



دلزدگی از زناشویی بارفت و آمدهای تکراری

دخالت در زندگی زوجین حق مسلم شما نیست

پنهام صدقی
دخالت در زندگی زناشویی زوجینی که تازه ازدواج کرده و با کلی عشق و امید و آرزو و هدف به خانه بخت و زیر یک سقف رفته‌اند گاهی موجب می‌شود پس از مدت کوتاهی با مسئله مهمی روبه‌رو شوند که کانن گرم زندگی مشترک‌شان را تهدید کرده و پر هم می‌زند. این موضوع چیزی نیست جز یکسری رفتارهای ناپسند دیگران و دخالت افراد دیگر همچون خانواده عروس یا خانواده داماد و رعایت نکردن حریم شخصی و خصوصی این دو نفر. به هر روی عوامل و دلایل بی شماری در امر دخالت کردن دیگران در زندگی زوجین دخیل است. در ادامه چند عامل مهم را مرور می‌کنیم.

کنجکاوی و سرک کشیدن در زندگی دیگران

از آنجا که آدمی موجودی کنجکاو است، به خاطر همین روحیه کنجکاو بودن، در بیشتر مواقع موجب رنجش و ناراحتی دیگران و اطرافیان می‌شود. عامل کنجکاوی از قبیل موارد بسیار مهمی است که اغلب اوقات به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی درباره کم و کیف آن به افراد آموزش درست و اساسی داده نمی‌شود و اثراتش بعدها نیز توسط خود فرد جدی گرفته نشده و به مرور تبدیل به عاملی آزار دهنده همراه با پیامدهایی مخرب می‌شود. یکی از مهم‌ترین پیامدهای آن نیز دخالت در زندگی دیگران است. به هر روی بسیاریند آدم‌هایی که بدون توجه به زندگی خصوصی و حریم شخصی دیگر افراد، در همه مسائل پیش آمده به خودشان اجازه دخالت و اظهار نظر بی‌جا می‌دهند و همیشه هم قصد دارند از تمام جزئیات و مسائل ریز و درشت زندگی دوستان و اقوامشان با خبر شده و همیشه از همه چیز سردر بیاورند. همه این‌ها نشئت گرفته از حس کنجکاوی برخی از همین افراد است.

فضولی و طلبکاری بعد از کنجکاوی

گاهی صاحب این حس کنجکاوی با فراتر گذاشته و کنجکاوی‌اش تبدیل به فضولی می‌شود. این افراد به نوعی این فضولی یا دخالت کردن را حق مسلم خود می‌دانند و اگر با ناراحتی شما مواجه شوند، سریعاً

سبک رفتار

میترانوری

گاهی روابط زوجین دستخوش تغییراتی می‌شود که بخشی از آن متأثر از دخالت و کنترل‌گری خانواده‌هاست. رابطه زوجی ارتباطی است پر از هیجان که نفرات اصلی این رابطه یعنی زن و مرد در تنظیم این هیجان‌ات نقش بسزوا و منحصر به فردی دارند. بعد از زمانی که اعضای خانواده نیز درگیر این هیجان‌ات می‌شوند، احساسی که زیر ساخت آن عشق بوده، می‌تواند به عرصه رقابت، تفر و حسادت بدل شود. اینکه هر یک از خانواده‌ها نسبت به دختر یا پسر خود احساس مالکیت کرده و توانایی تجزیه به حس و هیجان خود را از رابطه ندارند، منشأ اختلافات بزرگ‌تر و شدید‌تر می‌شود. غالباً ورود خانواده‌ها به دلیل آنکه فرزند خود را مایملک خود می‌دانند، رابطه را ممنوم می‌کنند.

در فرهنگ سا نگرانی والدین نسبت به فرزندان خود امری طبیعی تلقی می‌شود اما گاهی در برخی خانواده‌ها همچون گنج مرزی برای این احساسات در نظر گرفته نشده و فرزندان حتی پس از ازدواج و تشکیل یک زندگی مستقل هم هنوز به لحاظ اجتماعی و عاطفی و مالی به سینه والدین‌شان سنجاق هستند. وقتی خانواده در مسائل زوجی فرزندان خود دخالت می‌کند، در ذهن طرف مقابل این ذهنیت پرورده می‌شود که رابطه میدان جنگی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

درد

از آنجایی که رابطه با خانواده‌ها همیشه یکی از پسر چالش‌ترین موضوعات همسران به خصوص زوجین جوان است، در بعضی از موارد ممکن است خواسته‌ها و انتظارات والدین مان در تعارض با استقلال خانواده جدیدی که تشکیل داده‌ایم، قرار بگیرد و حتی با انتظارات و خواسته‌هایی که همسرمان از ما دارد، در تعارض باشد. سؤال خیلی از زوجین جوان این است که در هنگام رویارویی با چنین مواردی چه کار باید کرد؟ در سلسله تحقیقات و مطالعات انجام شده از سوی کارشناسان، روانشناسان و پژوهشگران این حوزه اساسی، رابطه بین دخالت‌های خانوادگی و عدم برخورداری از استقلال زوجین به اثبات رسیده است. پر واضح است هیچ کس پیشنهاد نمی‌کند که با والدین‌مان قطع رابطه کنیم یا از آنها فاصله بگیریم، اما به نظر می‌رسد وقتی که فرد جوانی ازدواج می‌کند، قاعدتاً بیشترین سرمایه‌گذاری و اولویت او باید بر روی خانواده جدیدش باشد. روانشناسان بر این باورند انتظار می‌رود افسراد زمانی ازدواج کنند که بتوانند به یک استقلال برسند. نه تنها استقلال عقلانی که بتوانند تصمیم‌هایشان را خودشان بگیرند، بلکه یک استقلال هیجانی زناشویی. یعنی اینکه حال، روحیات و هیجان‌ات‌شان وابسته به حال، روحیات و هیجان‌ات پدر و مادرشان نباشد. پس اگر قرار است انتخاب کنیم و اگر قرار است خواسته‌های یک نفر را ترجیح دهیم، آن یک نفر همسر است. همسر، خانواده جدید و بعدها فرزندان.

رفت و آمد هم اندازه دارد

نکته قابل تأمل دیگر، رفت و آمدهای بی‌حد و حصر زوجین به خانه پدر و مادر همسرشان است. این در حالی است که اکثر مواقع مرد از همسر خود مدام تقاضا می‌کند که خانه و کار و زندگی را رها کرده و به خانه پدر و مادر و نزد خانواده او بروند. در اینکه احترام و سرکشی به والدین امر واجبی است شکی نیست، اما به مرور زمان بر اثر تکرار این رفت و آمدهای بی‌حد و حصر، خانم از وضع موجود خسته و دلزده می‌شود و مدام به این مهم فکر می‌کند که موضوعی او را آزار می‌دهد. اینکه خانواده همسر او در زندگی‌اش دخالت می‌کنند و بر اثر همین مسئله، تسلط خود بر زندگی شخصی‌اش را از دست رفته می‌یابد. خانم وقتی هر روز به خانه پدر شوهر می‌رود و مدام با این صحنه مواجه می‌شود که مادر شوهر و جاری و خواهر شوهر و دیگران حضور دارند و درباره هر چیزی نظر می‌دهند و به هر چیزی سرک کشیده و دخالت می‌کنند، به ناچار او در

مرضیه بامیری

اصل پار کینسون می‌گوید: هر کار به اندازه زمانی که برای آن تخصیص یافته طول می‌کشد و این یعنی شما چه یک هفته چه دو ماه وقت برای کاری داشته باشید در نهایت آن را دقیقه نود و در آخرین روز انجام می‌دهید. این اصل را داشته باشید، حالا برویم سراغ ماجراهای زندگی‌مان…

یک روز در مدرسه معلم به دانش آموزان یک گروه گفت ۱۰ روز وقت دارند تا تحقیق علمی خود را در مورد صنعت حمل‌ونقل تحویل دهند. فکر می‌کنید چه اتفاقی افتاد؟ همان روز‌ها دانش آموزان گروه، طی یک تماس مجازی قرار گذاشتند تا برای انجام تحقیق برنامه‌ریزی کنند و یک قرار مشترک بگذارند. آنها همان روز فکر تحقیق بودند و سپس پروژه را تا ۹ روز بعد به کلی فراموش کردند. هر بار یکی از اعضا تأکید می‌کرد که کار مانده، بقیه می‌گفتند هنوز هشت هفته و… روز وقت داریم. این طوری شد که تا روز نهم هیچ اتفاقی نیفتاد و آنها دقیقه نود مجبور شدند هول‌هولگی و با شتاب بیشتر و دقت کمتر کارشان را انجام دهند. واقعاً چه چیزی باعث شد آنها ۱۰ روز مفید را رها کنند و لحظات آخر فکر کارشان بیفتند؟

با تصور کنید آدم‌هایی که اهل خواندن شب امتحان هستند. در طول سال تحصیلی درس‌ها را یکی‌یکی تلنبار می‌کنند و هر بار که والدین باید ببینید خود شما به عنوان عروس آن خانواده چقدر و تا چه حد، اجازه دخالت کردن را به آنها داده‌اید. به چه میزان اجازه داده‌اید که آن‌ان وارد حریم شخصی شما شوند. مورد بعد این است که ببینیم ارتباط عاطفی خود ما با همسرمان به چه شکل است.

تعریف چار چوب برای حریم شخصی

جان کلام اینکه شما به هیچ عنوان نمی‌توانید ارتباط خود را با خانواده همسرتان قطع کنید. چراکه هر طور شده همسر شما نزد خانواده‌اش خواهد رفت نمی‌تواند آنها را کنار بگذارد. در نتیجه اگر اقدام به این کار کنید، پس از مدتی تنها کسی که از این جمع طرد می‌شود، خود ما هستیم. مطالعات نشان می‌دهد بهترین راهکار این است که هم تعامل و اصول و موازین ارتباطی‌مان را با اعضای خانواده همسر خود حفظ کنیم و هم برای حریم شخصی و زندگی خصوصی خود چار چوب و اصولی را تنظیم و تعریف کنیم تا دیگران به خود اجازه ندهند به هر طریق ممکن به زندگی زناشویی ما سرک کشیده و برای مسائل مربوط به زندگی مشترک ما تعیین تکلیف کنند.

جدال و نارضایتی را تشدید می‌کند. چراکه گاهی دستورالعمل‌های پیشنهادی توسط والدین مسیر برون رفت از بحران برای همسران نیست. چنین تعارضات زوجی را عمیق‌تر و فاصله بین همسران را بیشتر می‌کند.

نگاه جانبدارانه والدین منجر به تجویز و اتخاذ راهبردهایی برای فرزند می‌شود که میزان تمایز نایافتگی را در آنها رشد می‌دهد و فرآیندهای عقلانی را کاهش؛ چراکه همان‌طور که پدر و مادر علاقه‌مند فرزندان هستند فرزندان نیز عشق به والدین دارند و همین علاقه و احساس نقش کلیدی در از هم پاشیدگی یا ایجاد تعارض در روابط فردی و بین فردی را سبب می‌شود و در صورت پیروی با عدم پیروی زوجین از والدین، تعارضات درونی و بیرونی شدت یافته و برشوم عاطفی ایجاد شده، شاکف جدی در رابطه را ایجاد می‌کند.

ختم کلام اینکه والدین آگاه دلبسته فرزندان می‌شوند و فاصله روانی خود را با فرزند خصوصاً پس از ازدواج مستحکم‌تر می‌کنند تا فرزندان در قالب رابطه زوجی بتوانند مستقل و رشد یافته عمل کند. پژوهش‌ها نشان داده که یکی از چهار عامل پر نفوذ در جدایی و زوال خانواده‌ها تمایز نایافتگی والدین این است که از تکرار اشتباهات خود توسط فرزندان شان پیشگیری کنند. اتفاقاً همین مسئله زوج‌هاست.

سبک برنامه‌ریزی



اصل پار کینسون و فراموشی‌های ما

به قانون‌های زندگی ات پایبند باش

کار را به ماه‌های آخر موکول می‌کنند که وقتی روزهای پایانی سراغشان را می‌گیرید به شدت درگیر کار و نوشتن هستند و تمام کارهایشان با دور تند پیش می‌رود. شاید اگر برای پایان‌نامه وقتی تعیین نمی‌شد و هر کس می‌توانست طرح خود را در زمان دلخواه ارائه کند کیفیت بیشتر می‌شد. زمانی که تعیین می‌شود دانشجو را گمراه می‌کند. حالا شما این بازه زمانی را به کل مسائل کاری و روزمره خود تعمیم دهید.

اینکه باید تا شب با کسی تماس بگیرید و درست در لحظه آخر تماس می‌گیرید. برای شرکت در قرعه‌کشی تا ساعت ۱۲ شب وقت دارید و شما همان موقع کدهای قرعه‌کشی را با شتاب ارسال می‌کنید. باید گزارشی را نقد کنید و می‌گذارید وقتی سردبیر صدایش در آمد و معترض شد تندتند می‌نویسید.

مهم نیست حافظه گوشی ما چقدر جا دارد. به هر حال آنقدر پر می‌شود که گاهی هنگ می‌کند و از کار می‌افتد. یا فکر کنید آدم‌ها براساس میزان حقوقی که دریافت می‌کنند برای زندگی برنامه‌ریزی می‌کنند. حالا اگر در سال‌های بعد این رقم افزایش یابد باز هم به اندازه همان مبلغ خرج می‌تراشند و درست به همین دلیل، افراد هیچ وقت از دریافتی خود راضی نیستند.

حالا فکر کنید تعیین بازه عمر برای ما چه مضراتی دارد. چه کارهایی به امید رسیدن دراهای پشت گوش می‌اندازیم، چه کارها که به امید داشتن وقت بیشتر نیمه‌کاره رها کرده یا اصلاً شروع نمی‌کنیم و به این ترتیب بسیاری از ما آدم‌ها سری پر سودا و پر رویا داریم که هر روز آن را به امید فردای نیامده به تأخیر انداخته‌ایم. همه ما عادات ریز و درشتی داریم که برای خودمان منحصر به فرد است. ولی وقتی این عادت را عده‌ای مبتلا می‌شوند نام مشخصی به خود می‌گیرد. حالا وقتش شده یا اصل پار کینسون آشنا شوید.

اصل پار کینسون که در علم مدیریت و اقتصاد کاربرد دارد می‌گوید: هر کار به اندازه زمانی که برای آن تخصیص یافته طول می‌کشد و این یعنی شما چه یک هفته چه دو ماه وقت برای کاری داشته باشید در نهایت آن دقیقه نود و در آخرین روز انجام می‌دهید.

این اصل در مدل‌های سازمانی کاربرد زیادی دارد و البته که اشکالات زیادی هم به آن وارد است. مثلاً کارمندان برای روال اداری یک نامه پنج روز وقت دارند. پس هر روز اول بلافاصله انجام نمی‌دهند و تصور می‌کنند هر چه کارها را که به آنها محول شده بیشتر کش بدهند پرکارتر محسوب شده و پاداش بیشتری دریافت می‌کنند. بعضی کارمندان مسئولیت‌های روزانه خود را چنان کش می‌دهند که به وقت اضافه عصر کشیده شود و آنها بتوانند از مزیت مالی اضافه کاری استفاده کنند. در حالی که اغلب در ساعت عصر کارمندان به کارهای شخصی خود بیشتر می‌رسند و راندمان کاریشان کمتر است. شما می‌توانید این اصل را در زندگی روزمره خود استفاده کنید. یعنی نگذارید انجام کارها به تعویق بیفتند. با یک برنامه‌ریزی ساده اما صحیح می‌توانید زمان ۲۴ ساعته خود را مدیریت کنید و تمام کارهای مهم را انجام دهید. پس برای کارهای خود وقت مشخص تعیین کنید. مهم‌تر از همه مقدار حضور خود در فضای مجازی را مدیریت کنید. با خود قرار بگذارید یک ساعت یا نیم ساعت در اینترنت باشید و حتماً به این قانون خود پایبند بمانید. اگر قرار است روزی نیم ساعت کتاب بخوانید حتماً بخوانید و کم‌کم به این قانون‌ها اعتماد و عمل کنید. کم‌کم خواهید دانست که کمبود وقت خیلی هم بهانه خوبی نیست. روزهای بعد خواهید دید که می‌توانید تایم‌های کاری خود را کوتاه کنید و ۴۵ دقیقه را به نیم ساعت و سپس یک ربع برسانید. در زمان تعیین شده مقدار استرس و پرتی‌های موجود را در نظر بگیرید. کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید تا به راحتی آنها را انجام دهید. سعی کنید نظم شخصی پیشته کنید و به قانون خود وفادار بمانید.