

۶ راه جلوگیری از خیانت همسر (از فانتزی تا واقعیت)

تاریخ بروزرسانی: ۱۲ تیر ۱۴۰۱

خیانت به همسر و بی وفایی، قطعاً یکی از عواملی است که میتواند یک رابطه را از بین ببرد. این یکی از بدترین اتفاقاتی است که ممکن است برای یک رابطه بیفتد و یکی از آسیب‌زاترین اتفاقاتی است که ممکن است برای هر کسی رخ دهد. گاهی اوقات همه چیزهایی را که یک زن و شوهر طی سالها ساخته‌اند، به یکباره از بین میبرد. در بسیاری از موارد، عشق از بین می‌رود، اعتماد شکسته میشود، خانواده‌ها از هم می‌پاشند و همسر و فرزندان درد و رنج بسیاری را تحمل میکنند. در برخی موارد، هنگامی که شریک زندگی درگیر روابط خارج از ازدواج میشود، ایده طلاق شکل میگیرد و فرد خیانت دیده به دنبال چگونگی خروج سریع از وضعیت موجود است. شکی در آن نیست که خیانت به بدترین شکل ممکن بر رابطه تاثیر میگذارد. از این رو، مهم است که از خانواده خود در برابر آن محافظت کنید.

مهم است که بدانید روانشناسان و زوج‌درمانگران گاهی برای کشف خیانت به همسر باید سالهای گذشته زندگی فرد را هم بررسی کنند. در توضیح علت خیانت به همسر عوامل متعددی چون شخصیت، نوع ارتباط و نگرش‌ها، کمبود عزت نفس، عادات فرهنگی و انحرافات جنسی یا اختلالات جنسی در این زمینه میتوانند دخیل باشند. مدل‌های مختلف خیانت به عواملی از قبیل مشکلات همیشگی، سرخوردگی، ارتباطات ضعیف، شخصیت‌های تکانشی، نارضایتی جنسی، عاداتی تنوع‌طلبی، نقص عملکرد اجرایی ذهن، عدم همدلی، خستگی و نیازهای عاطفی برآورده نشده مرتبط است.

دنيس باگارزی (زوج‌درمانگر معروف و روانشناس خیانت) به شما میگوید که بعد از خیانت همسر باید چه کار کنید. اما پیش از آن بهتر است بدانیم که ما با نظم بخشیدن به این فاکتورها دنبال یافتن انواع خیانت هستیم که دریابیم که چه چیزی افراد را از راه به در میکند و به سمت خیانت به همسر میکشاند. هر یک از موقعیتهایی که خیانت به همسر در آن رخ میدهد از بر هم خوردن یک یا چند عامل خاص تشکیل شده است. دنيس باگارزی معتقد است برای جلوگیری از خیانت همسر روشهای مختلفی وجود دارد. ایشان راه‌های مختلفی را برای هر یک از علل خیانت همسر توصیه کرده است. بدیهی است که این علل تنها اولین قدمهای ممکن هستند ولی ما امیدواریم که شما در صورت بروز خیانت به دنبال درمان آن باشید.



در ادامه شش راه برای شناسایی و جلوگیری از خیانت همسر در روابط بلند مدت بررسی و بحث میشود.

۱. اولین گام ملاقات های کوتاه است

ملاقات های کوتاه مدت توافقی به خاطر ارتباط جنسی. ارتباط یک شبه و یا ارتباطی که برای چند هفته کوتاه به طول می انجامد، عمدتاً متأثر از مصرف الکل یا مواد مخدر دیگر است که با غریبه ها رخ میدهد. این موارد گاهی دور از خانه پیش می آید و بعید به نظر میرسد که فاش شود. معمولاً طرفین توافق دارند که این ارتباط مدت زمان محدودی خواهد داشت.

راه حل ممکن:

به نظر میرسد که افراد درگیر در این ارتباط در یک برخورد کوتاه به دنبال تازگی، ماجراجویی و فرار از تنهایی هستند. آنها در آن زمان فکر میکنند که این رابطه، تاثیری دائمی بر روی رابطه بلند مدت آنها نخواهد گذاشت. اما این خیانت باعث ایجاد آشفتگی درونی میشود که در نهایت بر کیفیت ارتباط بلند مدت فرد تاثیر میگذارد. بنابراین اگر چه به نظر میرسد که این رابطه «بی ضرر» است ولی توجه کنید که این رابطه میتواند آغاز از هم پاشیدن ارتباط دراز مدت شما باشد. اگر در یکی از این سناریوها دخالت دارید، شناخت خطرات این ارتباطات گام مهمی برای تغییر رفتار شما خواهد بود. پس برای جلوگیری از خیانت همسر سعی کنید صمیمیت را افزایش دهید نه کنترل گری را.

۲. روابط جنسی دوره ای

برخلاف روابط یک شبه و کوتاه مدت، این نوع از روابط بصورت دوره ای در یک فاز تکانشی هر چند وقت یکبار اتفاق می افتد. این وضعیت میتواند بدلیل وجود فانتزی خاص در فرد یا تیپ شخصیتی او یا عدم داشتن مهارت مدیریت هیجانات باشد.

راه حل ممکن:

اگر شما تکانشی هستید، بهترین روش برای شما این است که شانس خیانت را با کاهش عواملی که موجب تحریک بیشتر شما میشود، همچون مصرف مواد مخدر یا الکل، کاهش دهید. اگر ارتباطات اینگونه باعث رفع نیازهای جنسی برآورده نشده شما میشود، از درمانهای سکس تراپی و یا زوج درمانگر کمک بگیرید که عوامل درگیر در تمایلات جنسی پیچیده شما را شناسایی کند و به تغییر الگوهای تمایلات و تحریکات شما پرداخته شود. همیشه بهترین راه برای جلوگیری از خیانت همسر، آموزش خود فرد است.

۳. خیانت به همسر (ابزاری و سود آور)

آیا نیاز به ارتقاء موقعیت دارید؟ شما ممکن است تصمیم بگیرید که با فردی با موقعیت بالاتر، ارتباط جنسی برقرار کنید. استفاده از این نوع خیانت معمولا برای سود مالی یا منفعت کاری و یا مادی است که تمایل به این ارتباط نسبت به تمایل به خیانت کمتر است. گرچه ممکن است که خیانت ابزاری جهت تنبیه و یا برانگیختن حسادت زوج فرد نیز اتفاق بیافتد.

راه حل ممکن:

خطرات قابل توجهی در این نوع از خیانت همسر چه در محل کار و چه در خانه وجود دارد. روابط کاری که با ارتباط جنسی آمیخته شود، معمولا نتیجه معکوس میدهد و ممکن است بطور کل، کارتان را از دست بدهید. حتی اگر احتمال دارد که ارتقا بگیرید، شما ناچارید که تصمیم بگیرید که این مسیر را پیش نگیرید. اگر رئیس هستید باید این را بخوبی بدانید! چرا که آزار و اذیت جنسی، ممکن است موجب شود از کارتان اخراج شوید و یا حتی اتفاقی بدتر برایتان بیافتد. بعلاوه استفاده از ارتباط جنسی برای شتمات و یا انتقام گرفتن از همسرتان میتواند باعث از هم پاشیدن رابطه شود. اگر در یکی از این شرایط هستید، باید خطرات موجود را شناسایی کنید و کاری را انجام دهید که موجب اصلاح رابطه اولیه تان شود.



۴. خیانت کوتاه مدت ناشی از شرایط زندگی

با در نظر گرفتن مسئولیت های افراد، گاهی مقابله با تغییرات مربوط به پیری، از دست دادن شغل و تغییرات شدید در وضعیت مالی، عدم کنترل تکانه و عدم مهارت در داشتن مدیریت هیجانات، میتواند میل به خود ارزشمندی را از طریق خیانت تحریک کند. افرادی که به این نوع خیانت ورود میکنند، تلاش میکنند تا نیاز به کنترل خود را با خیانت اعمال کنند؛ چرا که قادر به کنترل اموری که در زمینه های دیگر زندگی اتفاق افتاده است، نیستند.

راه حل ممکن:

درمان استرس و یادگیری مهارتهای زندگی برای جلوگیری از خیانت همسر. توجه کنید که استفاده از ارتباط جنسی برای مقابله با استرسهای ناشی از شرایط زندگی، خود استرس جدیدی را ایجاد خواهد کرد. اگر در این موقعیت هستید، باید به جای انجام کارهایی که ریسک بالا دارد و رفتارهای آسیب رسان، شیوه های خوبی برای ارتقای اعتماد به نفس و مهارتهای مقابله ای خود پیدا کنید. استرسهای تغییرات زندگی بهتر است با ترکیبی از گام های عملی در جهت تغییر، اصلاح مثبت و یافتن حمایت های اجتماعی (نه جنسی) مدیریت شوند.

۵. خیانت های به همسر مربوط به درگیری های ناخودآگاه

افرادی که مبتلا به انحرافات جنسی هستند و نمیتوانند میل جنسی شان را در روابط اولیه خود رفع کنند، معمولاً ممکن است به دنبال شرکایی باشند که این نیازها را برآورده کند. سکس تراپیست ها معتقدند رفتارهای پارافیلیایی، رفتارهای اجباری را بروز میدهند که بیشتر برای کاهش شدید درد روانی، اضطراب و ناراحتی است تا نیاز به میل جنسی.

راه حل ممکن:

داشتن انحراف جنسی به خودی خود باعث نمیشود که فرد بدنبال کمک تخصصی از یک درمانگر باشد. با این حال هنگامی که افراد روزانه مجبور به انجام فعالیتی میشوند که قادر به انجام وظایف روزانه خود نیستند یا احساس ناراحتی میکنند، این میتواند نشانه هایی از اختلال روانی باشد. درمان با تمرکز بر این درگیریها، میتواند بر کاهش فشارهای فرد تمرکز کند. درمانهای شناختی همچنین میتوانند به افراد کمک کنند تا افکار مربوط به این کششها را شناسایی و الگوهای رفتاری متعاقب این کششها را تغییر دهند. سکس تراپیست میتواند یکی از گزینه های مهم جلوگیری از خیانت همسر باشد.

۶. روابط پیچیده و ادامه دار

خیانت ادامه دار ممکن است سالها به طول انجامد. کسانی که در مراحل پیش از طلاق هستند، برخلاف پنج نوع اول خیانت دیده، پیش درآمد یک رابطه طولانی مدت دیگر را ایجاد کرده اند. با این حال، این فرد حاضر به پایان دادن ارتباط دیگر خود نیست. این سبک از خیانت معمولا بخاطر ازدواج اجباری و یا احساس نارضایتی جنسی ایجاد میشود. در این ارتباط سه گانه، همسر خیانت دیده بصورت ناخودآگاه میپذیرد که با وضعیت موجود کنار آید. از آنجایی که مشکلات اقتصادی و طلاق گرفتن، زندگی جداگانه را از لحاظ مالی مشکل میکند، این نوع از خیانت شایع تر است.

در جوامع سنتی که طلاق بعنوان تابوی اجتماعی است، ارتباطاتی از نوع خیانت پیچیده و ادامه دار بسیار فراگیر است.

راه حل ممکن:

زوج هایی که در حال خیانتهایی از این نوع هستند، ممکن است عشق واقعی خود را بیابند. قربانی این خیانت یعنی همسر که ترک میشود، حتما باید از مشاوره کمک گیرد تا بتواند با احساسات رها شدن، خیانت دیدن و ارزش به خود کنار آید.



سخن آخر

خیانت به همسر باعث در هم شکستن نیاز ریشه ای ما به اعتماد بین فردی میشود. اگر شما خیانت دیده باشید، ممکن است هرگز نتوانید همسر خود را ببخشید. اما ممکن است بتوانید رابطه خود را کماکان نجات و ادامه دهید. اگر شما زوجی هستید که خیانت کرده اید، ممکن است بتوانید این اعتماد را دوباره بدست آورید اما برای تضعیف خیانت، نیاز به تعهدی جدی خواهید داشت. اگر شانس بیاورید، میتوانید شهوتی که در دل و رفتارتان است را از بین ببرید. پس اگر فکر میکنید روابط بین فردی خوبی با هم ندارید، بهتر است برای جلوگیری از خیانت همسر به زوج درمانگر مراجعه کنید.

بهترین راه برای جلوگیری از خیانت

وقتی پای صحبت کسانی که خیانت میکنند می نشینیم، آنها دائما از وجود مشکلات و اختلافات زیاد در زندگی مشترک سخن میگویند و دلیل کار خود را آن مشکلات میدانند. باید بدانید که بهترین راه برای از بین بردن مشکلات، تلاش برای حل آنهاست نه خیانت کردن. اگر درگیر هیجانات و احساسات هستید و نمیتوانید مشکلات زندگی خود را حل کنید، بهترین راه حل مراجعه به یک زوج درمانگر و گرفتن مشاوره است.