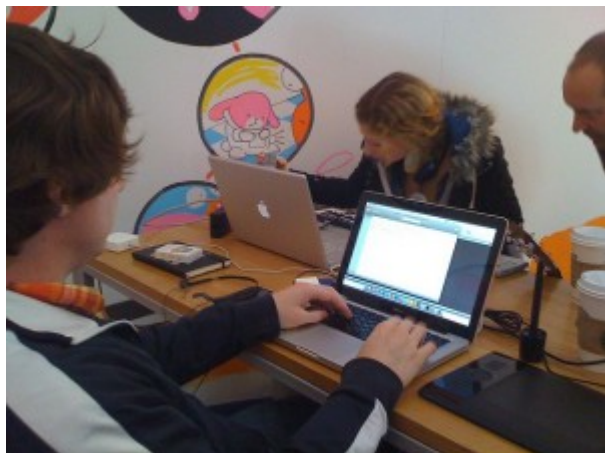


مراقب روابط فرا زناشویی در محل کار باشید



عکس: nottinghamgamecity

روابط خارج از چهارچوب زناشویی نه تنها می‌تواند شیرازه خانواده را از هم بپاشد بلکه تاثیرات منفی شدیدی روی فرزندان نیز می‌گذارد. در عصر جدید با توجه به افزایش فرصت‌های شغلی برای زنان یکی از موقعیت‌هایی که در آن احتمال تشکیل چنین روابطی زیاد است، محل کار است.

به نقل از ایسنا، به گفته علی نقی قاسمیان، مشاور طلاق توافقی معاونت پیشگیری از جرم دادگستری اصفهان این روابط ممکن است به علت تماس‌ها و ارتباطاتی که افراد در محل کار طی انجام پروژه‌ها و ماموریت‌های مشترک دارند رخ دهد و از دیگر عوامل زمینه ساز این روابط، میزان دسترس پذیری و زمان‌هایی است که کارمندان به تنهایی در اتاق و با هم مشغول به فعالیت می‌شوند.

وی به خبرنگار ایسنا منطقه اصفهان گفت: البته مشخص است که جذابیت‌های ظاهری و شخصیتی نیز می‌توانند روند رابطه را تسهیل کرده و تسریع بخشند زیرا سطح تماس و ارتباطات منظم و مداوم به مرور می‌تواند تبدیل به صمیمیت در رابطه شود و این صمیمیت معمولاً منتج به عهدشکنی زناشویی از بعد عاطفی و شاید در ادامه، جسمی و سپس جنسی شود.

با همسران روابط باز و شفاف داشته باشید

این روانشناس با بیان اینکه همسری که درگیر این ارتباطات می‌شود کمتر وقت، هزینه و انرژی برای خانواده خویش می‌گذارد، افزود: معمولاً این روابط خارج از چهارچوب، منجر به تخریب پیوند زناشویی و جدایی می‌شود هرچند در حال حاضر با توجه به پژوهش‌ها و تحقیقاتی که در علم روانشناسی، زوج درمانی و مشاوره شده است زوجین می‌توانند با سعی و تلاش پیوند زخم خورده خویش را التیام بخشند.

قاسمیان نژاد با اشاره به راهکارهایی پیشگیری از ایجاد روابط فرا زناشویی در محیط کار گفت: سعی کنید روابط باز و شفاف با همسر خویش داشته باشید و درباره هر چیزی که می‌تواند رابطه شما با همسران را تحت‌الشعاع قرار دهد با هم صحبت کنید؛ این کار مستلزم ایجاد فضایی امن در خانواده برای اظهار نظر و بیان دغدغه‌ها است.

وی ادامه داد: هم‌چنین بهتر است به صورت منظم زمانی را برای با هم بودن و بیرون رفتن اختصاص دهید زیرا زمان‌هایی را که به تنهایی با همسر خویش در طول روز می‌گذرانید در حقیقت شارژکننده باتری‌های صمیمیت و عواطف پیوند شما هستند.

متعهد باشید

این روانشناس با اشاره به اینکه همسران باید از تعهد خود نسبت به ازدواج و پیمانی که بسته‌اند مواظبت و پاسداری کنند، تصریح کرد: تعهد مانند ستونی است که خیمه ازدواج شما را سر پا نگه می‌دارد و تعهد همسران نسبت به یکدیگر باعث رشد اعتماد، وفاداری، ایثار و از خود گذشتگی در فضای خانواده می‌شود زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهد همسرانی که به هم متعهدند کمتر به سپری کردن وقت خود با افراد دیگر فکر می‌کنند.

قاسمیان‌نژاد با بیان اینکه زوجین باید پیوند زناشویی و مسئولیت و تعهد ازدواج را اکثر اوقات در ذهن مرور کنند و آن را در زندگی در اولویت‌های بالا قرار دهند، خاطرنشان کرد: افکار و تخیلات خود را کنترل کنید؛ ممکن است بگویید فکر و خیال همیشه به عمل منجر نمی‌شود، اما بدانید که تخیل و فکر کردن به داشتن یک رابطه صمیمانه با همکاران یا فکر کردن به جذابیت‌های ظاهری (صورت، اندام و غیره) او احتمال تشکیل رابطه را هرگاه فرصت فراهم شود، زیاد می‌کند.

محیط کار را مرزبندی کنید

وی افزود: محدودیت‌ها و مرزهای مشخصی را در محل کار برای خود تعیین کنید زیرا این اصلا نشانه خوبی نیست که همکاران شما بیشتر از همسران از زندگی خصوصی و فردی شما مطلع باشند یا مصاحبت، تبادل فکر و احساس در محل کار بیش از محیط خانواده باشد.

مشاور طلاق توافقی معاونت پیشگیری از جرم دادگستری اصفهان گفت: از تنها بودن و تنها شدن با همکار جنس مخالف تا حد امکان دوری کنید زیرا تنها بودن با همکار جنس مخالف مخصوصا اگر قبلا به او فکر می‌کرده‌اید یا اینکه جذابیت‌های خاصی دارد یا به به اندازه کافی حریم‌ها را رعایت نمی‌کند احتمال ایجاد رابطه فرازناشویی را زیاد می‌کند.

قاسمیان‌نژاد اضافه کرد: نکته بالا اصلا به این معنا نیست که اگر با همکار جنس مخالف تنها شدید قطعاً با او تشکیل رابطه می‌دهید اما هرچه فعالیت‌های مشترک شما با هم بیشتر شود احتمال ایجاد یک پیوند صمیمانه و رابطه فرازناشویی نیز بیشتر است.

از تماس‌های غیرکاری بپرهیزید

وی با تاکید بر اینکه مکالمات و صحبت‌هایی که با همکاران از جنس مخالف دارید در حوزه کاری و مربوط به فعالیت‌های شغلی باشد، تصریح کرد: هرگاه احساس کردید مسیر صحبت به سمت مسائل شخصی و خصوصی می‌رود مکالمه را سریعاً قطع کنید.

این روانشناس تاکید کرد: هر اندازه که از نظر احساسی و عاطفی بازتر باشید، بیشتر نسبت به تشکیل رابطه با صمیمیت عاطفی آسیب‌پذیر خواهید بود و برعکس، از روابط صمیمانه با همسر خود بیشتر دور می‌شوید زیرا صمیمیت احساسی و عاطفی با همکار، می‌تواند خطرناک باشد و روابط فرازناشویی یک شبه (بدون صمیمیت و صرفاً برای ارضای شهوت) آسیب بیشتری به پیوند شما وارد می‌کند.

20 فروردین 1393

منبع: <http://goo.gl/yMN2Au>