

خیانت

هر زن و مرد جوانی با ازدواج کردن به دنبال یک زندگی زیبا، عاشقانه و آرام می گردند؛ زندگی ای که ستون های آن را اعتماد دو طرفه بسازد و سقفی از عشق حمایتگر آن باشد.

اما خیانت به همسر، اتفاقی است که می تواند محکم ترین پیوند های عشقی را نابود کند و عواقب آن طرفین رابطه را هدف قرار می دهد. تحمل خیانت بسیار دشوار است و بخشش آن سخت و حتی گاهی غیرممکن.

خیانت چیست؟

خیانت، جزو یکی از ویرانگر ترین اتفاقاتی است که یک فرد می تواند تجربه کند. برای اینکه بگوییم خیانت اتفاق افتاده، شخص ابتدا باید به فرد خیانتکار اعتماد داشته باشد؛ در واقع اگر در وهله اول به فرد اعتماد نداشتید، خیانت به شما تقریباً غیرممکن است.

بنابراین، تعریف خیانت در روانشناسی شامل عملی است که اعتماد شما را نسبت به کسی نقض می کند. خیانت به همسر می تواند شکل های متفاوتی به خود بگیرد و هر کدام به شیوه خود به شما آسیب می زند.

خیانت جنسی رایج ترین شکل خیانت است که با اتفاق افتادن آن، اعتماد فرد مقابل شکسته شده و دیگر قابل ترمیم نیست؛ اما خیانت جنسی تنها یکی از انواع خیانت است. خیانت انواع دیگری نیز دارد که بیشتر مردم از آن اطلاعی ندارند.

موارد زیر تنها برخی از رایج ترین انواع خیانت در روابط است:

- شریک زندگی شما در مورد مسائل مختلف دروغ می گوید.
- استفاده از نقاط ضعف و آسیب پذیری های شما علیه شما
- همسرتان شما را برای تغییر تحت فشار مداوم قرار می دهد.
- اطلاعات خصوصی شما بدون رضایت شما فاش می کند.
- شریک زندگیتان به شما بی احترامی می کند یا در حضور دیگران از شما انتقاد می کند.
- روابط عاشقانه و خیانت مجازی و...

خیانت در دنیای زناشویی

زمانیکه بین زن و مردی که با هم پیمان تعهد و دوستی بسته‌اند، یکی از آن‌ها این پیمان را زیر سوال ببرد خیانت صورت می‌گیرد. در روابط زناشویی هرگونه فعالیت و رابطه‌ایی که در آن یکی از زوجین لذتی که باید با همسر خود تجربه کند را با شخص سومی تجربه کند، خیانت بشمار می‌رود.

توجه کنید خیانت در رابطه با مسئله زناشویی، می‌تواند صحبت ساده با یک دوست معمولی، رستوران رفتن با شخص سوم و یا در مسیر رابطه جنسی قرار گرفته باشد. خیانت در دنیای زناشویی در جنبه عاطفی اکثراً در بین بانوان رخ می‌دهد. زن در ابتدا با مرد غریبه درد و دل را آغاز می‌کند و به دنبال گوش شنوایی برای مشکلاتش می‌گردد و با این روش در تلاش است تا جای خالی همسرش را به نحوی دیگر پر کند.

دقت کنید که اگر زن با شخص دیگری صحبت و درد و دل کند و همسرش متوجه این موضوع شود و از این مسئله خشمگین و ناراحت شود، می‌توان گفت خیانت صورت گرفته است.

خیانت دیگری به صورت جنسی وجود دارد که جزو خطرناک‌ترین نوع خیانت محسوب می‌شود که سبب می‌شود تا آسیب‌های جسمی و روحی بسیاری برای فرد خیانتکار و همسرش پدید آورد و الگوی زندگی به صورت نادرست معنی می‌شود.

خیانت یعنی هیچ‌چیز در زندگی سر جای خود نیست که این مسئله می‌تواند از اعتماد تا مهر و محبت ساده را دربرگیرد.

دنیای خیانت برای افراد درد و آسیب به جای می‌گذارد که امروزه به دلایل متعدد این مسئله رایج است.

تاثیر خیانت چیست؟

خیانت می‌تواند زخم‌های روحی در فرد به وجود آورد و سبب شود تا آرامش از بین برود. این آثار عبارت است از:

- شوک احساسی
- احساس کمبود و غصه
- پیش داوری‌های ناسالم
- عزت نفس خدشه دار شده
- خودناباوری
- از دست دادن اعتماد و حس صداقت نسبت به همه چیز

راه‌های کنار آمدن با خیانت چیست؟

رفیق! خیانت مسئله‌ای نیست که هرکسی بتواند به آسانی آن را مدیریت کرده و یا با آن کنار بیاید. زیرا در صورتی که فرد با این مسئله مواجه شود قادر نیست به صورت عقلانی تصمیم بگیرد و تصمیمات احساسی خواهند شد.

حل کردن مشکل خیانت ساده نیست اما می‌توان گفت غیرممکن هم نیست. خیانت در فرد خیانت دیده تاثیر بسیار زیادی می‌تواند داشته باشد، اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید باید خونسردی خود را حفظ کنید سعی کنید به صورت متقابل انتقام نگیرید.

باید در این وضعیت سنجیده عمل کنید و با فکر تصمیم بگیرید نه با خشم و حس انتقاگیری، اگر شما هم به فکر انتقام متقابل باشید قطعاً هم خیانت کار محسوب می‌شوید.

وضعیت زوجین پیش از وقوع خیانت

- فاصله‌گیری و سیر صعودی منزوی شدن
- عدم بی‌پرده‌گویی احساسات نسبت به رابطه و طرف مقابل
- عدم مسولیت و تعهد در رابطه
- عدم اعتماد متقابل

دلایل خیانت به همسر چیست؟

حال که دانستیم خیانت چیست، باید به این موضوع مهم بپردازیم که دلیل افراد برای خیانت چیست؟ با وجود فرصت‌های بی‌پایان برای خیانت، وفادار ماندن در متعهدانه‌ترین ازدواج‌ها نیز دشوار است؛ به طور کلی در شرح دلایل دخیل در خیانت به همسر، یک الگوی خاص وجود دارد.

در یک پژوهش که روی ۴۹۵ نفر انجام شد، نشان داده شد که فقدان عشق، عزت نفس، ناامنی و بی‌توجهی، نشان‌دهنده دلیل خیانت افراد است که در ادامه این دلایل را بررسی می‌کنیم.

نیازهای عاطفی برآورده نشده

در میان بسیاری از احساسات مختلف که به عنوان ریشه خیانت به همسر گزارش شده است، می توان به احساس تنهایی، قدر ندانستن، ترس از افزایش سن، ناراحتی، عصبانیت، کینه داشتن، کسالت، بی احترامی، نا امنی و ... اشاره کرد.

این احساسات به سادگی نشان می دهند که فردی که آنها را تجربه می کند، در حال عذاب کشیدن است؛ و وقتی کسی عذاب می کشد، سعی می کند آن را متوقف کند.

اگرچه روش های زیادی برای تسکین درد عاطفی وجود دارد، اما کسانی که تصمیم می گیرند درد خود را از طریق خیانت تسکین دهند، تصمیم بسیار نادرستی گرفته اند.

نارضایتی جنسی

نارضایتی جنسی هم یکی از دلایل معمول افراد برای خیانت است. این نارضایتی می تواند ناشی از عدم برقراری رابطه جنسی یا وجود مشکلات جنسی باشد.

مثلاً گاهی اوقات افراد هیجان و لذتی را که در ابتدا با شریک زندگی خود داشته و تجربه کرده اند، به عنوان یک قاعده معمول انتظار دارند و هر چیزی کمتر از آن برایشان رضایت بخش نیست.

رابطه جنسی نامطلوب همچنین می تواند ناشی از شکست مداوم در رسیدن به ارگاسم باشد.

یکی دیگر از مواردی که منجر به ناامیدی جنسی و به دنبال آن خیانت می شود، زندگی طولانی مدت جدا از هم است. بدون تماس منظم جنسی، حداقل یکی از همسران می تواند به راحتی در تلاش برای برآوردن نیازهای جنسی خود به فکر خیانت بیفتد.

نارضایتی جنسی در ازدواج همچنین می تواند ناشی از مسائل مربوط به تصویر بدن و افزایش سن باشد. همسر سرگردان ممکن است جذابیت جنسی خود را زیر سوال ببرد و اعتماد به نفس از دست رفته خود را در خارج از ازدواج خود جستجو کند.

فقدان عشق و احترام

همه ما شنیده ایم که مردان نیاز به احترام دارند و زنان برای حفظ یک ازدواج، به عشق نیاز دارند؛ اما این را هم اضافه کنیم که بدون محبت و احترام به همسر هر یک از طرفین رابطه، ازدواج به خطر می افتد؛ زیرا این دو فاکتور در کنار هم قرار می گیرند و اگر کسی را دوست بدارید، به او احترام خواهید گذاشت و هرگز نمی خواهید عمداً یا ناخواسته به او صدمه بزنید.

در عوض، شما بر خلاف طبیعت خود خواهانه خود، فداکاری می کنید و سعی می کنید عشق و احترام خود را به شخصی که به او متعهد هستید، نشان دهید.

فقدان عشق و احترام نسبت به همسر، هر دو با احساس نارضایتی از روابط مرتبط است؛ به همین دلیل است که یکی از دلایل اصلی خیانت، همین فقدان عشق و احترام است.

مشکلات روحی و روانی

برای برخی از مردم علت اصلی خیانت بسیار پیچیده تر است؛ زیرا آنها چالش های اساسی در زندگی خود دارند که یا هنوز نتوانسته اند به درستی با آنها کنار بیایند، یا هنوز آنها را کشف نکرده اند.

چند نمونه از مسائل زمینه ای که می تواند باعث خیانت شود، شامل مشکلات دوران کودکی، اعتیاد، خودشیفتگی، اختلال صمیمیت و اختلال دوقطبی است.

در هر یک از نمونه های موارد مذکور، می توانید ببینید که افراد اقدام به خیانت می کنند؛ زیرا نیازهای آنها یا نیازهای همسرشان به نحوی برآورده نمی شود؛ نیازهای برآورده نشده برای ازدواج بسیار خطرناک است.

با این حال، با دانستن این دلایل برای خیانت، راه خود را برای درک علت خیانت در زندگی خود آغاز می کنید. اکنون شما یک نقطه شروع برای حرکت رو به جلو دارید که زمینه ای برای گفتگوهای معنادار در مورد علت وقوع اتفاقات است و با این مکالمات است که می توانید از عواقب خیانت گذر کنید.

جلوگیری از خیانت با استفاده از مشاوره ازدواج

راه های زیادی وجود دارد که رابطه خود را از انواع خیانت از جمله خیانت عاطفی، خیانت مجازی، خیانت جنسی و... حفظ کنید.

برخی از این راه ها شامل موارد زیر است:

• ارتباط قوی

برای زنده نگه داشتن ازدواج، شما و همسرتان باید با یکدیگر صحبت کنید. به نظر ساده می آید اما منظور فقط گفتن صبح بخیر و شب بخیر نیست. در مورد احساس خود، انتظارات از یکدیگر، نقاط قوت و ضعف زندگی مشترکتان صحبت کنید.

فراموش نکنید که تجمع احساسات شما، دستور فاجعه است.

برای داشتن مکالمات موثر با همسرتان، مهم است که به او اطلاع دهید که می تواند در مورد افکار، احساسات و خواسته های خود با شما صادق باشد. بیان اسرار و کشف خواسته هایش، شما را به بخشی ارزشمند از زندگی او تبدیل می کند و دفاع بزرگی در برابر انواع خیانت است.

- **از شریک زندگی خود قدردانی کنید.**

هر روز وقت بگذارید و از شریک زندگی خود قدردانی کنید، حتی برای کارهای کوچک؛ معمولاً این چیزهای کوچک هستند که بیشترین معنا را دارند و باعث تازه نگه داشته شدن روابط می شوند.

- **به یاد داشته باشید حتی زمانی که روزهای بدی را پشت سر می گذارید، نکات مثبت او را ببینید.**

به عنوان انسان، ما می خواهیم احساس کنیم دوست داشتنی و ارزشمند هستیم، به ویژه توسط افرادی که تصمیم گرفته ایم زندگی خود را با آنها به اشتراک بگذاریم؛ بنابراین مطمئن شوید که به طور منظم به همسران می گوئید که چقدر برای شما اهمیت دارد.

- **صمیمی باشید.**

نکته کلیدی در هر رابطه عاشقانه، زنده نگه داشتن روابط صمیمانه و جنسی شما است.

این موضوع به معنی وقت گذاشتن برای یکدیگر، داشتن رابطه جنسی منظم، بوسیدن مکرر، لمس تا حد ممکن و راحت صحبت کردن در مورد رابطه جنسی است.

در حقیقت، یک راه عالی برای جلوگیری از انواع خیانت در فضای مجازی یا خیانت عاطفی این است که خواسته های شریک زندگی خود را تحقق بخشید، حتی اگر علاقه زیادی به درخواست های همسران نداشته باشید؛ در نتیجه او از تمایل شما برای برآوردن خواسته هایش قدردانی می کند.

- **رومانتیک باشید.**

مانند صمیمیت، حفظ رابطه عاشقانه در ازدواج بسیار مهم است.

این جمله بدان معناست که برای بیان عشق و قدردانی خود وقت بگذارید. ممکن است این اقدامات کوچک به نظر برسند، اما گویای عشق شما هستند.

- **در مورد خط قرمزهایتان حرف بزنید.**

باید شما و همسران در مورد خیانت صحبت کنید و بگوئید از نظر شما چه چیزی خیانت محسوب می شود.

به عنوان مثال ممکن است یکی از زوجین رفتن به کافه با جنس مخالف یا شوخی با همکاران را عادی بداند؛ در صورتی که برای فرد مقابل این کار عبور از خط قرمزها تلقی می شود.

- **مشاور به مراجعه کنید.**

برای شاد و پرانرژی نگه داشتن رابطه، باید هر چند وقت یک بار به مشاور مراجعه کنید و از او راهکارهایی برای بهبود رابطه خود بخواهید.

در این زمینه، مرکز مشاوره هم اندیشان با اتکا به مشاورین مجرب خود، آماده خدمت رسانی به شما عزیزان است. کفایت با هم اندیشان تماس حاصل کنید.

- **برای همسر خود وقت بگذارید.**

اگر برای همسر خود وقت نگذارید، او هر آن چیزی را که شما از او دریغ می کنید در دیگران جستجو می کند. گاهی درد دل کردن با دیگران زمینه خیانت را به وجود خواهد آورد.

بهتر است گاهی به نقش همسر بودن خود فکر کنید و از خود سوال بپرسید که چرا همسرم باید من را برای ادامه زندگی انتخاب کند؟ من چه ویژگی خاصی دارم که دیگران ندارند؟ چه توانایی دارید که همسرتان باید بقیه زندگی خود را با شما سپری کند؟

این کار یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از خیانت است.

بهترین واکنش در برابر خیانت همسر چیست؟

اگر مدت زمانی کمی است که پی به خیانت همسرتان برده اید در ابتدا باید هیجانات منفی خود را کنترل کنید و از تعریف ماجرا به خانواده تان خودداری کنید. در مرحله بعد از یک مشاور خانواده یا زوج درمانگر راهنمایی بخواهید. مراجعه به متخصص در این موقعیت عاقلانه ترین کار است.

بهترین راهکارها برای دوران پس از خیانت چیست؟

- سرزنش خود را کنار بگذارید

- از سلامت روان خود مراقبت کنید

- به نشان دادن واکنش مشابه همسرتان فکر نکنید

- احساسات خود را انکار نکنید

- در اولین فرصت با متخصص روانشناس صحبت کنید

مشاوره ازدواج و خیانت

احساس خشم، شکست و تنهایی ناشی از خیانت، می تواند آنقدر عمیق باشد که روی قدرت تصمیم گیری و تشخیص افراد تاثیر بگذارد.

در همین زمان اهمیت [مشاوره خانواده](#) و [مشاوره ازدواج](#) مشخص می شود. این مشاوره ها نه تنها راهی برای آگاهی بخشی و جلوگیری از خیانت است، بلکه می تواند به بهبود این وضعیت هم کمک کند.

نتیجه گیری

در نهایت باید بگوییم اگرچه خیانت و دروغ مانند یک بیماری، زندگی شما را تهدید می کند اما می توانید درمانی مناسب برای آن پیدا کنید.

اگر فکر می کنید به تنهایی از عهده این کار بر نمی آید، بهتر است از مشاوره خیانت و ازدواج کمک بگیرید.

