



فصل دوم

سپر حمایت؛ چگونه با قاطعیت و احترام از حریم زندگی‌تان دفاع کنید؟

حمایت واقعی از همسر در خلوت و بادلجویی اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه در همان لحظه‌ای که حریم زندگی مشترک‌تان به چالش کشیده می‌شود، باید خود را نشان دهید. سکوت شما در جمع، به معنای تأیید انتقاد است.

● **سناریوی پرتکرار:** در یک مهمانی خانوادگی، مادر یا خواهرتان کنایه‌ای درباره شغل، ظاهر یا نحوه فرزندداری همسرتان می‌زنند.

● **جعبه ابزار واکنش سریع و قاطع:** در آن لحظه، با آرامش اما با قاطعیت، از این دیالوگ‌ها استفاده کنید:

● **روش اول:** توقف محترمانه + تعیین مرز: «مامان/خواهر عزیزم، می‌دانم نیت خیر است، اما این مدل صحبت درباره همسر من را ناراحت می‌کند و من هم راحت نیستم. لطفاً به مرزهای زندگی ما احترام بگذار.»

● **روش دوم:** اعلام حمایت مستقیم + انتقال به خصوصی: «من کاملاً پشت تصمیم‌ها و انتخاب‌های همسر هستم و از او حمایت می‌کنم. اگر نکته‌ای هست، لطفاً بعداً و خصوصی به خودم بگویید، نه در جمع.»

● **روش سوم (اگر کنایه ادامه پیدا کرد):** قطع رفتار، نه رابطه: «دوست دارم این جمع با احترام ادامه پیدا کند. اگر قرار باشد این صحبت‌ها ادامه پیدا کند، ترجیح می‌دهم ما دیگر اینجا نباشیم.»

چرا این روش‌ها مؤثرند؟

● از همسران دفاع می‌کند، بدون اینکه به خانواده‌تان توهین شود؛

● رفتار اشتباه را متوقف می‌کند، نه شخص را؛

● به همسران احساس امنیت و به خانواده‌تان پیام روشنی می‌دهد.

● **اقدام تکمیلی:** بعد از مهمانی، در خلوت و با آرامش با خانواده‌تان صحبت کنید: «همسر من خط قرمز من است. هر انتقادی از او، ورود به حریم زندگی من است. لطفاً اگر نظری دارید، مستقیم و محترمانه فقط با خودم در میان بگذارید.»

یک راهنمایی هوشمندانه ویژه آقایان برای اینکه بتوانند یک رابطه متعادل بین همسر و مادرشان برقرار کنند

مردی در میانه

احمدی: این یک موقعیت آشنا و پرتنش است: از یک سوزنی که قلب و زندگی‌تان را با او شریک شده‌اید و از سوی دیگر، خانواده‌ای که ریشه‌های شما در آن است. بسیاری از مردان در این میانه احساس درماندگی می‌کنند؛ گویی هر تصمیمی بگیرند، یک طرف ناراضی خواهد بود. اما این راهنما قرار نیست شما را وادار به انتخاب بین «همسر» و «مادر» کند. هدف آن است که نشان دهد چگونه می‌توانید از یک قاضی سردرگم به پل ارتباطی هوشمند، حامی‌ای قاطع و رهبری برای خانواده جدید خود تبدیل شوید. مدیریت این رابطه، یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌های بلوغ و قدرت یک مرد است. بیایید با هم یاد بگیریم چگونه این تعادل را با احترام و درایت برقرار کنیم.

در گفت و گو با صالحه دلخانی، روان‌شناس خانواده و زوج درمانگر به بررسی این موضوع پرداخته ایم.

فصل اول

نقش شما چیست؟ از قاضی و وکیل تا پل ارتباطی هوشمند

وقتی مادران در خلوت از همسران گله می‌کنند و همسران در خانه از رفتار مادران شکایت دارد، اولین واکنش ممکن است این باشد که نقش «قاضی» را بر عهده بگیرید و حق را به یکی بدهید؛ یا شاید نقش «وکیل مدافع» یکی از طرفین را بازی کنید. هر دو نقش، شما را در مرکز یک جنگ فرسایشی قرار می‌دهد. نقش سالم و هوشمندانه شما ترکیبی از سه چیز است: پل ارتباطی، شنونده فعال و حامی آرام.

● **شما قاضی نیستید:** وظیفه‌تان صدور رأی نیست.

● **شما وکیل یک طرفه نیستید:** دفاع کورکورانه از یک طرف، طرف دیگر

را به دشمن تبدیل می‌کند.

● **شما یک پل ارتباطی هستید:** کسی که تنش را جذب می‌کند، سوءتفاهم‌ها را فیلتر می‌کند و اجازه نمی‌دهد مسائل کوچک به بحران تبدیل شوند.

● **جعبه ابزار مدیریت گفت و گوهای دو طرفه:** وقتی با شکایت‌های جداگانه همسر و مادران روبه‌رو می‌شوید:

۱. **جداگانه و بدون قضاوت گوش دهید:** به هر کدام که صحبت می‌کنند، تمام توجهتان را بدهید. حرفشان را قطع نکنید یا سعی نکنید رفتار طرف مقابل را توجیه کنید.

۲. **احساساتشان را با زتاب دهید:** نشان

دهید حسشان را درک کرده‌اید.

● **به مادران بگویید:** «می‌فهمم که این موضوع نگران‌تان کرده و برایتان مهم است.»

● **به همسران بگویید:** «درک می‌کنم که این رفتار چقدر ناراحت کرده.»

۳. **آتش‌بیار معرکه نباشید:** هرگز تمام حرف‌های رد و بدل شده را به طرف مقابل منتقل نکنید؛ شما فیلتر اطلاعات هستید.

۴. **مرزها را مشخص کنید:** به هر دو طرف بگویید که راه حل را در آرامش و با احترام پیدا خواهید کرد و اجازه نمی‌دهید این دلخوری به رابطه اصلی‌تان آسیب بزند.

نکته کلیدی: هدف شما حل کردن تمام مشکلات دنیا نیست؛ بلکه مدیریت اوضاع به گونه‌ای است که هر دو طرف احساس کنند شنیده شده‌اند و شما حامی آرامش کل خانواده هستید.