

## رازهای زندگی مشترک را با دیگران در میان نگذارید

دخالت دیگران در زندگی شکایتی شایع بین بسیاری از زوج‌های جوان است. این‌که والدین آنها و یا دیگر نزدیکان به خود اجازه می‌دهند



سلامت نیوز: دخالت دیگران در زندگی شکایتی شایع بین بسیاری از زوج‌های جوان است. این‌که والدین آنها و یا دیگر نزدیکان به خود اجازه می‌دهند در مورد زندگی مشترک آنها اظهار نظر و یا دخالت کنند. در این مواقع یکی از مهم‌ترین توصیه‌های shy&shy؛ هایی که مشاوران به زوج‌های جوان می‌دهند تقویت مرزهای خانواده نوپایشان است.

اما زمانی که پای عمل می‌شود، معمولاً زوج‌های جوان گیج می‌شوند؛ «یعنی به مادرم بگویم لطفاً به زندگی ما کاری نداشته باشید؟»، «یعنی به بابام بگم این‌جوری در مورد شوهر من و کارهایش قضاوت نکنید؟»، «یعنی به خواهرم بگویم زندگی من به خودم ارتباط دارم؟» واقعیت این است که اگر شما بخواهید دست به این‌جور خط و نشان کشیدن shy&shy؛ ها بزنید، احتمالاً به زودی متوجه می‌شوید که از روابط گرم و صمیمی سابق با اطرافیان خبری نیست، دلخوری از دست شما رو به افزایش است و البته چه بخواهید و چه نخواهید، این مسئله کم‌کم اثرش را بر روی روابط شما و همسران نیز خواهد گذاشت. اما چاره چیست؟ بالاخره ما قرار است چگونه مرزهای زندگی مشترکمان را تقویت کنیم، بدون این‌که دیگران احساس کنند ما قصد حمله به آنها را نداریم؟

ایراد کار بسیاری از همسران این است که می‌شود؛ خواهند از بیرون از خانواده مرزهایشان را تقویت کنند، در حالی‌که نمی‌شود؛ دانند به قول معروف، احترام امامزاده با متولی است. اگر می‌شود؛ خواهید مرزهای خانواده shy&shy؛ تان را تقویت کنید در قدم اول لازم است شما و همسران دست به کار شوید. ممکن است بگویید اما چگونه؟

یکی از رفتارهایی که می‌شود؛ تواند مرزهای خانواده را به شدت سست کند و باعث بروز مشکلات فراوان شود، بازگو کردن مسائل خانواده نزد بقیه است. این بازگو کردن می‌شود؛ تواند طیف گسترده shy&shy؛ ای را در بر بگیرد، از مسائل مالی و برنامه shy&shy؛ ریزی، shy&shy؛ های خانواده گرفته تا رفتارهای همسران در روابط عاطفی و جنسی. گاهی اوقات بهانه درددل کردن است، گاهی اوقات هم یک عادت قدیمی باقی‌مانده از دوران مجردی. همین رفتار به‌ظاهر بی‌خطر می‌شود؛ تواند به صورت غیرمستقیم به اطرافیان این اجازه را دهد که در کار همسران دخالت کنند. البته این تنها عوارض این رفتار نیست و می‌شود؛ تواند در دسرهای بیشتری به همراه داشته باشد.

بگذارید همین اول کاری کمی تعارف shy&shy؛ ها را کنار بگذاریم. درست است که این رفتار هم در آقایان دیده می‌شود و هم در خانم shy&shy؛ ها، اما به نظر می‌شود؛ رسد گستره و تنوع آن در بین خانم shy&shy؛ ها بیشتر است. گاهی اوقات خانم shy&shy؛ ها در مورد مسائل خانه با مادرشان هم shy&shy؛ صحبت می‌شوند، گاهی با خواهر، گاهی با یک دوست و گاهی با همکار. شاید خانم shy&shy؛ ها معترض شوند که مگر کم از این‌جور آقایان داریم که از سیر تا پیاز زندگی shy&shy؛ شان را برای مادرشان تعریف می‌شود؛ کنند؟ اگر می‌شود؛ خواهید می‌شود؛ توانید به این بحث ادامه دهید که مردان بیشتر این کار را انجام می‌شود؛ دهند یا خانم shy&shy؛ ها. اما اگر کمی منصف باشید، احتمالاً خودتان هم خواهید گفت که خانم shy&shy؛ ها به صورت کلی بیشتر از آقایان دست به این کار می‌شود؛ زنند. اما شاید با خود فکر کنید که اصلاً بازگو کردن برخی مسائل زندگی برای دیگران مگر چه مشکلی دارد که حالا باید ما از این کارمان دست بکشیم.

چرا نباید گفت؟

همان طور که اشاره کردیم، بیان مسائل خانواده نزد بقیه مرزهای خانواده را سست می‌کند و در نتیجه امکان دخالت آنها را افزایش می‌دهد. این مسئله در برخی موضوعات بیشتر دیده می‌شود؛ شود، از جمله مسائل اقتصادی. دلیل آن هم شاید

چندان پیچیده نباشد. بسیاری از افراد خود را در موضوعات اقتصادی صاحب shy& می‌نظر می‌دانند و در نتیجه همین که تصور کنند به باور آنها تصمیمی اشتباه است، نمی‌شود؛ shy& می‌توانند جلوی خود را بگیرند و شروع به اظهار نظر می‌کنند، اظهار نظرهایی که در بسیاری از مواقع بوی دخالت به خود می‌شود؛ shy& می‌گیرد. اما واقعیت این است که این تنها مشکل ناشی از این رفتار نیست.

شوهر تو این‌طوری نیست؟

در جمع shy& های زنانه گاهی اوقات دیده می‌شود که طی گپ زدن shy& های دوستانه، افراد به تعریف کردن روابط خود با همسر می‌پردازند و همین‌طور که بحث داغ shy& تر می‌شود، به صورت غیرمستقیم بازار مقایسه کردن رفتار شوهران حسابی داغ می‌شود. اگر شما تجربه‌ی چنین جمع shy& هایی را داشته باشید، حتماً این را هم به خوبی به یاد دارید که بعد از اتمام بحث غالباً احساس ناراحتی و عصبانیت به سراغ شما می‌آید. ممکن است با خود فکر کنید چرا همسر شما این‌طور رفتار می‌کند، در حالیکه شوهر مهسا طور دیگری برخورد می‌کند، یا چرا شوهر شما این‌قدر حساس است، در حالی که شوهر نرگس این‌قدر راحت می‌شود؛ shy& می‌گیرد. مقایسه‌ی همسران با همدیگر از اتفاقاتی است که حتی می‌توان گفت به صورت غیرقابل اجتنابی روی می‌شود؛ shy& دهد و البته عوارض زیادی بر روابط همسران می‌تواند داشته باشد.

درست ابراز علاقه کن

گاهی اوقات تعریف روابط عاطفی و صمیمانه و یا رفتارهای جنسی همسر برای دیگران می‌شود؛ shy& می‌تواند غیرمستقیم باعث افزایش استرس در زمان برقراری رابطه در آینده شود و بر روی عملکرد همسران تأثیر منفی بگذارد. از طرفی، یادآوری اظهار نظرهایی که در مورد رفتار همسران شده می‌تواند شما را بی‌شود؛ shy& دلیل یا بهتر بگوییم به صورتی نامتناسب عصبانی کند. این موضوع می‌تواند روابط شما را با مشکلات جدیدی درگیر کند.

بیان روابط صمیمانه و یا روابط جنسی شما و همسران و خبردار شدن از نظر دوست، خواهر یا مادران در مورد آن وارد کردن آنها به روابط خصوصی شماست. این مسئله می‌شود؛ shy& می‌تواند روی صمیمیت شما و همسران تأثیر بگذارد و لذت رابطه را در درجه shy& ی اول برای شما کاهش دهد. فراموش نکنید اگر در زمینه‌ی رابطه‌ی جنسی با مشکلی روبه‌رو شده‌اید؛ shy& می‌تواند بهترین کار مشورت با متخصص است. در غالب اوقات صحبت با افراد غیرکارشناس در این زمینه تنها گرهی بر گره shy& های قبلی اضافه و یا گره موجود را کور می‌کند؛ shy& کند.

همسران بی‌شود؛ shy& خبر از هم

خانم shy& هایی که همسرشان را در برخی موضوعات صاحب shy& نظر نمی‌دانند و پدر را بیشتر قبول دارند، ممکن است برای جلوگیری از اشتباه در مورد برخی تصمیمات همسر با پدر صحبت کنند. این وضعیت به‌ویژه در مسائل اقتصادی بیشتر روی می‌شود؛ shy& دهد. این کار اما عوارض بدی می‌تواند داشته باشد. در بسیاری از اوقات پدر خانم برخوردهایی می‌کند که استقلال نظر داماد زیر سوال می‌رود و دخالت در زندگی مطرح می‌شود. یادتان باشد حتی اگر پدر شما جلو تصمیم اشتباه همسران را هم بگیرد، باز هم این موضوع جای خوشحالی ندارد، این را دفعه shy& ی بعد که همسران مسائل را از شما مخفی کرد، متوجه خواهید شد. به صورت کلی، چنین برخوردهایی مخفی shy& کاری بین همسران را افزایش می‌دهد و از اعتماد طرفین می‌کاهد.

خانم shy& هایی که مسائل زندگی shy& شان را با دیگران در میان می‌شود؛ shy& گذارند معمولاً دلایل و بهانه shy& های زیادی برای این کار دارند.

ما مجبوریم

خانمی را تصور کنید که مسائل خانه را به بیرون منتقل می‌کند. اگر نظر شوهرش را در این مورد بپرسید، احتمالاً به شما خواهد گفت که او این کار را می‌کند؛ shy& کند، چون نمی‌تواند و شاید هم اصلاً نمی‌شود؛ shy& خواهد جلو خودش را بگیرد و یا این‌که حرف من برایش اهمیتی ندارد که به او می‌گویم این کار را نکن. البته شاید هم صفات دیگری چون نپختگی و وابستگی زیاد همسرش به دیگران را مطرح کند. اما اگر از خانم بپرسید که چرا این کار را می‌کند؛ shy& کند، شاید اول بگوید نمی‌شود؛ shy& داند، اما احتمالاً بعد از مدتی دلایلی را بیان خواهد کرد، دلایل و توجیهاتی که در نگاه اول می‌شود؛ shy& می‌تواند حتی قانع shy& کننده باشد، اما واقعیت این است که این موارد دلایل خوب و کاملی برای ادامه دادن به این رفتار نیست. اما این

دلایل شامل چه مواردی می‌شود؟

مشورت می‌کنم؛

یکی از بهانه‌های رایج برای بیان مسائل خانه پیش بقیه مشورت و همفکری است. خانم ماجرای برنامه‌ریزی برای خرید ماشین را به پدرش می‌گوید و زمانی که همسرش خبردار می‌شود، کارش را این‌طور توجیه می‌کند که می‌خواستم با بابا مشورت کنم. اما آیا واقعاً تفاوتی بین مشورت و بازگو کردن مسائل خانه با دیگران می‌تواند باشد؟ یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها توافق همسران بر سر بیان مسائل است. زمانی که داستان مشورت مطرح است، همسران برای بازگو کردن مسئله توافق دارند، اما زمانی که یک طرف بی‌شمار است دیگر نمی‌توان به راحتی به این کار برچسب مشورت زد. از طرفی، گاهی اوقات همسر از این موضوع شکایت دارد که ما خودمان دو نفری موضوع را نهایی کرده و تصمیم را گرفته بودیم و دیگر مشورت موضوعیتی نداشت. به هر صورت فراموش نکنید که وقتی منافع دو نفر شما مطرح است و موضوع به زندگی مشترک برمی‌گردد، توافق برای بیان آن نزد بقیه اهمیت حیاتی دارد.

درددل می‌کنم تا حالم بهتر شود

یکی دیگر از بهانه‌ها درددل کردن و سبک شدن است. ممکن است شما بگویید وقتی من با دوستم در مورد شوهرم حرف می‌زنم، دلخوری می‌شود؛ هایم کم و روابطم با شوهرم بهتر می‌شود و یا این‌که مامان من اصلاً اهل دخالت نیست، سرزنش هم نمی‌کند، بلکه نصیحت می‌کند و در نهایت باعث می‌شود من متوجه شوم که باید بیشتر قدر همسر را بدانم. در این‌که برخی اوقات صحبت با دیگران به بهبود روابط منجر می‌شود هیچ شکی وجود ندارد. اما یادتان باشد دوستان، خواهر، مادر و یا نزدیکان شما در غالب اوقات تخصص لازم را برای گوش دادن درست و البته نظر سازنده دادن و به صورت کلی مهارت‌های مشاوره‌ای ندارند و در نتیجه، بعد از مدتی ممکن است متوجه شوید که این صحبت‌ها نه تنها کمکی به سبک شدن شما نمی‌کند، فقط باعث می‌شود تا شما بیشتر از بخت بد خود شاکی شوید. اگر موضوعی واقعاً شما را آزار داده و نیاز شدیدی به صحبت با یکی دیگر دارید، بهتر است از هم‌صحبتی با یک متخصص بهره‌مند شوید و این روش را امتحان کنید. مطمئن باشید این روش عوارض کمتری بر روابط شما در طولانی‌مدت خواهد داشت.

من و مامانم خیلی به هم نزدیکیم

اما یکی دیگر از بهانه‌ها ایجاد احساس نزدیکی است. این توجیه به‌ویژه بین خانم‌ها؛ هایی دیده می‌شود که پیش از ازدواج عادت داشته‌اند همه‌ی برنامه‌ی روزانه‌ی خود را با جزئیات تمام برای مادرشان تعریف کنند. البته گاهی اوقات به جای مادر، خواهر، دوست و یا همسایه‌ای هست که سابق بر این از سیر تا پیاز زندگی فرد خبر داشته و حالا بعد از ازدواج این خانم ابراز می‌کند که اگر من این صحبت‌ها را نکنم، تصور می‌کند که دیگر دوست ندارم با او رابطه‌ی صمیمانه‌ای داشته باشم و یا فکر می‌کند که شوهرم جای او را گرفته و یا خیلی احساس تنهایی می‌کند و دلش می‌شکند. بگذارید کمی بی‌تعارف به این موضوع نگاه کنیم. روابط همسران با همدیگر را می‌توان نزدیک‌ترین حالت برای رابطه‌ی دو فرد بزرگسال توصیف کرد. اگر شما تصور می‌کنید بعد از ازدواج رابطه‌ی شما با دوستان صمیمی، خواهر و یا حتی مادران تغییری نباید بکند، احتمالاً یا برداشت درستی از رابطه‌ی خود و همسران ندارید و یا این‌که به دلایلی دوست ندارید رابطه‌ی نزدیکی با همسران برقرار کنید. تغییر پیدا کردن رابطه‌ی شما با دیگران بعد از ازدواج شاید بیشتر از این‌که نشان‌دهنده‌ی آسیب دیدن رابطه‌ی شما با آنها باشد، نشان‌دهنده‌ی رشد صمیمیت در رابطه‌ی شما و همسران است.

شاید بگویید اما مادر من گناه دارد، فقط من را دارد و اگر قرار باشد من هم با او گپ زنم، دلش می‌پوسد. اول از همه به یاد داشته باشید که غالب مادران به‌ویژه اگر روابط خوبی با دیگر اطرافیان خود داشته باشند، قضاوت منصفانه‌ای در مورد این موضوع دارند و می‌دانند که کم شدن رابطه‌ی شما با آنها نشان‌دهنده‌ی عمیق شدن رابطه‌ی شما با شوهرتان است. از طرفی، شما می‌توانید در مورد موضوعات بسیاری با مادر، خواهر و یا دوستان صحبت کنید و لازم نیست آنها را عضو سوم رابطه‌ی خود و همسران کنید.