

زندگی شخصی در رابطه عاطفی

حفظ حریم در زندگی زناشویی

نیمه شب برای همسر شما پیامک می‌آید؛ قبل از این که کاری بکنید یا نکنید، چه فکری در ذهن شما می‌آید؟ آن فکر آیا همان طوری که آمده می‌رود؟



معمولا بحث درباره زندگی شخصی بحث ساده ای نیست و بنده با چند مقدمه سراغ آن می روم.

۱ - در جوامعی مثل ما، تربیت فرزندان در خانواده و نوع روابط درون خانوادگی، بیشتر توده ای و اکثریتی است، به این معنی که مثلا اگر دیسپلین به منزل آمدن قبل از تاریکی هواست، خانواده این را برای همه فرزندان تسری می دهد، اگر امروز غذا باقالی پلوست، عدم خوشایند نیلوفرخانم، خیلی امر قابل توجهی نیست. بدیهی است اتاق من و خودکار من و... نیز بیشتر نوعی «روشنفکر بازی سوسولی» تلقی می شود. در این نوع نگرش، سیستم های اکثریتی MAJORITY در برابر سیستم های فردیتی INDIVIDUATED است، البته نقاط قوت هم وجود دارد و سازگاری با اجتماع آموخته می شود، ولی خیلی از ظرفیت های فردی نادیده گرفته می شود و جراحات هایی نیز شامل حال فرزندان می شود.

۲ - امروزه خانواده ها به رویکردهای فردیتی فرزندان اهتمام بیشتری دارند، ولی وقتی می خواهیم از کشور صحبت کنیم آن هم امروز که شما این نوشته را می خوانید، ترکیبی از سیستم های یاد شده ذهنی را مشاهده می کنید.

۳ - در رابطه عاطفی حقوق و تکالیفی بر زوجین مترتب است. اگر بنده شوهر هستم حق دارم نکاتی را درباره همسر بدانم و این تکلیف بدوش من است که نکاتی که همسرم درباره ام می خواهد بداند؛ به او بگویم. (حق و تکلیف دوسویه اند تا تعادل حفظ بشود، تعارض جایی است که به کسی تکلیفی محول کنیم بدون این که حقی متقابلا برایش قائل باشیم).

۴ - زندگی عاطفی متشکل از دو دایره متداخل است: من + تو + بخشی مشترک. هرچند در ابتدای عشق و عاشقی دو نفر می خواهند همه چیزشان در یک دایره بگنجد، اما اینها وهمی بیش نیست و حتما رابطه را بی تعادل می کند، پرسش این است که میزان آن دایره مشترک چگونه است؟ مثلا آیا من می توانم بروم نصفه شب، پیامک وارده برای همسرم را بخوانم چون شوهرش هستم؟

پاسخ این پرسش را طبق هندسه منظمی که از بالا چیده ایم عرض می کنم و یادآور می شوم بحث من روان شناختی است نه حقوقی زیرا «علم حقوق» متکفل رعایت کمترین اخلاق است: اگر من همسر هستم حق دارم از کلیت روابط همسرم خبر داشته باشم؛ بنابراین می توانم بپرسم این پیامک نیمه شبانه

ذهنم را مشغول ساخته، لطفا بهم بگو چیست و از کیست؟ این فرق دارد با این که بروم طرف گوشی او و مرزهای حرمتی را بشکنم و مسیر این نوع بی اخلاقی ها را در زندگی باز کنم.

۵ - آیا همسر من می تواند بگوید گوشی همراه جزو PRIVACY من است و به این عنوان من را در نگرانی هایم ننگه دارد؟ به نظر من رسیدن اشتباهی این وسط در حال وقوع است. زندگی شخصی به معنی زندگی بی مسئولیت نیست. موظفم راه های راهزنی افکار خودم را مسدود کنم و همسر من نیز موظف است، وقتی پرسشی برایم پیش می آید، تلاشش را کند که افکار منفی وارد زندگی من نشود.

۶ - زندگی شخصی امری دوسویه و پویاست: اعتماد متقابل حرفی ساده و کلیشه ای به نظر می رسد. اگر شما به همسرتان گفتید که پیامک از طرف فلانی بوده، قضیه تمام می شود؟ نه! اگر او شکاک باشد، اگر گذشته زندگی من پر از لغزش های من بوده باشد، اگر افکار وسواسی در ذهن او مرتب بیاید و برود چی؟ قصد من این است که بگویم زندگی شخصی در بستری نسبتاً سالم از نظر روانی قابل طرح است وگرنه نمی شود به کسی که سابقه خوبی ندارد، راحت اعتماد کرد.

دکتر علیرضا شیری