

سبک از تباط



روابط اجتماعی خوب داشتن یا حریم‌ها را شکستن؟!

روابط صمیمی همسرم با دیگران برایم آزاردهنده است

■ ساجده براتی

یاسمین می گوید: پس از ازدواج با تباط با دوستان دوران مجردی‌ام را حفظ کردم و دوست داشتم با آنها رفت‌و آمد کنم. هر از گاهی دوستانم به خانه ما می آمدند و گپ و گفتی طولانی صورت می گرفت. همسر من نیز به خاطر اینکه دوستانم احساس را حتی کنند با آنها بسیار صمیمی برخورد می کرد. از طرفی از رفتار و نحوه برخوردش با آنها خوشحال بودم و از طرفی حس بسیار بدی به من دست می داد که آیا این همه گرم گرفتن با دوستان من ضروری است؟! او می گوید: با اینکه می دانستم همسر اصلاً اهل خیانت کردن نیست، اما باز هم دلم آرام نمی گرفت و چند باری بحث را پیش کشیدم و از او دوستانه سؤال کردم؛ اما او بسیار حق به جانب بود و می گفت: «تقصیر من است که برای دوستانت ارزش قائم می شوم و این تنها از حس معاشرت خوب من است. اگر

خیانت کردن شاخ و دم ندارد

بی تردید برای ارتباط و میزان صمیمیت با جنس مخالف حتماً باید حد و حدود تعیین کنید؛ زیرا هر چند اعتماد بین زن و شوهر وجود داشته و تابه‌حال خطایی از دو طرف صورت نگرفته باشد، اما باید بدانیم که اکثر طلاهای عاطفی یا جدایی‌های به وجود آمده در دادگاه‌های خانواده از همین مباحث به‌ظاهر کوچک شکل گرفته و مثل مهربانه یک زندگی سالم را خورده است. خیانت یک شبه حاصل نمی‌شود و هر آدمی در شرایط خودش می‌تواند به سمت خیانت‌کردن کشیده شود. پس چه بهتر که در همان ابتدا راه چساره‌ای برای آن اندیشیدو حد و مرزها را تعیین کرد.

اگر سخن پیامبر اسلام(ص) که فرموده‌اند: «هر گاه کسی ازدواج کند، نصف دین را کامل کرده است و برای (حفظ) نصف دیگر باید تقوای الهی پیشه کند» در نظر بگیریم، بدان معناست که زن و شوهر تمام لذت و سرگرمی و نیازهایشان را در کنار یکدیگر تجربه کنند. حال اگر به هر مقداری زن یا شوهر به طرف جنس مخالف کشیده شود و بخواهد گفت‌وگو یا صحبتی صمیمانه با او داشته باشد، مطمئناً یکی از دلایلی را می‌توان لغزش در اصل قضیه و برطرف نشدن نیاز از طرف همسرش دید.

■ **حفظ زندگی با حساسیت بیش از حد امکان پذیر نیست**

سیما بعد از گذشت سه سال از زندگی مشترکش می‌گوید: «چه هر مهمانی که بخواهیم برویم، حتماً با یکدیگر می‌رویم و در تمام زمان مهمانی من و همسرم در کنار هم نشستیم و اگر همسرم با خانمی از اقوام صحبت کند حتماً خودم را در بحث آنها شریک می‌کنم. او می‌گوید: هر گاه حتی به صورت تلفنی همسرم با زنان فامیل صحبت‌های خودمانی می‌کند؛ بسیار حس بدی پیدا می‌کنم و به او می‌گویم که هیچ ضرورتی ندارد چنین مکالمه‌ای شکل بگیرد و آن تکرار آن جلوگیری می‌کنم.»

سبک رفتار

مطهره تنگستانی

همه ما نیازهای عاطفی زندگی زناشویی را فقط محبت کردن و گفتن القاط زیبا و شاید هدیه گرفتن و... می‌دانیم، اما قبل از همه اینها یکی نیاز عاطفی مهم در زندگی ما وجود دارد که گاهی آن را فراموش می‌کنیم یا اینکه شاید متوجه نباشیم که این نیاز عاطفی شالوده و اساس سایر نیازها در زندگی مشترک است و آن چیزی نیست جز صداقت.

■ ■ ■

گاهی ما باید برای حفظ رابطه، صداقت در زندگی‌مان و به دست آوردن حس خوشایند اعتماد در روابط خود و همسرمان کارهایی انجام دهیم. مثلاً می‌توانیم رمز موبایل‌مان را در اختیار همسر و فرزندان‌مان قرار دهیم. مگر قرار است من چه چیز شخصی را در آن داشته باشم که حتی همسر نباید آن را ببیند؟! امروزه تکنولوژی‌های جدید هم به شکستن حس صداقت کمک کرده‌اند. آنجا که می‌بینی گوشی‌ها فقط با اثر انگشت خود فرد کار می‌شود. در چنین مواقعی بهتر است، وقتی در کنار هم نشستیم گاهی دقایقی گوششی خود را در اختیار همسرمان قرار دهیم.

این کار نه فقط برای گوشی موبایل بلکه می‌تواند در خصوص یک دفترچه خاطرات باشد. وقتی من وسایل خیلی شخصی‌ام را در اختیار همراه زندگی‌ام قرار می‌دهم، آن هم فقط برای چند دقیقه، او می‌تواند در ذهن خود این نکته را بهیروارد که بین من و همسرم در زندگی هیچ چیز یواشکی وجود ندارد.

چه زیباست اگر این کار در مقابل بچه‌ها انجام بگیرد، در

داد و از حساسیت‌های بیپوده‌ای که ذهن را آزار می‌دهد، پرهیز کرد، زیرا اگر به این حساسیت‌ها بال و پر بدیم، کم‌کم به یک وسواس فکری در مورد رفتارهای همسر منجر می‌شود که خود می‌تواند نابودکننده زندگی باشد.

کنترل ارتباط با نامحرم

ارتباط با نامحرم باید در همه ابعاد کنترل شود، نه فقط کلامی. امام صادق(ع) فرموده‌اند: «نگاه‌های پشت سرم شکل‌گیری این ارتباط می‌تواند اعتماد بیش از حد به خود باشد، معمولاً پس از ازدواج یک جسارت و غروری شخص را فرا می‌گیرد که چون همسر دارم دچار لغزش نمی‌شوم و می‌توانم هر گونه بر خورد و صحبتی با نامحرم‌ان فامیل یا حتی با غریبه‌ها داشته باشم. به این توهمی که شخص دارد اعتماد کاذب می‌گویند که مورد تأیید دین نیست. از نگاه شرع هر گونه ارتباطی باید حد و مرز داشته باشد. با افراد ناسالم که به دنبال هوا و هوس هستند حتی سلام هم نباید کرد؛ زیرا ترس به گناه افتادن وجود دارد چه پرسد به ارتباطی صمیمانه!

در قرآن کریم آمده است: «پس به ناز سخن مگویید تا آنکه

در دلش بیماری است، طمع ورزد.»(سوره احزاب آیه ۳۲)
یا پیامبر اسلام چه زیبا فرموده‌اند که «هیچ مردی با زنی نامحرم خلوت نکند، چراکه سومین‌شان شیطان است.»(مسندترک الوصائل، ج ۱۴، ص ۲۶۶)
در روزگار ما اگر چه خلوت کردن با نامحرم به دلایل مختلف مثل همکاری بودن یا نشست فامیلی نزدیک داشتن و... به امری عادی تبدیل شده است، اما همین امر یک دام بزرگ شیطان محسوب می‌شود که در دهره نفوذ کرده و اگر کنترل نشود، می‌تواند بنیان خانواده را نیز از هم بپاشد.
در مقابل زن و شوهر اگر به یکدیگر اعتماد داشته باشند، یک آزادی عمل منطقی و قاعده‌مند بین طرفین شکل می‌گیرد.

به‌اصطلاح یک جای نفس کشیدن برای مرد یا زن باید قرار

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

دید

اگر چه با وجود فضای مجازی و رفتار افسار گسیخته بعضی پریشان احوالان، زندگی را به سختی می توان حفظ کرد، اما اگر بنیان و اساس خانواده براساس صداقت و اعتماد شکل گرفته باشد و همسر خود را نمونه‌ای تکرار نشدنی برای خود بدانی، گسستگی این رابطه به ندرت اتفاق می افتد. البته که باید چندین شرط دیگر را که توصیه روانشناسان است در کنار راستگویی در زندگی مشترک قرار داد

اگر چه با وجود فضای مجازی و رفتار افسار گسیخته بعضی پریشان احوالان، زندگی را به سختی می توان حفظ کرد، اما اگر بنیان و اساس خانواده براساس صداقت و اعتماد شکل گرفته باشد و همسر خود را نمونه‌ای تکرار نشدنی برای خود بدانی، گسستگی این رابطه به ندرت اتفاق می افتد. البته که باید چندین شرط دیگر را که توصیه روانشناسان است در کنار راستگویی در زندگی مشترک قرار داد

بر اصول خودت پایبند باش

اگر چه با وجود فضای مجازی و رفتار افسار گسیخته بعضی پریشان احوالان، زندگی را به سختی می توان حفظ کرد، اما اگر بنیان و اساس خانواده براساس صداقت و اعتماد شکل گرفته باشد و همسر خود را نمونه‌ای تکرار نشدنی برای خود بدانی، گسستگی این رابطه به ندرت اتفاق می افتد. البته که باید چندین شرط دیگر را که توصیه روانشناسان است در کنار راستگویی در زندگی مشترک قرار داد. اگر کنورتی بینتان پیش آمده که محال است در زندگی مشترک و ناراحتی پیش نیاید؛ با آرامش وشفاف‌سازی کرده و با همدیگر در آن مورد صحبت کنید تا کاملاً دلخوری برطرف شود. از روی لجاجتی یا غرور نگذارید دلخوری به درازا بکشد. توقع نداشته باشید طرف مقابل خودش بداند از چه مسئله‌ای ناراحت شده‌اید و انتظار دلجویی کردن داشته باشید. هر از گاهی برنامه‌ای برای یکنواخت نبودن زندگی خود داشته باشید که شور و هیجان به رابطه‌تان برگردد؛ زیرا یکی از دلایل خیانت را کاهش هیجان و بی‌روح شدن زندگی مشترک ذکر کرده‌اند. اگر دوستی مجازی یا همکاری از جنس مخالف داشتید؛ خودتان همسر‌تان را در جریان تمام روابطی که با او دارید بگذارید، زیرا این توقع نداشتن است که بداند نه آنکه براساس سرک کشیدن در تلفن همراه یا دیدن روابط مشکوک بی به این رابطه برسد و دیگر حرفی برای گفتن نماند. اگر کار غیر ضرور وجود دارد لزومی ندارد شب هنگام به صورت پیام یا تماس از چنین شخصی بپرسید یا با چنین شخصی به تنهایی به تفریح بروید که مطمئناً باعث حساس شدن خانواده‌ها می‌شود. در کل نباید از آن چارچوب اخلاقی که با همسر‌تان به توافق رسیده‌اید، عبور کنید. با رعایت چنین مقرراتی به طرف مقابلمان می‌فهمانیم که شخصی متعهد و متاهل هستیم و در تمام ارتباطاتمان حد و مرز را رعایت می‌کنیم و همین امر از بسیاری آفات جلوگیری می‌کند.

دید

گاهی ما باید برای حفظ رابطه، صداقت در زندگی‌مان و به دست آوردن حس خوشایند اعتماد در روابط خود و همسرمان کارهایی انجام دهیم. مثلاً می‌توانیم رمز موبایل‌مان را در اختیار همسر و فرزندان‌مان قرار دهیم. مگر قرار است من چه چیز شخصی را در آن داشته باشم که حتی همسرم نباید آن را ببیند؟

■ ■ ■

را باید خوب جمع کنیم. یکی از مخرب‌ترین چیزهایی که باعث می‌شود صمیمیت بین زوجین، عشق و محبت و شور زندگی از بین برود بازگو نکردن حقیقت است.

مگر چه اشکالی دارد اگر همسر ما برسد کجا بودی که این‌وقت شب به منزمل آمدی؟ جواب حقیقی قانع‌کننده‌ای داشته باشیم. نه یک پاسخ سر به هوا. امام علی(ع) می‌فرمایند: «هیچ‌گاه خودمان را در مظان اتهام دیگران قرار ندهیم.»

همیشه سعی کنیم خودمان را به جای طرف مقابل بگذاریم. وقتی همسرمان از ما سؤالی می‌پرسد، بینیم دوست داریم خودمان چه جوابی بشنویم؟ واقعاً با این پاسخ من همسرمانی و خوشحال خواهد شد یا ناراحت و ششاک؟ همین طرفة رفتن از پاسخ‌هاست که ریشه صداقت را خشکانده و فضای شک و سوءظن در زندگی زوجین به وجود می‌آورد.

نگاه



هویت خانواده در غرب، آماج تحولات اجتماعی و اقتصادی

خانواده ایرانی–اسلامی سلول‌های تشکیل دهنده یک جامعه سالم

■ میلاد صالح

از دیرباز تاکنون خانواده به عنوان یک نهاد مقدس در تمام جوامع بشری دارای اهمیت فراوان بوده است. در واقع فوندانسیون و ریشه اصلی یک جامعه، خانواده است که از نهادهای پایدار انسانی به شمار می‌رود. همچنین می‌شود خانواده را از نهادهای کوچک و ارزشمند جامعه دانست. این خانواده است که باعث به‌کمال رساندن انسان‌ها می‌شود، چون آسایش و آرامش اعضای جامعه ورشد و بالندگی انسان‌ها در آن خانواده صورت می‌گیرد. اگر بخواهیم سلامت یک جامعه را تخمین بزنیم، باید دید که چه مقدار از خانواده‌ها دارای سلامت کامل هستند؛ چرا که خانواده‌ها و اعضای موجود در آنها روی هم اعضای یک جامعه را تشکیل می‌دهند. در این صورت، صحت و سلامت جامعه بستگی به صحت و سلامت خانواده‌ها دارد. همچنین اگر خانواده‌ای به فساد کشیده شود، به تبع آن جامعه نیز فاسد و رو به نابودی می‌رود.

یکی از ویژگی‌هایی که در خانواده وجود دارد، بروز تغییر و تحول در آن است. البته زمان و شدت این تغییرات در جامعه یکسان نیست، اما برخلاف خانواده‌ها، تغییر و تحولی که در جوامع به وجود می‌آید، با توجه به ارتباط جهانی، اثر گذارتر است. در واقع غرب با توجه به پیشرفت‌هایی که در زمینه تکنولوژی و فرایند مدرنیته داشته است، تغییر و تحولاتی در آن به وقوع پیوسته است، اما همین تغییر و تحول، وقتی بر اثر فناوری اطلاعات و ارتباطات باقی‌نقاط جهان ارسال شد، نه تنها باعث ایجاد تغییر و تحول در آن منطقه نمی‌شود، بلکه زمینه را برای بروز بحران‌ها فراهم می‌کند. چون لازمه چنین تغییر و تحولی، بسترسازی و فرهنگ‌سازی مناسب است. خانواده نیز که به عنوان یک عضو کوچک در جامعه است، از این بحران‌ها در امان نخواهد بود. این را می‌توان از بررسی وضعیت خانواده‌ها در غرب و همچنین جامعه خودمان بی برد. تعریف خانواده از منظر غربی‌ها به این صورت است؛ گروهی که از دو نفر یا بیشتر تشکیل شده‌اند و در واقع همچون تولد، ازدواج یا انتخاب اختیاری در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. یکی از سؤالاتی که ممکن است در اینجا ذهن هر فردی را مشغول خود کند این است: آیا والدین می‌توانند یک کد کانی که بنا به دلایلی مانند تحصیل، شغل و... جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند، می‌توان گفت؛ اینها شامل تعریف خانواده هستند؟ والدینی که به علت مشغله کاری فرزندان خود را به برادر و خواهر خود می‌سپارند تا آنها از برادرزاده و خواهرزاده‌هایشان مراقبت کنند، آیا خود آنان (عمو، دایی، خاله، همه) نیز جزئی از افراد خانواده محسوب می‌شوند؟ در واقع مرکز سرشماری ایالات متحده امریکا بر این باور است که چنین جنبش‌های رایج در خویشاوندان را نمی‌توان جزئی از تعریف خانواده به حساب آورد. بنابراین هر گروهی که ظاهر خانواده را تشکیل می‌دهد، چرا که در صورت کار کردن در فضای خارج از خانه ناختوداگاه از فضای خانه غافل می‌شود. کار کردن باعث می‌شود تا فرد از لحاظ جسمی و فکری خسته شود و نتواند به بحث بهداشت خانه مخصوصاً بهداشت جسم و روان فرزندان خود رسیدگی کند. این مسائل روز از فشارها و مشکلات روزمره باعث فرسودگی مداران مجرد می‌شود. معمولاً بعد از واقعه طلاق که حضانت فرزند به عهده مادر گذاشته شده است، مادران سعی در برقراری ارتباط با فرزندان خود می‌کنند. این ارتباط برقرار کردن، محبت کردن به فرزندان، کنترل کردن وقت کافی گذاشتن برای فرزندان در قیاس با گذشته مشکلات آن‌ها را روز افزون می‌کند. بر اثر همین مشکلات آنها دیگر وقت کافی برای یاری رساندن به فرزندان‌شان ندارند و این خود مشکل بزرگی است. معمولاً خانواده‌هایی که مرد سرپرستی آن را به تنهایی بر عهده گرفته است، تقریباً همه آن مشکلاتی که زن‌ها در سرپرستی خانواده‌ها دارند را دارا هستند، اما معمولاً مرد‌ها از نظر فکر در وضعیت بهتری به سر می‌برند. البته فشار مالی بر والد پدر هم تأثیر می‌گذارد. پدر‌ها نیز به علت مشغله کاری فرصت

و وقت کافی برای رسیدگی به فرزندان‌شان ندارند و اگر فرزند بسیار کوچک باشد، توانایی آن را ندارند تا به صورت کامل از فرزند خویش مراقبت کنند. در خاتمه باید گفت: خانواده ایرانی با توجه به شاخص‌های دینی مجموعه‌ای کامل و فراتر از آن تمام تعریف‌ها و شکل‌های فوق‌الذکر است. طبق فرمایشات مقام معظم رهبری هر خانواده‌ای یکی از سلول‌های پیگره اجتماع و بدنه اجتماعی است. وقتی اینها سالم بوند، وقتی این‌ها رفتار درست داشتند، بدنه جامعه یعنی پیگره جامعه، سالم خواهد بود.

دید

خانواده‌هایی که زن سر پرستی آن را متقبل شده‌دارای مشکلاتی است و یکی از مهم‌ترین این مشکلات محدود بودن درآمد آنان است. معمولاً این نوع از مشکلات بالاتری از فشارها و مشکلات روزمره باعث فرسودگی مداران مجرد می‌شود. معمولاً بعد از واقعه طلاق که حضانت فرزند به عهده مادر گذاشته شده است، مادران سعی در برقراری ارتباط با فرزندان خود می‌کنند. این ارتباط برقرار کردن، محبت کردن به فرزندان، کنترل کردن وقت کافی گذاشتن برای فرزندان در قیاس با گذشته مشکلات آن‌ها را روز افزون می‌کند. بر اثر همین مشکلات آنها دیگر وقت کافی برای یاری رساندن به فرزندان‌شان ندارند و این خود مشکل بزرگی است. معمولاً خانواده‌هایی که مرد سرپرستی آن را به تنهایی بر عهده گرفته است، تقریباً همه آن مشکلاتی که زن‌ها در سرپرستی خانواده‌ها دارند را دارا هستند، اما معمولاً مرد‌ها از نظر فکر در وضعیت بهتری به سر می‌برند. البته فشار مالی بر والد پدر هم تأثیر می‌گذارد. پدر‌ها نیز به علت مشغله کاری فرصت

و وقت کافی برای رسیدگی به فرزندان‌شان ندارند و اگر فرزند بسیار کوچک باشد، توانایی آن را ندارند تا به صورت کامل از فرزند خویش مراقبت کنند. در خاتمه باید گفت: خانواده ایرانی با توجه به شاخص‌های دینی مجموعه‌ای کامل و فراتر از آن تمام تعریف‌ها و شکل‌های فوق‌الذکر است. طبق فرمایشات مقام معظم رهبری هر خانواده‌ای یکی از سلول‌های پیگره اجتماع و بدنه اجتماعی است. وقتی اینها سالم بوند، وقتی این‌ها رفتار درست داشتند، بدنه جامعه یعنی پیگره جامعه، سالم خواهد بود.