

وقتی به هم شک می‌کنیم!...

اعتماد، اطمینان و امنیت خاطر از مهم‌ترین عوامل موفقیت در یک رابطه خانوادگی به حساب می‌آیند.



یکتا فراهانی: اعتماد، اطمینان و امنیت خاطر از مهم‌ترین عوامل موفقیت در یک رابطه خانوادگی به حساب می‌آیند.

کوچک‌ترین جرقه‌های شک و دودلی، امنیت رابطه را به خطر می‌اندازند؛ بنابراین باید در لحظه نخست مهار و کنترل شوند. اینکه وقتی اعتماد لازم در رابطه از بین می‌رود، چه کسی مقصر است، چیزی است که احتیاج به بحث و بررسی دارد ولی بدون شناخت مقصر اصلی، باید به دنبال بررسی علل و عوامل بروز این مشکل و راه‌های مقابله با آن بود. حجت‌الاسلام جواد گلی، کارشناس مسائل، خانواده، تهره‌ها، دانتان، داد که م، ته‌اند با، اعانت آنها آسب شکاک، ا، از خانه‌تان، جمع کند. این 3 اصل اساسی

اصلا می‌دانید چرا شکاکي در رابطه شما با همسران تقویت می‌شود؟

اصل اول:

اعتماد: یکی از عوامل شک به یکدیگر، وجود نداشتن اعتماد کافی بین زوجین است. در واقع اگر زن و شوهری مفاهمه صحیح و ارتباط صمیمانه با هم داشته باشند، اعتماد هم بین آنها به وجود خواهد آمد. زمانی هم که زن و شوهری به هم اعتماد داشته باشند اصلا نگران نیستند که شخص دیگری (زن یا مرد) بتواند در رابطه آنها مشکلی به وجود بیاورد. چون هیچ وقت فکر نمی‌کنند شخص دیگری بتواند نظر همسرشان را به خود جلب کند.

اصل دوم:

رعایت هنجارها: عامل دیگر شک، رعایت نکردن عرف پسندیده جامعه و دستورات دینی است؛ مثل روابط زن و مرد با دیگران. وقتی فردی میزان معاشرت همسر خود را با مردان دیگر و با کسانی که در اطراف او هستند (همکار، اعضای خانواده و...) به‌ویژه در مهمانی‌ها و روابط شغلی، خارج از هنجارهای دینی و اجتماعی می‌بیند می‌تواند نخستین جرقه‌های شک و بدگمانی را در او به وجود بیاورد.

اصل سوم:

طرح موضوعات مهم: گاهی بدگمانی‌های زوجین ناشی از آن است که از بعضی مسائل مهم در خصوص همسرشان بی‌اطلاع هستند؛ مثلا در محل کار اتفاق مهمی افتاده که فرد آن را با همسرش در میان نمی‌گذارد. بنابراین وقتی این موضوعات را از دهان شخص دیگری می‌شنود شک و بدگمانی در او به وجود می‌آید. گفتن بعضی از جزئیات روابط ما با دیگران کمک می‌کند که همسرمان، به ما اعتماد کند. آدم خوبی شوید لطفا!

مواجهه با همسر شکاک هم برای خودش آدابی دارد که اینجا با آن آشنا می‌شوید

1- رفتارتان را اصلاح کنید! وقتی با یک همسر شکاک مواجه هستیم اولویت نخست این است که رفتارمان را اصلاح کنیم و در ارتباط با افراد دیگر به‌گونه‌ای رفتار نکنیم که موجب ایجاد حساسیت در همسرمان شود. البته اگر رابطه صحیح در ازدواج و همچنین آنچه ما آن را عشق می‌نامیم، بر رابطه حاکم باشد در روابط ما هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد. گاهی می‌بینیم جذابیت‌ها و کشش‌های زوجین نسبت به یکدیگر کمتر از کشش‌هایی است که در سایر مناسبات خانوادگی دارند که این اتفاق بسیار خطرناک است؛ چون این باور در طرف مقابل ما ایجاد می‌شود که به معاشرت با دیگران رغبت بیشتری داریم.

2- تلافی نکنید: نباید مناسبات اجتماعی خود را در برابر همسرمان طوری طراحی کنیم که او دچار بدگمانی شود. گاهی اینگونه رفتارها تعمدي است و به نظر می‌رسد می‌خواهیم تلافی یا خودنمایی کنیم؛ مثلا اگر شخصی قبل از ازدواج خواستگاری داشته، برای تلافی رفتار ناپسند همسرش، شروع به تعریف از آنها می‌کند! درحالی‌که اینگونه کارها آسیب‌های جدی و غیرقابل جبرانی به رابطه می‌زند؛ ما می‌توانیم برای پرهیز از هرگونه شک و بدگمانی ابتدا با طرف مقابل خود مصالحه کنیم. مثلا بگوییم: «من این حق را دارم که هفته‌ای یک‌بار دوستانم را در یک محیط دوستانه ببینم...». ضمن اینکه هیچ چیز را هم مخفی نمی‌کنیم. همسرمان هم باید حقوقی را برای خود در نظر بگیرد و هر دو طرف باید در این خصوص کاملا منصفانه رفتار کنیم.

3- فقط راست بگویید! این را بدانید که در رابطه با همسرمان ما وظیفه داریم در هر شرایطی به طرف مقابل راست بگوییم، البته ممکن است نتوانیم همه واقعیات را بگوییم ولی این به آن معنا نیست که دروغ بگوییم. مثلا وقتی همسران به شما می‌گویند پول برای خرید دارید می‌توانید صادقانه بگویید که پول دارید ولی حتما نباید مقدار پولتان را هم اعلام کنید. مثلا بگویید: «به اندازه‌ای که تو لازم داری، پول دارم...» و این پاسخ صادقانه‌ای به شمار می‌رود. امیرالمومنین (ع) هم در این خصوص می‌فرماید: «هیچ سیاستی به اندازه صداقت کارساز نیست.»

4- به یکدیگر اعتماد کنید: گام مهم بعدی ایجاد اعتماد بین زن و مرد است. ملزومات لازم برای ایجاد این اعتماد، داشتن توجه، صمیمیت، مفاهمه و درک متقابل است. در واقع همسر ما باید احساس کند که نزدیک‌ترین شخص و صمیمی‌ترین فرد به

ماست و بهتر از دیگران می‌تواند مارا درک کند. این به آن معنا نیست که شخص دیگری در زمینه غیرتخصصی او نتواند به ما کمک کند. ولی گاهی زن یا مرد وقتی می‌بیند همسرش در گفت‌وگو با شخص سومی، همسویی یا همفکری بیشتری نسبت به او دارد، احساسش را به صورت منفی و به شکل بدگمانی و بددلی بیان می‌کند یا بروز می‌دهد. بنابراین ما باید اعتماد متقابلمان را در رفتار با همسرمان نشان دهیم و این اعتماد را هم با ارتباط صمیمانه ایجاد کنیم. بدین ترتیب اگر هم چنین اتفاقی بیفتد دیگر باعث نگرانی طرف مقابل نخواهد شد.

5- تفاهم، نه اجبار: تفاهم یعنی پذیرش یک مفهوم در یک ارتباط دوسویه، نه محدود و مجبورشدن و پذیرفتن از روی تعیین تکلیف و اجبار؛ متأسفانه بسیاری از اوقات ما به اسم تفاهم، همسران خود را محدود می‌کنیم به عملکردی طبق تمایلات خودمان و اسم آن را هم می‌گذاریم تفاهم. توجه داشته باشیم که در خانواده، ابزار محبت، داشتن عاطفه و صمیمیت، حقوق افراد را نمی‌کند. نابد به حقه، همسما، احترام نگذانه حت، به اه داء، اسدن، به خاسته‌ها، مشه‌عش، کمک کنه.

ریشه‌های بروز شك در زندگي زناشويي را بشناسيد

هم رواني ، هم شخصيتي

ریشه شخصيتي: ریشه شخصيتي شك به همسر را مي‌توان در ساختار بيماري‌هاي شخصيتي و در محدوده علم روانپزشكي بررسي كرد. گاهي شخص در مراحل حاد به بيماري پارانوئيد نزديك مي‌شود كه بايد دارومصرف كند. ترديدها، حساسيت‌ها و بددلي‌ها و بدگمانی‌هایی که شخص نسبت به اطرافیان خود دارد کم کم باعث می‌شود فرد شكاك شود. با توجه به اقتدار و قدرت مردان این موضوع در آنها راحت‌تر شکل می‌گیرد.

ریشه روان‌شناختي: گاهي افراد آموزش لازم را براي كنترل مديريت رفتارشان ندیده‌اند، اطمینان كافي به همسرشان ندارند و نگرانی‌هایی را به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به خانواده‌هایشان منتقل می‌کنند، خلق و خوي انحصارطلبي و حسادت دارند و دوست دارند همیشه در همه کارها خودشان به‌گونه‌اي مستبدرایانه اعمال نظر کنند كه همه این صفات ریشه‌هاي روان‌شناختي در افراد دارد.