



اعتماد به جای بدبینی و شک

اگر شما هم به همسران و گوشی تلفن همراهش شک دارید این گزارش را بخوانید

اگر شما هم به همسران و گوشی تلفن همراهش شک دارید این گزارش را بخوانید

توی مهمانی در خانه پدری، کنار اقوام، خواهرزاده و برادرزاده‌ها نشسته‌ای، همسرت در آشپزخانه مشغول کمک کردن و شستن ظرف‌های شام است، با خیال راحت گوشی تلفن همراه خود را در دست می‌گیری، تلگرام یا دیگر صفحه‌های مجازی را باز و شروع می‌کنی به چت کردن، همان طور که غرق نوشتن و خواندن هستی ناگهان سایه‌ای بالای سرت می‌بینی، چشم که می‌اندازی همسرت ایستاده و می‌گوید باز هم که کلمات را فرو کردی داخل گوشی، با کی داری چت می‌کنی؟

کار به مطالبه گوشی و چک کردن چت‌ها می‌رسد، حالا تو مانده‌ای و انتخاب میان سپردن گوشی به دست همسر یا مقاومت و کوتاه نیامدن در برابر این خواسته. برخی اقوام هم زیرچشمی تو را نگاه می‌کنند و گوش‌هایشان تیز شده است.

این که سرانجام این اتفاق و کش و قوس چه می‌شود و تو با چه کسی داشتی چت می‌کردی سوژه اصلی این گزارش نیست، بلکه باید ریشه‌های این داستان را مورد بررسی قرار داد و این که چه مجموعه رویدادهایی باعث می‌شود همسران نسبت به یکدیگر و روابط هم در فضای مجازی مشکوک شوند و چک کردن محسوس و نامحسوس وسایل شخصی همچون تلفن همراه، تبلت، ایمیل و... را در دستور کار خود قرار دهند و این که آیا اساسا این رفتار و کنجکاو و شکستن برخی حریم‌ها می‌تواند به بهبود روابط زناشویی کمک کند یا خیر؟

گردن باریک تکنولوژی

نخستین نکته این است که فکر نکنیم تکنولوژی مقصر است. بستن راه‌های ارتباطی و برخورد قهری و حذفی با فناوری در هیچ خانه‌ای به رونق زندگی منجر نشده است، اما می‌توان با مدیریت فضا و استفاده از امکانات و برقراری اعتماد متقابل به هم نخستین گام‌ها را برداشت.

فراموش نکنیم هیچ چیز مانند بدبینی در خراب کردن یک رابطه خوب زناشویی و ویران کردن یک کانون گرم خانواده قدرتمند نیست. روان‌شناسان می‌گویند تشویش و استرس، عصبانیت و فراتر از آن احساس ترس و تنفر ریشه در همین بدبینی‌ها دارد.

اما برای این که داستان را علمی‌تر دنبال کنیم سراغ دکتر فرزانه سعیدی، روان‌شناس و مشاور خانواده رفتیم تا او این رفتار و کنجکاو و بدبینی را تجزیه و تحلیل کند.

این روان‌شناس ابتدا به نکته مهمی اشاره و تاکید می‌کند که همسران فکر نکنند روش‌های ارتباطی جدید و باز شدن فضا علت اصلی خیانت است، وقتی از سعیدی می‌پرسیم که پس کارکرد آنها در این زمینه چیست با لحنی که کمی به مزاح و شوخی هم طعنه می‌زند می‌گوید: روش‌های جدید ارتباطی باعث شده زن و شوهرها راحت‌تر مچ یکدیگر را بگیرند.

سوال دیگری که از این روان‌شناس می‌پرسیم این است که از بین مراجعه‌کنندگان معمولا بیشتر خانم‌ها گوشی همسرشان را چک می‌کنند یا آقایان و او پاسخ می‌دهد: بیشتر خانم‌ها هستند، دلیل هم دارد، اغلب به شکلی متوجه خیانت همسرشان شده‌اند و با شکستن اعتماد و از بین رفتن آن حس، اضطراب زیادی دارند و باعث می‌شود به چک کردن دائم همسرشان در ابعاد مختلف زندگی بپردازند که یکی از این ابعاد تلفن همراه و شبکه‌های مختلف اجتماعی است.

این مدرس دانشگاه ادامه می‌دهد: کسی که مدام همسرش را چک می‌کند در واقع دچار نوعی عدم امنیت در زندگی است و اعتماد به نفس‌اش نیز کم‌کم از بین می‌رود و دائم در این فکر است که چه چیزی در زندگی‌اش کم است.

این ماجرا یک روی دیگر سکه هم دارد و روان‌شناس ما می‌گوید: گاهی مردهایی را هم دیده‌ام که وفادار بوده‌اند، اما به این دلیل که همسرشان بی‌اندازه آنها را متهم به خیانت کرده است، آگاهانه دست به خیانت زده‌اند. این مردان به نقطه‌ای رسیده‌اند

که همان ضرب‌المثل معروف ماست: «آش نخورده و دهان سوخته.» پس فکر کرده‌اند وقتی اینقدر باید برای کاری که نکرده‌اند متهم شوند، پس بهتر که آن کار را انجام دهند. در واقع ترس از خیانت همسر باعث شده که بدترین ترس او به واقعیت تبدیل شود.

سعیدی در بخش پایانی صحبت‌هایش توضیح می‌دهد: باید از خودمان بپرسیم شفافیت در زندگی به چه معناست؟ آیا چک کردن دائم گوشی‌های کسانی که با ما زندگی می‌کنند نشانه شفافیت است یا فقدان امنیت؟

من باور دارم این چک کردن‌های مضطربانه هیچ جایگاهی در یک رابطه شفاف ندارد. وظیفه من این است که به شما بگویم خانواده‌ها باید کاری کنند تا بتوانند دوباره به هم اعتماد کنند. خود ما وقتی با بی‌اعتمادی به کسی یا موضوعی نگاه کنیم، همه چیز مشکوک به نظر خواهد رسید.

این برای خارج از خانه، کار کردن و برقراری ارتباط با بیگانگان شاید مناسب باشد، اما خانه محل آرامش و پناهگاه عاطفی انسان‌هاست و نباید دائم در حال شک باشیم، بگذارید خیلی راحت بگویم، من اگر گوشی خودم را با تشکیک زیر و رو کنم بالاخره یک چیز مشکوک خواهم یافت چه برسد به گوشی دیگری، آخر کلام آن که اگر تمام فکر و ذهن تان معطوف به این است که دنبال پیدا کردن سند و مدرک برای شیطنت و خیانت همسرتان باشید، من از همین الان به شما قول می‌دهم که مطمئناً آن را خواهید یافت، چون در نگاه کسی که به همه چیز مشکوک است بالاخره یک موضوعی، شخصی یا اتفاقی برای برجسته کردن و بزرگ کردن وجود خواهد داشت.

4 نکته مهم درباره مشکوک شدن به همسر

1 - به جای چک کردن موبایل و حتی کیف و دیگر وسایل شخصی که ممکن است تنش‌هایی را در رابطه‌تان ایجاد کند با همسرتان راحت صحبت کنید و به او بگویید که تغییر رفتارش آزارتان می‌دهد و از او بخواهید درباره برخی موارد توضیح دهد.

2 - سعی کنید همسر خوبی باشید، همسر بهتری بشوید، حفظ زیبایی ظاهر و آراستگی در پوشش، مهربانی بیشتر، انجام دادن بهتر مسئولیت‌های زناشویی می‌تواند به برقراری دوباره اعتماد و گرم شدن خانواده کمک شایانی کند، در واقع نشان دهید که در قلب‌تان محبت خانواده و همسر موج می‌زند.

3 - سفره دل و رازها و شک‌هایتان را پیش دیگران باز نکنید و هر روز تلفن دست نگیرید. مادر همسر، خواهر همسر، دوست و همسایه قطعاً نمی‌توانند در این زمینه بیشتر از خودتان به شما کمک کنند. مشکلات زناشویی باید بین خودتان باقی بماند و اگر نیاز به مشورت و کمک فکری و روحی دارید، بهترین گزینه یک مشاور و متخصص است نه دوست و فامیل.

4 - اگر از یک مشاور خانواده کمک گرفتید و او در رفتار همسرتان هیچ نوع نشانه‌ای از خیانت پیدا نکرد، باید مساله را به عنوان یک مشکل ذهنی در خودتان بپذیرید و برای درمان از روان‌شناس کمک بگیرید؛ شکاک بودن ویرانگر رابطه زناشویی است.

آیا چک کردن گوشی همسر جرم است؟

برخی زنان و مردان عادت به کنترل و بازرسی تلفن همراه همسران خود دارند. این کار از نظر حقوقی چه وضعیتی دارد و آیا می‌توان بابت آن شکایت کرد؟

این پرسش را هفته گذشته خبرگزاری وابسته به قوه قضائیه کشورمان منتشر کرد و در آن آمده بود: «این نوع اقدامات زن و شوهر نسبت به یکدیگر در راستای حساسیت‌ها و علایق طرفین نسبت به یکدیگر و زندگی‌شان است؛ لذا نباید به جای درک کردن طرف مقابل و تلاش در اعتمادسازی به دنبال چنین راه‌هایی بود.»

به هرحال این مورد ظاهراً با هیچ یک از عنوان‌های مجرمانه قابل انطباق نیست و قانونگذار در قانون مدنی صرفاً زوجین را مکلف به حسن معاشرت با یکدیگر کرده است که این امر با تفسیری وسیع از قانون می‌تواند از مصادیق تکلیف به حسن معاشرت تلقی شود؛ هر چند ضمانت اجرای قانونی برای آن مقرر نشده است.»

بامداد محمدی