

خبرهای خوب و بد از خیانت زناشویی

علی نقی قاسمیان نژاد

ali.ghasemian@ymail.com

نشر الکترونیکی از طریق پایگاه:

<http://ketabesabz.com>



زندگی زناشویی مسلما با چالش های بسیاری همراه است اما کمتر چالشی وجود دارد که بتواند با مشکل رهایی از آسیب های بی وفایی و عهدشکنی همسر برابری کند. زوج درمانگران و مشاورین بارها این اعتراف را از مراجعین خویش شنیده اند که افشای بی وفایی همسرشان تاریک ترین و وحشتناک ترین لحظه ی زندگی آن ها بوده است.



اولین خبر بد:

به این علت که بی وفایی خانه ی اعتماد را ویران می کند بسیاری از زوجین به صورت جدی بعد از بی وفایی همسران، جدایی را تنها راه حل علاج واقعه می دانند.

خبر خوب اینکه صرف نظر از میزان فشارها، هیجانات و احساسات منفی ناشی از بی وفایی این امکان وجود دارد که پیوند زخم خورده ی زناشویی التیام یافته و زندگی مشترک دوباره از سر گرفته شود و حتی در برخی موارد کیفیت زندگی بهتر نیز شود.

خبر بد بعدی اینکه این انتخاب به این راحتی هم نیست...

چرا که هیچ راه حل سریع و نسخه ای همگانی برای درمان این زخم وجود ندارد.

اما خبر خوب اینکه تجربه درمانگران و مشاوران خانواده حاکی از این است که گام ها و شیوه های رفتاری مشخصی وجود دارد که...

زوجین می توانند برای بازگشت به زندگی مشترک و رهایی از آسیب های شدید بی وفایی به کار بگیرند.


رهایی از آسیب های بی وفایی یک کار گروهی است. هر دو طرف می بایست متعهدانه و مشتاقانه برای بازگرداندن قطار زندگی مشترک در مسیر اصلی خویش تلاش کنند و وقت و انرژی مصرف کنند.

همسر بی وفا و عهدشکن باید برای بازگشت اعتماد همسر خویش رابطه ی خویش را با نفروم به طور کلی قطع کند و برای جلب اعتماد مجدد همسرش هر کاری که از او بر می آید انجام دهد. همسر آسیب دیده نیز باید با اتخاذ روش های موثر برای مدیریت احساسات و هیجانات منفی خویش تلاش کند.

بعد از طی این مراحل است که زوجین می توانند درباره اینکه چه شرایطی و عواملی منجر به این رفتار شده است بحث کنند. همچنین درباره اینکه الان باید چه اقداماتی انجام دهند که این اتفاق دیگر رخ ندهد. اگر چه هیچ ازدواج و هیچ دو نفری شبیه هم نیستند اما می توان گفت مسیر بازگشت اعتماد و برگشت به زندگی عادی تقریباً مراحل یکسان و مشخصی دارد.

خبر بد بعدی اینکه اگر به تازگی از بی وفایی همسر خویش آگاه شده اید...


مطمئناً با احساسات و هیجان‌اتی نظیر شوک روانی، خشم، نگرانی، بهت، افسردگی، رهاشدگی، تنهایی، بی‌کسی و ناراحتی شدید دست به گریبان هستید و همچنین سیستم خواب و تغذیه‌تان به هم ریخته است. اگر هم فردی احساسی و عاطفی باشید که گریه کار شب و روزتان شده است. شاید حتی دوست داشته باشید تنهای تنها باشید و ساعت‌ها در تنهایی خویش ناله و گریه کنید.



خبر خوب اینکه اگرچه همه ی این احساسات ناخوشایند است اما تمامی آن ها طبیعی و
نرمال می باشند.

شاید بارها به خودتان بگویید دیگر این ازدواج به درد من نمی خورد و اصلاح رابطه امکان
پذیر نیست اما ما می گوئیم چنین نیست و این رابطه اصلاح خواهد شد اما نه فوراً و آنی.

خبر بد اینکه رهایی از آسیب های بی وفایی نیاز به زمان دارد.

A white dove is shown in flight against a bright blue sky with soft, white clouds. The dove is positioned on the right side of the frame, with its wings spread wide, flying towards the left. The text is overlaid on the left and center of the image.

وقتی می گوییم زمان معلوم نیست که چند هفته یا چند ماه یا حتی چند سال. مهم این است که بدانید هیچ تغییری در این زمینه فوراً به وجود نخواهد آمد. درست وقتی که احساس می کنید همه چیز دارد خوب پیش می رود یک اتفاق یا یک چیز خاطره بی وفایی همسرتان را به یادتان می آورد و شما مجدداً در لاک احساسات منفی خویش خواهید رفت. اما وقتی که هر دو شما به خاطر داشته باشید که این تغییر حالت ها و بالا و پایین شدن خلق و خویتان کاملاً طبیعی است کمتر در ادامه مسیر بهبود رابطه دلسرد و ناامید خواهید شد.

خبر خوب اینکه در نهایت و بعد از گذشت زمان به ثبات و پایداری خواهید رسید و تعداد عقب‌گردها کاهش خواهد یافت.

یکی دیگر از واکنش‌های طبیعی برخی از همسران آسیب‌دیده پرسیدن سوالات بیشمار و کنجکاوی برای شنیدن جزئیات بی‌وفایی می‌باشد (به خصوص در اوائل افشای بی‌وفایی). اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که چندان علاقه‌ای به شنیدن واقعیت ندارید پس کلاً بی‌خیال شوید اما اگر می‌خواهید بدانید چه اتفاقاتی در طی بی‌وفایی افتاده است حق دارید سوال کنید.

خبر بد اینکه شنیدن جزییات بی وفایی همسر تان به این راحتی نیست و دردناک است.

اما...

خبر خوب اینکه دانستن اینکه همسر تان مایل است درباره اشتباه خویش صحبت کرده و به آن اعتراف کند و مسئولیت آن را بپذیرد برای بهبودی رابطه تان بسیار مفید خواهد بود.

خبر بد اینکه به عنوان همسر عهدشکن ممکن است تحت فشار شدید ناشی از احساس گناه، افسوس و پشیمانی باشید و دوست نداشته باشید درباره جزئیات صحبت کنید.

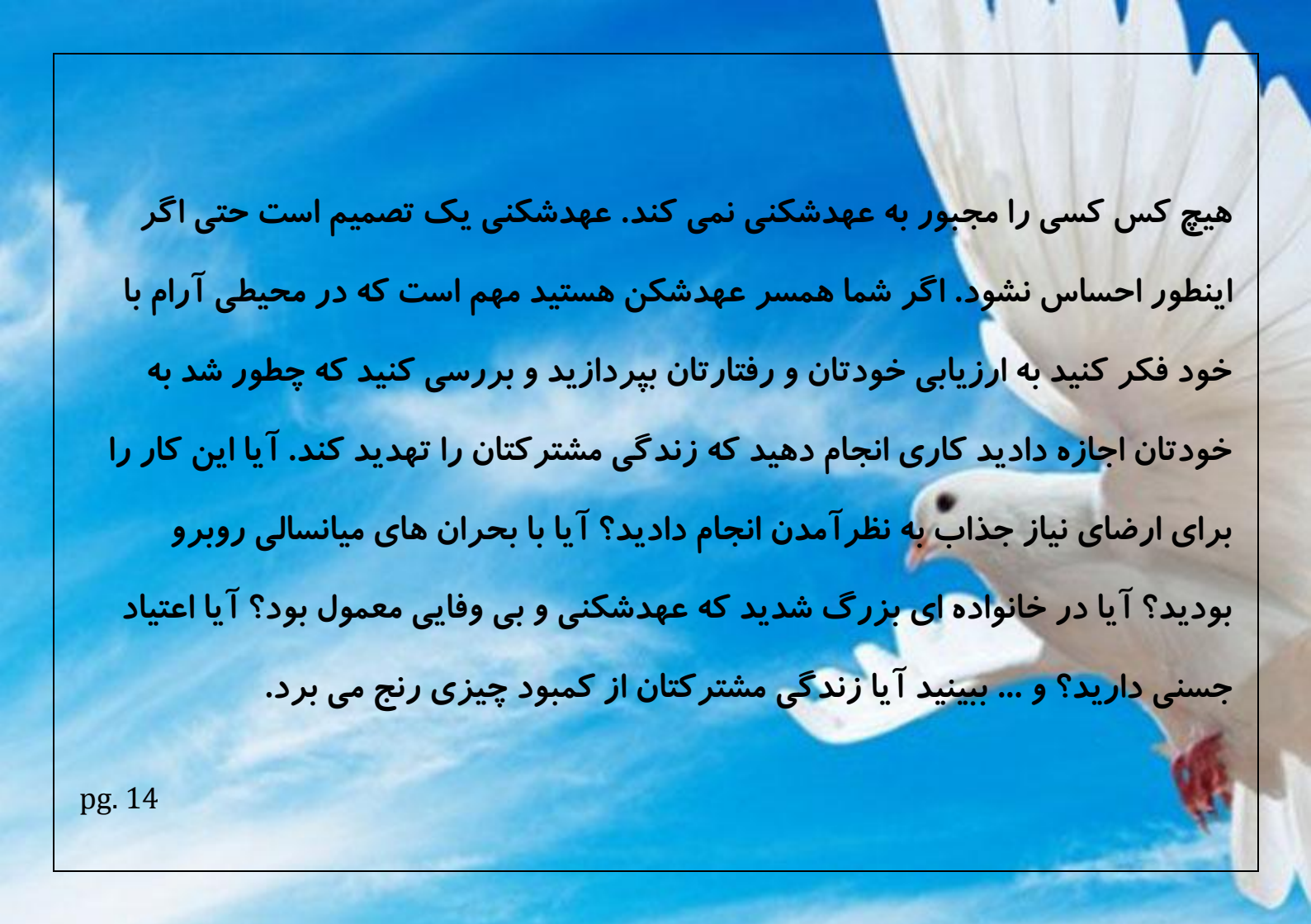
اما...

خبر خوب اینکه تجربه ثابت کرده است صحبت کردن و بیان آنچه روی داده است برای بازگشت اعتماد، موثر و کارآمد است. جارو کردن احساسات منفی، سرکوب هیجانات و پنهان کردن سوالاتان زیر فرش دردی را دوا نمی کند!

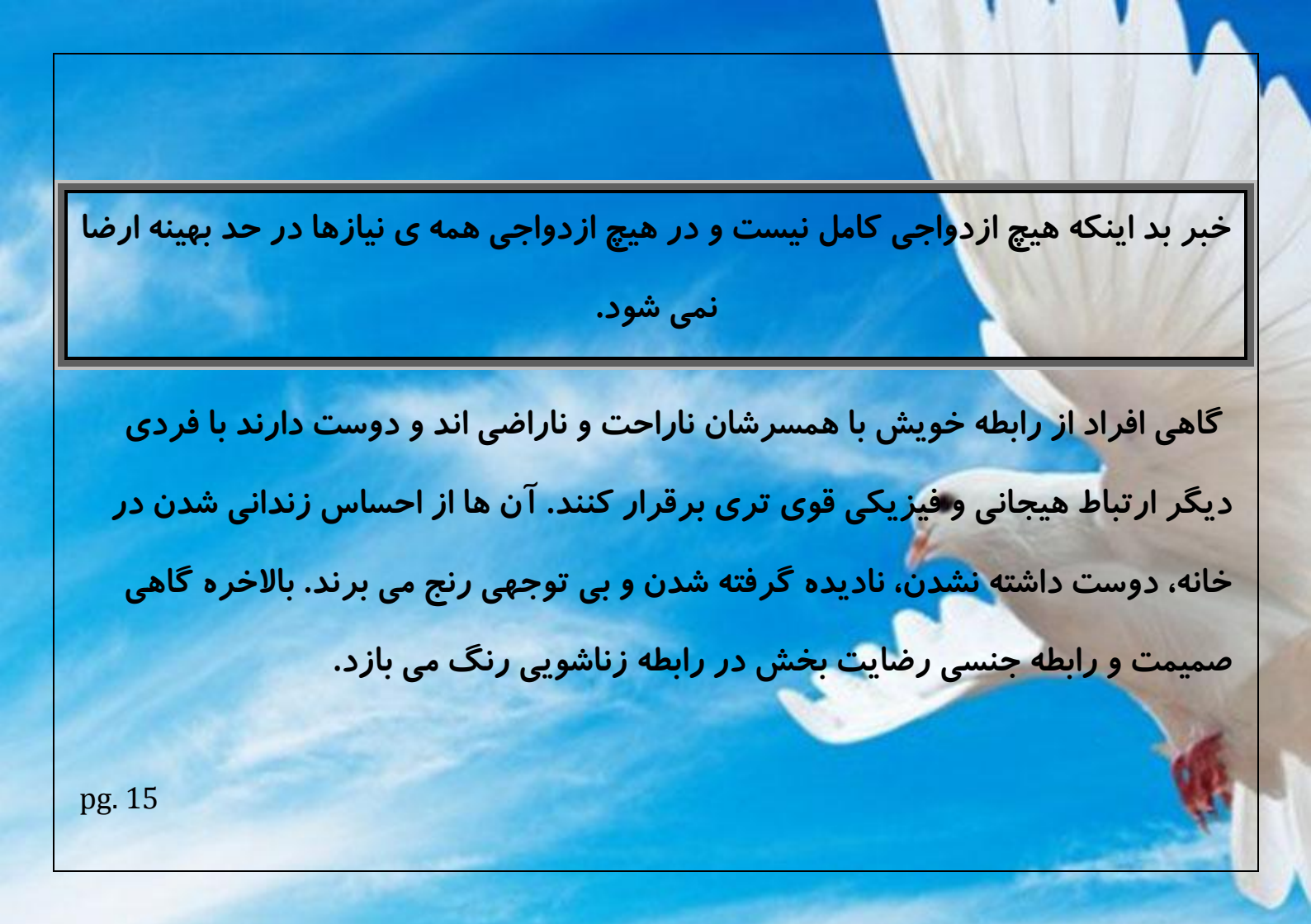
بعد از اینکه درباره بی وفایی و اتفاقات آن شفاف سازی شد حالا نوبت این است که به چرایی بروز این رفتار پردازید.

خبر بد اینکه چون دلایل بسیار پیچیده و متنوعی برای انجام این رفتار وجود دارد همیشه «چراها» شفاف و واضح نیستند.

خبر خوب اینکه می توانید با همکاری مشاور و طی مذاکرات با همسرتان تا میزان بسیاری به این چراها پی ببرید.


A white dove is shown in flight against a bright blue sky with soft, white clouds. The dove is positioned on the right side of the frame, with its wings spread wide, flying towards the left. The text is overlaid on the left and center of the image.

هیچ کس کسی را مجبور به عهدشکنی نمی کند. عهدشکنی یک تصمیم است حتی اگر اینطور احساس نشود. اگر شما همسر عهدشکن هستید مهم است که در محیطی آرام با خود فکر کنید به ارزیابی خودتان و رفتارتان پردازید و بررسی کنید که چطور شد به خودتان اجازه دادید کاری انجام دهید که زندگی مشترکتان را تهدید کند. آیا این کار را برای ارضای نیاز جذاب به نظر آمدن انجام دادید؟ آیا با بحران های میانسالی روبرو بودید؟ آیا در خانواده ای بزرگ شدید که عهدشکنی و بی وفایی معمول بود؟ آیا اعتیاد جنسی دارید؟ و ... ببینید آیا زندگی مشترکتان از کمبود چیزی رنج می برد.



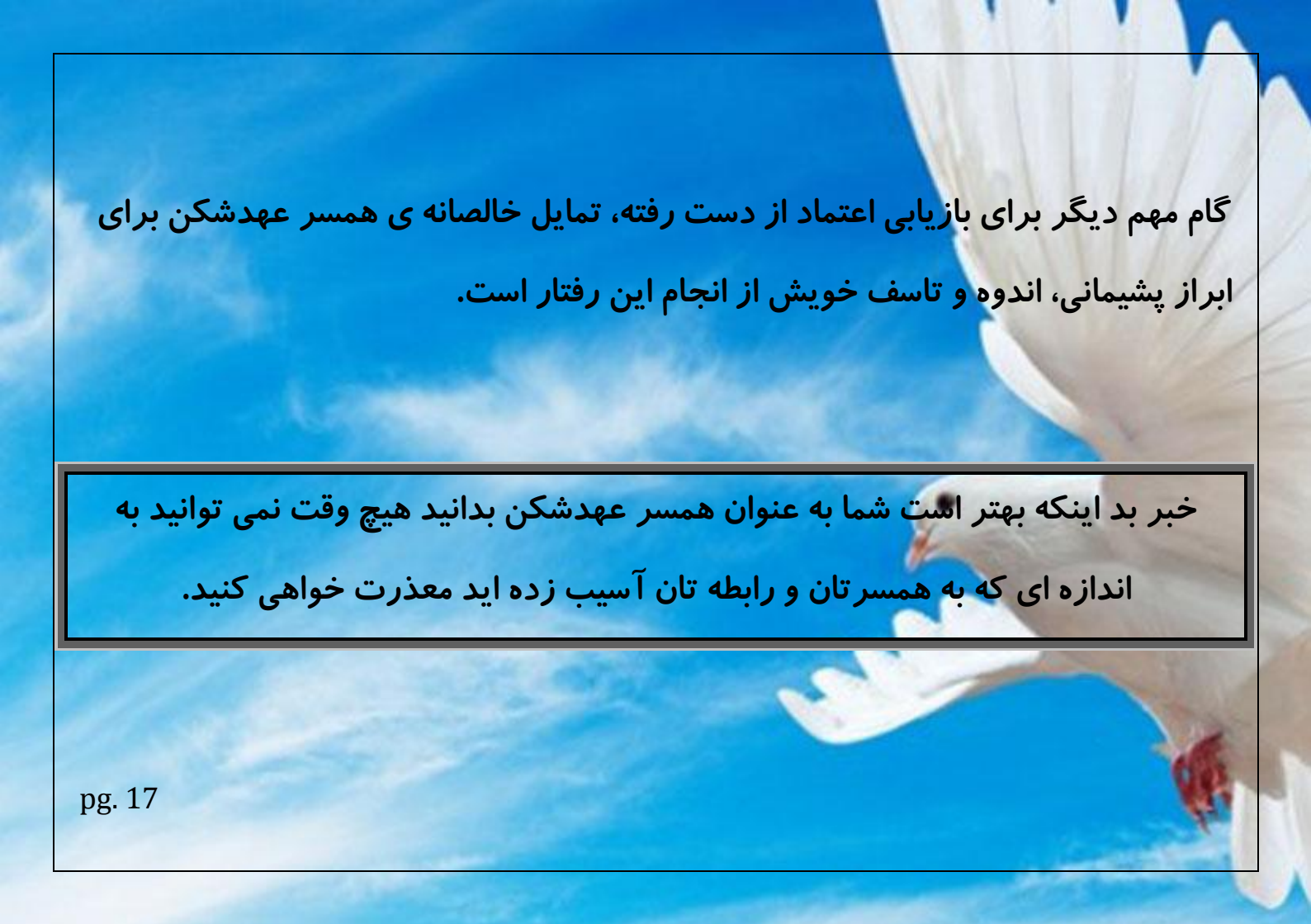
خبر بد اینکه هیچ ازدواجی کامل نیست و در هیچ ازدواجی همه ی نیازها در حد بهینه ارضا نمی شود.

گاهی افراد از رابطه خویش با همسرشان ناراحت و ناراضی اند و دوست دارند با فردی دیگر ارتباط هیجانی و فیزیکی قوی تری برقرار کنند. آن ها از احساس زندانی شدن در خانه، دوست داشته نشدن، نادیده گرفته شدن و بی توجهی رنج می برند. بالاخره گاهی صمیمت و رابطه جنسی رضایت بخش در رابطه زناشویی رنگ می بازد.




خبر خوب اینکه اگر نارضایتی و ناراحتی از همسرتان در انجام رفتار بی وفایی نقش داشته است و تصمیم بگیرید راحت و بدون احساس فشار درباره این احساسات با همسر خود حرف بزنید. در این صورت می توانید برای ایجاد برخی تغییرات دست به کار شوید.

اگر در برقراری ارتباط موثر و کارآمد مشکل دارید حتما نزد یک مشاور و زوج درمانگر دارای صلاحیت بروید تا به شما مهارت ها و تکنیک های لازم را آموزش دهد.

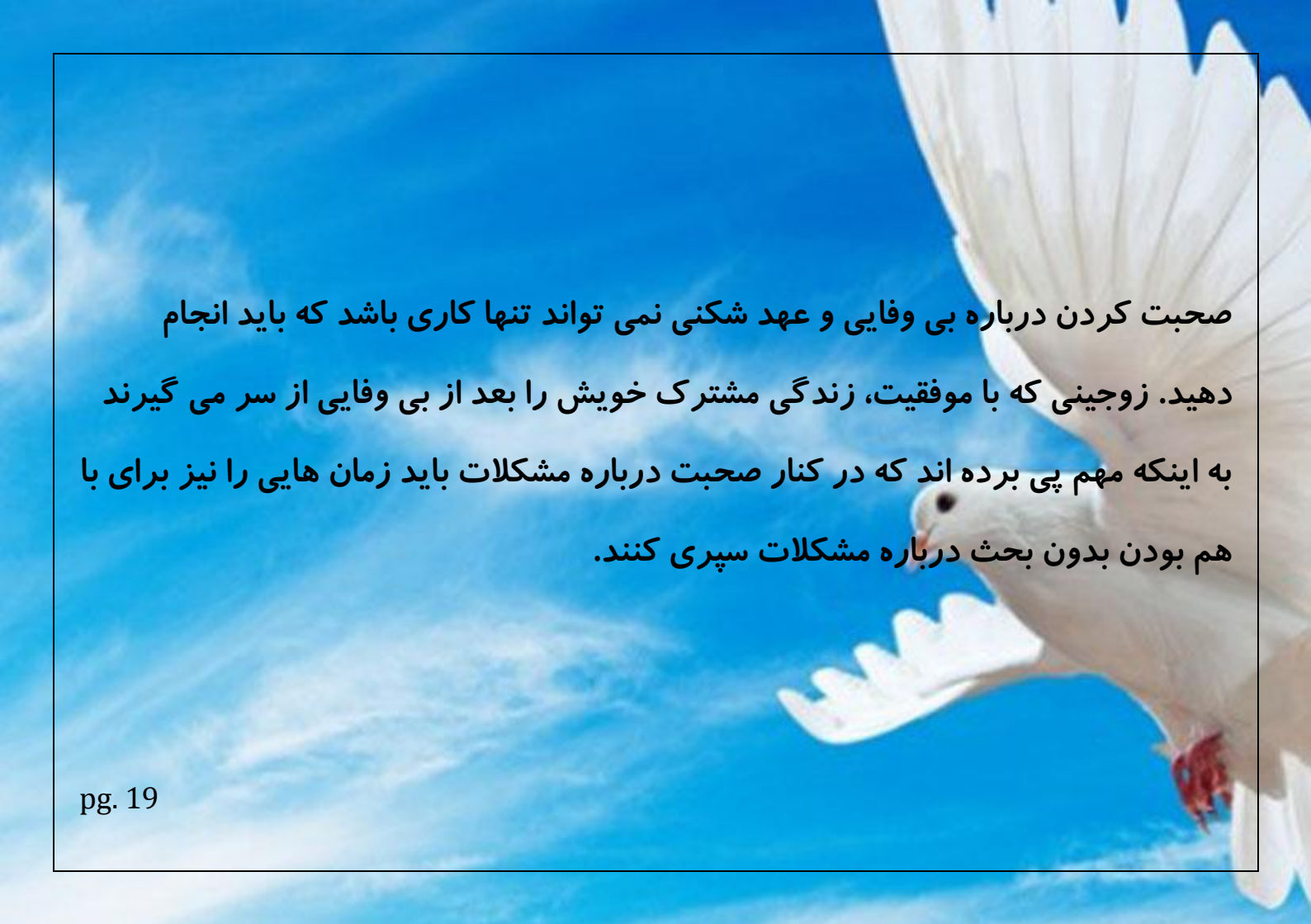


گام مهم دیگر برای بازیابی اعتماد از دست رفته، تمایل خالصانه ی همسر عهدشکن برای ابراز پشیمانی، اندوه و تاسف خویش از انجام این رفتار است.

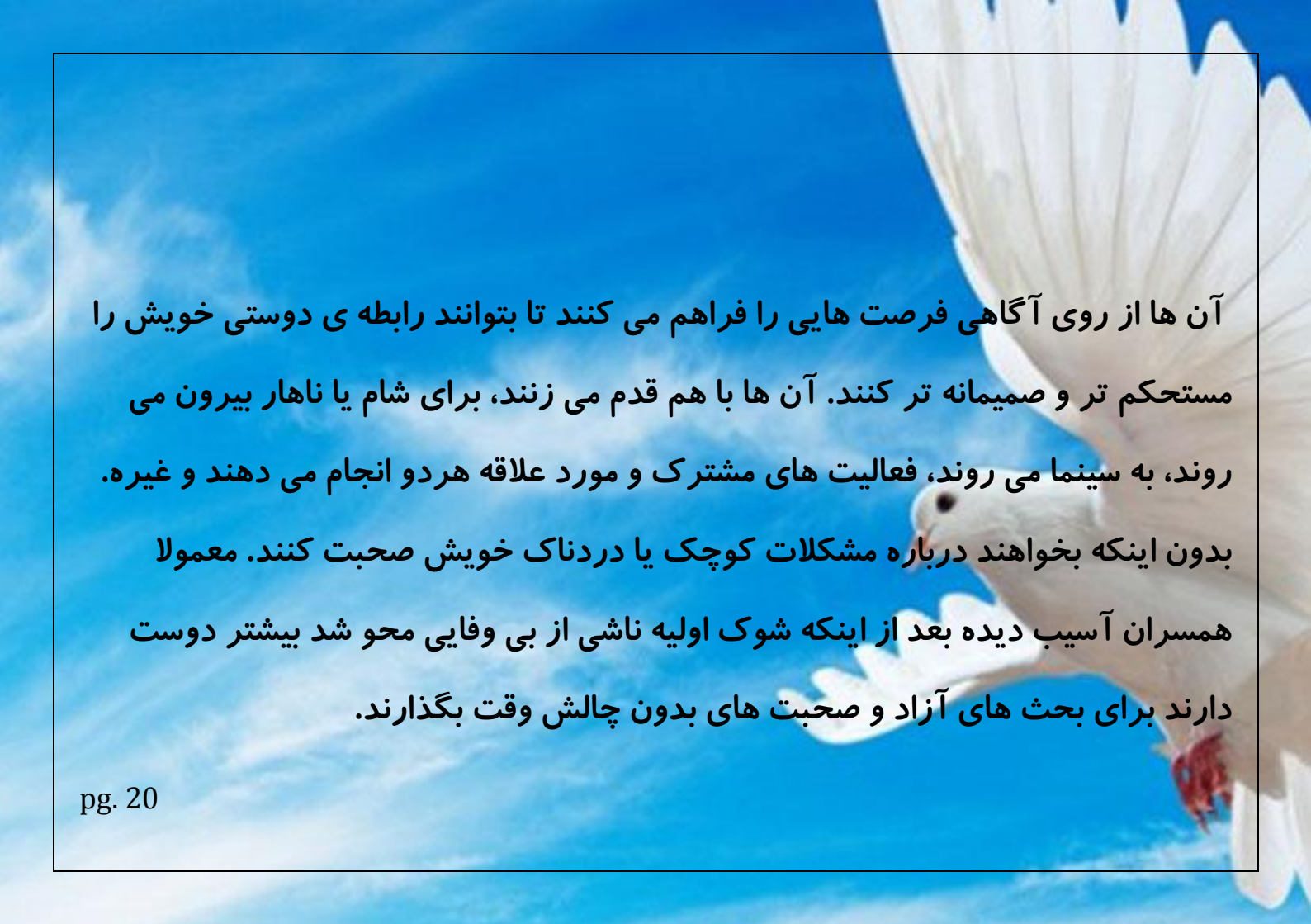
خبر بد اینکه بهتر است شما به عنوان همسر عهدشکن بدانید هیچ وقت نمی توانید به اندازه ای که به همسرتان و رابطه تان آسیب زده اید معذرت خواهی کنید.

A white dove is shown in flight, its wings spread wide, against a bright blue sky with soft, white clouds. The dove is positioned on the right side of the frame, flying towards the left. The text is overlaid on the left and center of the image.

شما باید به همسرتان این تعهد را بدهید که دیگر این رفتار را تکرار نخواهید کرد.
درباره طرح ها و اقدامات خود برای اینکه اثبات کنید تعهدتان فقط زبانی نیست و قلبا
متعهد به ترک بی وفایی می شوید با همسرتان صحبت کنید. این کار مخصوصا در اوائل
افشای بی وفایی هنگامی که بی اعتمادی شعله ور شده است مفید می باشد.

A white dove is shown in flight against a bright blue sky with wispy white clouds. The dove is positioned on the right side of the frame, with its wings spread wide, flying towards the left. The text is overlaid on the left and center of the image.

صحبت کردن درباره بی وفایی و عهد شکنی نمی تواند تنها کاری باشد که باید انجام دهید. زوجینی که با موفقیت، زندگی مشترک خویش را بعد از بی وفایی از سر می گیرند به اینکه مهم پی برده اند که در کنار صحبت درباره مشکلات باید زمان هایی را نیز برای با هم بودن بدون بحث درباره مشکلات سپری کنند.

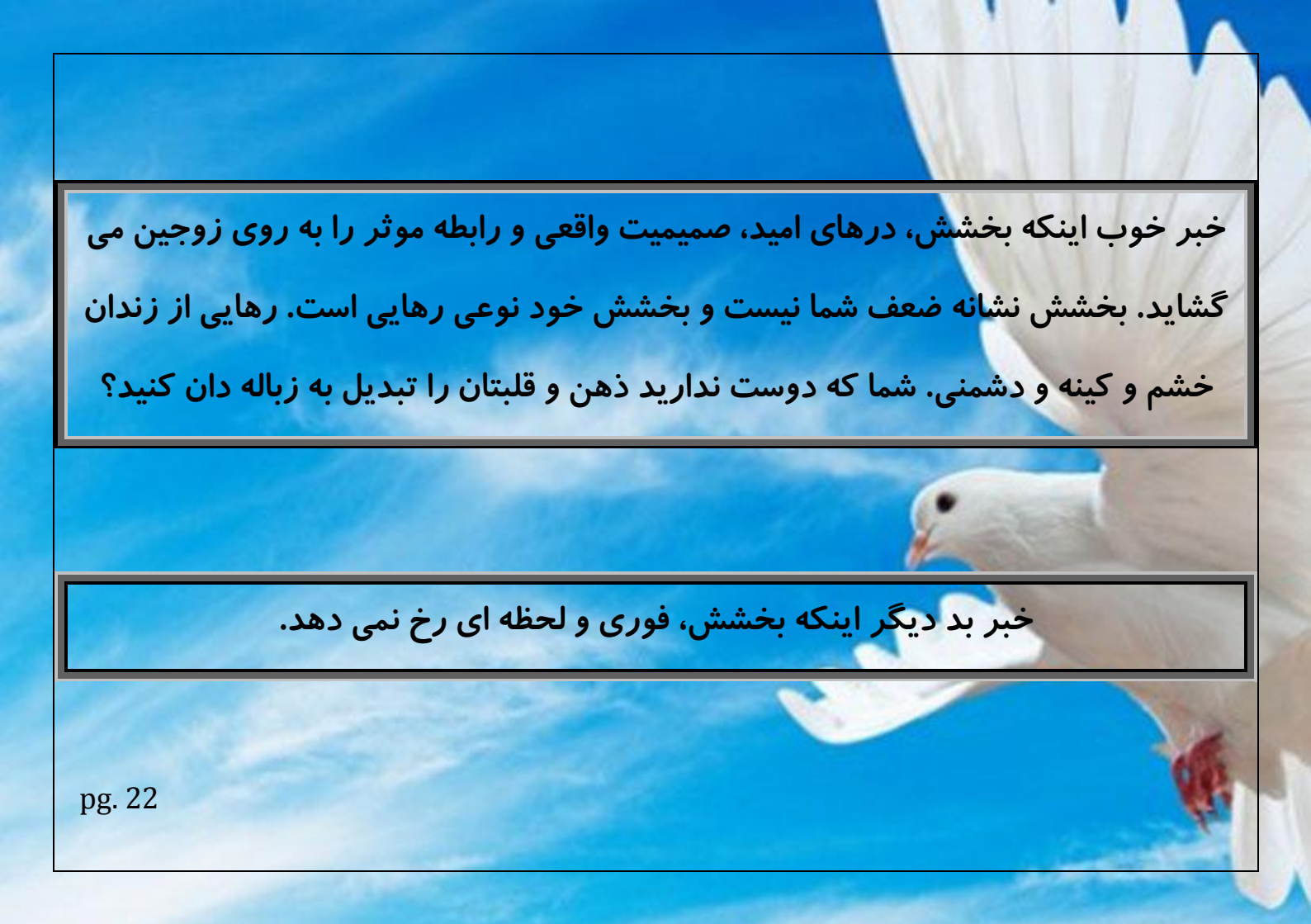


آن‌ها از روی آگاهی فرصت‌هایی را فراهم می‌کنند تا بتوانند رابطه‌ی دوستی خویش را مستحکم‌تر و صمیمانه‌تر کنند. آن‌ها با هم قدم می‌زنند، برای شام یا ناهار بیرون می‌روند، به سینما می‌روند، فعالیت‌های مشترک و مورد علاقه هر دو انجام می‌دهند و غیره. بدون اینکه بخواهند درباره مشکلات کوچک یا دردناک خویش صحبت کنند. معمولاً همسران آسیب‌دیده بعد از اینکه شوک اولیه ناشی از بی‌وفایی محو شد بیشتر دوست دارند برای بحث‌های آزاد و صحبت‌های بدون چالش وقت بگذارند.




آخرین و مهم ترین مرحله ی رهایی از آسیب های بی وفایی بخشش است.

خبر بد اینکه ممکن است علیرغم همه تلاش های خالصانه همسر عهدشکن برای بهبود رابطه، بیان تاسف و اظهار پشیمانی، گوش دادن فعال به صحبت های همسر و انجام عمل متعهدانه، هنوز رابطه ی زوجین بهبود نیابد مگر اینکه همسر آسیب دیده همسر خویش را ببخشد و همسر عهدشکن، خود را به خاطر اشتباهش ببخشد.



خبر خوب اینکه بخشش، درهای امید، صمیمیت واقعی و رابطه موثر را به روی زوجین می گشاید. بخشش نشانه ضعف شما نیست و بخشش خود نوعی رهایی است. رهایی از زندان خشم و کینه و دشمنی. شما که دوست ندارید ذهن و قلبتان را تبدیل به زباله دان کنید؟

خبر بد دیگر اینکه بخشش، فوری و لحظه ای رخ نمی دهد.

A white dove is shown in flight, its wings spread wide, against a bright blue sky with soft, wispy white clouds. The dove is positioned on the right side of the frame, flying towards the left. The overall scene is peaceful and symbolic.

بخشش یک فرایند است و تصمیمی آگاهانه و از روی اختیار برای رهاکردن سرزنش،
ایجاد آرامش در خود و دیگری و آغاز فردایی بهتر خواهد بود.

اگر گذشته، شما را در چنگال های خویش حبس کرده است چرا گام بعدی و نهایی را
برای داشتن رابطه ای عمیق تر و عاشقانه تر بر نمی دارید؟ تصمیم بگیرید همین امروز
فرایند بخشش را شروع کنید!

تقديم به...

رنج همسران آسیب دیده

و شرم همسران عهدشکن

