



مرز احساس مسئولیت والدین در قبال فرزندان متأهل

مشورت آری، دخالت نه!

■ **بنفشه قاسمی زاده***

زوجی را در نظر بگیرید که بدون آنکه تجربه خرید مسکن داشته باشند، بدون آنکه از تجربیات بزرگ ترها و با تجربه‌ها استفاده کنند در پنگاه‌های مختلف به دنبال خانه مد نظرشان می گردند. این زوج با توجه به بودجه‌ای که برای خرید مسکن در نظر گرفته‌اند یکی از واحدهای مسکونی معرفی شده را انتخاب کرده و آن را می خرند. بعد از انجام کلیه مراحل خرید مسکن وقتی به انطاق والدین به منزل جدید می روند، والدین به آنها می گویند برای خرید عجله کرده‌اند چون این واحد نور گیر نیست، اتاق خواب کم ندارد، سالن پذیرایی مستطیل شکل امکان تغییر دکوراسیون را از شما می گیرد، سیستم گرمایشی قدیمی است، اگر کمی بیشتر زمان می گذاشتید خانه بهتری می توانستید بخرید و... همه این حرف‌ها می تواند دخالت برداشت شده و باعث ناراحتی و دوری شود اما اگر این حرف‌ها را تجربه برداشت کنیم، چه اتفاقی می افتد؟ دو سال بعد وقتی زوجین از کم‌نوری، کم جایی و ضعف‌های منزل خسته شده و تصمیم به جابه جایی گرفتند، این بار به یاد دارند که بهتر است از راهنمایی والدین با تجربه در خرید مسکن کمک گرفته و بیاورند به همه جوانب یک موضوع نگاه کنند و تنها هماهنگی با بودجه را مد نظر قرار ندهند.

■ ■ ■

■ **استقلال مالی، اولین شرط عدم دخالت والدین**
زوجین لازم است بیاورند دخالت در زندگی زناشویی به معنی تصمیم گرفتن دیگران برای زوج است. یعنی فرد دیگری غیر از زوج اصرار بر انجام کاری کند که خود آنها مایل نیستند. مثلاً والدین اصرار کنند که شما باید در فلان محله ساکن شوید یا فلان ماشین را بخرید چون ما می گویم. اما آنچه به طور معمول شاهد آن هستیم این است که والدین به عنوان افراد با تجربه‌ای که با مشکلات زندگی پیش از فرزندان شان و بیش از آنها روبه‌رو شده‌اند،

سبک مراقبت

انتظار دارند فرزندان در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی از آنان نظر بپرسند و از راهنمایی‌های آنان استفاده کنند. البته اگر والدین حامی مالی اصلی زوج جوان باشند به نحوی که مخارج زندگی فرزندان را حتی بعد از ازدواج پرداخت کرده یا منزلی در اختیار زوج جوان داده باشند، این انتظار بیشتر و بیشتر می شود و حقیقت این است که وقتی پدر یا مادری اجاره خانه دختر و دامادش را پرداخت کرده یا ماهانه مبلغی به آنان برای خرج زندگی پرداخت می کند، طبیعی است انتظار داشته باشد در جریان تصمیمات زوج قرار گرفته و حتی به جای آنان تصمیم‌گیری کند.

اگر زوج این شیوه را نمی پسندند لازم است شیوه زندگی خود را تغییر دهند. نمی‌توانیم به پدری که تمام مخارج زندگی دختر و دامادش یا پسر و عروسش را پرداخت می کند بگوییم حق دخالت ندارد! اما هر وقت زوج نتوانستند مخارج زندگی‌شان را خودشان بر عهده گرفته و مستقل از حمایت‌های والدین، زندگی‌شان را شکل دهند آن گاه می‌توانند برای جلوگیری از دخالت‌های احتمالی حد و مرز تعریف کنند.

بنابراین می‌توان گفت اولین گام در راستای کنترل آنچه توان کنترلش را داریم برای جلوگیری از بروز احتمالی دخالت والدین، به جای شمشیر از رو بستن با والدین خود یا والدین همسر، اثبات استقلال، ارانه باز تعریف واژه دخالت و تفکیک آن از مشورت، راهنمایی و استفاده از تجربیات بزرگ‌ترها و بعد از آن تعریف حدود و جایگاه والدین در زندگی مشترک است. مسلماً تعریف واژه و تعیین حد و مرز امری است که باید با مشارکت هر دو نفر رابطه یعنی همسران انجام گرفته و به توافقی که مورد رضایت هر دو باشد رسید.

■ **ترس از گرفتار دخالت خانواده نشدن**

سهم دیگری که این میان قابل شناسایی و توجه است سهم خانواده‌های زوجین و به خصوص والدین است. والدین معمولاً تصمیم به دخالت در زندگی زوجین به نحوی که آنها را مجبور کنند به انجام کاری که

نمی‌خواهند، ندارند بلکه انتظار والدین بعد از ازدواج فرزندان‌شان این است که به عنوان یک بزرگ‌تر و یک فرد با تجربه در نظر گرفته شوند و در موارد مهمی مثل خرید خانه، دریافت وام، خرید لوازم اصلی زندگی با آنها مشورت ترس گرفتار دخالت خانواده نشدن، مرزبندی غیر قابل انعطافی داشته و بدون کسب راهنمایی از والدین اقدام به انجام تصمیمات‌شان می‌کنند. اما همین زوجین در زمانی بروز بیماری یا مشکل مالی یا دشواری نگهداری از فرزند به سراغ خانواده می‌آیند. این روند ممکن است این احساس منفی را در والدین ایجاد کند که نقش والدین برای این زوج تنها پرستاری و پذیرایی کردن است و زوج هیچ اعتبار و احترامی برای آنها قائل نمی‌شوند.

■ **دخالت والدین و ترس از دست دادن محبت فرزندان**

در بعضی از خانواده‌ها هم دیده شده که بعد از ازدواج ترس از طرد شدن فرزند آنقدر برای والدین پر رنگ می‌شود که پدر و مادر برای جلوگیری از اینکه فرزندان‌شان از آنها دور شود اقدام به رفتارهایی کنند که نامطلوب تلقی می‌شود. نمونه آن در شکایت عروسی است که بعد از ازدواج با همسرش مجبور بود هفته‌ای سه شب به دیدار خانواده همسر برود و اگر نمی‌رفتند از سمت مادر همسر به بی‌وفایی محکوم می‌شدند.

ترس از تنها ماندن، افسردگی ناشی از آشنایه خالی، ترس از طرد شدن توسط فرزندان، کنترل گری و موضوعاتی از این دست همه و همه می‌تواند منجر به رفتارهای حمایت‌گرانه یا حمایت طلبانه افراطی در والدین شود تا جایی که فرزندان را به ستوه آورده و موجب شود فرزندان فکر کنند از خود اختیاری ندارند و همه تصمیمات ریز و درشت آنان تحت‌تأثیر والدین‌شان قرار می‌گیرد.

■ **هیچ کس مسئول رفتار دیگری نیست**

سایری از مرافعه‌های همسران از آنجایی آغاز می‌شود که ما همسرمان را مسئول رفتارهای والدینش دانسته و او را بابت دخالت‌های خانواده‌اش محکوم، سرزنش یا تحقیر

اگر زوجین بخواهند اقدام مؤثری در جهت برقراری ار تباط سالم، سازنده بدون دخالت با خانواده‌هایشان انجام دهند بهتر است بر مواردی که تحت کنترل خودشان است تمرکز کنند. نه اینکه بر تغییر همسر یا والدین اصرار ورزند. آنچه تحت کنترل خود فرد است یعنی مواردی که می‌تواند بر آنها اثر داشته و به سمت بهبود سوق دهد. مانند اصلاح شیوه تفکر خود در مورد مسائل، تلاش برای ارائه باز تعریف بهتری از واژه دخالت، تلاش برای بهبود رابطه زناشویی، شناخت و حذف خطاهای شناختی خود، تلاش برای برقراری ارتباط سازنده با والدین خود و همسر



■ **زهرامحمدنیا!بمنی***

دختر و پسری که باهم از دواج می‌کنند و یک سقف بالای سر برای خود دارند، یک سقف جدا از خانه پدری، یک خانواده تشکیل داده‌اند و آنچه‌ان هم از زندگی مشترک بی‌اطلاع نیستند. شاید با یک سری چالش‌ها که تنها مختص زندگی مشترک است روبه‌رو نشده باشند. اما این مسئله طبیعی است و از کسانی که این مسائل را تجربه کرده‌اند چیزهایی شنیده‌ها حتی دیده‌اند. در مسئله ازدواج شاید نتوانیم اتفاقات غیر منتظره را پیش‌بینی کنیم اما می‌توانیم با یک سری انتخاب‌های درست و به دنبال آن رفتارها و واکنش‌های بجا جلوی رخ دادن برخی اتفاقات را بگیریم. البته یک چیزهایی هم وجود دارد که از عهده ما خارج است. ■ ■ ■

■ **در زندگی فرزندان مسان کنجکاوی نکنیم**

دختر و پسر جوان وقتی زندگی مشترک خود را شروع می‌کنند خیلی هم توقعی نیست که از همان ابتدا بهترین عملکرد را داشته باشند. یک چاهایی به کمک و راهنمایی دیگران نیاز دارند اما کجا و چگونه راهنمایی بگیرند مهم است. پدر و مادرها بهتر است زیاد در زندگی مشترک فرزندان خود کنجکاوی نکنند و به بهانه اینکه تجربه بیشتری دارند و چند پیران بیشتر از آنها پاره کر دهند...نظرات مختلفی را صادر نکنند و بهتر است دخالت‌های خود را کمتر کرده و به فرزند خود اجازه رشد دهند. پدر و مادری که دختر و پسر خود را به خانه بخت می‌فرستند موظف هستند قبل از این ازدواج یک سری آموزش‌ها را به آنها بدهند یا شرایطی را برایشان فراهم کنند تا بتوانند نسبت به این مسئله آگاه‌تر شوند و دانش خودشان را بیشتر کنند. پس چرا گاهی نسبت به ازدواج بیشتر باشد مطمئناً رویارویی با چالش‌ها و حل و فصل آنها بهتر خواهد بود. ■ **آنها دیگر دختر و پسر خانه نیستند!**
بعد از ازدواج دختر و پسر اولویت‌های زندگی یکدیگر خواهند شد. پدر و مادر می‌شوند جزو اولویت‌های بعدی. نقش‌های آنها تغییر می‌کند. یعنی یک نقش زن و شوهری نیز به آنها اضافه می‌شود و همسرشان را در بر می‌گیرد.دیگر آنها دختر و پسر خانه نیستند که شما برایشان تصمیم بگیرید، انتخاب کنید و به جایشان اظهار نظر کنید. شما پدر و مادرها باید نقش جدید فرزندان خود را بپذیرید و از کنترل آنها دست بردارید. اکنون دختر و پسر شما برای خود یک خانواده تشکیل داده‌اند و حتی می‌توانند فرزندان را در این کانون پرورش دهند. پس چطور شما همچنان فکر می‌کنید که آنها بچه هستند و نمی‌توانند زندگی را پیش ببرند؟ بگذارید آنها در زندگی مشترک یک جاهایی اشتباه کنند و شکست و تجربه بردهند. مگر چه می‌شود؟ آسمان به زمین می‌آید؟ مگر خود شما پدر و مادرها اشتباهاتی نداشته‌اید و روزهای سختی را پشت سر گذاشته‌اید؟ پس چرا حالا فرزندان خود را راحت نمی‌گذارید؟

■ **کوشش و خطا حق آنهاست**

بگذارید آنها هم طعم بزرگ بودن و اختیار داشتن را تجربه کنند. به آنها این اطمینان را بدهید و راه را برایشان باز بگذارید. حتی اگر اشتباه انتخاب کنند و تصمیم بگیرند. این حق آنهاست که در زندگی مشترک کوشش و خطا کنند. اگر به ازدواج فرزند خود رضایت دادید به این معنی است که به استقلال و حق انتخاب و داشتن اختیارات وی رضایت داده‌اید. پس تسر خود را از زندگی آنها بیرون بکشید و اجازه دهید تا بخته و بزرگ شوند. سعی کنید از دور مراقب آنها باشید و به آنها کمک کنید.

اغلب پدر و مادرها وقتی بداندند فرزندان آنها از پس زندگی مشترک خود برمی‌آیند خیال‌شان راحت می‌شود و دست از دخالت کردن و کنترل فرزند خود برمی‌دارند. چون آنها نگران و دلوایس فرزند خود هستند اما بعضی والدین یا ا فراتر گذاشته و سعی بر آن

سبک رابطه



چرا همیشه پای خانواده‌ها در میان است؟

پدر! مادر! ما می‌توانیم برای زندگی مشترک خود تصمیم بگیریم

دارند که کل زندگی فرزند خود را احاطه کنند و نگذارند بدون مشورت با آنها، فرزندان‌شان حتی آب بخورند!

بهتر است دختر و پسر مقتدر بوده و حد و مرز خود را مشخص کنند تا والدین این جنبی با پس بکشند. وابستگی عامل بسیار مخربی است که گاهی اوقات زندگی را خراب می‌کند. اول فرزند خود را مستقل کنید و از وابستگی‌ها برهانید، بعد او را به خانه بخت بفرستید. در غیر این صورت ظلم بزرگی به او می‌کنید.

■ **چند توصیه به زوج‌های جوان**

سعی کنید خودتان را مستقل و بی‌نیاز از پدر و مادر کنید تا بتوانید راه برخی دخالت‌های نابه‌جای والدین را بر زندگی مشترک خود ببندید. نه اینکه از آنها کمک نگیرید اما به آنها وابسته هم نباشید. روی پای خودتان بایستید. هرچند برایتان مشکل باشد.

س-ا همسر خود قرار دادهایی ببندید و برای زندگی خود حد و مرز مشخص کنید. مثلاً مشخص کنید که هر حرف و مشکلی هست بدون اجازه طرفین در خارج از خانه مطرح نشود یا مثلاً اگر قرار هست کمکی گرفته شود برضایت طرفین باشد.

س-ا پسر و مادرهای خود صحبت کنید و محترمانه به آنها بگویید که ما می‌توانیم خودمان برای زندگی خود تصمیم بگیریم. لطفاً این فرصت را به خود ما بدهید. درست است که ایشان پدر و مادر شما هستند و بسیار هم محترم اما اکنون شریک زندگی شما کس دیگری است که شما با چشمانی باز او را برای این مشارکت انتخاب کرده‌اید. پس بی‌گدار بسه آب نزنید و زندگی مشترک خود آسیب می‌زنید.

-همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که همسر شما اولویت اول زندگی شماست. اگر قرار است همچنان پدر و مادر شما اولویت اول شما باشند پس چرا ازدواج کرده‌اید؟

-گفت‌وگوی سالم را یاد بگیرید تا بتوانید پای درد دل همسران بنشینید و گزینه احتمال ازدواج وجود دارد که همسر شما درد دلش را نزد خانواده‌اش ببرد و راه را برای دخالت ایشان به زندگی شما باز کند. بی‌توجهی به همسرتان بخوداگاه وی را به سمت خانواده‌اش که بیشترین توجه و محبت را به او داشته‌اند و دارند، می‌کشاند. طوری رفتار نکنید که همسر شما از انتخاب شما پشیمان شود و راه برای دخالت و حضور دیگران در زندگی شما باز شود.

سعی-کنکید بین همسرتان و خانواده‌اش، به خصوص پدر و مادرش قرار نگیرید. این طور کار برایش سخت می‌کنید. چون قطعاً نمی‌تواند خانواده‌اش را که این همه برایش زحمت کشیده‌اند، رها کند. پس مجبور می‌شود از آنها فرمان ببرد.

د-ر جمع به همسر خود احترام بگذارید. مسائل و مشکلات زندگی خود را در جمع مطرح نکنید. اگر چنین رفتار کنید ممکن است زندگی‌تان را از دست بدهید.

ا-اگر پیشنهاد خوبی از دیگران برای حل مشکلات خود پیدا کردید قبل از هر اقدامی آن را با همسر خود مطرح کنید و رضایت او را هم به دست بیاورید. چرا که نظر او ۵۰ درصد قضیه است.

ل-زومی ندارد وقتی که از دواج کردید هر شب به خانواده پدری خود سرزنید. با چنین رفتاری نشان می‌دهید هنوز استقلال عاطفی و روانی ندارید و نباید ازدواج می‌کردید. مادر و پدر شما بهترین افراد دنیا برای‌تان هستند. اما حالا دیگر همسرتان شریک زندگی شماست. شریکتی‌ها و تلخی‌های زندگی را با همسرتان تجربه کنید.

و-وقتی همسر خوبی باشید، مقتدر باشید و کنترل زندگی را به دست بگیرید، وقتی با هم متحد باشید و به هم احترام بگذارید و قوانین مشخصی را برای زندگی خود تعیین کنید، این یعنی هیچ کس حق دخالت در زندگی ما ندارد. چون خودمان از پس زندگی خود برمی‌آییم.

***روانشناس بالینی**