

اشتباهی به نام چک کردن گوشی همسر!

بعضی از خانم ها به دلیل بی اعتمادی به همسر به چک کردن گوشی شوهرشان عادت دارند اما از عواقب بد این اشتباه بی خبرند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد پس از ازدواج به حریم خصوصی هم احترام نمی گذارند و دائما گوشی همسرشان را چک می کنند . چک کردن گوشی همسر می تواند علت های مختلفی داشته باشد اما این کار نتیجه ای جز تشدید بی اعتمادی و دور شدن آنها از یکدیگر به همراه نخواهد داشت در نتیجه بهتر است که به حریم شخصی همسران احترام بگذارید و اگر به رفتارهای او در فضای مجازی مشکوک هستید، راه های بهتری به جز چک کردن گوشی همسران را به کار ببرید ، راههای که در این بخش گفته شده است.

چرا برخی گوشی همسرشان را چک می کنند؟

بی اعتمادی نسبت به همسر

یکی از دلایلی که افراد گوشی همسر خود را چک می کنند این است که به او بی اعتماد هستند . عدم اعتماد به همسر ممکن است به علت دیدن رفتارهایی باشد که او انجام می دهد مثلا زیاد با گوشی صحبت می کند و یا در شبکه های اجتماعی در حال چت کردن است .

برخی مواقع نیز بی اعتمادی به علت برخی اقدامات نادرست مثل بی توجهی همسر می باشد که حس کنجکاوی همسرش را تحریک کرده و چاره ای جز انجام این کار برایش باقی نگذاشته است.

بد بینی و شکاکی

هیچ وقت نکته مبهمی در رفتارش وجودش نداشته، اما شما همیشه در حال بررسی گوشی موبایلش هستید باید بگوییم که شما آدم شکاکی هستید و نیاز به درمان دارید. اگر مدام دچار شک و ترس هستید، ریشه های آن را در خودتان کشف کنید و حتما به یک مشاور مراجعه کنید.

ترس از دست دادن

برخی از افراد به این علت گوشی همسرشان را چک می کنند که می ترسند او را از دست بدهند. آنها برای اینکه بدانند فقط خودشان در دل همسرشان جا دارند و اینکه هیچ فرد دیگری در زندگی همسرشان نیست ، موبایل همسرشان را چک می کنند . ریشه این رفتار ممکن است در گذشته شما باشد ، شاید شما در گذشته کسی را از دست داده اید و این خاطره بد، ترس را در دلتان کاشته باشد و شما مدام در گیر ترس از دست دادن باشید.

پیشگیری از خیانت همسر

برخی از همسران بدین علت گوشی همسر خود را چک می کنند که اگر همسرشان احيانا در معرض خیانت قرار گرفت آنها در جریان باشند و با یک اقدام فوری از خیانت همسر جلوگیری کنند.

عادت به چک کردن دارید

اگر همسر شما خطایی مرتکب نشده و رفتاری از خود بروز نداده که شک شما را برانگیزد و شما تنها به علت اینکه عادت به کنترل همسران دارید این کار را انجام می دهید ، مواظب باشید زیرا دیر یا زود همسران متوجه این رفتار شما می شود و از دستتان دلگیر خواهد شد پس همانطور که خودتان یک حریم شخصی و خصوصی دارید و دوست ندارید که کسی وارد این حریم شود پس خواهشا گوشی همسران را چک نکنید.

برخی از همسران آنقدر به همسر خود احساس نزدیکی می کنند که حریم خصوصی برای او قائل نیستند و تنها صرف زن و شوهر بودن خود را محق دانستن تمام مسائل کوچک و بزرگ همسرشان می دانند به همین دلیل گوشی همسرشان را دائما چک می کنند.

چک کردن پنهانی گوشی همسر چه مشکلاتی را به وجود می آورد؟

به یک انسان شکاک تبدیل می شوید

این به صورت مداوم گوشی همسر را چک کنید به این کار عادت کرده و به یک انسان شکاک تبدیل می شوید و به صورت مداوم همسران را چک می کنید. در واقع شما دچار نوعی عدم امنیت در زندگی می شوید و اعتماد به نفستان را از دست می دهید و همیشه در زندگی احساس کمبود می کنید.

دچار عذاب وجدان خواهید شد

اگر در پی این کاوش های گوشی همسران متوجه شوید که او به شما خیانت نکرده است، دچار عذاب وجدان خواهید شد.

زندگیتان عذاب آور می شود

اگر در پی گشتن گوشی همسران متوجه شوید که او پنهانی رابطه ای را برقرار کرده و درگیر رابطه ای عاطفی شده مجبور می شوید سکوت کنید و یا با شخص سوم روبه رو شوید که این نیز عذاب آور است.

همسران را ناراحت می کنید

اگر همسر شما متوجه چک کردن پنهانی گوشی شما شود فکر می کند که به او شک دارید و یا از شما ناراحت و دلخور می شود و یا با شما لجبازی می کند و آنچه از آن وحشت داشتید به سرتان می آید.

به جای چک کردن گوشی همسران بهتر است :

علت را بیابید

ابتدا با خود بیاندیشید که چرا و به چه دلیل گوشی همسران را چک می کنید ، به علت رفتار مشکوک همسران این کار را انجام می دهید یا تنها علت انجام این کار شما ارضای حس کنجکاویتان است . شاید هم این کار شما به علت عدم اعتمادتان و شکاک بودن و بدبینی شماست پس برای اینکه راهکاری برای مشکلان بیاندیشید ابتدا باید علت آن را بیابید.

ارتباط عاطفی خود را افزایش دهید

پیش از این هم در نمناک بارها و بارها گفتیم که بسیاری از افراد به دلیل تنهایی درونی به سمت فضای مجازی و ارتباطات متعدد با دیگران سوق می یابند . اگر همسر شما نیز دائما در شبکه های اجتماعی به سر می برد و در حال گذراندن وقت با دیگران است نگاهی به رابطه عاطفی چند ماه اخیر خود بیاندازید .

اگر همسران با یکدیگر روابط عاطفی خوبی برقرار نمایند و در یک فضای صمیمانه با یکدیگر گفت وگو کنند و رابطه مؤثر و سالمی با یکدیگر داشته باشند کمتر احساس تنهایی می کنند و به گشتن در شبکه های اجتماعی و روابط پنهانی روی می آورند پس اگر ارتباطی خوب میان شما و همسران وجود ندارد ، به یکدیگر نزدیک تر شوید و ارتباط موثری با هم برقرار نمایید.

با همسران صحبت کنید

اگر متوجه شدید که همسران به شما خیانت می کند، با او در کمال آرامش صحبت کرده و موضوع را با او در میان بگذارید تا پاسخ او را بشنوید و بتوانید بهترین تصمیم را بگیرید و یا اگر موضوعی شما را شکاک کرده به جای چک کردن گوشی همسران به طور مستقیم و با آرامش موضوع را بیان

کنید.

برای حریم شخصی همسرتان احترام قائل شوید

افراد در ازدواج موفق به سطحی از رشد و بلوغ اجتماعی می رسند و هیچ گاه به حریم شخصی دیگران تعرض نمی کنند . اگر فکر می کنید حالا که ازدواج کرده اید می توانید یکدیگر را کنترل کنید سخت در اشتباهید شما در ازدواج هم باید برای استقلال هم ارزش قائل شوید. این کار سبب افزایش اعتماد به نفس در هر دو طرف و افزایش صمیمیت می شود.

به یک متخصص مراجعه نمایید

اگر شما دچار بی اعتمادی نسبت به همسر و یا وسواس و شکاکی هستید و یا ترس از دست دادن همسرتان را دارید بهتر است به یک زوج درمانگرمراجعه نمایید زیرا این موارد در طولانی مدت سلامت روان شما تهدید خواهد کرد و احتمال ابتلا به انواع اختلالات روانی نظیر افسردگی و وسواس فکری افزایش می دهد.

درمانگر با بررسی سبک ارتباطی شما و همسرتان، می تواند اشتباهات رفتاری و شناختی رابطه تان را بیابد و شما را درمان نماید تا هیچ گاه برای داشتن یک زندگی رضایت بخش به کنترل همسرتان نیاز نداشته باشید.

نکته آخر :

شما برای آنکه کنترل کامل همسرتان را در دست داشته باشید، بهتر است کنترل یک چیز او را به دست بگیرید و آن هم قلب شوهرتان است پس هیچ گاه مخفیانه گوشی همسرتان را چک نکنید و سعی کنید قلب او را به دست آورید ، اینگونه او هیچ وقت از شما موضوعی را پنهان نخواهد کرد.