

# ریشه‌های بدبینی به همسر

Photo: Yacobchuk/Bigstock.com

نسرین دهخوارقانی

زندگی زناشویی مانند بذر کاشته یک گلدان نیاز به مراقبت‌های ویژه‌ای دارد، زندگی مشترک بسان همان نونهال همیشه در معرض خطرات و آفت‌هایی قرار دارد که اگر به وقت مقتضی برای برطرف کردن علف‌های هرز آن و یا آبیاری به موقع آن تلاش نکنیم، ممکن است آفت به ریشه برسد و برای همیشه از بیخ و بن بخشکد.

شک و تردید و سوءظن به همسر یکی از مهم‌ترین آفت‌هایی است که اگر بموقع و درست به آن رسیدگی نکنیم ممکن است ارکان زندگی مشترک را مورد هدف قرار داده و به گونه‌ای موزیانه زندگی زناشویی را از اساس دچار مشکل کند، اگرچه گاه این حرکت به قدری تدریجی است که زوج هنگامی نسبت به آن هوشیار می‌شوند که کار از کار گذشته است.

بدبینی به همسر اشکال متفاوتی دارد، برخی از همسران بدبینی‌ها و سوءظن‌های نابهنجار و بیمارگونه خود را نوعی رفتار طبیعی قلمداد می‌کنند و آن را با عناوینی همچون غیرت، تعصب و مراقبت توجیه می‌نمایند، حال آن که واقعیت چیز دیگری است.

محمد رضاسلیمانی یکی از مراجعان به مرکز مشاوره در این باره می‌گوید: «من همسر را دوست دارم و بسیار مراقب او هستم، این که دیگران رفتارهای محبت‌آمیز مرا سخت‌گیری تعریف می‌کنند، مشکل خودشان است، آنها خود با مظاهر عشق و علاقه آشنا نیستند و نمی‌دانند چگونه باید با همسرشان رفتار کنند، آنان مرا غیرتی و متعصب می‌دانند در حالی که نظر من خودشان بی‌غیرت هستند، چرا نباید یک مرد بداند، همسرش کجا می‌رود، با کی حرف می‌زند، چه می‌خورد، چه می‌کند و...»

روانشناسان معتقدند بدبینی به همسر، در سه حالت کلی بروز می‌یابد: گروه اول، کسانی هستند که شک و بدبینی در ذاتشان نهفته است درست مثل آقای سلیمانی، این افراد نه تنها به پارانوئید بودن (مشکوک بودن) خود معتقد نیستند بلکه دیگرانی را عادی رفتار می‌کنند، نابهنجار می‌دانند و معمولاً آنان را نیز افراد بی‌قید و شرطی می‌شناسند که شش‌دانگ حواسشان به همه جا و همه چیز هست جز به همسر و زندگی مشترک‌شان. این افراد را از همان ابتدای زندگی به راحتی می‌توان شناخت، مثلاً در خوشایندترین شرایط، به بهانه احوالپرسی، بارها و به کرات با همسرشان تماس می‌گیرند و به گونه‌ای کاملاً حرفه‌ای و گاه حتی غیرحرفه‌ای از وی می‌خواهند گزارش روزانه از کارهایشان را بدهد.

این افراد معمولاً خوشبین نیستند و در رابطه با پیرامون خود نوعی نگاه منفی دارند که معمولاً نیز نسبت به هر موضوعی از ارکان زندگی مشترک و یا شخصی‌شان نیمه خالی لیوان را می‌بینند.

برخی از همین این افراد بشدت در معرض خطرند و دسته دوم مبتلایان را شامل می‌شوند، اینان همان کسانی هستند که مبتلا به اختلالات شخصیت پارانوئید هستند، به این معنی که با کنار هم گذاشتن برخی از پارامترهای خیالی به این نتیجه مهم می‌رسند که همسرشان قطعاً در حال خیانت به وی است و این فکر همچون خوره‌ای، سوهان جسم و روح‌شان می‌شود و آنان را تا به مرز نابودی پیش می‌برد که بی‌گمان در این شرایط بحرانی، طلاق و جدایی بین زوجین مسالمت‌آمیزترین اتفاق خواهد بود.

خانم کوثری خانه‌دار می‌گوید: «همسرم گویی دچار توهم است، از موقعیت‌ها و شرایطی سخن می‌گوید که شاید هرگز اتفاق نیفتاده باشد، او سخن گفتن من با برادرزاده‌ام را بهانه می‌کند تا به این جا برسد که تو فرد راحتی هستی و به آسودگی هم می‌توانی با مردان نامحرم هم کلام شوی و...، این وضعیت برایم غیرقابل تحمل است.»

گروه سوم کسانی هستند که نوعی از وسواس، در بدبینی‌هایشان نهفته است، این دسته از زوجین نسبت به برخی از رفتارها و واکنش‌های همسر خود با جنس مخالف، حال چه در محیط کاری باشد چه در محافل دوستانه و خانوادگی، مبتلا به نوعی وسواس فکری هستند که در پاره‌ای اوقات نیز، همراه با بدبینی به همسر است.

این وضعیت بخصوص در شرایطی شدت می‌گیرد که فرد بدبین، بداند کسی در یک جمع خاص، نسبت به همسرشان سونظری دارد، مثلاً خانم مرادی می‌گوید: «پسردایی‌ام خواستگار پروپا قرص من بوده است، سال‌های سال مرا از والدینم خواهان شد، اما بنابر تفاوت‌های فرهنگی و خانوادگی هر بار از ما جواب رد شنید، بالاخره وقتی با حمید ازدواج کردم، یک روز در همان حال و هوای نامزدی، داستان دلدادگی پسر دایی‌ام را برایش تعریف کردم، کاش مهر سکوت بر لب می‌گرفتم و هیچ نمی‌گفتم، همسرم نسبت به او حساس شده تا به آنجا که اگر بداند او هم در محفلی حضور دارد، بهانه‌تراشی می‌کند تا به آنجا نرویم، اگرچه پسردایی‌ام الان متاهل است و دو فرزند نیز

## ریشه‌های بدبینی به همسر

عدم شناخت کافی از همسر، گاه اساس بدبینی و شک به وی است. وقتی فرد از همسر آینده‌اش تصویری دیگر در ذهن می‌پروراند اما با ورود به زندگی مشترک متوجه می‌شود که در انتخابش آن طور که شاید و باید دقت نکرده است، دچار نوعی نفرت و انزجار به همسرش می‌شود که طبیعتاً این وضعیت، مهم‌ترین دلیل پیدایش بهانه‌گیری و بدبینی بیمارگونه به همسر است.

از سوی دیگر در بسیاری از مواقع بدبینی و شک زوجین نسبت به هم از علاقه و عشق بسیار به یکدیگر نشأت می‌گیرد. مثلاً، آقا همسرش را تنها متعلق به خود می‌داند و طبیعتاً هر نوع رفتار خارج از منزل برایش سخت و غیرقابل هضم خواهد بود. معمولاً این عشق و علاقه به تدریج به نوعی احساس شکست و یاس تبدیل می‌شود و فرد هر آن فکر می‌کند که زندگی‌اش در حال فروپاشی و نابودی است.

الگوگیری و تقلید یکی دیگر از دلایل بدبینی است، معمولاً فرزندان والدین بدبین و شکاک در طول زندگی خود، بدبینی را یاد می‌گیرند و همیشه به این گمانند که دیگران قابل اعتماد نیستند و باید نسبت به همسر و اطرفیات خود بدبین و شکاک باشند مگر آن که خلاف آن ثابت شود. اگرچه گاهی هم مشکلات اخلاقی و شخصیتی دیگران، همسران را دچار شک و بدبینی می‌کند، مثلاً ممکن است فردی به زندگی یک زوج حسادت کند و بر همین اساس، پروژه‌ای را پیاده کند که باعث سلب شدن اعتماد زوجین نسبت به یکدیگر شود، اینجاست که مراقبت از خانواده در مقابل سنگ‌اندازی و حسادت‌های دشمنان خانوادگی و دوستانه که معمولاً به شکل یک دوست وارد زندگی می‌شوند، می‌تواند اساس خیلی از بدبینی‌ها و سوءتفاهم‌ها باشد.

## هشدارها را جدی بگیرید

چه بخواهید و چه نخواهید زندگی مشترک شما، دچار آفتی به نام سوءظن شده است، حال می‌توانید از سرستیز برآید و برای رفع این مشکل، با همسرتان گلاویز شوید و حق‌تان را شاید که گاهی حتی به ناحق نادیده می‌گیرد، طلب کنید و یا آن که می‌توانید این وضعیت را بپذیرید و برای سامان دادن آن به تدابیری متوسل شوید تا بدان طریق نه تنها رنگ و لعاب افراط شده این مشکل را کمرنگ و بی‌رنگ کنید بلکه زخم برجا مانده و گاه حتی متعفن شده آن بر زندگی مشترک‌تان را برای همیشه مرهم شوید و ترمیم کنید.

همیشه و در همه حال تلاش کنید راجع به هر موضوعی با همسرتان صادق باشید، چه بسا ریشه بسیاری از بدبینی‌ها، نشأت گرفته از عدم صداقت و یا دروغ‌گویی در ابتدای زندگی است. مثلاً ممکن است مرد یا زن رازی را در زندگی داشته باشند که بکشند آن را از همسرش پنهان کنند، که اگر موفق بر این امر نشوند، اطلاع همسر از آن مطلب و پنهان‌کاری راجع به آن نقطه شروع شک و تردید و بدبینی‌ها خواهد بود. اگر چه بسیار مشاهده شده است برخی از زوجین اگرچه حکایت پنهانی از زندگی گذشته‌شان ندارند اما به خاطر ناآگاهی و عدم مدیریت یکی از همسران در اداره زندگی، مجبور به پنهان‌کاری برخی از امور از هم می‌شوند که در نهایت برملا شدن آنها، می‌تواند زمینه‌ای برای بروز سوءظن باشد.

خوشبین و مثبت نگر باشید، به جای این که همیشه نیمه خالی لیوان را ببینید یا برای هر رفتار و کلام همسرتان به دنبال معنای خاصی باشید، شایسته است چشم‌هایتان را بشوید و جور دیگر نگاه کنید، به جای تکیه بر نقاط منفی یکدیگر بر جنبه‌ها و خصلت‌های مثبت یکدیگر توجه کنید.

نسبت به وعده و وعیدها و قول و قرارهای خود با همسرتان حساس باشید. اهمیت و رعایت این موضوع برای مردان بسیار بالاست چرا که خانم‌ها نگاه مثبت و خوشایندی به هر نوع تاخیری ندارند و ممکن است افکار منفی سراغشان بیاید. پس برای رعایت احوال یکدیگر هم شده، همیشه در تلاش باشید که به عهدتان وفا کنید.

در مراودات اجتماعی بخصوص در معاشرت با همکاران و دوستانی که مخالف جنس شما هستند، بسیار محتاط باشید. تماس‌های بی‌مورد و روابط آزاد در محیط‌های کاری نتیجه‌ای شوم در بردارد که حتی اگر شما هم فکری در سر نداشته باشید، ممکن است همسرتان آن گونه که خود متمایل است آنها را ترجمه کند. اگرچه سخت است اما شما باید مواظب برداشت‌های ذهنی همسرتان راجع به کلام و رفتارتان باشید.

در صحبت کردن با نامحرم، به ویژه در مقابل همسرتان، مواظب لحن کلام و گفت‌وگوهایتان باشید، حتی المقدور نگاه خود را کنترل کنید و یا سرتان را پایین بیندازید و بشدت از انجام شوخی و یا خنده‌های بیجا پرهیز کنید، این رفتار نه تنها جلوی سوءظن همسرتان را می‌گیرد بلکه برای خودتان نیز بسیار ارزشمند و مفید خواهد بود.

بی‌شک هریک از ما نسبت به برخی رفتار و عکس‌العمل‌ها حساسیت بسیاری داریم و حتی آنها را نشانه‌ای بر بی‌وفایی می‌بینیم. برای اجتناب از شک و تردید، بهتر است حساسیت‌های یکدیگر را شناسایی کنید و برای اصلاح و یا حذف آنان از خزانه رفتاری و گفتاری خود تمامی تلاش‌تان را به کار گیرید. البته شایان ذکر است که فقط حساسیت‌ها را بشناسید اما هرگز آنها را به رخ طرف مقابل‌تان نکشید

و یا با دستاویز شدن بر آنها، در جهت تحریک همسران گام بردارید.

از غافلگیری‌های احساسی و رمانتیک که گاهی اجرای برخی از آنها نیازمند پروژه‌ای پیچیده است، به شدت پرهیز کنید، چه بسا بسیار مشاهده است که برخی از زوجین بخاطر غافلگیر کردن همسرشان در برگزاری جشن تولد و یا سالگرد ازدواج، مجبور به نوعی پنهان‌کاری شده‌اند که همین کار، نه تنها موجب شادی و مسرتشان نشده است بلکه مشکلات و مصائبی را رقم زده که بدبینی و سوءظن یکی از پیامدهای آن است.

همیشه و در همه حال احترام به یکدیگر را هرگز فراموش نکنید. در مقابل خانواده‌ها، اقوام و دوستان یکدیگر حفظ حرمت کنید و به وقت خصوصی و حضور در کنار یکدیگر نیز، احترام همدیگر را داشته باشید.

یادتان باشد همه افراد متاهل احساس تعلق و مالکیتی خاص، به همسر و زندگی مشترکشان دارند، به همین دلیل شایسته است بر رفتار و کلام خود مراقبت بسیار داشته باشید. رفتاری نکنید یا سخنی نگویید که همسران به اندازه پر کاهی هم که شده، نسبت به سلامت شما و زندگی مشترکتان مظنون شود. برخی از همسران از سر ندانم‌کاری و شیطنت و گاه حتی از سر لجبازی و انتقام به گونه‌ای کلام و رفتار می‌کنند که شک و سوءظن حداقل‌ترین پیامدهای منفی آن رفتار است. برای اجتناب از سوءتفاهمات شایسته است گزیده سخن بگویند و مواظب سلامت کلمات و جملات‌تان باشید و همچنین از بیان خاطرات و اتفاقات خوشایند و ناخوشایند سال‌های دور زندگی، به همسران بشدت خودداری کنید.

با بیان کلمات و جملات محبت‌آمیزی چون «تو همه امید من هستی و من به تو عشق می‌ورزم»، «من تو را بسیار دوست می‌دارم»، «تو از هر کس دیگری برای من ارزشمندتری»، «علاقه هیچ کس بجز تو در دل من نیست» و... عشق، محبت و صمیمیت‌تان را از صمیم قلب به همسران ابراز کنید، چه بسا با هر بار بیان «دوست دارم» نه تنها سلطان قلب همسران می‌شوید بلکه اعتماد او را به خود و زندگی مشترکتان بیش از پیش جلب می‌کنید.

منبع: [جام جم](#)