چه کنم وقتی همسرم خانواده اش را به من ترجیح می دهد؟

12 شهریور 1403

چرا من اولویت اول همسرم نیستم و او همواره والدین اش را به من ترجیح می دهد؟ این سوالی است که خیلی از زوج ها می پرسند؛ بنابراین فقط شما نیستید که با چنین مشکلی دست و پنجه نرم می کنید.

با آغاز زندگی زناشویی یکی از مواردی که زوجین را درگیر می کند، میزان اهمیتی است که هر یک از آنها برای خانواده خود اعم از والدین یا خواهر ها و برادرهای شان قائلند.بسیاری از زوج ها از اینکه احساس می کنند الویت اول همسرشان والدین اش است، ابراز ناراحتی می کنند.

اگر شما هم از این دسته از زوج ها هستید و اکنون هم اوایل ازدواج تان نیست، بلکه سال هاست این موضوع در زندگی زناشویی موجب دلخوری تان می شود با ما همراه باشید.

اینکه یکی از زوجین خانواده خود را بر همسر و یا حتی بر فرزندان خود اولویت می دهد و اغلب قبل از گرفتن هر تصمیمی در خانواده بر آن است که تایید آنها را داشته باشد، منحصر به شما این نیست؛ این موضوعی بسیار رایج در بسیاری از فرهنگ ها و کشورها در سراسر دنیاست.

چنانچه این رفتار مدیریت نشود ، ممکن است سبب تیرگی روابط گردد. بسیاری به رغم این ادعا که تنها به شریک زندگی خود متعهد هستند، همواره متاثر از والدین شانند.

این خیلی هم ربطی به حضور فیزیکی والدین در جریان زندگی روزمره ندارد، تاثیر آنها به قدری است که حتی در صورت غیبت فیزیکی هم به انتخاب ها و روابط ما شکل می دهند.

به عبارت دیگر، اغلب لازم نیست که والدین یا خواهر و برادر ِشریک زندگی شما مستقیما در منزل تان حضور داشته باشند، آنها با نظرات، استدلالات و دستورات نامرئی خود به همسرتان در زندگی شما نقشی تعیین کننده ایفا می کنند.

اینکه زوجین چقدر مستقل و متکی به خود باشند و در قبال زندگی ای که تشکیل داده اند متعهد و وفادار بمانند و در کمال احترام و محبت به خانواده شان روابط را محدود و به نحوی تعریف کنند که استقلال خود را نیز حفظ کنند بستگی به بلوغ فکری و بهزیستی همسر شما دارد. بهزیستی در اینجا به معنای سلامت روان، خرسندی و رضایت است.

توانایی فرد در فاصله گرفتن از تأثیرات منفی یا درگیری ها می تواند نشان دهنده بلوغ عاطفی و احساس خوب بودن باشد. این نشان می دهد که زوجین می توانند چالش ها را به روشی سالم بدون اینکه بیش از حد تحت تأثیر آنها قرار گیرند، مدیریت کنند.

وقتی این اتفاق نمی افتد وشریک عاطفی شما الویت اولش والدین اش هستند، شکاف های بزرگی در رابطه ظاهر می شود.

چرا اولویت اول همسرم والدین اش هستند؟

در ابتدای زندگی زناشویی وقتی زوجین محبت و توجه همسر خود به خانواده اش را می بینند، آن را نوعی حُسن در نظر می گیرند، در واقع همین طور هم هست؛ زنگ های هشدار زمانی به صدا در می آیند که این توجه نوعی وابستگی عمیق ایجاد کند و الویت ها را تغییر دهد. به این معنا که همسر و فرزند الویت دوم شوند.

در وهله اول بدانید که در رابطه زن و شوهر، غیرمعمول نیست که متوجه شوید توجه و محبت شریک زندگی شما گاهی بیشتر متوجه خانواده خودش است. بین همسر و اعضای خانواده، نوعی رقابت خاموش ، یک جنگ نامرئی برای جلب توجه وجود دارد.

همسر شما قبل از اینکه شما را بشناسد، در خانواده اش بزرگ شده، پیوندهای عمیقی با والدین، برادران و خواهرانش ایجاد کرده است. این خانواده برای او یک تاریخ، یک میراث، یک حمایت بی قید و شرط به وجود آورده اند. وقتی مشکلی برایش پیش می آید، اغلب ابتدا به آنها روی می آورد. ممکن است احساس کنید از این رابطه خاص طرد شده اید، اما باید درک کنید که این پیوندها ناگسستنی و بخشی از هویت او هستند.

بنابراین مهم است که به این رابطه احترام بگذارید، حتی اگر گاهی اوقات از نظر شما افراطی و تهاجمی به نظر برسد. با پذیرش اهمیت خانواده در زندگی تان است که می توانید یک رابطه سالم و متعادل ایجاد کنید.
با این حال، این بدان معنا نیست که شما قرار گرفتن در پس‌زمینه و حاشیه را بپذیرید! هر چیزی جای خودش را دارد.

در این شرایط چه کاری می توانید انجام دهید؟

با هم حرف بزنید؛ زوجی دوام می آورند که با هم صحبت می کنند.
شما به امیدی وارد یک رابطه شده اید، فردی هستید که نیازهای خود، خواسته های خود و استقلال خود را دارید و می طلبید. هویت شما نباید به نفع شریک زندگی تان یا خانواده اش به حاشیه رانده شود.

در بسیاری از موارد، همسری که خانواده‌اش را در اولویت قرار می‌دهد، ممکن است این کار را انجام دهد، زیرا به سختی از نقش خود به عنوان پسر یا دختر، برادر یا خواهر جدا می‌شود. او همچنین ممکن است از ناامید کردن والدینش یا عدم تطابق با تصویری که از او دارند بترسد. بنابراین ضروری است که با شریک زندگی خود درباره انگیزه ها، ترس های او و همچنین احساسات خود صحبت کنید. با هم باید تعادلی بین جایگاه خانواده اش و خانواده جدیدی که با عشق و اعتماد بنا نهاده اید پیدا کنید.

سکوت نکنید. ارتباطی قاطعانه و همدلانه برقرار کنید.
وضعیت را آرام و واضح بیان کنید. همیشه سعی کنید مثال های عینی بزنید و توضیح دهید که در مواجهه با واکنش ها یا رفتارهای آنها چه احساسی دارید. از ایراد اتهام بپرهیزید.

همسرتان را تشویق به یک گفتگوی همدلانه کنید تا مشخص شود به چه چیزی نیاز دارید و از شریک زندگی خود چه انتظاری دارید. (من از شما انتظار دارم که از من حمایت کنید، می خواهم زمانی که بهت نیاز دارم ، کنارم باشی؛ می خواهم در اولویت باشم و در زندگی مشترکمان نقش اصلی را خودم و خودت داشته باشیم).

به احتمال زیاد شریک زندگی شما حتی از رفتار خود آگاه نیست. برای آنها، اولویت دادن به خانواده ممکن است یک عادت باشد، کاری که همیشه انجام داده اند. شما باید به آنها نشان دهید که این نوع رفتار به رابطه شما آسیب می رساند.

همسر شما احساس گناه می کند؛ صحبت کنید؛ راه حل دوم هم مبتنی بر گفت و گوست!
همواره فرهنگ و آموزش مبتنی به احترام به والدین است ؛ بنابراین بسته به تحصیلات و ارزش های القا شده، شریک زندگی شما ممکن است احساس کند که این وظیفه اوست که خانواده خود را در اولویت قرار دهد. این یک میراث خانوادگی است .

با این حال، این بدان معنا نیست که امکان تغییر شرایط وجود ندارد. دیالوگ ، گفت و گو کلید حل موضوع و تغییر شرایط است. ما باید بتوانیم درباره این موضوعات صحبت کنیم، انگیزه های هر فرد را درک کنیم و سازش هایی پیدا کنیم که هم به اهمیت خانواده و هم به اهمیت زوج احترام بگذاریم.

همسر شما از اینکه وقت بیشتری را با خانواده خود نمی گذراند احساس گناه می کند.

وقتی فردی بیش از حد به والدین خود وابسته است، قطع کردن "بند ناف عاطفی" برای او بسیار دشوار است. با این حال، آنها باید درک کنند که رهبری زندگی خود و داشتن شریکی که اولویت اول را دارد اصلاً به این معنی نیست که آنها کمتر والدین خود را دوست دارند.

تمرین درون نگری و بلوغ

کیفیت هر رابطه معمولاً به توانایی اعضای آن برای ایجاد روابط سالم بستگی دارد.

دانشگاه کمبریج (بریتانیا) تحقیقی را انجام داد که ادعا می کند حمایت دوستان و خانواده یک حمایت عاطفی و روانی خوب است. با این وجود، این شبکه های اجتماعی در درجه دوم اهمیت قرار دارند، در حالی که پیوند زوجین در اولویت است.

حفظ حریم خصوصی و احترام به حوزه خصوصی زناشویی: اشتراک گذاری جزئیات با خانواده ممنوع است.
ممکن است متوجه شوید که شریک زندگی شما اطلاعات خصوصی زندگی مشترک تان را با خانواده خود به اشتراک می گذارند. به عنوان مثال، صحبت ها، مشکلات، بحث ها، اهداف کوتاه و بلند مدت و در واقع، بسیاری از چیزهایی که شما خوش ندارید جایی درز کند، ممکن است به گوش والدین و خواهر و برادر همسرتان برسد.

تقریباً بدون اینکه بدانید چگونه این اتفاق افتاده است، افرادی که هیچ ربطی به رابطه شما ندارند در نهایت نظر خود را بیان می کنند و حتی برای شریک زندگی شما تصمیم می گیرند. برای آنها، ممکن است این امری عادی باشد زیرا آنها همیشه این کار را انجام داده اند. با این حال، شما نباید آن را تحمل کنید.

دقت داشته باشید تعادل را نگه دارید و مرزها را حفظ کنید؛ گاهی مشورت با بزرگ ترها و کمک گرفتن چه مادی و چه معنوی از آنها خود حاکی از بلوغ فکری و رشد است.

اما شما خود آگاهانه و با در نظر گرفتن خواسته همسرتان باید که با هم به توافق برسید کدام مساله را مطرح کنید و مشورت بگیرید و چه چیزی را فقط برای خودتان نگه دارید.به هم اعتماد کنید و به قول و قراری که با هم می گذارید پایبند باشید.

از رنجش بپرهیزید: مرزها را تعیین کنید و تغییرات را آشکار کنید.
خطر زمانی است که همسر شما پیش والدین اش احساس امنیت بیشتری کند، اگر شریک زندگی شما روابط بسیار نزدیکی با خانواده خود داشته باشد، ممکن است در خانه خود احساس غریبی کنید.

با این اوصاف، باید از احساس کینه یا نفرت به همسرتان اجتناب کنید. در واقع، انجام این کار وضعیت را حتی بدتر می کند.

در عوض، یک چشم انداز سازنده را به کار ببرید، دیدگاهی که با آن سعی کنید شریک زندگی خود را در مورد معنای داشتن یک رابطه و حفظ تعهد واقعی دوباره آموزش دهید. برای انجام این کار، باید مرزها را تعیین کنید و تغییراتی را پیشنهاد دهید.

به این واقعیت احترام بگذارید که خانواده (هم خانواده آنها و هم خانواده شما) مهم است، اما شما باید همیشه اولویت یکدیگر باشید. اولویت بودن یعنی اینکه بدانی چگونه عشق بورزی.

هر مشکلی بین شما دو نفر وجود دارد را حل کنید. دخالت اشخاص ثالث ممنوع است.
توافق کنید و دیدارهای خانوادگی را محدود کنید. آنها نباید بدون اعلام قبلی ظاهر شوند و فرض کنند که شما همیشه در دسترس هستید.قبل از اینکه دیگران را درگیر کنید، باید هر نیاز، خواسته یا نگرانی را به عنوان یک زوج به اشتراک بگذارید.

چند نکته برای هماهنگی بین زن و شوهر

یافتن تعادل بین همسر و والدین می تواند برای بسیاری از زوج ها یک چالش باشد. برای حفظ یک رابطه هماهنگ، درک و به کارگیری اصول کلیدی که تعامل سالم و متعادل با خانواده گسترده را ترویج می کند، ضروری است.

مهم است که مرزهای مشخصی را با خانواده‌های خود تعیین کنید. این مرزها باید به گونه ای تعریف شوند که احترام و هماهنگی را در رابطه تضمین کنند. حفظ این مرزها پس از تثبیت به همان اندازه ضروری است.

حفظ ارتباط عاطفی ثابت با شریک زندگیتان ضروری است. این ارتباط باید حتی در حضور خانواده‌های زن و شوهر، دست نخورده باقی بماند.

مهم است که به اتفاق همسر خود با دقت پای صحبت والدین بنشینید، و با صحبت های آنها همدلی کنید. درک انتظارات و دیدگاه های آنها می تواند به تقویت روابط خانوادگی کمک کند. با اتخاذ رویکردی باز و محترمانه، می توان جو تفاهم متقابل را در خانواده گسترده ایجاد کرد.

لازم است در لحظات مهم، مایل به سازش با پدر و مادر باشید. این به حفظ فضای هماهنگ و محترمانه در خانواده بزرگ کمک می کند.

از احساس همبستگی زوجین دفاع کنید، بنابراین یک "حباب" محافظ تشکیل دهید. سنت ها و آیین های خانوادگی خود را به عنوان یک زوج ایجاد کنید، در نتیجه به هویت منحصر به فرد خود احترام بگذارید.

طبیعی است که شریک زندگی شما اهمیت زیادی به خانواده اش می دهد. با این حال، این نباید به ضرر رابطه شما باشد. عشق، احترام و ارتباط کلیدهای یافتن تعادل بین خانواده و زوج هستند. و فراموش نکنید: شریک زندگی شما شما را برای به اشتراک گذاشتن زندگی خود انتخاب کرده است. این به شما بستگی دارد که به او نشان دهید که شما نیز سزاوار جایگاه ویژه ای در کنار او هستید.

بدیهی است که نباید همسرتان را مجبور کنید که بین شما و خانواده خود یکی را انتخاب کند، اما باید بداند که برخی چیزها به سادگی مجاز نیستند. به عنوان مثال، اگر دوران بدی را پشت سر می گذارید، گرو همسرتان در عوض اینکه کنار شما باشد،تمام روز را با والدین اش بگذراند، البته که با مهربانی به او نگاه نمی کنید.

همچنین قابل درک نیست که هر لحظه از روز نیازها و خواسته های والدین خود را در مقابل شما قرار دهد، و آنها را در الویت بگذارد. اگر اینطور باشد، باید تصمیمی گرفته شود، زیرا، حتی اگر بخواهید،

نمی‌توانید به این شکل به زندگی خود ادامه دهید.

عدم بلوغ در مسائل عاطفی آسیب زننده است و وابستگی بیش از حد به والدین در بزرگسالی باعث ایجاد پیوندهایی می شود که محکوم به رنج و شکست هستند.

در نهایت، باید بر اهمیت ارتباط قاطعانه، همدلی و ایجاد مرزها برای غلبه بر این وضعیت تأکید کنیم. اگر شریک زندگی شما با هر یک از این اقدامات مشکل دارد، درمان می تواند به او کمک کند تا بهتر ارتباط برقرار کند و حد و مرزهایی را تعیین کند.