهای آزاردهنده دیگران استفاده کنیم.

### مرحله اول

بکوشید با روش های مناسب و منطبق بر اصول اخلاقی و روان شناختی، رفتارهای همسران را تغییر دهید. معطل نکنید! این تغییر باعث خوب شدن حال شما می شود. اگر در برابر رفتارهای آزاردهنده همسران دچار استرس می شوید، اگر از زندگی ناامید شده و احساس غم می کنید، مطمئن باشید که با حذف این رفتارها امیدوار شده و آرامش می یابید. خاتمی را که از ناسزاگویی های شوهرش به ستوه آمده بود که فراموش نکرده اید؟

توجه داشته باشید که برخورد مستقیم و غیراصولی نمی تواند کارساز باشد؛ بنابراین نصیحت، شماتت، ملامت، ترور شخصیت و... ممنوع! چرا که در مشاجره های زناشویی عمده حق به جانب یک طرف نیست و اصلاً قرار نیست ما به دنبال مقصر باشیم. تجربه نشان داده است، زمانی که همسران تقصیر را به گردن یکدیگر می اندازند، دفاع های خصمانه آغاز می شود.

در هر صورت ممکن است به دلایل بسیاری در این مرحله موفق نشوید. با رعایت پیش نیازهای الگوی مدارا (صبر و حوصله) خود را در یک پروژه مهم تغییر در نظر بگیرید. هر پروژه برای موفق شدن نیاز به زمان دارد. شما نیز منتظر بمانید و مراحل بعدی کارتان را پی بگیرید.

### مرحله دوم

شما هنوز موفق به تغییر نشده اید و یک سؤال هم چنان باقی مانده است، این که با آزارهایی که می بینید، استرس، احساس ناامیدی و... چه کنید؟ بکوشید از موقعیت هایی که برای شما رنج آورند، دوری کنید برای این که انرژی تان

۳. «وَ الَّذِينَ سَبَرُوا بُعِثُوا وَجْهَ رَبِّهِمْ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ أَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَ عَلَانِيَةً وَ يُذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ الشَّيْئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ» (سوره رعد، آیه ۲۲)

را از دست ندهید از موقعیت های استرس زا خارج شوید، همسران را تنها بگذارید و محل را ترک کنید، قدم بزنید، «نه» بگویید، اختیارات خود را واگذار کنید، اغماض کنید و...

### مرحله سوم

شما هنوز به موفقیت کامل دست نیافته اید، نتوانسته اید رفتارهای آزاردهنده همسران را تغییر دهید و از موقعیت های استرس زا دوری کنید. پس در این مرحله خود را برای پذیرش بدنی و ذهنی استرس آماده کنید. با این پذیرش، شما در بیش تر موقعیت های استرس زا در برابر به هم ریختگی روانی واکسینه می شوید. با تمرین مداوم، شما به دو چیز دست می یابید:

۱. بالا رفتن مقاومت: در این جا لازم است با مهارت های کنترل استرس، مقابله با خلق منفی، ابراز وجود و... آشنا شوید یا کسب این مهارت ها مقاومت شما از نظر بدنی، ذهنی، اجتماعی و معنوی بالا می رود. در این زمینه می توانید از کتاب های موجود کمک بگیرید.

۲. تغییر فکر: با پذیرش موقعیت های استرس زا شما خود و موقعیتی را که در آن قرار دارید، درک می کنید و انتظارات غیرواقعی و باورهای غیرمنطقی خود را تغییر می دهید. در این مرحله یاد می گیرید که نقطه دیدتان را کمی دورتر ببرید. قرار است موقعیت های جدیدی را در زندگی تان تجربه کنید که با امروزتان متفاوتند. مستقل شوید و افق های جدید زندگی را ببینید. پس از این مرحله، پاسخ این سؤال که «رفتارهای ناخوش آیند دیگران به چه میزان می توانند آیندهی روشن مرا تیره و تار کنند؟» به شما آرامش خواهد داد.

موفقیت شما در این مرحله نه تنها موفقیت در مرحله سوم است، بلکه شما را برای ورود به دوره ای جدید از مراحل سه گانه فوق، آماده خواهد کرد. به عبارت دیگر شما با برگشت به مرحله اول با توان و مهارت بالاتر به تغییر محیط خود می پردازید، بهتر از گذشته از موقعیت های استرس زا دوری می کنید و بالاخره سطح آرامش بالاتری را تجربه می کنید.

برای کسب اطلاعات بیش‌تر در این زمینه می‌توانید از منابع زیر بهره‌بردارید:

- ستیر، ویرجینیا، «آدم‌سازی»، ترجمه بهروز بی‌رشک، تهران، رشد، ۱۳۸۸.
- گری، جان، «مردان مریخی، زنان ونوسی»، ترجمه ندا شاد نظر، تهران، عقیل، ۱۳۸۳.
- مگ گراه فیلیپ، «تجات رابطه»، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، هستان، ۱۳۸۰.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد، «میزان الحکمه»، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۳.