

شک که می آید زندگی سیاه می شود



اشاره

مهم ترین اصل در زندگی مشترک اعتماد متقابل است که دو طرف باید به یکدیگر داشته باشند؛ اما گاهی اوقات این فاکتور مهم رنگ می بازد و جای خودش را به احساس آزار دهنده ای به نام «سوء ظن» می دهد که مثل خوره به جان فرد می افتد و روحش را به آتش می کشد. در این پرونده تلخ، یکی از طرفین به دیگری چنان مشکوک می شود که دست به هر کاری می زند تا خیانتش را ثابت کند و دست آخر غائله با یک رودر روی تمام عیار و از بین رفتن احترام و اعتماد بین زن و شوهر تمام می شود. حال زندگی مشترک نسترن و شوهرش با شک در سرایشی سقوط قرار گرفته است.

لیلا حسین زاده

آن دختر دشمن زندگی ماست

می انداخت. یک بار که به شرکت شوهرم رفته بودم چنان لبخندی به او زد که شدت عصبی شدم و با او مشاجره کردم و گفتم تو که می گویی از این خانم بدت می آید؛ پس چرا او را می بینی نیستت تا بناگوش باز می شود؟ دارم دیوانه می شوم. با این که شوهرم را خیلی دوست دارم اما نمی توانم هیچ پیچ های او را با تلفن و رفتارهای مرموزش، موقعی که آن خانم را می بیند فراموش کنم. از کجا بفهمم که چیزی بین او و شوهرم وجود دارد یا نه؟ من زندگی و شوهرم را دوست دارم اما آن دختر شده دشمن زندگی ما. مدام دنبال موقعیت هستم تا گوشه و ایمل هایش را چک کنم. ساعت کاری همسرم تا چهار بعد از ظهر است، اما او ساعت هفت به خانه برمی گردد. رفتارش به کل تغییر کرده است. اجازه نمی دهد به تلفنش نزدیک شوم. با این که خیلی به من محبت می کند اما این شک دارد زندگی ام را نابود می کند.

خانم می گوید که به تو زنگ می زنی همسرت ناراحت نشود. ناراحت شدم، با این که آن دختر می دانست که من کنار شوهرم هستم، چرا زنگ می زد؟ چرا شوهرم مدام تکرار می کرد که تماس گرفتن چند باره او مشکلی ندارد؟ از رفتار شوهرم خیلی ناراحت شدم و بقیه راه را حتی یک کلمه هم حرف نزد. همسرم که متوجه ناراحتی ام شده بود گفت تو به من شک داری؟ گفتم: من جای تو بودم تو شک نمی کردی؟ این را که گفتم ساکت ماند و حرفی نزد. من هم ادامه ندادم. اما این همه ماجرا نبود و هر بار که گوشه همسرم آنتن نداشت و با محل کارش تماس می گرفتم، آن خانم جواب می داد و بالحن خودمانی همسرم را صدا می کرد و می گفت «بیا خانم پشت خط است»، لحنش ناراحت می کرد. وقتی اینها را به شوهرم گفتم، گفت باشد گوشزد می کنم. وقتی شوهرم به شرکت می رفت ترس عجیبی به جانم چنگ

مشکل پیدا کرده و حالا زنگ زده تا او یا در میانی کند. چیزی که آزارم می داد لحن حرف زدن آن دختر بود. طوری با شوهرم حرف می زد که انگار چند سال است با هم دوست هستند. نتوانستم تحمل کنم و وارد اتاق شدم و شوهرم با ورود من بسرعت از منشی خداحافظی کرد. من که از حرکت همسرم ناراحت شده بودم، در راهم کوبیدم و به اتاق دیگری رفتم و در را قفل کردم. شوهرم پشت در آمد و گفت که می دانی من با همه این طور حرف می زنم. این را درست می گفت؛ اما نمی دانم چرا ته دل آرام نبودم. یک بار که با هم به شمال رفته بودیم، آن دختر زنگ زد و چون گوشه شوهرم دستم بود، من جواب دادم. اما صدا مدام قطع و وصل می شد. دوباره زنگ زد و نمی دانم چه حرفی به شوهرم زد که او هم تکرار می کرد مساله خاصی نیست و نگران نباش. من که عصبی شده بودم، از همسرم پرسیدم چه می گفت؟ گفت که آن

دو سال است که از دواج کرده ام و عاشق شوهرم هستم؛ اما نمی دانم با این شک لعنتی که به جانم افتاده چه کنم. دلم نمی خواهد خانواده ام از این موضوع بوی ببرند. همه چیز از زمانی شروع شد که دختر جوانی به عنوان منشی وارد شرکت شوهرم شد. اوایل وجودش برایم مهم نبود؛ اما پس از مدتی اتفاقاتی افتاد که باعث شد به همسرم شک کنم. تا قبل از ورود این دختر، شوهرم پس از این که ساعت کاری اش تمام می شد به خانه برمی گشت؛ اما با آمدن او، شوهرم تا دیر وقت در شرکت می ماند. وقتی هم به خانه می آمد چند کلمه با من حرف می زد و به اتاق می رفت. رفتارش تغییر کرده بود و احساس خوبی نداشت. یک روز که مشغول درست کردن شام بودم، صدای او را شنیدم. کارم را رها کردم و رفتم، پشت در اتاق ایستادم. از حرف هایی که می زدند متوجه شدم که منشی جدید با شریک شوهرم

تفاوت شک در مردان

مردان وقتی شک می کنند با برخورد تند، کنجکاری و تعقیب و گریز، پر خاشاگری و خشونت و تحریم واکنش نشان داده و زنان با حالت تسلیم و اطاعت و سازش، گریه کردن، قطع ارتباط عاطفی، فاصله گرفتن از همسر، غصه خوردن و مطرح کردن موضوع با دوستان موضع انفعالی می گیرند. اما اگر زن شک کند، با عصبانیت و ابراز کلامی، به کار بردن کلمات کجایی؟ چه کار می کنی؟ طعنه و کنایه، تماس های مکرر واکنش نشان می دهد و مرد در مقابل او با توضیح دادن، گزارش این که کجا هستم، مقاومت کردن و توهین کردن و گفتن این که به تو ربطی ندارد هر جا هستم و در پاره های موارد تماس های زن را بی جواب می گذارند و زن را به روانی بودن متهم می کنند تا غائله ختم شود. در مواردی که احساس در ماندگی به مرد دست می دهد، لجاجتی کرده و با گفتن این جمله که به تو ربطی ندارد و می خواهی از زندگی ام برو بیرون، واکنش دفاعی نشان می دهد. راه حل های روان شناختی این است که اجازه رشد و نمو به افکار منفی داده نشود و سعی کنند موضوع را با لحن خوب و مناسب مطرح کنند، رفتارهای همسر را از دریچه مثبت ببینند، همیشه این احساس را داشته باشند و این فکر را تقویت کنند که شاید اشتباه برداشت کرده و رفتارهای مشکوک را به خیانت متهمی نکنند، اگر فرزند دارند، افکار مربوط به سوء ظن را نزد او مطرح نکنند، زیرا فرزندان احساس می کنند والدین شان در سرایشی طلاق قرار گرفته اند و این مساله باعث وارد شدن آسیب روانی به آنها می شود یا این که یکی از والدین را پر خاشاگر و دیگری را خائن تلقی می کنند. کمتر سوال و جواب کنید و به همسرتان بگویید کجا هستید؟ ضمن این که زمان بیشتری را به هم بودن اختصاص بدهید، مسافرت بلند مدت و کوتاه مدت بروید، نقاط مثبت طرف مقابل را در پشت نمایی کنید، رفتارهای خوبش را تقویت کنید و احساس رضایتمندی را به همسرتان نشان بدهید. در نهایت این رفتارها باعث حفظ ثبات و آرامش در زندگی می شود.

کاهش روابط خصوصی میان زوجین و برآورده نشدن انتظارات خصوصی شان نیز باعث می شود تا طرف احساس کند که شاید همسرش نیازهای خصوصی اش را در جای دیگری تامین می کند. بعضی وقت ها منشأ سوء ظن، رفتارهای مشکوکی است که همسر از طرف مقابلش می بیند. علت دیگر ناشی از تفاوت های رفتاری در زمان های مختلف است. در یک دوره زمانی زوجین نسبت به هم رفتار عاطفی و احساسی دارند اما در دوره های دیگر رفتار هیجانی از زن یا شوهر سر نمی زند و شخص احساس می کند به اصطلاح سر همسرش جای دیگری گرم است. علت بعدی ایجاد سوء ظن بر اساس افکارهای بیمارگونه و سواسی است که این رفتارها جزو اختلالات اضطرابی بوده و زوجین را به این سمت و سوی فکری سوق می دهد که همسرش همیشه در حال انجام رفتارهای شک برانگیز است. نوع دیگر شک بر اساس گزارش هایی است که به همسر داده می شود و می گویند که من همسرت را فلان جا دیدم و با این حرف ها ذهن طرف مقابل متوش می شود. گاهی تجارب غلط دنیای گذشته فرد - یعنی در ارتباطی دوستش به او خیانت کرده - باعث می شود تا همیشه نسبت به زندگی و همسرش مشکوک باشد و با وجود قسم های مکرر این شک و سوء ظن همچنان پایدار می ماند و در نهایت گاهی شک و سوء ظن ناشی از وجود یک رابطه معیوب، غلط و آسیب زادر درون خانواده و در زمان مراحل رشد و شکل گیری شخصیتی فرد است. بنابراین، مردان و زنان زمانی که به طرف مقابل شک می کنند یا مورد سوء ظن واقع می شوند واکنش های مختلفی دارند.

در برابر شک چه کنیم؟

دکتر پرویز رزاقی، روان شناس و مدرس دانشگاه در خصوص علل شک زوج ها به یکدیگر می گوید: گاهی اوقات سوء ظن به شکل یک رفتار ثابت است؛ یعنی فرد در موقعیت ها، زمان ها و مکان های مختلف به طرف مقابلش سوء ظن دارد. اگر فردی چنین رفتاری را از خود نشان بدهد، ما می توانیم نشانه های اختلال شخصیت پارانوئید را در او پیش بینی کنیم. این شک و ظن در درون خانواده بیشتر است و در این بین مردان بیشتر به همسران خود شک می کنند. به رغم این که حساسیت های روان شناختی زنان نسبت به مردان زیاد است، ولی بیشترین شک و سوء ظن را مردان نسبت به زنان دارند و اختلال شخصیت پارانوئید در آنها بیشتر مشاهده می شود. ضمن این که خیانت، تنوع طلبی و... در مردان بیشتر وجود دارد، با این حال، شک و تردید را مردان بیشتر بروز می دهند. گاهی اوقات علاقه بیمارگونه فرد به طرف مقابل و از دست دادن قدرت کنترل و مهار باعث می شود تا نتواند بطور منطقی فکر کند و نتواند تصمیم منطقی بگیرد و به همین دلیل به همسرش شک می کند. گاهی وجود ضعف جسمانی و زیباتر بودن طرف مقابل باعث می شود تا احساس حقارت به او دست بدهد و از اینجاست که پایه های شک و سوء ظن پی ریزی می شود.

