آیا باید همه چیز را به شریک زندگی خود بگوییم؟

8 مهر 1402

هدی سادات پاک نهاد: دیدگاه افراد درباره حریم خصوصی در رابطه متفاوت است- درحالی‌که برخی ترجیح می‌دهند بخشی از زندگی خود را از شریک زندگی‌شان مخفی نگه‌دارند، برخی دیگر بر این باورند که احترام به حریم خصوصی مختص دوران تجرد و قبل از ازدواج است و زندگی مشترک یعنی باید همه‌چیز را با همسرمان در میان بگذاریم؛ به همین دلیل، این افراد معمولاً همه اتفاقات زندگی‌شان را با هیجان برای همسرشان تعریف می‌کنند و در مقابل، همان انتظار را از طرف مقابلشان دارند.

این در حالی است که به گفته **دکتر زهرا حیدری، روانشناس خانواده و عضو انجمن مشاوره ایران** همه افراد، حتی بعد از ازدواج، مستحق درجاتی از حریم خصوصی هستند. حریم خصوصی در یک رابطه می‌تواند سالم باشد تا زمانی که از مرز پنهان نگه‌داشتن اسرار مهم از همسر عبور نکند.

با رعایت حریم خصوصی رابطه ارزش پیدا می‌کند

دکتر حیدری حریم خصوصی را این‌گونه تعریف می‌کند: «حریم خصوصی را می‌توان به‌عنوان "احترام شخص به خود" و "احترام به‌طرف مقابل" توصیف کرد. مفهوم حریم خصوصی به معنای قداست، مصونیت، خصوصی بودن و احترام به امر خصوصی است. ما باید بدانیم که یک رابطه با احترام گذاشتن به حقوق یکدیگر است که ارزش پیدا می‌کند.»

این روانشناس بابیان اینکه مفهوم حریم خصوصی دارای سه ویژگی حریم خصوصی فیزیکی، حریم خصوصی شخصی و حریم خصوصی اطلاعات است، تأکید می‌کند: «حریم خصوصی شامل حق کنترل اطلاعات مربوط به خود، ازجمله حق محدود کردن دسترسی به آن اطلاعات است. حریم خصوصی شامل حق مخفی نگه‌داشتن اسرار و در میان گذاشتن آن‌ها فقط در گفتگوهای خصوصی با افراد مورد تائید و دلخواه فرد است. مهم‌تر از همه، حریم خصوصی به معنای حق تجربه تنهایی است.»

او با اشاره به مسائلی که شامل حریم خصوصی زوجین می‌شود، می‌گوید: «چیزهایی که نمی‌خواهیم دیگران بدانند، ببینند، بشنوند یا بفهمند در محدوده حریم خصوصی قرار می‌گیرد. اگر پنهان کردن مسائلی که نمی‌خواهیم طرف مقابلمان بداند آسیبی به زندگی مشترک وارد نمی‌کند، می‌تواند جزو حریم خصوصی محسوب شود.»

احترام گذاشتن به حریم خصوصی باعث استحکام رابطه می‌شود

حیدری می‌گوید حریم خصوصی اگرچه از یک جنبه به درک فرد از فضای خصوصی مربوط می‌شود، اما از جنبه دیگر با همه افراد دیگر مرتبط است: «حریم خصوصی یک ارزش مهم برای افراد است، زیرا

این مفهوم بر زندگی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد و آن را جهت می‌دهد.»

این مشاور خانواده ادامه می‌دهد: «رعایت حریم خصوصی همسر نشانه این است که شما به مرزهای شریک خود احترام می‌گذارید و به او اعتماد دارید تا آنچه را که مهم است با شما در میان بگذارد. داشتن حس حریم خصوصی به افراد کمک می‌کند تا احساس قدرت و استقلال داشته باشند.»

او تأکید می‌کند: «باید توجه داشت که هر فردی به مرزهای اجتماعی و همچنین زمان تنهایی نیاز دارد. وقتی در یک رابطه حریم خصوصی وجود دارد، هر دو طرف فضایی برای احساس آرامش و آسودگی خواهند داشت و همین امر می‌تواند در استحکام خانواده تأثیر بگذارد.»

حریم خصوصی را با پنهان‌کاری اشتباه نگیرید

گاهی مرز بین حریم خصوصی و پنهان‌کاری در روابط دچار ابهام می‌شود؛ چنانچه نیاز به حریم خصوصی گاهی به پنهان‌کاری تعبیر می‌شود و پنهان‌کاری گاهی به‌عنوان حریم خصوصی توجیه می‌شود؛ بنابراین به گفته دکتر حیدری، در هر رابطه سالم، مهم است که بین پنهان‌کاری و حریم خصوصی تمایز قائل شویم. باید توجه داشته باشیم که پیاده‌سازی حریم خصوصی در زندگی مشترک بستگی به میزان درک طرف مقابل از این موضوع دارد. اگر طرف مقابل ما هیچ درکی از حفظ حریم خصوصی نداشته باشد، مسلماً این مسئله می‌تواند باعث سوء برداشت و سوء تفاهم شده و اعتماد بین زوجین را از بین ببرد.

این روانشناس با اشاره به ادعای "امی مورین، مددکار اجتماعی بالینی و روان‌درمانگر" در رابطه با

مفهوم حریم خصوصی و پنهان‌کاری می‌گوید: «اگر چیزی را فاش نمی‌کنید زیرا نمی‌خواهید، این احتمالاً نمونه‌ای از حفظ حریم خصوصی است. و اگر چیزی را به دلیل ترس و شرم از عواقب آن فاش نمی‌کنید، احتمالاً پنهان‌کاری است.»

او تصریح می‌کند: «اگر مردی ترجیح دهد که برخی از مسائل را به دلیل اینکه ممکن است تأثیر منفی روی زندگی مشترکش بگذارد، مطرح نکند این دلیل بر پنهان‌کاری نیست. باید به‌طرف مقابلمان حق انتخاب بدهیم، چراکه او نیز از دید خود در حال اصلاح امور است. پس به شریک زندگی خود برای مدیریت برخی موارد و برای تداوم و آسایش زندگی خود اعتماد کنید.»

مرز حریم خصوصی تلفن همراه بعد از ازدواج چقدر است؟

حیدری در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «اگرچه به اشتراک گذاشتن مسائل زندگی با همسر برای ایجاد صمیمیت ضروری است، اما حفظ حریم خصوصی رابطه نیز مهم است. صداقت در رابطه گاهی شمشیر دو لبه است؛ پس باید حواسمان باشد که صداقت را در حریم خصوصی مدیریت کنیم. صادق بودن با همسر لزوماً به این معنا نیست که تک‌تک پیام‌ها، گفت‌وگوها، افکار، رؤیاها، ترس‌ها یا خیالات خود را با همسرمان در میان بگذاریم.»

او در رابطه با مرز حریم شخصی تلفن همراه بعد از ازدواج توضیح می‌دهد: «در شرایط عادی و در حالت ایده‌آل، چک کردن تلفن یکدیگر غیرضروری است و به امنیت رابطه آسیب می‌زند. هر دفعه که شما گوشی همسرتان را بدون اجازه چک می‌کنید، یکی از آجرهای اعتماد را از دیوار زندگی مشترکتان به پایین پرت می‌کنید. اگر به همسرتان اعتماد دارید، به او اجازه دهید تا با توجه به حریم خصوصی خود و انتخاب‌هایش، شمارا در جریان امور خصوصی زندگی‌اش قرار دهد. البته مدیریت این مسئله خیلی مهم است زیرا اگر به‌درستی رعایت نشود می‌تواند تعبیر به پنهان‌کاری شده و پایه‌های اعتماد در زندگی مشترک را متزلزل کند.»

تجاوز به حریم خصوصی در یک رابطه می‌تواند مشکل‌ساز شود

درحالی‌که رازهایی وجود دارد که باید با شریک زندگی در میان گذاشته شود، چیزهایی وجود دارد که شریک زندگی شما حق دارد آن‌ها را خصوصی نگه دارد و تجاوز به آن مسائل خصوصی می‌تواند زندگی مشترک را دچار تنش و آسیب کند.

به گفته حیدری، برای جلوگیری از بروز مشکلات باید درک کنیم که چه چیزی‌هایی باید خصوصی نگه‌داشته شوند و چه چیزهایی نباید خصوصی باشد: «دقت کنید که برخی مسائل همیشه باید راز باقی بماند زیرا مطرح کردن آن‌ها می‌تواند باعث آسیب به رابطه شود؛ مثل صحبت کردن درباره گذشته عاشقانه خود، رازهای خانوادگی که نیازی به مطرح کردن آن‌ها نیست، بدگویی خانواده‌تان درباره همسرتان و... .»

این مشاور خانواده درباره مسائلی که نباید خصوصی نگه‌داشته شوند، می‌گوید: «اگر می‌خواهید رابطه سالمی داشته باشید باید به‌گونه‌ای رفتار و عمل کنید که همسرتان دچار احساس پنهان‌کاری در شما نشود. به‌عنوان‌مثال، اگرچه رفتن به سراغ تلفن همسر بدون اجازه او اشتباه است اما مخفی کردن رمز تلفن خود از همسرتان نیز به همان اندازه اشتباه است. شریک زندگی شما باید همیشه به تلفن شما دسترسی داشته باشد و پنهان کردن رمز تلفن همراه می‌تواند باعث بی‌اعتمادی در همسرتان شود. همچنین مسائلی مثل وضعیت سلامتی، بیماری زمینه‌ای، مسائل مالی و... موضوعاتی است که همسرتان باید نسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشد اما به‌طورکلی، تقسیم‌بندی این مسائل باید توسط شریک‌های زندگی صورت گیرد.»

او تأکید می‌کند: «احترام متقابل به حریم خصوصی برای روابط سالم ضروری است. درواقع، هر زوجی که خواهان ازدواجی سالم و شاد است، باید آمادگی ایجاد مرزهای ازدواج را داشته باشد؛ لذا شما باید در مورد مرزهای حریم خصوصی خودتان در زندگی مشترک صحبت کنید و باید به این درک برسید که حفظ حریم خصوصی به معنی پنهان‌کاری و عدم اعتماد به‌طرف مقابلتان نیست.»

یاد بگیرید به حریم خصوصی همسرتان احترام بگذارید

حیدری درباره اهمیت احترام به حریم خصوصی همسر می‌گوید: «روابط سالم بدون احترام متقابل به حریم خصوصی یکدیگر معنا ندارد. به همین دلیل است که مرزها در ازدواج بسیار مهم هستند، لذا در مورد مرزهای فردی خود با یکدیگر صحبت کنید و درباره چیزهایی که ترجیح می‌دهید خصوصی نگه‌دارید، بحث کنید.»

او در پایان تصریح می‌کند: « قبل از هر چیزی، حتماً به درک متقابل نسبت به مسئله حفظ حریم خصوصی در زندگی مشترک برسید زیرا اگر مفهوم حریم خصوصی برای یکی از زوجین به معنی پنهان‌کاری باشد، حفظ حریم خصوصی در زندگی مشترک سخت و پر چالش خواهد شد.»