



## مراقب جعبه سیاه زندگی تان باشید !!

### شریک زندگی، مخل حریم خصوصی یا مالک آدمی؟!

هر چقدر سایه فضای مجازی بر زندگی افراد بیشتر سنگینی می کند، بحث "حریم خصوصی" نیز ملموس تر می شود. حریم خصوصی جنبه های مختلفی دارد، از جمله حریم خصوصی جسمانی، حریم خصوصی اطلاعاتی، حریم خصوصی در روابط زوجین و ... بحث حریم خصوصی در روابط زوجین به طور عملیاتی، به این موضوع اشاره دارد که شما می توانید در زندگی تان کارهایی را انجام دهید که همسران از آنها بی اطلاع باشد، به شرطی که لطمه ای به رابطه مشترک تان نزنند!

در رابطه با حریم خصوصی در زندگی زناشویی، یکسری باورهای نادرستی بین زوجین وجود دارد. برخی از آنها معتقدند ازدواج کرده اند تا در تمامی ابعاد زندگیشان با هم شریک شوند، یا به طور مثال می گویند: من هم دوست همسر هستم، هم همسر او، پس لزومی ندارد با دوستانش در ارتباط باشد. برخی دیگر نیز اعتقاد دارند که اگر حریم خصوصی بین آنها حفظ شود، باعث فاصله عاطفی بیشتر بین آنها می شود و همچنین بی اعتمادی به وجود می آید.

همان گونه که در تمامی مسائل، بحث افراط و تفریط وجود دارد، در این موضوع هم مستثنا نیست. گاهی دیده شده که برخی از زوجین چنان حریم خصوصی برای خودشان قائل هستند که گویی اصلا ازدواج نکرده اند. آنها معتقدند حریم خصوصی من پیش از ازدواج و بعد از ازدواج تفاوتی ندارد.

### احترام به عقاید و افکار شریک زندگی

این ها همه ناشی از باورهای غلطی است که در این باره وجود دارد. در واقع حفظ حریم خصوصی نه تنها باعث ایجاد فاصله عاطفی و روانی نمی شود، بلکه از به وجود آمدن آن نیز پیشگیری می کند. واقعیت این است که کسی که به شما عشق می ورزد و ادعا دارد عاشق واقعی است، باید به شما، عقاید و افکار و احساسات شما و حریم خصوصی که برای خودتان ساختید، احترام بگذارد.

بنابراین بهتر است از همان شروع رابطه، حریم خصوصی خودتان را برای شریک زندگی تان تعریف و حد و مرز آن را مشخص کنید. این موضوع بسیار مهم است. چون پاسخ این سؤال را می دهد که چگونه حریم خصوصی در زندگی رعایت





شود که بی اعتمادی به وجود نیاید؟ پاسخش در درجه اول همین است، باید حد و مرز حریم خصوصی از ابتدا تعریف و مشخص شود.

## همسر یا مالک؟!

یکی از مهم ترین راه های پیشگیری از به وجود آمدن خیانت در رابطه، احترام گذاشتن به حریم خصوصی همسران است. البته منظور ما از خیانت، صرفا خیانت جنسی یا حتی عاطفی نیست. خیانت ذاتا طیفی است از هر نوع رفتار، به طوری که در آن لحظه کاری کنید که اگر همسران شاهدتان بود، انجامش نمی دادید.

لازمه جلوگیری از به وجود آمدن این معضلات پذیرش این موضوع است که فراموش نکنید شما مالک هم نیستید، بلکه شریک زندگی یکدیگرید و البته لزومی به داشتن اشتراکات صد در صدی نیست. به طور مثال قرار نیست اگر همسران به دلیل علاقه اش به فوتبال قصد دارد امشب را به تماشای بازی از تلویزیون بگذراند، انتظار داشته باشد که شما هم او را همراهی کنید. شما در صورت عدم علاقه به این موضوع، می توانید در آن زمان به مطالعه کتاب مورد علاقه تان بپردازید .

## توقع تان را تعدیل کنید!

اگر همسران می خواهد بدون شما با دوستانش بیرون برود، نگران نشوید. در واقع رابطه ای را می توان سالم نامید که هر کدام از طرفین در حین حفظ کردن رابطه، حریم خصوصی شان نیز حفظ شود و به طور مثال دوستان جداگانه ای داشته باشند. بنابراین با توجه به مطالب فوق می توان این هشدار را به زوجین داد: اگر عادت دارید درون گوشی همسران سرک بکشید، این عادت را ترک کنید. نه به این دلیل که ممکن است در پیامک ها و تماس هایش رد پای رابطه ممنوعه ای را ببینید ، در واقع این حق همسران است که با خواهرش درد دل پیامکی داشته باشد و آن را دور از نگاه شما نگه دارد یا اینکه در دفترچه یادداشت گوشی اش ، حرف های دلش را بنویسد.

ممکن است مادرش نظری راجع به شما از سر دلخوری به صورت پیامکی به او گفته باشد که شما نباید بدانید و دانستن آن به رابطه شما و همسران لطمه وارد کند. بنابراین بهتر است توقع تان را تعدیل کنید. موضوعی که معمولا مطرح می شود این است که اکثر زوجین از اینکه طرف مقابل شان برای گوشی خودشان رمز گذاشته اند، احساس ناامنی و بی اعتمادی می کنند و بیان می کنند که اگر رمز نمی گذاشت، من کنجاو نمی شدم و به گوشی اش سرک نمی کشیدم.





## راه حل چیست؟

بهترین کار این است که برای اغناء شدن حس کنجکاوی همسرتان هم که شده، زمانی که مشغول کار هستید، به او بگویید گوشی شما را جواب دهد، یا می توانید رمز گوشی خود را به همسرتان بدهید و از او بخواهید که ببیند پیام مهمی از دوست تان دارید یا خیر؟ و بدین ترتیب اعتماد سازی کنید. در واقع راه اعتماد سازی متقابل، صمیمیت است. صمیمیت هم از راه پذیرش بی قید و شرط به وجود می آید. یعنی همسرتان را تمام و کمال بپذیرید و به رفتارها و احساسات او احترام بگذارید.

اگر بخواهید اعتماد، صمیمیت و پذیرش به وجود بیاید، باید برخی رفتارها را انجام دهید و برخی دیگر را انجام ندهید. به طور مثال: سین، جیم نکنید. دست از انتقاد و سرزنش بردارید. بحث های منطقی با او نکنید. بیشتر همدل و همدرد او باشید. اجازه بدهید همسرتان خود خودش باشد و در کنار شما، امن ترین جای دنیا را تجربه کند.

جنبه دیگری که در بحث حریم خصوصی در روابط زوجین وجود دارد، حفظ حریم خود رابطه است. در واقع منظور این است که رازدار همسرتان و زندگی مشترک تان باشید و هر چیزی که در روابط تان پیش می آید، برای شخص سومی تعریف نکنید. این کار نه تنها راه دخالت اطرافیان را در زندگی شما باز می کند بلکه همسرتان را نیز به شما بی اعتماد می کند و دیگر نمی تواند راحت با شما صحبت کند.

لطفا جعبه سیاه زندگی خود را نزد خانواده و دوستان تان نبرید. این اشتباه پیامدهای زیادی دارد. از جمله اینکه اگر پیش خودتان نگه می داشتید، مسئله زودتر و راحت تر حل می شد و بعد اینکه ممکن است شما مسئله مربوط به همسر خود را با گذشت زمان حل و یا فراموش کنید ولی بازگو کردن آن به شخص سوم باعث می شود، روی رفتار او با همسرتان تأثیر طولانی مدت داشته باشد. زیرا ترمیم و بازسازی دید او نسبت به همسرتان یا دیر هنگام اتفاق می افتد یا ممکن است هرگز صورت نگیرد و حرمت ها از بین برود.

بنابراین می توان نتیجه گرفت که احترام به حریم خصوصی همسر نه تنها باعث حرمت نهادن و دادن اعتماد به نفس به او می شود، بلکه از به وجود آمدن فاصله عاطفی بین آنها، جلوگیری می کند. اگر به حریم خصوصی یکدیگر احترام نگذارید، همسرتان بعد از مدتی دچار خستگی در رابطه شده و احساس خفقان به او دست می دهد. در هر چیزی تعادل لازم است حتی در با هم بودن.

