

زندگی با همسران شکاک

زنان نیز باید بپذیرند که وقتی دچار شک و وسواس هاس شک می شوند رفتاری بسیار غیر منطقی دارند . خیلی از اوقات نحوه سوال پرسیدن یا محتوای سوالات، موجب توهین به مرد است و همین امر سبب خود داری او از پاسخ نیز می شود.



سلامت نیوز: زنان نیز باید بپذیرند که وقتی دچار شک و وسواس هاس شک می شوند رفتاری بسیار غیر منطقی دارند . خیلی از اوقات نحوه سوال پرسیدن یا محتوای سوالات، موجب توهین به مرد است و همین امر سبب خود داری او از پاسخ نیز می شود.

شکاکیت بیماری افرادی ضعیف النفس و بداندیش است . هر کس دو عنصر اساسی حسادت و خودکم بینی را داشته باشد به شکاکیت هم دچار خواهد شد . البته گاهی هم ممکن است ابتدا زمینه های شک به وجود آید و سپس فرد مشکوک با افراط در شک ، دچار ضعف اخلاقی و حسادت نیز بشود . بنابراین برای درمان آن، ضمن پاکسازی زمینه های شک ، با این دو عامل نیز باید مبارزه کرد .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از البرز نیوز، تنها، کسی که همسر شکاک داشته باشد می داند شکاکیت چه درد بی درمانی است و چه جهنمی از آن ساخته می شود. فرد شکاک اعم از زن یا مرد ، به اندازه تسلط ، نفوذ و توانی که در زندگی دارد، همسرش را محدود و محروم می سازد.

فرد شکاک حتی اگر در زمان حال مسئله ای برای شک کردن پیدا نکند، مشکلاتی را برای آینده فرض کرده و به عملکرد درست همسرش در مقابل آن مشکلات فرضی شک می کند. لذا اگر چه امتناع از توضیح و استدلال منطقی ، وضعیت فرد شکاک را بدتر می کند، اما پاسخ دادن و روشن کردن نقاط مبهم نیز، چندان مشکلی را حل نمی کند .

مثلا اگر زنی اکنون از تعهد و وفاداری همسرش مطمئن است و به دلیل اقدامات منطقی و صداقت او دلیلی برای ایراد گرفتن پیدا نمی کند ، فرض می کند در آینده کسی قصد فریب همسرش را خواهد داشت ؛ آنگاه به وفاداری و تعهد همسر خود در شرایط فرضی آینده شک می کند لذا بازهم آرامش نخواهد داشت.

یک کارشناس ارشد روانشناسی 1 می گوید :

"این افراد تصور می کنند در صورت بروز مشکل نمی توانند آن را حل کنند پس تلاش می کنند از وقوع مشکل جلوگیری کنند. اتفاقات را فاجعه آمیز و بزرگ می بینند و پیامدهای آن را بسیار ناگوار و تلخ می شمارند و ابعاد منفی یک حادثه را عمق می دهند به این دلیل برای واقع نشدن حادثه، مدام در آینده زندگی می کنند و از حال لذت نمی برند. به این ترتیب اغلب از احساس نارضایتی مدام و اضطراب در رنج هستند و از آن جا که نمی توانند آینده را به طور کامل پیش بینی کنند و مانع وقوع حوادث ریز و درشت شوند هرگز به رضایت از زندگی دست پیدا نمی کنند. در واقع آن ها حتی اگر مشکلی نداشته باشند همیشه در اضطراب مشکلات احتمالی آینده هستند و نمی توانند به رضایت خاطر برسند.

وی درباره نحوه برخورد با افراد شکاک می گوید: همسران نقش مهمی در گرایش یکدیگر به شک و بدبینی و یا درمان آن دارند، گاهی همسران به شک و دودلی یکدیگر دامن می زنند و وقتی نقطه ضعف همسرشان را می یابند او را از این طریق تحت فشار قرار می دهند در حالی که این رفتارها به بغرنج تر شدن اوضاع منجر می شود."

زمینه های شکاکیت در بین زنان

اگرچه شکاکیت مردان مشکل ساز تر است اما ندرتا مردی با این بیماری دست و پنجه نرم می کند در حالیکه شکاکیت در بین زنان کم و غیر معمول نیست . رواج شکاکیت بیشتر در بین زنان دلایل خاصی دارد که به شرایط نامتعادل زندگی زنان در جوامع باز می گردد. ترس و توجه عمیق به خطراتی که خانواده ها را از هم می پاشد از این دلایل است .

وقتی ازدواج مجدد مرد متاهل به راحتی امکانپذیر است؛ وقتی همه ما از برخی ازدواجهای زیر زمینی اطرافیانمان اطلاعاتی داریم، طبیعی است که نگران باشیم. وقتی بد حجابی و بی قید و بندی در بسیاری از محیطهای کاری فاسد، منجر به فروپاشیدن خانواده ها می شود؛ وقتی تجربیات متعددی ثابت کرده است که هر زندگی محکمی هم تزلزل پذیر است، ترس زن خانواده دار، نیز پیامدی طبیعی خواهد بود

بنابراین ترس، عمده ترین عامل شکاکیت زنان محسوب می شود. بی توجهی به این ترس و دامن زدن به آن با شکلهای مختلف شوخی، لالابالی گری، امتناع از توضیح رفتارهای مبهم و... می تواند عامل تقویت شک باشد که در این صورت خود مردان هم در جهنمی که برای خود می سازند، مقصرند. مردها باید رفتاری منطقی و واضح داشته باشند. پنهانکاری و ایجاد ابهام، شک ساز است.

اما زنان نیز باید بپذیرند که وقتی دچار شک و وسواس هاس شک می شوند رفتاری بسیار غیر منطقی دارند. خیلی از اوقات نحوه سوال پرسیدن یا محتوای سوالات، موجب توهین به مرد است و همین امر سبب خود داری او از پاسخ نیز می شود. زنان، خود نیز اگر بنا باشد برای هر کار کوچک و بزرگی توضیح بدهند خسته و عصبانی خواهند شد. چنانچه مردی از نظر اطرافیان متعهد و خانواده دار تلقی شود، ایراد ها و شک و وسواسهای زن بی مورد و از روی بیماری شکاکیت است و زن موظف است با آن مبارزه کند مگر اینکه واقعا دلایلی منطقی و واضح برای شک ارائه دهد که نه تنها از نظر خود زن، بلکه از نظر دیگران هم منطقی حساب شود.

کمک به درمان شکاکیت

در راه مبارزه با شک، مشورت کردن با مشاورین مجرب بسیار خوب و کارساز است. تقویت زمینه های اعتماد در وجود خود فرد شکاک نیز راهکار اصلی محسوب می شود. شکاک نه تنها نسبت به همسر، بلکه نسبت به همه اطرافیان خود به تمرین اعتماد احتیاج دارد. تقویت توکل و ایمان به خدا نیز بسیار مفید است. اصلا یکی از پایه های شک، ضعف ایمان است. زیرا زمینه های شک همواره در دنیا فراهم است. افراد خود باید با رعایت بهداشت معنوی و اخلاقی از ابتلا به آن ایمن باشند. فرد شکاک، قطعا از ایمان ضعیفی برخوردار است. توکل به خداوند هیچ گاه شک و سوء ظن را تقویت نمی کند بلکه آن را به کلی از بین می برد. کسی که معتقد است خدای مهربان و مقتدری هست که در مواقع نیاز به کمک بنده می شتابد و او را به بهترین شکل ممکن یاری می رساند، هیچگاه از خیانت اطرافیان خود و یا هر حادثه احتمالی هولناک دیگری نخواهد ترسید. بیکاری نیز زمینه های شک را تقویت می کند. فرد شکاک باید به کار یا هنری که مورد علاقه اوست و واقعا فکر و قلبش را مشغول می کند، اشتغال ورزد.

هر کاری که موجب درمان حسادت و تقویت اعتماد به نفس باشد، هم در درمان شک موثر است که باید راهکارهای آن را در موضوعات حسد و اعتماد به نفس جستجو کرد.