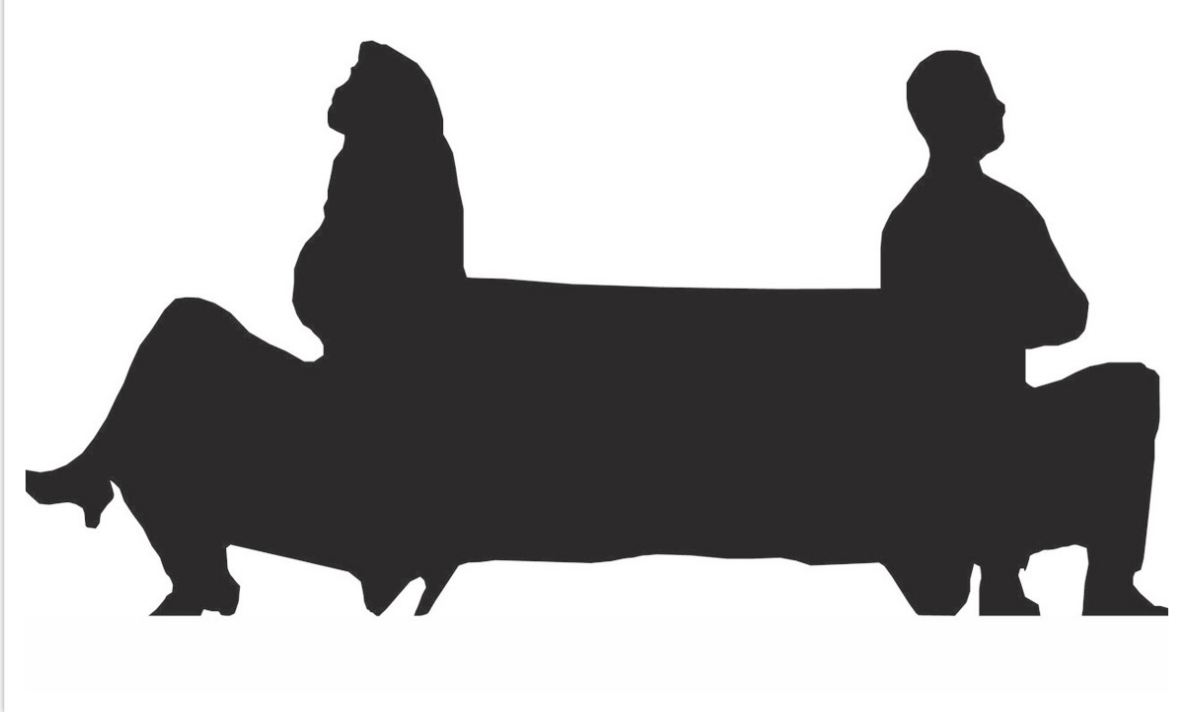


### سبک از تباط



مرز میان دخالت و حمایت را بشناسیم

# یادتان باشد! شما ازدواج می‌کنید، خانواده‌ها وصلت

■**بنفشه قاسمی زاده**

معمولاً پیش از ازدواج همه به از دواج کردن و داشتن یک زندگی زناشویی شاد و مستقل می‌اندیشند؛ به تفریحات دو نفره و ار تباطات دوستانه و خانوادگی شاد و رضایت‌بخش.
به این می‌اندیشند که می‌توانند مستقل باشندند و فارغ از پای پدر و نیاپدهای خانواده و والدین آن گونه‌که می‌خواهند زندگی کنند، تصمیم بگیرند و آینده خانواده کوچک دو نفره شان را طبق علابق و خواسته‌های شخصی‌شان برنامه‌ریزی کنند اما معمولاً آنچه در واقعیت پیش می‌آید، تا یبیدکننده آمال و آرزوهای زمان مجردی نیست.
زندگی زناشویی فارغ از تفاوت‌های فردی زوجین گاه آنقدر تحت تأثیر عوامل خارج از کنترل زوجین قرار می‌گیرد که حتی می‌تواند مسیر سلامت رابطه را به خطر بیفکند.
■ ■ ■

#### از دواج وصلت دو خانواده است

آنچه جوانان در مرحله پیش از ازدواج یا دوران آشنایی در ذهنشان می‌پروراند با آنچه در واقعیت روبه‌رو می‌شوند بسیار متفاوت است. جوانان معمولاً ازدواج را بر اساس میزان عشق و علاقه‌ای که به یکدیگر دارند عاشقانه و شاد می‌خواهند. حال آنکه ممکن است برای شکل‌گیری یک رابطه، عشق و علاقه شرط لازم باشد اما برای ادامه آن رابطه شرط کافی نیست. ازدواج تنها به وصال رسیدن دو نوگل عاشق نیست! ازدواج وصلت دو خانواده با هم است؛ دو خانواده با باورهای متفاوت از هم که همین تفاوت‌های فرهنگی، تربیتی، اقتصادی و اجتماعی می‌تواند پایه‌های یک ازدواج

هر چند عاشقانه را به لرزه بیندازد.

از میان تمام دست‌اندرآرهایی که زوجین در جاده زندگی مشترک تجربه می‌کنند، یکی از مهم‌ترین مسائل چالش‌برانگیز در زندگی زناشویی، جایگاه خانواده‌ها به خصوص والدین در زندگی فرزندان است. آنچه بسیاری از زوجین در جلسات زوج‌رمانی به آن اشاره می‌کنند و از آن رنج می‌برند، توجه بیش از حد حداقل یکی از همسران به خانواده خود است تا آن حد که طرف مقابل خود را در جایگاهی پایین‌تر می‌بیند و می‌داند اولویت اول همسرش نیست. به دنبال آن موضوع دیگری پیش می‌آید که می‌تواند رنج بیشتری به زندگی تحمیل کند و آن، اهمیت دادن بیش از حد به نظرات والدین و اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌های مشترک زوج است که گاه می‌تواند به دخالت تعبیر شود.

#### آسیب‌زدگان به رابطه زناشویی

آنچه با یک جست‌وجوی ساده در دنیای اینترنت می‌توانید در مورد دخالت خانواده‌ها بیابید، ماجرای میسران وابستگی زیاد یکی را در دوی زوجین به خانواده‌هایشان است که باعث می‌شود نتوانند مستقل باشند و تصمیم‌گیری‌های مشترکشان را بدون نظر و تأیید والدین اتخاذ کنند. همچنین وابستگی فرد به خانواده می‌تواند باعث شود فرد وابسته نتواند از والدین جدا شود و زندگی مشترک مستقل تشکیل دهد. در مورد مضرات این وابستگی و لزوم دقت و توجه به آن به خصوص در مرحله پیش از ازدواج مطالب آموزنده بسیاری در سایت‌های مختلف می‌توانید به دست بیآورید. اما آنچه امروز در این بحث قصد پرداختن به آن را داریم، نگاه دقیق‌تری به آن چیزی است که آن را دخالت می‌نامیم و شناسایی سهم زوجین و خانواده در به وجود آمدن آن است.

در فرهنگ لغت دخالت به معنی مداخله کردن و مداخله نیز به معنی دخالت در امور دیگران و دست‌اندازی به حقوق دیگران آورده شده‌است. فارغ از این معانی، داستان دخالت خانواده‌ها در زندگی زوج‌های تازه‌ازدواج‌کرده بخشی به سهم ما در مورد ادراک و ارزیابی‌مان از آنان و رفتارهای اشتباهی که در تعامل با خانواده خود یا همسر انتخاب می‌کنیم، بستگی دارد. اگر ما بایند داستان‌هایی که در فرهنگ ما در مورد رابطه

عروس و خانواده همسر و رابطه داماد با خانواده همسر وجود دارد باشیم، مسلماً نمی‌توانیم نگاه منصفانه‌ای به رفتارهای خانواده همسر داشته باشیم؛ بنابراین با ارزیابی منفی، منفی‌بافی، تفکر دوقطبی و… آنها را افرادی ارزیابی می‌کنیم که قصد دارند به زندگی و رابطه ما آسیب وارد کنند، بنابراین اعمال و رفتار ما نیز در راستای همین طرز تفکر خواهد بود.

#### تفکر «دوقطبی» یا «همه یا هیچ»

بسیاری از ما به تمام پدیده‌های انسانی نگاه دوقطبی داریم. به این معنی که آن پدیده را یا خوب یا زبایی می‌کنیم یا بد. تفکر «دوقطبی» یا «همه یا هیچ» نوعی خطای شناختی است که باعث می‌شود در ارزیابی پدیده‌ها نگاه مطلق داشته باشیم. اگر بیان نظر از سمت خانواده همسر را دخالت می‌دانیم و دخالت را امری منفی ارزیابی می‌کنیم، پس آن را نمی‌پذیریم و حتی ممکن است واکنش‌هایی شدید به آن نشان دهیم. اما اگر نگاه متعادل‌تر و شیوه تفکر منصفانه‌تری داشته باشیم، ممکن است به این نتیجه برسیم که شنیدن نظرات چند پیران بیشتر از ما پاره کرده‌اند حاوی تجربیات و نکاتی باشد که بتواند به ما در تصمیم‌گیری‌ها به نحوی کمک کند تا اشتباهات کمتری مر تکب شویم و راه چندین ساله را سریع‌تر طی کنیم. این نگاه دیگر در فرد هیجانات منفی ایجاد نمی‌کند و به دلیل نبود هیجانات منفی، اعمال پر خاشگرانه و واکنش‌های شدید وجود نخواهد داشت.

خطای شناختی دیگری که می‌تواند در این میان حاکم باشد، داشتن تفکر منفی نسبت به آن چیزی است که اتفاق افتاده است. فرض کنید والدین شما یا همسرتان به شما می‌گویند: «بد نیست اگر به جای هر شب رستوران رفتن کمی هم پس‌انداز کنید!» این جمله می‌تواند جنگ بزرگی میان شما و همسرتان و به دنبال آن، میان خانواده‌ها به جریان بیندازد.

اگر شما این جمله را اینگونه در ذهنتان تحلیل کنید: «و ولخر چی. به فکر جیب فرزند من نیستی. فرزند من صبح تا شب زحمت می‌کشد و تو حتی آسیزی نمی‌کنی و اجازه می‌دهی هزار تومان پول در جیبش بماند. تو به فکر پس‌انداز نیستی. تو آینده‌نگر نیستی. تو مورد تأیید نیستی و…» در نهایت تو بی‌ارزشی و دوستداشتنی نیستی» انتظار نداشته باشید این تحلیل‌ها در ذهن آگاه شما اتفاق بیفتند!

ادراکات و برداشت‌های همه ما از واقعیت بر اساس تمام تجربیات ما در طول زندگی به خصوص در دوران رشد در ذهن ناخودآگاه شکل می‌گیرد، بنابراین بعد از آنکه تحلیلی از این دست در ذهن شما اتفاق افتاد، طبیعی است رنجیده خاطر شوید و واکنش‌های منفی نشان دهید اما اگر شما از اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس سازنده و مطلوبی برخوردار بوده و به پدیده‌های بیرونی با دید مثبت‌بنگرید، ممکن است از جمله فوق این ارزیابی را داشته باشید که حتماً والدین همسرم دوست دارند بیشتر پس‌انداز داشته باشیم تا زودتر خانه‌دار و از اجاره‌نشینی خلاص شویم! این ادراک بر خلاف تحلیل

قبل، احساسی مبنی بر صمیمیت و نزدیکی در شما ایجاد می‌کند که می‌تواند منجر به بهتر شدن روابط شما با خانواده همسر تان شود.

#### تیشه به ریشه خود!

زوجینی که با ترس از احتمال دخالت خانواده همسر از همان ابتدا گریه را دم در حمله می‌کشند و فارغ از عواقب بعدی، رفتارهای تند و تحکم‌میزی مانند بر خاش کردن، انتقاد کردن و غرغر کردن به همسر و خانواده‌اش اتخاذ می‌کنند تا هیچ وقت خانواده به خود اجازه دخالت کردن ندهند. آنچه در زندگی آینده این دسته زوج‌ها پیش می‌آید آنقدرها هم با سرنوشت زوجینی که پای دخالت خانوادها را از تصمیم‌گیری‌های مشترکشان قطع نکرده‌اند، متفاوت نیست! همانند زوج‌های سهل‌گیری که مرزی در روابطشان ندارند، سردی، دلخوری، دوری و در نهایت طلاق عاطفی یا قانونی سرنوشت تمام همسرانی است مشکل و اشتباه است باز هم شما اجازه ندهند پای خانواده‌ها به تصمیمات مشترک باز شود.

باید توجه داشته باشیم جایگاه خانواده به خصوص والدین در ذهن هر فرزندی جایگاهی خاص و ویژه است و همسرانی که والدین همسرشان را زیر سؤال برده و مورد هجوم توهین‌ها و بی‌احترامی‌ها قرار می‌دهند، در حقیقت در حال تیشه زدن به ریشه خود هستند. حتی اگر والدین همسر شما دچار هزار و یک عیب، مشکل و اشتباه است باز هم شما اجازه ندارید آنها را زیر ذره‌بین قرار دهید و از آنان عیب‌جویی کنید؛ چراکه معمولاً فرزندان، والدینشان را همان گونه که هستند دوست دارند و اگر خود نیز به عیب و مشکل آنها واقف باشند، دوست ندارند دیگری در مورد آن عیب‌جویی و بدگویی کند.

این مطلب در مورد جایگاه همسر نیز صدق می‌کند. به این ترتیب که تقریباً تمام زوج‌ها در ابتدای رابطه به دلیل عشق و علاقه‌فی‌ما بین، نمی‌توانند بی‌درند فرد دیگری انتخابشان را زیر سؤال ببرد و او را مورد بی‌حرمتی قرار دهد. بعضاً در ابتدای رابطه، ما شاهد آن هستیم که آنقدر زوجین غرق در رویاها و خیال‌پردازی‌های خود از وصال معشوق و ازدواج هستند که حتی اگر خانواده به آنها تأکید کند انتخابشان، انتخاب مناسبی نیست، از خانواده رنجیده‌خاطر شده و بیش از پیش به رویاهای خود پناه می‌برند.



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

همسرانی که والدین همسرشان را زیر سؤال برده و مورد هجوم توهین‌ها و بی‌احترامی‌ها قرار می‌دهند، در حقیقت در حال تیشه زدن به ریشه خود هستند. حتی اگر والدین همسر شما دچار هزار و یک عیب، مشکل و اشتباه است باز هم شما اجازه ندارید آنها را زیر ذره‌بین قرار دهید و از آنان عیب‌جویی کنید

#### بت‌سازی، بت‌شکنی و خاک فراموشی!

در هر دو حالت بت‌سازی فرد مورد علاقه و بت‌سازی خانواده، ما دچار خطاهایی در مورد دیدن و پذیرفتن واقعیت می‌شویم؛ جایی که بت‌سازی صورت می‌گیرد منطق حکمفرما نیست و فرد بر مبنای هیجانات افراطی تصمیم می‌گیرد، اما در این شرایط حمله‌ور شدن به بت ساخته شده در ذهن فرد و بت‌شکنی نیز راهکار مناسبی برای باز کردن چشم فرد به دنیای واقعیت به شمار نمی‌رود. جایی که همسری در یکی از دعوای و اختلاف‌نظر‌های همیشگی کار را به توهین به خانواده همسرش کشانده و به آنها حمله‌ور می‌شود، جایی است که رابطه مشترک را به وادی فنا می‌کشاند. جایی که والدین به دلیل نظرات و سلیقه شخصی خودشان به همسر فرزندان توهین می‌کنند؛ جایی است که در ذهن فرزندان به خاک فراموشی سپرده می‌شوند.

گاهی نیز زوج‌های جوان و بی‌تجربه ممکن است در مورد مسائل زندگی مشترک، بحث‌های کوچک و دلخوری‌ها با والدین یا اعضای خانواده خود صحبت کنند. این حالت نیز از جمله رفتارهای است که می‌تواند زمینه‌ساز اخت‌ والدین را فراهم کند. وقتی خانمی با ناراحتی در مورد دعوی شب گذشته با مادرش صحبت می‌کند بسیار محتمل است که مادر به دلیل دلسوزی و برای کم کردن غم دخترش حرفی بزند که بعدها به مشکلی بزرگتر در زندگی زناشویی فرزندش تبدیل شود.

باز است زوجین جوان بداندن زندگی مشترک نیاز به چارچوبی امن دارد؛ چارچوبی که اجازه ندهد بسیاری از گفته‌ها، شنیده‌ها و چالش‌ها به بیرون درز کنند. هنگام بروز مشاجرات و اختلافات اگر خود نمی‌توانند از عهده خود آن برآیند در گام اول بهتر است از ورود دادن خانواده خودداری و برای دریافت کمک و راهنمایی به مشاور و روانشناس مراجعه کنند. در گام‌های بعدی اگر مشکلات آنقدر بزرگ بود که نیاز به تصمیم‌گیری‌های جدی برای زندگی مشترک بود، بعد از مراجعه و آشناسن و با صلاح‌دید او می‌توانند برخی مسائل را با خانواده در میان بگذارند و در هر صورت اطلاع‌رسانی لحظه به لحظه در مورد آنچه بین شما و همسرتان پیش آمده به خانواده‌ها امری ناپسند است که می‌تواند زمینه‌را برای بروز و ظهور اختلافات و دخالت‌ها باز کند.

از نسوی دیگر بسیاری از مردان جوان برای اینکه در دام داستان‌های افسانه‌ای عروس و مادر شوهر نیفتند یا مانند برخی شنیده‌ها و دیده‌ها مجبور به قطع ار تباط با خانواده‌شان نشوند، از همان ابتدا به گونه‌ای افراطی رفتار می‌کنند تا همسرشان به اصطلاح حساب کار دستش آید. مانند آقایی که قبل از ازدواج در منزلی جدا از والدینش زندگی می‌کرد و ممکن بود ماهی یک تا دو بار به دیدار خانواده‌اش برود. بعد از ازدواج همسرش را مجبور می‌کرد که هفته‌ای دو مرتبه به دیدار خانواده‌اش برود و با توجه افراطی به خانواده‌اش سعی بر آن داشت که به همسرش بفهماند نباید فکر کند می‌تواند اولویت زندگی او باشد، چون اولویت او خانواده‌اش است.

#### محو‌مان به تخر به شکست‌های قبلی

تمام این رفتارها و شیوه‌های تفکر بر از خطای می‌تواند زمینه‌را برای بروز اختلافات و مشاجرات همسران بر سر خانواده‌ها بیشتر کنند و هر چه این اختلافات بیشتر شود اتفاقاً زمینه‌برای ورود والدین و گاه دخالت آنان بیشتر و بیشتر می‌شود، چون رابطه مطلوب همسران مانند کسی است که می‌تواند در برابر هر سیلابی ایستادی کند، اما وقتی سد ترک بر دارد یا سوراخی در آن پدید آید، زمینه ورود عوامل خارجی بیشتر می‌شود. سهم دیگری که زوجین در این میان دارند ارائه تعریف مناسبی از واژه دخالت و به توافق رسیدن برای برقراری حد و مرز مشخص است. اگر ندانیم به چه رفتاری دخالت می‌گوییم ممکن است حتی راهنمایی‌های دلسوزانه و تجربیات ارزشمند والدین را از دست بدهیم و محکوم به تجربه شکست‌های قیلا تجربه‌شده شویم.

#### سبک رفتار



مرزهای حریم شخصی‌مان را بشناسیم

## دلسوزی، کنجکاوی یا فضولی؟

به تنفس دهان به دهان است تا همکلامی! مواردی از این دست فضولی‌ها که گاهی کنجکاوی نام می‌گیرد! برخی همیشه در پی کسب اطلاعاتی هستند که ممکن است هرگز به دردتان نخورد اما زمانی که با آنان از علم و دانش روز، اختراعات جدید، اشخاص برجسته علت در آموزش ناقص یا ناصحیح دوران یادگیری‌ها یا همان دوران کودکی است و به همین دلیل این آموزش و یادگیری صحیح تازه باید در بزرگسالی انجام شود. البته طبق گفته قدیمی‌ها ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است. به عنوان مثال موضوع حائز اهمیت در این مجال رعایت کردن حریم شخصی و خصوصی دیگران و همچنین برهیز از یکسری رفتارهای ناپسند اجتماعی و… است. این عامل از قبیل مواردی است که گاهی در دوران کودکی جدی گرفته نشده است و متأسفانه گاهی در خانواده‌ها به افراد آموزش داده نمی‌شود.
■ ■ ■

انسان موجودی کنجکاو است و به دلیل روحیه کنجکاوی که دارد گاهی اوقات باعث ناراحتی اطرافیان یا حتی دردسر ساز نیز می‌شود. حس کنجکاوی در همه ما وجود دارد و غیرقابل انکار است، اما نکته مهم در این میان این است که بدانیم چگونه باید آن را مدیریت کرد. باطبع این حس نیز مانند تمامی موارد آموزشی در دوران کودکی باید توسط والدین یا آموزگاران شناخته شود و بر اساس میزان و شدتی که وجود دارد آن را مدیریت و کنترل کرد.

البته گاهی موضوع کمی فراتر از حد معمول رفته و نیاز به کمک گرفتن از مشاوران، روانشناسان و روانپزشکان پیش از پیش احساس می‌شود. به طور کلی کنجکاوی باعث نفوذ به حریم شخصی دیگران است، معرب و دردسر ساز خواهد بود. پس برای جلوگیری از این امر بهترین راهکار، شناخت، اندازه‌گیری، بازسازی و آموزش صحیح به

کودک‌گامان است. زمانی که حس کنجکاوی بیش از حد باشد و در کودکی نیز کنترل نشود، روز به روز فرد بیشتر با این حس خومی‌گیرد و این رفتار تبدیل به یکی از خصوصیات اخلاقی منفی‌اش خواهد شد. به طوری که از نظر او این رفتار امری عادی بوده و طبق اعتقاداتش لازمه بقا و رشد انسان‌ها تلقی می‌شود. چنین فردی بدون توجه به حریم شخصی افراد در همه موارد به خود حق دخالت و اظهار نظر داده و همیشه کلاس زبهناسنجیک نمی‌فرستد.

یادگیری این قبیل نکات ریز یا به‌ظاهر کم‌اهمیت در کودکی، زمینه آموزش مسائل عمیق‌تری را در بزرگسالی فراهم خواهد کرد؛ مثالی همجوشی حقوق شخصی، حریم شخصی، حقوق شهروندی، رعایت فاصله‌ها، احترام به عقاید و اعتقادات و… قطعاً این باعث می‌شود دانش تنها یک کشوی شخصی در خانه آرزویی دست‌نیافتنی برای نوجوان و جوان ما نباشد.

کنتم کلام اینکه در ذهن عده‌ای دلسوزی، کنجکاوی و فضولی، هر سه یک مفهوم دارد. برای مثال برخی والدین عادت دارند در شب کیف پول و جیب لباس‌های فرزندان‌شان را همسرشان را چک کنند. آنها به‌طور واضح خود نمی‌دانند دنبال چه چیزی هستند و دلیل این کار را این گونه توجیه می‌کنند که از سر دلسوزی است. یعنی ببینم اگر پسرم در کیفش پول نیست به او پول بدهم یا می‌گویند جامعه‌نامن و پر از آسیب‌های اجتماعی شده است. من هم چک می‌کنم میبادا لباس همسرم بوی سیگار بدهد و از این قبیل موارد که حتماً یکی دو باری ما هم پیش آمده است.

این نگرانی‌ها قابل درک است اما بهتر است مراقب باشیم از آن طرف با م پرت نشویم. با اضطراب، نگرانی‌ها و ترس‌هایمان از راه صحیح ورود و مقابله کنیم و اجازه تنفس، آرامش خاطر و راحتی به افراد خانواده خود دهیم. حتی نزدیک‌ترین افراد به ما هم نیاز به حریم خصوصی دارند. پس نباید معنای آن فرزندان‌اشان یا همسرشان را چک کنند. آنها به‌طور واضح خود نمی‌دانند دنبال چه چیزی هستند و

#### ■ **بهنام صدقی**

آدمی از بدو تولد تا آخرین لحظه‌ای که نفس می‌کشد در حال آموزش و یادگیری است. گاهی تعجب می‌کنیم که چرا فلان شخص با وجود سن بالایی که دارد هنوز مسائل و موارد پیش‌افتاده را نمی‌داند! بدون شک علت در آموزش ناقص یا ناصحیح دوران یادگیری‌ها یا همان دوران کودکی است و به همین دلیل این آموزش و یادگیری صحیح تازه باید در بزرگسالی انجام شود. البته طبق گفته قدیمی‌ها ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است. به عنوان مثال موضوع حائز اهمیت در این مجال رعایت کردن حریم شخصی و خصوصی دیگران و همچنین برهیز از یکسری رفتارهای ناپسند اجتماعی و… است. این عامل از قبیل مواردی است که گاهی در دوران کودکی جدی گرفته نشده است و متأسفانه گاهی در خانواده‌ها به افراد آموزش داده نمی‌شود.
■ ■ ■

انسان موجودی کنجکاو است و به دلیل روحیه کنجکاوی که دارد گاهی اوقات باعث ناراحتی اطرافیان یا حتی دردسر ساز نیز می‌شود. حس کنجکاوی در همه ما وجود دارد و غیرقابل انکار است، اما نکته مهم در این میان این است که بدانیم چگونه باید آن را مدیریت کرد. باطبع این حس نیز مانند تمامی موارد آموزشی در دوران کودکی باید توسط والدین یا آموزگاران شناخته شود و بر اساس میزان و شدتی که وجود دارد آن را مدیریت و کنترل کرد.

البته گاهی موضوع کمی فراتر از حد معمول رفته و نیاز به کمک گرفتن از مشاوران، روانشناسان و روانپزشکان پیش از پیش احساس می‌شود. به طور کلی کنجکاوی باعث نفوذ به حریم شخصی دیگران است، معرب و دردسر ساز خواهد بود. پس برای جلوگیری از این امر بهترین راهکار، شناخت، اندازه‌گیری، بازسازی و آموزش صحیح به

کودک‌گامان است. زمانی که حس کنجکاوی بیش از حد باشد و در کودکی نیز کنترل نشود، روز به روز فرد بیشتر با این حس خومی‌گیرد و این رفتار تبدیل به یکی از خصوصیات اخلاقی منفی‌اش خواهد شد. به طوری که از نظر او این رفتار امری عادی بوده و طبق اعتقاداتش لازمه بقا و رشد انسان‌ها تلقی می‌شود. چنین فردی بدون توجه به حریم شخصی افراد در همه موارد به خود حق دخالت و اظهار نظر داده و همیشه کلاس زبهناسنجیک نمی‌فرستد.

یادگیری این قبیل نکات ریز یا به‌ظاهر کم‌اهمیت در کودکی، زمینه آموزش مسائل عمیق‌تری را در بزرگسالی فراهم خواهد کرد؛ مثالی همجوشی حقوق شخصی، حریم شخصی، حقوق شهروندی، رعایت فاصله‌ها، احترام به عقاید و اعتقادات و… قطعاً این باعث می‌شود دانش تنها یک کشوی شخصی در خانه آرزویی دست‌نیافتنی برای نوجوان و جوان ما نباشد.

کنتم کلام اینکه در ذهن عده‌ای دلسوزی، کنجکاوی و فضولی، هر سه یک مفهوم دارد. برای مثال برخی والدین عادت دارند در شب کیف پول و جیب لباس‌های فرزندان‌شان را همسرشان را چک کنند. آنها به‌طور واضح خود نمی‌دانند دنبال چه چیزی هستند و دلیل این کار را این گونه توجیه می‌کنند که از سر دلسوزی است. یعنی ببینم اگر پسرم در کیفش پول نیست به او پول بدهم یا می‌گویند جامعه‌نامن و پر از آسیب‌های اجتماعی شده است. من هم چک می‌کنم میبادا لباس همسرم بوی سیگار بدهد و از این قبیل موارد که حتماً یکی دو باری ما هم پیش آمده است.

این نگرانی‌ها قابل درک است اما بهتر است مراقب باشیم از آن طرف با م پرت نشویم. با اضطراب، نگرانی‌ها و ترس‌هایمان از راه صحیح ورود و مقابله کنیم و اجازه تنفس، آرامش خاطر و راحتی به افراد خانواده خود دهیم. حتی نزدیک‌ترین افراد به ما هم نیاز به حریم خصوصی دارند. پس نباید معنای آن فرزندان‌اشان یا همسرشان را چک کنند. آنها به‌طور واضح خود نمی‌دانند دنبال چه چیزی هستند و

دوشنبه ۵ آبان ۱۳۹۹ | ۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۲ |