

# فرمان زندگی تان را دست دیگران ندهید!

**دخالت خانواده‌هایی از عوامل اصلی طلاق در این روزهاست اما چه رفتارهایی در همسران جوان می‌تواند به دخالت خانواده‌ها وااقوام در زندگی مشترک آن‌ها دامن بزند؟**



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

## مشاوره زوجین

در بیشتر مطالعات و بررسی‌ها درباره علل طلاق در ایران طی سال‌های

اخیر، دخالت خانواده‌ها یکی از عوامل قابل توجه معرفی شده است البته در برخی بررسی‌ها این عامل رتبه دوم را داشته و در برخی، رتبه‌های پایین‌تر؛ اما هرچه هست به نظر می‌رسد بحث دخالت خانواده‌ها و تبعات منفی آن، موضوعی است که باید جدی گرفته نشود. البته می‌توان از چند منظر به مسئله دخالت خانواده‌ها پرداخت؛ از رفتارهایی که همسران جوان با انجام آن، به این موضوع دامن می‌زنند تا ویژگی‌هایی از والدین که باعث می‌شود احتمال دخالت آن‌ها افزایش یابد، از تفاوت دیدگاه نسل جدید با نسل قبل در این موضوع تا برخورد‌های اشتباهی که عوارض این موضوع را تشدید می‌کند. در این فرست اما ما سراغ رفتارهایی همسران جوان رفته‌ایم؛ رفتارهایی که می‌تواند به دخالت بیشتر خانواده‌هایشان دامن بزند و به عبارتی، فرمان زندگی مشترک را از دست زوج جوان خارج کند.

### همسران جوان اصل طلایی را بداندند

به عنوان یک اصل طلایی در نظر داشته باشید که هر رفتار و تعاملی که به سست شدن مرزهای بین همسران با خانواده‌های آن‌ها یا در مقابل به ایجاد مرزهایی بیش از حد محکم و غیر قابل نفوذ منجر شود، می‌تواند به بحث دخالت کردن خانواده‌ها دامن بزند. در واقع اصل طلایی در این زمینه، داشتن روابطی متعادل و تعریف کردن مرزهایی مشخص اما منعطف در روابط خانوادگی در کنار توجه ویژه برای احترام به بزرگترهاست. مثال‌های زیر به روشن شدن مسئله کمک خواهد کرد.

### استخار کمک مالی

این روزها در ابتدای ازدواج، کمک مالی گرفتن از خانواده‌ها اتفاقی نادر و غیرمعمول نیست. این



عکس تزیینی است

کمک گرفتن برای اجاره خانه یا خرید آن، تهیه بخشی از وسایل و... به خودی خود مشکلی ندارد اما تجربه نشان داده وقتی این کمک مالی گرفتن استمرار پیدا می‌کند و حتی بعد از گذشت چند سال از ازدواج قطع نمی‌شود، در دسر هاو آن عوارض نیز آرام آرام از راه خواهد رسید. همسرانی که بدون محدودیت و هر بار پس از مواجهه با مشکل، سراغ خانواده‌ها رفته و با وجود گذشت چند سال از تشکیل خانواده، در این زمینه مستقل نشده‌اند، معمولاً بیشتر در معرض اظهار نظرهای ناخوشایند و دخالت خانواده‌ها هستند.

### درد دل روزانه

اگر شما به عنوان دختر خانمی تازه عروس یا آقا پسری تازه داماد، بعد از هر بار بگو بگو

ندار داماد یا داتان باشد در مسائل بین شما و همسران، درخواست برای همفکری از جانب دیگران، باید از جانب هر دوی شما باشد، در غیر این صورت آن چیزی که شما همفکری خطابش می‌کنید، می‌تواند از دید همسران دخالت توصیف و به دلخوری منجر شود.

### ارائه مشورت اجباری به دیگران

اگر به خانه والدین، خواهر یا برادر خود رفته و به خود اجازه می‌دهید بدون این که آن‌ها خواسته باشند درباره جزئیات زندگی آن‌ها نظر بدهید، توجه کنید که با این کار به نوعی کارت دعوت برای دخالت آن‌ها در زندگی خودتان صادر می‌کنید چرا که اگر قرار باشد ما به خودمان اجازه دخالت و ارائه نظر بدون درخواست دیگران را بدهیم، نباید انتظار زیادی از طرف مقابل در رعایت مرزها و حریم‌های شخصی مان داشته باشیم.

### تلاش برای حذف خانواده‌ها

شاید برای برخی قابل پیش بینی نباشد اما تجربه نشان داده گاهی اوقات تلاش افراطی همسران برای حذف خانواده‌های همدیگر از زندگی مشترک‌شان، می‌تواند به دخالت بیشتر آن‌ها منجر شود. این موضوع البته دلیل پیچیده‌ای ندارد، زمانی که والدین احساس کنند رابطه عاطفی آن‌ها با فرزندان به شدت تحت کنترل و در حال افول است، ممکن است به سمت رفتارهایی بروند که ظاهر دخالت کردن در زندگی همسران جوان را دارند. در چنین مواقعی، تقویت رابطه عاطفی هر کدام از همسران با خانواده‌اش و در پیش گرفتن رویه‌ای متعادل در روابط، می‌تواند به حل مشکلات کمک کند.

### این تنش‌ها خود به خود حل نمی‌شود!

همان‌طور که بسیاری از همسران تجربه کرده‌اند، شاید شما هم در کنار رعایت چنین مواردی باز در تنظیم روابط با خانواده خود و همسران دچار مشکل باشید. اگر مسئله دخالت و ارائه نظرات آن‌ها باعث تنش در رابطه شما دو نفر شده است، شاید بهتر باشد پیش از بالا گرفتن مسئله، به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید. توجه داشته باشید این تنش‌ها، خود به خود حل نخواهد شد.

هیچ فردی به اندازه‌ای که شما خودتان را قضاوت و سرزنش می‌کنید، شما را سرزنش و قضاوت نخواهد کرد.

### فرار از دیگران راه حل نیست!

تا زمانی که به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و خجالت از موقعیت‌های بین فردی فرار می‌کنید، هیچ چیز در دست نخواهد شد. پس به جای فرار، سعی کنید خودتان را در موقعیت‌های مذکور قرار دهید و با این موضوع مواجه شوید و در گفت‌وگوها پتان نقش بازی نکنید. توجه داشته باشید چون شما خودتان را قبول و دوست ندارید، ممکن است در گفت‌وگوها و موقعیت‌های بین فردی نقش بازی کنید و خودتان نباشید. این مسئله برای تان در دسر خواهد شد.

## ۱۷ ساله‌ام و خجالت می‌کشم با دیگران احوال‌پرسی کنم!

پسری ۱۷ ساله و خجالتی هستم به طوری که هر وقت یکی از آشناها یمان را می‌بینم و او احوال مرا می‌پرسد، دچار استرس می‌شوم و خجالت می‌کشم احوال‌پرسی گرمی با او داشته باشم. به همین دلیل، همه فکر می‌کنند پسر بی‌ادبی هستم در صورتی که این‌طور نیست.



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور

## مشاوره نوجوان

امروزه یکی از ملاک‌های موفقیت در زندگی، داشتن هوش هیجانی و بین فردی است و داشتن

هوش شناختی به تنهایی کفایت نمی‌کند. کم رو و خجالتی بودن در روابط بین فردی باعث

## شوهرم مدام به من می‌گوید که از قیافه من خوشش نمی‌آید!



**۳۱ ساله هستم و همسرم ۳۲ سال دارد. ما پس از دو سال آشنایی با هم ازدواج کردیم و دو سال و نیم از ازدواج مان می‌گذرد. همسرم هنگام دعوا و جروبحث به من می‌گوید در زمان آشنایی، تو با اصرار مرا مجبور به ازدواج کردی و من نمی‌خواستم به این زودی ازدواج کنم. در ضمن مدام از چهره و اندام من ایراد می‌گیرد و می‌گوید تو مرا جذب نمی‌کنی و از قیافه‌ات خوشم نمی‌آید. به نظر شما چه کنم؟**



بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

همسران علاوه بر تحلیل ظاهر، معیارهای دیگری نیز برای دوست داشتن شما دارد. برای مثال این که همسری دلسوز دار و بین تمام‌تان شمارا انتخاب کرده است اما در تمام شرایط دعوا و بحث، باید طوری رفتار کنید که همسران به شما احترام بگذارند و بداند وجود شما برای او سرشار از غنیمت است. در ادامه، به روش‌ها و تکنیک‌هایی که برای جذب همسران مفید است، اشاره می‌کنیم.

### مانکن نباشید

بسیاری از زنان تصور می‌کنند مردان تنها

### قرار و مدار

### روز خرید مایع دست‌شویی خوش بو

امروز یک مایع دست‌شویی جدید بفر یا یک عطر متفاوت که تا حالا نداشتی. هر وقت مایع دست‌شویی قبلی فو نه‌تون تموم شد، از این جدید استفاده کن... تنوع به شرطی که باعث اسراف نشه، جذابه.

تصویر ساز زندگانه‌ای

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* مدل صورت من دوزنقه‌ای است و همان‌طور که گفتین، همه فکر می‌کنن خیلی خشن هستم و به همین دلیل مسخره‌ام می‌کنن. ممنون که گفتید افرادی مثل من با این مدل صورت، مهربانیم.

\* آفرین به «نگین» که به فکر آزادی پرنده‌هاست. پدریکی از دوستان من هم در زندان است، کاش کسی به فکر او هم باشد.

\* از بچه‌های زندگی سلام تشکر می‌کنم که استثنائاً یک امروز، عکس هیچ بازیگر و فوتبالیستی را در صفحات چاپ نکردند و درباره رفتارهایشان نظر ندادند.

\* مثل یک آهنگ خارجی هستم! کسانی که بهم گوش میدن، زیاده اما کسانی که منومی فهمن کم... مسعود مجنونپور

درباره یک عکس و یک خبر فوتبالی پر باز دید در شبکه‌های اجتماعی

## لذت‌های شیرینی که بعضی‌ها، راحت از هموطنان مان دریغ می‌کنند

سورنا صالحی | روزنامه‌نگار

## شبکه‌های اجتماعی

روز گذشته یک عکس و یک خبر فوتبالی در فضای مجازی مورد توجه قرار گرفت. اولی پدری بود که روی سکوهای محل تمرین تیم پرسپولیس گوش‌های فرزندش را به محل تمرین برده باید در جلسه تمرین پیش از فصل که فضا باید شیرین و مثل دوران نازمدی باشد، فحاشی دسته جمعی رخ بدهد طوری که یک پدر وادار به این کار شود، موضوع عجیبی است. پدری که با کلی امید فرزندش را به محل تمرین برده تا از نزدیک بازیکنان مورد علاقه‌اش را ببیند. خبر بعدی گفت وگویی مهدوی کیا با یکی از روزنامه‌ها بود، مهدی گفته بود: «خانمی گفت از مایپول گرفتند که نمونه خون بچه‌ما را از می‌دهند به شما، تشخیص می‌دهید استعداد فوتبال دار یا نه؟ دلم سوخت، گفتم حالا که سرش کلاه گذاشته‌اند، حداقل از بچه‌اش تست بگیرم شاید استعداد داشته باشد. پرسیدم چند سالش است، جواب داد: دو سال!» بهمانند که چرایک مادر، فوتبالیست جای دیگری جست و جو کنید.

### هیچ زوجی کامل نیستند

همه مادر کنار خوبی‌های ظاهری و اخلاقی، ممکن است کاستی‌هایی نیز داشته باشیم. این نکته را به همسران متذکر شوید که شما هم ممکن است کاستی‌هایی داشته باشید اما مهم این است که عیب‌جویی از هم، سرزنش، شکوه، گلایه و غرغر کردن را کنار بگذاریم. اعتماد، احترام و پذیرش یکدیگر، رکن اساسی در یک زندگی مشترک است. از طریق گفت و گو و با لحن مناسب همسران را متوجه اشتباهش کنید و البته خودتان هم در درجه اول این نکات را رعایت کنید.



## مشاوره بانوان



- زندگی‌سلام
- سه شنبه
- ۱۸ تیر ۱۳۹۸
- شماره ۱۲۶۴

## خانواده مشاوره