

شوهرم گفت کرونا دارم تا خیانت کند!

زن جوان در اولین جلسه مشاوره بعد از تجربه یک اتفاق تلخ، خیلی ناراحت و به هم ریخته بود. بعد از دقایقی سکوت، وقتی از او خواستم که مشکلش را برای من توضیح دهد، بغض بدجوری گلایش را گرفته بود، اما بالاخره صحبت‌هایش را این‌طور شروع کرد که قرنطینه ۱۴ روزه به دلیل ابتلا به کرونا، خیانت همسر را برملا کرد و هنوز شوکه هستم.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه توضیحات این زن و تحلیل روان‌شناسانه این ماجرا را خواهید خواند.

شوهرم چند وقت پیش، بی‌حالی و خستگی را بهانه کرد و رفت دکتر و بعد از ۲ ساعت زنگ زد و خبر داد که تست کرونایش مثبت شده است. بعدش هم با اصرار زیاد و به بهانه ترس از مبتلا شدن، من را به منزل مادرم فرستاد. چند روزی در قرنطینه خانگی بود و گاهی برای او غذا می‌فرستادم. تقریباً هفت یا هشت روز گذشته بود که مدیر ساختمانمان که یک خانم است برای دریافت هزینه شارژ با من تماس گرفت. وقتی به او گفتم که یک هفته است منزل نیستم، از دهانش پرید: «اما همین دیشب یک خانم در خودروی شوهرتان بود که به خانه‌تان هم آمد!». باور نکردم، نه اینکه باور نکنم، گفتم شاید اشتباه دیده باشد. اما نمی‌توانستم بی‌خیال ماجرا شوم.

فوری با برادرم تماس گرفتم و گفتم که باید یک سر به منزلمان برویم. تا آخرین لحظه امیدوار بودم که همه این‌ها یک اشتباه است و همسر اهل خیانت نیست، اما وقتی کلید را داخل قفل چرخاندم، چشمانم برای دقایقی سیاهی رفت و نقش زمین شدم. برادرم با شوهرم شروع به کتک‌کاری کردند، اما من شوکه بودم و اصلاً توان بلند شدن نداشتم. بعد هم کاشف به عمل آمد که شوهرم اصلاً کرونا نداشته و این بهانه را جور کرده است تا با معشوقه‌اش سر کند. الان هم ویران شدم. به طور کامل ویرانم و نمی‌دانم باید چه کنم.

با تلخ‌ترین اتفاق در زندگی مشترک چه کنیم؟

زهره متقی شکیب کارشناس ارشد روان‌شناسی در تحلیل این موضوع نوشت: متأسفانه نمونه چنین مسائلی را در این دوران از زبان چندین مراجعه‌کننده شنیدم و درک می‌کنم که کشف خیانت همسر یکی از سخت‌ترین و تلخ‌ترین اتفاقاتی است که یک زن ممکن است شاهدش باشد. خطاب به افرادی که چنین تجربه‌ای دارند باید بگویم هیچ پاسخ صحیحی برای تصمیم‌گیری درباره اینکه می‌خواهید چه بکنید و چه نکنید، وجود ندارد.

تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مدتی به خودتان زمان بدهید تا هیجان ناشی از درک این واقعیت دردناک بر نحوه تصمیم‌گیری شما مسلط نشود. شاید فکر کنید که به محض آگاهی‌یافتن از خیانت همسرتان، چمدانتان را می‌بندید و خانه را ترک می‌کنید یا همسرتان را از خانه بیرون می‌کنید، ولی شما برای تصمیم‌گیری به زمان بیشتری احتیاج دارید. به طور مطمئن می‌توانید مدتی را دور از همسرتان سپری کنید، اما هرگز در قدم اول نگوئید طلاق می‌خواهید یا هیچ‌گونه اقدامات شدیدی را فوری انجام ندهید و کاری نکنید که بعداً موجب پشیمانی شود.

خودتان را مقصر ندانید

توجه کنید که دلایلی که همسرتان به شما خیانت کرده، همیشه آشکار نیست و شما هرگز نباید خود را به خاطر اشتباهات همسرتان مقصر بدانید. اگر بیش از حد روی سرزنش‌کردن خود تمرکز کنید، به شریک زندگی خود اجازه داده‌اید از این ماجرا تبرئه شود.

خودتان را با نفر سوم مقایسه نکنید

همچنین بیش از حد روی نفر سوم حساس نشوید و به دنبال مقایسه‌کردن خودتان با او نباشید. جمله‌ای که زیاد از زبان چنین خانم‌هایی می‌شنویم این است که: «آخه اون چی داره که بهتر از منه؟». شاید فکر کنید که دانستن همه‌چیز درباره این فرد می‌تواند به شما کمک کند کشف کنید چه چیزی در رابطه شما اشتباه بوده است، اما در واقعیت، این کار هیچ پاسخی به شما نمی‌دهد، چه بسا که درد و غم شما را هم اضافه خواهد کرد.

قبول کنید که شما صدمه دیده‌اید و نیاز دارید راهی پیدا کنید تا بتوانید به حرکت ادامه دهید، اما فکر نکنید که پیدا کردن بهانه برای همسرتان راه درستی است. آنچه را که همسرتان به عنوان دلایل خیانتش ابراز می‌کند، ممکن است منطق را به چالش بکشد پس سعی نکنید زمان زیادی را صرف تلاش برای آوردن یک دلیل مناسب برای این اتفاق بکنید و به جای آن تلاش کنید مسیر درست را پیدا کنید.

این مسئله را جار نزنید

قطعا از این اتفاق صدمه دیده‌اید و عصبانی هستید و طبیعی است که نیاز داشته باشید این موضوع را با همه اعضای خانواده، نزدیک‌ترین دوستان یا حتی دنبال‌کنندگان در رسانه‌های اجتماعی در میان بگذارید تا احساساتتان را بروز دهید، اما بهتر است به جای اینکه این موضوع را جار بزنید، تنها با مشاور خانواده که واقعا می‌تواند به شما کمک کند آن را در میان بگذارید. اغلب افرادی که می‌شناسم بشدت از اینکه این موضوع بین اقوام و

آشنایانشان برملا شده پشیمانند. اجازه ندهید قضاوت دیگران بر فرایند تصمیم‌گیری شما سایه بیندازد. گفتگو با افراد آگاه قطعا می‌تواند به شما کمک کند قدرت و یک چشم‌انداز جدید درباره وضعیتتان به دست آورید.

این رفتارها بی‌فایده است

در نهایت، بدانید که اگرچه ممکن است با بی‌رحمی رفتارکردن با همسرتان، دورکردن او از چیزهایی که دوست دارد یا حتی داشتن رابطه برای تلافی‌کردن، احساس خوبی داشته باشید، اما باید بدانید این نوع رفتارها شما را به جایی نمی‌رساند.

بپذیرید که خیانت یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و باید رد پای آن را از رفتارها و حالت‌های مشکوک همسرتان خیلی قبل‌تر حدس می‌زدید که در آن صورت شاید امکان پیش‌بینی و جلوگیری از بسیاری از اتفاقات ناخوشایند وجود داشت، اما هرچه که هست، تلاش کنید تا اصولی‌ترین واکنش را به این اتفاق تلخ داشته باشید.

منبع: روزنامه خراسان