

حریم شخصی زن و شوهر در زندگی مشترک

ما در طول زندگی به لحظاتی نیاز داریم که تنها و در خلوت خودمان باشیم و دوست نداریم هیچ کس حریم خصوصی مان را به هم بزنند...

بسیاری از افراد بر این باورند احترام به این حریم خصوصی مختص دوران مجرد و قبل از ازدواج است و زندگی مشترک یعنی باید همه چیز را با همسرمان به شراکت بگذاریم ولی بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از احترام نگذاشتن به این حریم خصوصی و خدشه دار کردن آن است.

همه ما برای کامل تر شدن ازدواج می‌کنیم نه برای عوض شدن یا تبدیل شدن به موجودی که همسرمان می‌خواهد. هر انسانی مستقل از دیگران است، یعنی هر یک از ما به تنهایی برای خود قلمرویی داریم که مخصوص خود ماست؛ مثل افکاری که در ذهنمان می‌پرورانیم، اهداف شخصی مان و حتی مجموعه رفتارهایی که از ما سر می‌زند و تمام چیزهایی که ما را به خودمان می‌شناساند. شاید این سوال برایتان مطرح شود که داشتن حریم خصوصی در زندگی مشترک به چه معناست؟ در پاسخ به این سوال باید گفت وقتی ۲ نفر با هم ازدواج می‌کنند، نسبت به همسرشان احساس مالکیت دارند و گاهی به خودشان حق می‌دهند که در مورد هر چیز مربوط به او تصمیم بگیرند. وقتی انسانی که ذاتا آزاد و مستقل است حق تصمیم‌گیری برای خود و به اصطلاح حریم خصوصی نداشته باشد برای از دست دادن حریم خصوصی خود احساس بدی پیدا می‌کند که به پرخاشگری و عصبی بودن می‌انجامد، یا به شخصیتی وابسته تبدیل می‌شود که بدون همسرش نمی‌تواند هیچ کاری انجام دهد و از خود هیچ اراده‌ای نخواهد داشت. به همین دلیل همه مشاوران خانواده معتقدند همسران باید به حریم خصوصی هم احترام بگذارند. البته این به آن معنا نیست که زن و شوهر از فکر و احساس هم بی‌خبر باشند و برایشان مهم نباشد که درون همسرشان چه می‌گذرد، بلکه به آن معناست که به احساسات و افکار هم احترام بگذارند و همدیگر را از حقوق

طبیعی شان محروم نکنند. همسران لحظه هایی می خواهد تنها باشد و در خلوت خودش باشد، به فعالیت های مورد علاقه اش که ممکن است شما اصلا به آنها علاقه نداشته باشید بپردازد یا هر چند وقت یک بار با دوستان نزدیکش به اصطلاح مجردی و... بیرون برود. اینها همه جزو حریم خصوصی هر فرد و قابل احترام است.

● چرا باید حریم خصوصی داشته باشیم؟

داشتن حریم خصوصی به افراد انگیزه پیشرفت در زندگی و مقابله با مشکلات می دهد. فردی که به حریم خصوصی اش احترام گذاشته می شود، عزت نفس و اعتماد به نفس کافی برای زندگی دارد. هر شخصی در حریم خصوصی اش به خودش اهمیت می دهد و به خودش می اندیشد. این فرصتی است برای اینکه با خود روبرو شود و رفتار و اعمال خود را مورد قضاوت قرار دهد و آن را اصلاح کند چرا که انسان در خلوت خود بدون ریا و تظاهر و بدون اثر گرفتن از هیچ چیز و هیچ کس به تفکر می پردازد و نتایج بهتر و دقیق تری خواهد گرفت. کسی که حریم خصوصی اش را محترم بشمارد، به حریم خصوصی دیگران نیز احترام خواهد گذاشت و همین در ایجاد ارتباطش با دیگران و به خصوص همسرش تاثیر مثبت دارد. نکته بسیار مهم دیگر این است که داشتن حریم خصوصی و خلوت، حس یکنواخت شدن زندگی مشترک را در زوج ها از بین می برد و عشق همسران را به هم بیشتر می کند. برخی از روان شناسان معتقدند زن و شوهر باید سالی یک بار و به مدت یک هفته جدا از یکدیگر باشند. مثلا به خانه پدری خود بروند و حس دوست داشتن و دلتنگی برای یکدیگر را محک بزنند.

● بگیر، نمی توانی پس بدهی

فضای شخصی «او»، فضای شخصی و خصوصی اوست. باید به سلیقه «او» احترام گذاشت و برای فردیتش حق و حقوق قائل شد. او موسیقی پاپ دوست دارد و من موسیقی سنتی. باید «ما»ی موجود در تفکر هر کدام از ما آنقدر غلیظ باشد که این «من» ها در دسر نشوند.

این «ما» هم البته طول می کشد تا ساخته شود؛ یعنی اینطور نیست که ما با یکی ازدواج کنیم و این «ما» محقق بشود. «ما»ی سال اول ازدواج خیلی مای شکننده، ظریف و کلیشه ای است. بد هم نیست. آدم ها از همین کلیشه راه خودشان را پیدا می کنند. همیشه یک نسبت پویایی بین این سه فضا وجود دارد؛ بعد هم یک هوشمندی باید در این فضا وجود داشته باشد. هیچ کس نباید فضای شخصی همسرش را از او بگیرد. به این خاطر که نمی تواند جای خالی آن فضای گرفته شده را پر کند؛ مثلا، مرد دوستانی دارد که در ارتباط با آنها جوک می گوید، تفریحات مردانه می کند و حالش خوب می شود.

قتی زنی بخواهد این فضای «من» مرد را حذف کند، خودش نمیتواندن جایگزینی برای آن باشد. در مورد زنان هم همین بحث صادق است. زنان هم فضاهایی دارند که مختص به خودشان و فضای «من» خودشان است .

مثلا حرف هایی ظریف و ریز و جزئی که در فضاهای مطلقا زنانه زده می شود، مثل اینکه: «امشب دامن آبی مو بیوشم بهتره یا قرمز رو؟» مردها به این حرف ها می گویند، حرف های خاله زنگی اما واقعیتش این است که اینها از آن دسته حرف هایی است که در فضای مردانه نمی گنجد. مرد نباید این فضا را از همسرش بگیرد، چون خودش نمی تواند جایگزینی برای آن باشد؛ زن ها در همین مدل حرف هایشان هم کلی انرژی عاطفی رد و بدل می کنند که مردها هیچ وقت نمی توانند چنین کاری بکنند .

مردها هر کجا نهاد اجتماعی ساخته اند که آنجا بین خودشان به تبادل احساسی پردازند، عملا به نتیجه نرسیده اند اما زن ها اغلب موفق بوده اند. آنها خیلی بی در دسر هر کجا که به هم می رسند و جمع می شوند، چه مهمانی باشد، چه آرایشگاه یا باشگاه، از پس این کار خوب برمی آیند. اصل نکته اینکه عقل سلیم می گوید اصلا سمت آن فضایی که متعلق به جنس تو نیست، نرو. مگر اینکه نسبت به آن فضا احساس خطر کنی و بخواهی کار ویژه ای انجام بدهی.

• تئوری دوری و دوستی

تجربه نشان داده که هیچ کسی نه تنها نباید فضای شخصی طرف مقابلش را بگیرد، بلکه حتی نباید به خودش اجازه بدهد که به هر دلیل و استدلالی درون آن هم سرک بکشد. همزمان، هیچ کدامشان هم نباید از دیگری بخواهد که اجازه بدهد وارد فضای شخصی او بشود؛ مساله ای که به اعتماد به نفس و شناخت هر کسی از خودش برمی گردد. مثلا تصور کنید مردی بیاید در جمع زنانه و همراه همسرش باشد، چه احساسی به این مرد باید دست بدهد؟ منظور این است که هر دو طرف عمدا و آگاهانه وارد فضای «من» همدیگر نشوند وگرنه در زندگی وقت هایی هست که ناخودآگاه یا به ناچار با این فضای «من» دچار اصطکاک می شوند.

در این زمینه، یک نکته ظریف در فرهنگ ما وجود دارد. قدیم ها وقتی مردی زیاد در خانه می ماند، خود زن او را بیرون از خانه می فرستاد تا فضاهایشان زیادی با هم قاطی نشود. یک جور تلاش هوشمندانه برای چیزی که می شود به دوری و دوستی تعبیرش کرد.

• به حد تحمل نزدیک شو

نباید به سمت فتح تمام فضاهای شخصی یک شریک پیشروی کرد. آدم باید بسنده کند به مقداری که می تواند تحمل کند. حواستان باشد، به میزانی که فتح می کنید، اجازه فتح شدن هم بدهید. اگر زنی قرار باشد شوهرش را نود درصد بفهمد، آن مرد دیگر شوهرش نیست، کسی است مثل پدرش یا برادرش. برعکس هم همینطور، اگر مردی قرار باشد همه دنیای زنش را بفهمد، رابطه آنها دیگر زن و شوهری نخواهد بود، کسی است مثل مادر و خواهر او.

در زندگی مشترک باید مقداری رازآلودی هم وجود داشته باشد که باعث شود آدم همچنان برای تجربه این زندگی عطش داشته باشد. اصرار به فهمیدن تمام عرصه های یک نفر، باعث می شود آن رابطه از یک رابطه سالم زناشویی به یک رابطه مغشوش برسد. ضمن اینکه

مجاورت و مؤانست زیادی نوعی ندیدن همدیگر هم به دنبال می آورد. این اتفاقی است که ناگزیر پیش می آید. مقداری دوری برای راحت تر و بهتر دیدن همدیگر لازم است، چیزی که بسیار نزدیک باشد، راحت قابل رویت نیست. اگر هم دیده شود، همه جوانبش دیده نمی شود.

• مفهوم حریم خصوصی در زندگی مشترک

واقعیت این است که آدم وقتی پذیرفته که به شریک زندگی اش اعتماد کند و زندگی اش را با او به اشتراک بگذارد، باید پای این حرف و تعهد دوطرفه اش بماند و تا وقتی نشانه مشهودی از خلف وعده یا احتمالاً خیانت ندیده، سعی نکند دست به کار آگاهی بزند.

بر همین اساس، گاهی اوقات دیده شده زن یا مرد دوست دارند در فضاهایی که اجازه ورود به آنها را ندارد سرک بکشند، فضاهایی که اگر از خودشان بپرسی، اجازه ورود به آنها را به کسی نمی دهند اما در مورد همسرشان این کار را حق مسلم خودشان می دانند؛ مثلاً می خواهند پیامک های او را ببینند یا بخواهند پسورد ایمیل و حساب شبکه اجتماعی همسرشان را داشته باشند .

به تعبیری می خواهند در همه جای زندگی شریک زندگی شان حضور داشته باشند. این کار نه به لحاظ اخلاقی و نه به لحاظ روانشناختی کار درستی نیست. یادمان باشد که داریم می گوییم شریک زندگی، یعنی او و ما، بخشی از زندگی شخصی مان را با هم به اشتراک گذاشته ایم و طبیعی است که در آن بخش باید همه چیز شفاف باشد و گفته شود. اما باید به استقلال بخش های دیگر احترام گذاشت، توصیه ای که دلایل دیگری هم دارد.

یک نکته ظریف دیگری هم هست که بحث را خیلی جدی تر می کند. اگر پای حرف آن کسانی بنشینیم که دارند در مورد این موضوع صحبت می کنند و گلایه دارند که حریم شخصی شان از طرف نزدیکترین آدم زندگی شان مورد احترام قرار نگرفته، خواهیم دید که سررشته به جای دیگری وصل است و موضوع چیز دیگری است و فقط یک کنجکاوی ساده نیست. یعنی ممکن است لازم باشد مساله را با یک مشاور مطرح کنیم.

مثلا اگر مردی شک بی جا به همسرش داشته باشد و مدام بخواهد پیامک های او را چک کند، این احتمال با درصد بالا وجود دارد که لابد خودش در زندگی شخصی و بدون اطلاع از همسرش آدم مشکل سازی است یا در جای دیگری گافی داده و ناخودآگاه این تصور را دارد که همسرش هم اینگونه باشد یا حتی بخواهد به تلافی حرکتی بکند .

این است که گفته می شود وقتی کار به اینطور پا گذاشتن به حریم خصوصی طرف مقابل رسید، حتما کار از جای دیگری خراب است و مساله فقط کنجکاوی کردن در ایمیل و پیامک نیست. در حالت عادی کسی حق ندارد ایمیل کسی را چک کند، اگر اینطور شد، بی تعارف باید به ریشه کار دقت کرد.