

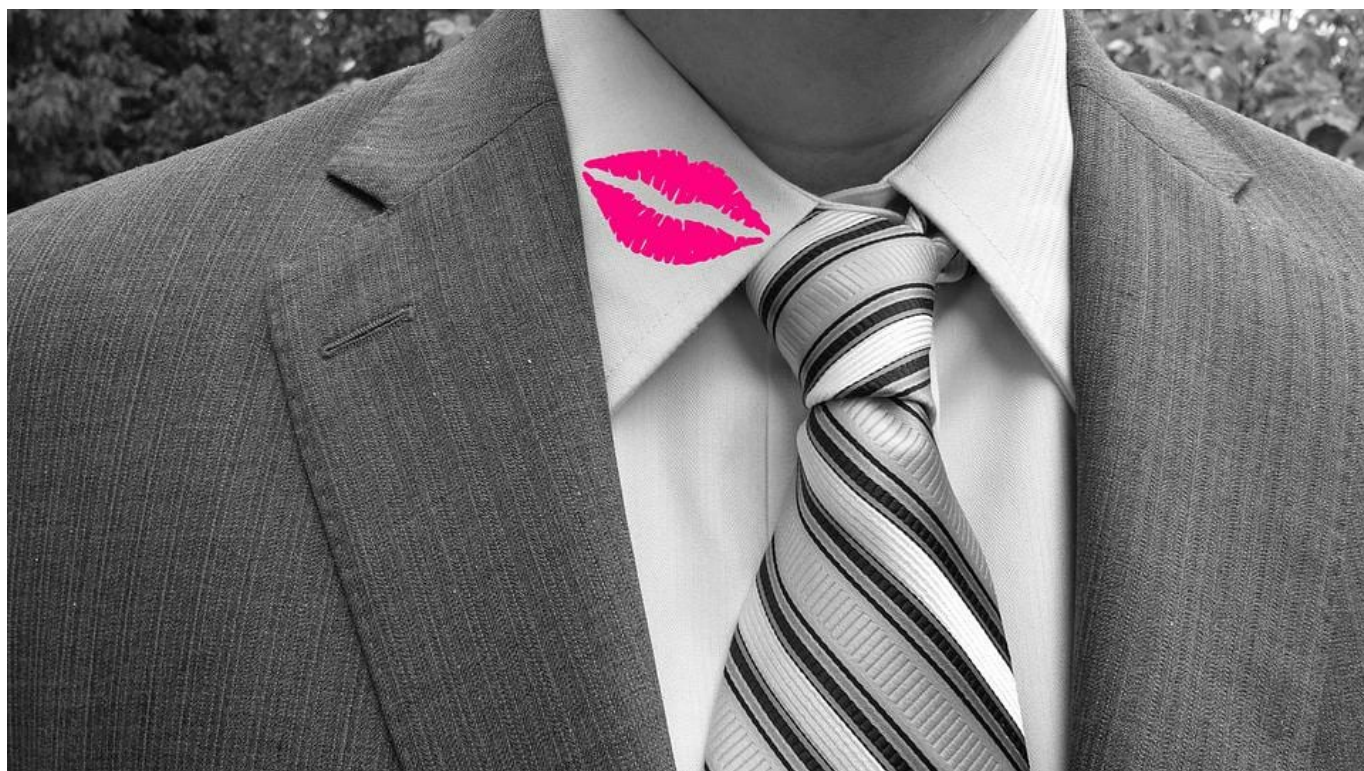
مشاوره خیانت همسر و راهکارهای موثر

تاریخ بروزرسانی: ۱۰ خرداد ۱۴۰۱

دلایل زیادی برای خیانت افراد متاهل وجود دارد. بیش از ۴۰ درصد از زوج‌های متاهل تحت تأثیر خیانت قرار می‌گیرند. علیرغم درصد بالای خیانت به همسر، اکثر مردم خواهند گفت که خیانت اشتباه است. عوامل خطر مانند اختلالات شخصیت و مسائل دوران کودکی و همچنین فرصت‌هایی مانند رسانه‌های اجتماعی و محدودیت‌های نامناسب میتوانند این احتمال را افزایش دهند. در نهایت یکی از این دلایل به نوعی رابطه جنسی منجر میشود. ناامیدی در ازدواج یکی از عوامل رایج است. شخص خیانت‌کننده ممکن است چندین بار برای حل مشکلات تلاش کند ولی بی‌فایده باشد. شاید آنها نظر دیگری در مورد ازدواج داشتند یا به خاطر توجه به نوزاد جدید حسادت کنند و هیچ مهارتی برای بیان این احساسات نداشته باشند.

شاید همسر خیانت‌کننده دارای پیش‌زمینه‌ای از دوران کودکی باشد. بی‌توجهی، سوءاستفاده یا والدینی که خیانت کرده‌اند. این مسائل در توانایی او برای حفظ یک رابطه متعهدانه اختلال ایجاد میکند. به ندرت، شخص فریبکار برای تک همسری ارزشی قائل است. احساس همدلی ندارد یا به عواقب آن اهمیتی نمیدهد. ما به تعدادی از عوامل خطر و دلایل خیانت نگاه خواهیم کرد، اما مهم است که از قبل به این نکته اشاره کنیم که شریک زندگی باعث خیانت همسرش نمیشود. شخص خیانت‌کننده به تنهایی مسئول خیانت خود است.

مشاوره خیانت که توسط زوج‌درمانگر مرکز مشاوره مکث انجام می‌گردد به موضوعاتی از قبیل خیانت‌های همسر چه زن و چه مرد که شامل مشکلات زناشویی، جنسی و خیانت‌های مالی است می‌پردازد. در گام اول شما نیاز به یک روانشناس خانواده یا زوج‌درمانگر دارید تا در مشاوره خیانت تمام ابعاد ماجرای زندگی شما را بررسی کند. در گام دوم نیاز به انجام راهکارهایی است که مشاور زوج‌درمانگر به شما می‌گوید. در گام سوم ذهن شما استرس و اضطراب کمتری دارد و بصورت کاملاً منطقی میتوانید برای ادامه زندگی تصمیم‌گیری کنید. در مجموع مشاوره خیانت شوهر یا مشاوره خیانت همسر میتواند با یک متخصص زوج‌درمانگر شرایط دیگری را برای شما فراهم کند.



تعریف خیانت

خیانت به همسر یک مقوله اخلاقی، مالی و یا جنسی است که هر کسی نسبت به هنجارهای جامعه خود و یادگیری های خانوادگی و نیز آنچه که به او در مورد خیانت نکردن آموخته اند، عمل میکند. در غیر اینصورت، قانون و هنجارهای اجتماعی است که معمولا جلوی خیانت همسر را میگیرد. افرادی که در زندگی زناشویی خود خیانت میکنند، شاید هرگز به این نکته فکر نمیکنند که طبق قانون، غیر از عهد و پیمانشان عمل میکنند. شاید هیچ وقت خودشان را جای همسرشان نمیگذارند و به این موضوع فکر نمیکنند. همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. پس سعی کنید در صورت داشتن افکار خیانت، هر چه زودتر مشاوره خیانت را دریافت کنید.

پنهانکاری و شهامت گفتن خیانت

افرادی که احساس میکنند همیشه میتوانند با پنهان کاری و ساده انگاری فرد مقابل، هدف های خود را پیش برند، قطعا نمیتوانند حدس بزنند روزی این اتفاق ناخوشایند برای خودشان نیز خواهد افتاد. پیش از این گفتیم که اگر فردی مایل به انجام خیانت به همسر باشد، هیچ بازدارنده ای نمیتواند او را کنترل کند. اما قانون یک اهرم فشار است و هر چقدر قوانین در این موارد سختگیرانه تر عمل کنند، میتواند به میزانی از حجم این موضوع کم کند. خیانت زن یا مرد دقیقا از زمانی که فردی در یک رابطه ای که در آن متعهد شده است و به کسی به غیر از همسر خود می اندیشد، شروع میشود. افرادی که در زندگی خود مشغول به روابطی غیر از روابط زناشویی خود میشوند، به راحتی در حال خیانت هستند. آنها واضحا میتوانند بیان کنند خیانت یک مقوله شخصی است و بار مسئولیت این اشتباه به گردن خود فردی است که در حال خیانت است.

شهامت گفتن حقیقت

واضح است اگر فردی شهادت گفتن حقیقت را داشته باشد، بهتر از انجام روابط موازی و پرحاشیه و خیانت گونه است. اگر همسرمان ما را شاد نمیکند، اگر از نظر اقتصادی تحت فشار هستیم، اگر در خانه در اکثر مواقع تنها هستیم یا اگر نمیتوانیم ارتباط دو نفره مان را رشد دهیم، بهتر است برای رابطه مان کاری انجام دهیم یا برای مشاوره خیانت نکردن پیش روانشناس خانواده برویم. تا اینکه ذهنمان را درگیر رابطه جدید دیگری کنیم و در آن رابطه نیز به همان منوال، گیج و سردرگم، با دنیایی از خواسته ها و دلبستگی های بیمارگون و غیر نامتعارف قرار گیریم.

احساس ناخوشایند

فردی که در حال خیانت کردن است، بیش از همسر و فرزندان، به فردی که با او در حال خیانت به زندگی اش است، میپردازد. این میزان از خودخواهی و پنهانکاری و غیر شفاف عمل کردن باعث میشود زنجیره ایی از آسیب و اتفاقات ناخوشایند پیش روی یک خانواده و یا خود فرد قرار گیرد.

رفتار غیر اخلاقی

هر رفتار غیر اخلاقی که دور از چهارچوب اخلاقیات، قوانین، ماهیت انسانی و وجهه انسانی باشد، رفتاری آسیب رسان است. به همین دلیل معنای خیانت در همه جای دنیا حتی در پیشرفته ترین کشورهای دنیا که به میزانی از آزادی بهره مند هستند، یک معنای واحد است. خیانت در دور افتاده ترین منطقه روستایی، همان معنا را دارد که در کشور آمریکا دارد. همچنین به همان میزان رنج و احساس تحقیر شدن را در مورد فردی که به او خیانت شده را به دنبال دارد. بنابراین اگر فردی خود را در این مورد به اشتباه محق دانست و چنین فرض کند که در زندگی سخت خود میتواند خیانت کند به این دلیل که از آن راضی نیست، سخت در اشتباه است و بهتر است به دنبال راه حلی برای بهبود روابط خود و یا در سخت ترین انتخاب، پایان رابطه خود باشد تا اینکه مشغول به خیانت باشد. برای مشاوره خیانت شما می توانید از یک روانشناس کمک بگیرید، در واقع هم فردی که خیانت میکند و هم فردی که به او خیانت میشود، نیاز به مشاوره گرفتن دارند تا از آسیبهای بعدی جلوگیری کنند.



مشاوره خیانت شوهر

باید به خاطر داشته باشیم، زمانی که حرف از خیانت میشود، هر دو طرف در یک رابطه آسیب خواهند دید. مهمترین اقدام پس از مواجهه با خیانت، مراجعه به یک مشاور روانشناس جهت مشاوره خیانت است. بررسی دلایل خیانت و همچنین علت ها و میزان رفتاری که در یک رابطه خیانتکارانه محسوب میشود، به عهده دکتر روانشناس است. مشاور خیانت میتواند با بررسی دلایل و همچنین در نظر گرفتن شرایط زوج، راهکارهای طلایی را به آنها پیشنهاد کند.

زوج ها پس از مواجهه با خیانت

بر اساس توضیحاتی که پیش از این در مورد خیانت داده شد، واضح است که حتی فکر کردن به شخص سوم در ردیف خیانت های زناشویی قرار میگیرد و احتمال برقراری روابط غلط را نیز به همراه خواهد داشت. بنابراین در یک مشاوره زوج درمانی، پس از مشاهده خیانت، بسیار مهم است که بدانیم زوج ها به چه میزان مایل به برقراری ارتباط مجدد با یکدیگر هستند. همچنین مهمتر از همه اینکه فردی که خیانت کرده است تا چه حدی مسئول رفتار اشتباه خود میباشد و مایل به ترمیم رابطه و برقراری ارتباط مؤثر با زوج خود است. یکی از مهمترین مراحل پشت سر گذاشتن خیانت همسر، پذیرش است.

تأثیر خیانت بر سلامت روان

خیانت می تواند تأثیرات منفی زیادی را بر فرد قربانی بگذارد.

- افسردگی: بیشتر کسانی که با خیانت همسر خود مواجه میشوند، دوره هایی از غم شدید و افسردگی را تجربه میکنند.
- اضطراب: شکستن باورها و اعتماد نسبت به شریک زندگی میتواند اضطراب را در پی داشته باشد.
- بدبینی: فردی که از همسر خود خیانت دیده، ممکن است برای مدتی کوتاه یا طولانی دچار بدبینی نسبت به تمام افراد و روابط شود.
- خشم: کسانی که خیانت همسر خود را تجربه میکنند، دچار خشم زیادی نسبت به خود، همسر و یا دیگران میشوند که ممکن است خطرناک باشد.



injamax.com

مشاوره خیانت همسر

یکی از مهمترین رفتارهایی که پس از مواجهه با خیانت میتوان انجام داد، قبول مسئولیت رفتار خود و بازبینی گذشته است. اما فراموش نکنیم حتی فردی که خیانت کرده هم نیاز به مشاوره و همدلی دارد و هر دو نیاز به مداخله در بحران. قطعاً هر فردی که نمیتواند خود را در یک رابطه متعهد بداند، دچار اشکالات رفتاری است که

باید بازبینی و بررسی شود و پرداختن به تمام این موارد میتواند فرد را با خود مواجه کند. همچنین پس از آن، قبول مسئولیت رفتار اشتباه است که میتواند دلیلی برای انجام ندادن رفتارهایی از این دست باشد.

در چه صورت فرد خیانت کننده در یک رابطه متعهدانه را میتوان بخشید

شاید برخی از افراد هرگز مایل به بخشش فرد خیانتکار در رابطه متعهدانه خود نباشند، اما در مواردی که تحت نظر یک مشاور روانشناس، هر دو طرف مایل هستند فرصتی مجدد به رابطه خود بدهند، لازم است بدانیم اگر فردی که پیش از این خیانت کرده است آیا در مواردی مشابه رفتارهایی مشابه داشته و پیش از این هم خیانت کرده است و یا خیر. زیرا لازم است بدانیم فردی که پیش از این خیانت کرده است و مجدداً رفتاری از این دست را تجربه میکند، قطعاً بعد از این هم رفتاری شبیه به رفتار قبلی خود خواهد داشت.

ایجاد چهارچوب های جدید

فردی که در یک رابطه متعهدانه خیانت میکند و مایل است به رابطه قبلی خود بازگردد، بیان میکند که دیگر دچار چنین خطاهایی نمیشود. اما باید متذکر شویم، همسری که مایل به بخشش است و میخواهد روابط همسریشان را حفظ کند، باید چهارچوب های جدیدی پس از این در روابطشان به وجود بیاورد. روانشناس خانواده و زوج درمانگران مرکز مشاوره مکت آماده انجام خدمات مشاوره خیانت برای حل یا مدیریت خیانت به وجود آمده در زندگی شما هستند.

رفتارهایی شبیه به رفتارهای قبل و نادیده گرفته شدن ها و یا هر رفتاری که میتواند باعث شود شک و دو دلی را در ذهن فرد متعهد رابطه بوجود آورد، قطعاً باید حذف شود. همچنین رابطه متعهدانه جدید نیازمند عزت کلام و پایداری و نشان دادن رفتارهای جدید و مسالمت آمیز بیشتری از سمت فردی است که پیش از این خیانت کرده است.

مقصر صرفاً فردی است که خیانت میکند

ممکن است بارها و بارها از زبان افرادی که در یک رابطه متعهدانه خیانت کرده اند شنیده باشیم. مثلاً همسر من فردی سرد، بی روح، خشن یا بی تفاوت است. بنابراین این امکان را در ذهن خود بوجود می آورد که به دلیل معایب همسر خود میتوانم در مواردی خیانت کنم. اما نکته مهم این است که هر فردی با هر خصوصیت اخلاقی که در یک رابطه متعهدانه قرار میگیرد تا زمانی که در آن رابطه قرار دارد نمیتواند و نباید خیانت کند. بنابراین بهتر است به حل مشکلات با همسرمان بپردازیم و یا جدایی را انتخاب کنیم. تا اینکه در یک رابطه بمانیم و تمام مرزهای متعهدانه آنرا بشکنیم و به دنبال دلایلی برای خیانت کردن خودمان باشیم.