

چگونه با همسر شکاک خود برخورد کنیم؟

افراد زیادی هستند که به رفتار همسر خود با دیده شک و تردید نگاه می‌کنند. برخی از آن‌ها به طور کلی فردی شکاک به شمار می‌روند که بدون دلیل قاطع به حرف‌ها یا رفتار همسرشان شک می‌کنند. اگر همسر این دسته از افرادید، مطالعه مطلبی که در ادامه آمده برایتان مفید است.

اگر شکاکیت همسرتان یک مشکل جدی روانی و نیازمند مراجعه به روان‌شناس نباشد شما می‌توانید با کمی احساس همدلی و سازگاری با خواسته‌هایش، اعتمادسازی کنید. اگر درست رفتار کنید او به مرور تغییر خواهد کرد و یاد می‌گیرد بدون نگرانی به شما اعتماد کند.

به گزارش جام جم سرا به نقل از روان- شک و تردید یک صدای مبهم و آزاردهنده از انتهای ذهن ماست که دائماً برای ما استدلال می‌آورد که «تو نمی‌توانی موفق شوی»، «این انتخاب خوبی نیست»، «شاید این انتخاب، بهترین نباشد» و...

شک، در لغت به معنای احساس عدم قطعیت و یا فقدان عقیده محکم، تعریف می‌شود. شک و تردید، شبیه به قدم زدن و گام برداشتن در تاریکی است، زمانیکه شما نمی‌توانید جلوی پای خود را ببینید، اطمینان ندارید که گام بعدی که برمی‌دارید درست است یا خیر؟ و در اینجا است که تردیدها شکل می‌گیرد.

شک و بی‌اعتمادی، قاتل ازدواج هستند. زن یا شوهر بدگمان، به زمین و زمان و علی‌الخصوص همسر خود، با عینک بدبینی نگاه می‌کند و شدیداً مستعد سوء برداشت از رفتارهای دیگران است. چنین فردی حتی به عادی‌ترین اتفاقات زندگی روزمره، مثلاً خرید رفتن همسرش، شک می‌کند و دائماً در تلاش است که با توهمات بیمارگونه‌ی خود، به همسرش اتهام ناپاکی و خیانت بزند. طرف مقابل معمولاً با مشاهده‌ی این قبیل بی‌اعتمادی‌ها، احساس آزرده‌گی و توهین می‌کند و در موارد حاد، تصمیم به طلاق و جدایی می‌گیرد.

در این مطلب، روی سخن‌مان به‌ویژه با کسانی است که زندگی مشترک خود را به علت بدگمانی‌های بی‌مورد همسرشان در آستانه‌ی فروپاشی می‌بینند. در ادامه، با ما همراه باشید تا با ۷ دانستنی لازم درمورد طرز برخورد با همسر شکاک آشنا شوید.

۱. شما عامل بدگمانی‌های همسرتان نیستید

قبل از هر چیزی، سعی کنید بپذیرید که شما علت شکاک بودن همسرتان نیستید یا اگر هم ربطی به این قضیه داشته باشید، نقش‌تان خیلی زیاد نیست. مثلاً شاید همسرتان عادت دارد که تماس‌های تلفنی یا پیام‌های تلگرامی‌تان را مدام چک کند، اما باید بدانید که شما عامل چنین رفتارهایی نیستید، بلکه بدگمانی همسرتان به علت طرز برداشت متفاوت اوست، به این معنی که نوع نگاهش به وقایع زندگی با نوع نگاه دیگران فرق دارد.

شوهری که آلوده به بدگمانی نیست، در صحبت کردن همسرش با همکاران مرد هیچ مشکل خاصی نمی‌بیند، اما شوهر بدگمان ممکن است از یک مکالمه‌ی کاری معمولی، به داستان‌پردازی‌های عاشقانه و توهمات بی‌اساس برسد. بعید است که بتوانید به این قبیل افراد ثابت کنید برداشت‌شان غلط است و باید نوع نگاه‌شان را تغییر بدهند، پس چه بهتر که بدگمانی‌های همسرتان را شخصی نکنید. در واقع، تمایل افراطی شکاک‌ها به شک کردن، نشان‌دهنده‌ی احساس ناامنی یا فقدان خویشتن‌داری است که باعث می‌شود دیگران را به چشم خطاکار و مقصر ببینند تا بتوانند شک و بی‌اعتمادی خود را توجیه کنند.

درست است که بدگمانی همسرتان، حتی با اینکه شما عاملش نیستید، نهایتاً متوجه خود شما خواهد بود، اما تا حد امکان بکوشید تا سؤال و جواب‌های دائمی همسرتان را به خود نگیرید و آزرده‌خاطر نشوید.

۲. حرف‌های همسران را بشنوید

به‌جای اینکه گوش‌تان را بر گلایه‌های همسران ببندید یا بیهوده بگومگو کنید، صبور باشید و وقتی همسران از چیزی گله می‌کند و حسادتش شعله‌ور می‌شود، حرفش را بشنوید. بگذارید طرف مقابل بداند که می‌تواند احساساتش را نزد شما بازگو کند. ترس‌ها و نگرانی‌هایش را بشنوید و سعی کنید بفهمید که این احساسات منفی از کجا آب می‌خورند. وقتی همسران ببینند که درکش می‌کنید و می‌تواند مشکلاتش را دوستانه با شما مطرح کند، ترغیب خواهد شد که احساسات منفی و دلهره‌های بی‌موردش را کنار بگذارد.

۳. حالت تدافعی به خود نگیرید

وقتی همسران برای چندمین بار از شما می‌پرسد که مثلاً پای تلفن با چه کسی حرف می‌زدید و چه می‌گفتید، هر لحظه ممکن است کاسه‌ی صبرتان لبریز شود، اما سعی کنید به‌جای اینکه حالت تدافعی به خود بگیرید، با آرامش و خونسردی برخورد کنید. اگر با عصبانیت وسط حرف همسران بپرید یا بداخلاقی کنید و واکنش‌های تند از خودتان نشان بدهید، فقط اوضاع را وخیم‌تر می‌کنید و بدگمانی‌های همسران را تشدید می‌کنید. در عوض، به احساس حسادت همسران اهمیت بدهید. جملاتی مانند «واااااای! خواهشا دوباره شروع نکن...» یا «واقعاً حالت خرابه که این‌جوری فکر می‌کنی...» فقط به سوءبرداشت طرف مقابل دامن می‌زنند و هیچ‌گه‌ای از مشکل‌تان باز نمی‌کنند. به‌جای این جملات تحریک‌کننده، بگذارید همسران حرفش را بزنند و فرصت شنیده‌شدن داشته باشد. وقتی همه‌ی حرف‌های همسران را شنیدید، آن وقت می‌توانید موضع خودتان را بیان کنید.

۴. مراقب رفتار و کردارتان باشید

شاید گاهی بدون اینکه حواس‌تان باشد، طوری رفتار می‌کنید که بهانه دست همسرتان می‌دهید. مثلاً کسی که شب‌ها دیر وقت با تلفن صحبت می‌کند یا بی‌خبر از شهر خارج می‌شود، شاید علت بدگمانی‌های همسرش فقط همین رفتارهای نامتعارف خودش باشد. ممکن است پیش خودتان فکر کنید که چنین رفتارهایی بهانه‌ی موجهی برای بدگمانی نیستند، اما این احتمال را نیز در نظر بگیرید که شاید طرف مقابل به چنین رفتارهایی به‌عنوان نشانه‌های پنهان‌کاری نگاه می‌کند. برای اینکه چنین شک و شبهه‌هایی به‌وجود نیایند، باید سعی کنید با صحبت کردن درباره‌ی دلیل رفتارهایتان، شکاف‌های ارتباطی‌تان را پر و اعتماد همسرتان را جلب کنید.

۵. روحیه‌ی خود را بازید

پذیرش اینکه هر روز مجبورید با بدگمانی‌های همسرتان روبه‌رو شوید، کار آسانی نیست، اما اجازه ندهید که این بدگمانی‌های بی‌مورد، روزتان را خراب کنند یا حال و حوصله‌تان را به‌هم بریزند. یادتان باشد که شما فقط می‌توانید احساسات خودتان را کنترل کنید و افسار احساسات دیگران در اختیار شما نیست. پس قدرتی را که می‌توانید روی احساسات خودتان اعمال کنید، نادیده نگیرید. فراموش نکنید که شما مسئول احساسات خودتان هستید و همسرتان نمی‌تواند بدون اینکه خودتان بخواهید، ناراحت‌تان کند یا باعث شود که حس‌وحال ناخوشایندی پیدا کنید.

۶. در دسترس‌تر باشید

در صورتی که بدگمانی‌های همسران ناشی از بیماری‌های روانی حاد نباشد، می‌توانید با در دسترس‌تر بودن از شدت نگرانی‌هایش کم کنید. مثلاً وقتی با شما تماس می‌گیرد، تلفن را جواب بدهید و تماسش را تا حد امکان بی‌پاسخ نگذارید. یا مثلاً اگر قرار است اضافه‌کاری داشته باشید و بیشتر از زمان معمول در محل کار بمانید، بهتر است به همسران اطلاع بدهید تا بدانند دیرتر به منزل برمی‌گردید. به عبارتی، سعی کنید درمورد برنامه‌ی روزانه‌ی خود شفاف باشید.

شاید پیش خودتان فکر کنید که با چنین رفتاری مجبورید مدام همه چیز را توضیح بدهید، اما این‌طور نیست. وقتی همسران بدانند کی و کجا می‌تواند به شما دسترسی داشته باشد، اطمینان خاطر بیشتری در عشق احساس خواهد کرد و کمتر شکاک می‌شود. به همسران یادآوری کنید که عاشقانه دوستش دارید، همیشه کنارش خواهید بود و از هیچ تلاشی برای حل مشکلات زندگی مشترک تان فروگذار نمی‌کنید.

۷. در دلد کنید

اگر تمامی این راهکارها را امتحان کردید و در میزان بدگمانی همسران هیچ تغییری حاصل نشد، شاید لازم باشد که از راهکارهای مستقیم‌تری کمک بگیرید. در یک وقت مناسب، همسران را به گفت‌وگو دعوت کنید و برایش توضیح بدهید که چقدر از سؤال‌وجواب‌های دائمی او احساس ناراحتی و اندوه می‌کنید. اجازه بدهید همسران بدانند که بدگمانی‌هایش دیگر باعث نمی‌شوند که برای جلب رضایت او و رفع سوءظن‌ها تلاش کنید، بلکه با این کار از ادامه‌ی تلاش دلسردتان می‌کند و بهانه دست‌تان می‌دهد که نسبت به حریم خصوصی خود، حالت تدافعی پیدا کنید. همچنین به همسران یادآور شوید که اگر اوضاع به همین ترتیب ادامه پیدا کند، ممکن است به علت ناامیدی زیاد قادر به ادامه‌ی این رابطه نباشید.

در پایان، مجدداً به همسران اطمینان بدهید که عاشقش هستید و حاضرید روی بهبود جنبه‌هایی از رفتارشان که باعث تحریک آشفتگی او می‌شوند، کار کنید. چنانچه صحبت رودرو برای‌تان سخت است، می‌توانید برای همسران نامه بنویسید. در نامه نیز ضمن اشاره به وضعیت روحی خود، به همسران اطمینان بدهید که عاشقانه دوستش دارید و حمایتش می‌کنید.

چنانچه باز هم نتیجه‌ای نگرفتید، تنها راهکاری که برای حفظ زندگی مشترکتان باقی می‌ماند، مراجعه به یک مشاور یا درمانگر است. چنین فردی می‌تواند علت بدگمانی افراطی همسران را تشخیص بدهد و راهکارهایی را در اختیارشان بگذارد که بدانید چگونه باید با این بدگمانی‌ها برخورد کنید. گاهی علت حسادت بیش از حد فقط احساس ناامنی نیست، بلکه شاید مربوط به اختلالات شخصیتی باشد که در این مورد باید حتماً از یک متخصص کمک بگیرید، چرا که خودتان و همسران به تنهایی قادر به حل این مشکل نخواهید بود.

منبع: futurescopes.com