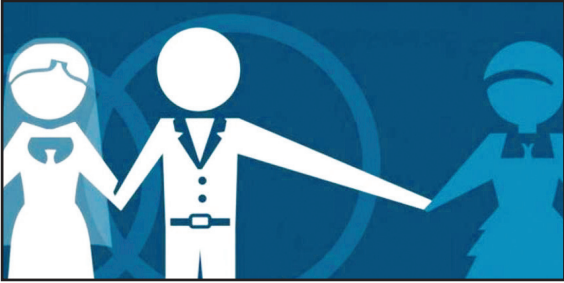




| تاریخ |
|--------|
| ۱۴ |
| آبان |
| ۱۴۰۳ |
| دوشنبه |

پیامدهای خیانت کردن چیست؟



را هم سرزنش کنید.

۵- این کار بر تمام حوزه های زندگی تأثیر می گذارد
مشکلات این چنینی در ازدواج تأثیرات زیادی بر تمام جنبه های زندگی شما دارد. ممکن است متوجه شوید که به شغل خود، دوستانتان، انتخاب های زندگی خود نگاه متفاوتی دارید.

۶- زندگی بعد از خیانت کردن شکل دیگری می گیرد
کمتر کسی این مورد را در دسته پیامدهای خیانت کردن در نظر می گیرد.

در واقع زندگی بعد از خیانت کردن شکل دیگری پیدا می کند و انسان‌ها را به فردی جدید تبدیل می کند. در واقع از دید علم روانشناسی مهم ترین عوارض خیانت کردن تغییر انسان هاست!

۷- تمایل به تنهایی بیشتر می شود

افرادی که در معرض اثرات خیانت کردن هستند، تمایل دارند زندگی تنهایی داشته باشند! این به معنی اجتناع گریزی نیست، بلکه مواجهه با پیامدهای خیانت سبب شده ترجیح دهنده شریک عاطفی نداشته و به تنهایی پیش بروند.

این احساسات شاید به مرور بهتر شود اما اثرات خلوت گزینی و میل به تنهایی با آنها باقی می ماند.

۸- عدم اعتماد به هیچ فردی از جنس مخالف از پیامدهای خیانت کردن است

مردی را تصور کنید که خیانت دیده و به هر شکلی رابطه احساسی او تمام شده است.

این فرد به سختی می تواند با زن های دیگر ازتباط عمیق عاطفی برقرار کرده و تجربیات خوش گذشته را ایجاد کند! ایجاد احساس نفرت، خشم و کینه در او ایجاد شده و مشکلات روانی دیگری را همراه خواهد داشت!

بهترین راهکار در این مواقع این است که از روانشناس متخصص درمان انواع خیانت کمک گرفته و برای بهبود شرایط روانی خود اقدام کنید، در غیر اینصورت برای همیشه فشار سنگین روانی را با خود حمل می کنید.

۹- بروز دیگر اختلالات روانی

نتیجه قطعی خیانت کردن، ایجاد احساسات و حالت های روانی ناپایدار است.

همانطور که در بالا گفتیم، نوسان احساسات اولین مورد از آسیب های خیانت کردن است. نتایج به دست آمده از جلسات مشاوره روانشناسی غلبه بر خیانت نشان می دهد، افرادی که خیانت دیده اند، به مرور نشانه‌هایی از استرس های پنهان، اضطراب و تشویش عمومی در آنها دیده شده است.

این یعنی یکی از نتایج خیانت کردن برور اختلالات روانی بسیار است!

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: پیامدهای خیانت کردن

| صفحه |
|-------|
| ۶ |
| شماره |
| ۴۰۵۴ |
| سال |
| سی ام |

سلامت



خیانت

دکتر محبوبه امیدی نژاد



-انکار

در این مرحله به‌احتمال‌زیاد این واقعیت را انکار می‌کنید و باور آن برای شما دشوار خواهد بود.

-پرخاشگری

در این مرحله فرد معمولاً احساسات گنگ و متعددی تجربه می کند. پس بسیار حساس تر شده و رفتارهایی مانند گریه های ناگهانی و شدید،احساس تنهایی، احساس آشفتگی و بی قراری نمود پیدا می‌کند.

-چانه زنی یا معامله

در این مرحله سوگوار حاضر است برای بازگرداندن شخص ازدست‌رفته هر کاری انجام دهد.

-افسردگی

در این مرحله فرد تقریباً پذیرفته که این اتفاق افتاده و توانایی تغییر شرایط را ندارد؛ مواجه‌شدن با این ناتوانی فرد را در مرحله افسردگی و تجربه غم قرار می دهد.

-پذیرش

در این مرحله فرد شرایط جدید را پذیرفته و تلاش می‌کند تا خود را با آن سازگار کند.

برخی از راهکارهای روانشناختی برای کنار آمدن با خیانت

زوج ها بر سر مرزهای ارتباط و تماس عاطفی، اجتماعی و جنسی مناسب با دیگران (مثلا تعیین رفتار ممنوع و قابل قبول) توافق کنند.

- زوج آسیب دیده، آمادگی خود را برای بخشش و گذشت و بازسازی یک رابطه توام با اعتماد نشان بدهد.

-زوج بی وفا از کاری که کرده از همسرش عذرخواهی کند و هر میزان از ابعاد مسئله را که همسرش میخواد از آن آگاه باشد، برایش بگوید تا نقطه شروعی برای برقراری دوباره روابط شان باشد.

-زوج ها بتوانند بدون موضع گیری تدافعی، در مورد آسیب پذیری خود در ارتباط با مسائل مربوط به خیانت و بی وفایی و علائم هشدار دهنده آن صحبت کنند.

-زوج ها بتوانند تهدید هایی را که بر سر راه روابطشان با هم وجود دارد، شناسایی کنند و تشخیص بدهند.

-زوج ها برای برآوردن نیازهای عاطفی و جسمانی همدیگر تلاش کنند.

-زوج ها همدلی خود را نسبت به یکدیگر بیان دارند و نشان بدهند که در بازسازی روابط مهم مشترک دارند.

-زوج ها با استفاده از یک قرارداد شفاهی یا کتبی، در مورد ارزش هایی که باید در روابط بازسازی شده اعمال شود، به توافق صریح برسند.

-در صورتی که امکان زندگی زوج ها در کنار هم، مقدور نباشد، در مورد جدایی توافق کنند.

دلایل خیانت در زندگی مشترک چیست؟

دکتر مهسا کاشفی نژاد



پس از ازدواج نیز ادامه پیدا کند.

تمایل به تداوم ارتباطات متعدد با جنس مخالف مثل دوران تجرد؛ تنوع‌طلبی، نارضایتی از زندگی زناشویی، تکراری بودن رابطه، داشتن سابقه طلاق و... می تواند مرد را برای داشتن روابط متعدد تشویق کند.
مشغله همسر به دلیل بارداری، بچه داری، دعوای طولانی و تاثیر آن بر کیفیت جنسی زناشویی؛ کاهش کیفیت رابطه جنسی زناشویی به دلیل بارداری زن، قهرهای طولانی زناشویی یا ناتوانی زن در برآورده کردن نیازهای جنسی نیز از عوامل خیانت مردان به شمار می آید.

انواع خیانت زناشویی

خیانت زناشویی انواع مختلفی دارد که هر کدام و در هر مرحله ای از تجربیات بد به شما می آید. انواع خیانت زناشویی عبارت است از:

خیانت عاطفی: خیانت عاطفی شامل خیانت عشقی کورکورانه، تفننی یا مقطعی است. در خیانت عاطفی فردی که مرتکب خیانت شده با این توجیح که تنها قصد درد و دل یا هم صحبتی داشته مرتکب این اقدام شده است و سعی در مبری کردن خود از فعل خیانت دارد. این در حالی است که واژه خیانت یعنی شکستن تعهد طرفینی و قابل توجیه نیست بلکه باید این اشتباه را پذیرفت و در راستای جبران آن گام برداشت.
خیانت جنسی: می تواند به اشکال خیانت های جنسی رفاقتی، ماجراجویانه یا بیمارگونه باشد.

برخی افراد به دنبال کنجکاوی و کشف تجربیات زیاد و خلق هیجان در زندگیشان مرتکب این کار می شوند.

خیانت عاطفی و جنسی: روابطی که خلاعاطفی و خلا جنسی سردی زیادی بین زوجین حاکم کرده در نهایت می تواند حضور فرد سوم را برای فرد خیانتکار پررنگ و با اهمیت کرده و در نهایت منجر به انجام خیانت شود.

براساس اطلاعات کسب شده در مشاوره طلاق زوجین خیانت زناشویی علل و عوامل مختلفی دارد که در هر کدام از طرفین متفاوت است.

از مهمترین علل خیانت زنان می توان به مسایل زیر اشاره کرد:

عدم تامین مالی زن از سوی مرد؛ بی توجهی مرد در تامین مالی زندگی و همسر می تواند زن را به سمت خیانت برای بهبود کیفیت مالی سوق دهد.

عدم دریافت عاطفه و احساسات زن: در شرایطی که مرد همه وقت خود را با کار، دوستان، پدر و مادر، فرزندان و مسایل زندگی پر کند، و زمانی برای سپری کردن با همسرش نداشته باشد خلا عاطفی میان آن دو می تواند زن را برای جبران این خلاء عاطفی به سمت خیانت بکشاند.
تلافی خیانت مرد: برخی زنان وقتی با خیانت همسران خود مواجه می‌شوند برای جبران این ضرر روحی که به آنها وارد شده به جای ترمیم رابطه و بهبود کیفیت زندگی یا جدایی راه سوم، یعنی خیانت را انتخاب می کنند.

عدم رابطه صمیمی عاطفی قوی زن با شوهر؛عدم صمیمیت زن و شوهرها در مواردی می تواند راه را برای ورود نفر سوم در این رابطه و خیانت زوجین فراهم کند.

عدم ارضای جنسی زن در روابط زناشویی؛ نارضایتی از کیفیت رابطه جنسی زناشویی و عدم بی تفاوتی و پیگیری برای بهبود آن می تواند در نهایت منجر به خیانت شود.

تنهایی در منزل یا خانه نشین کردن زن برای عدم حضور در اجتماعات؛ این موضوع نیز می تواند زن را به سمت خیانت هدایت کند.

اعتیاد مرد و افراط در خشونت و رفتارهای نامناسب؛ بددهنی، بروز خشم و عصبانیت و اعتیاد سه عامل مهمی است که می تواند آرامش زندگی را متلاشی کرده و منجر به خیانت شود.

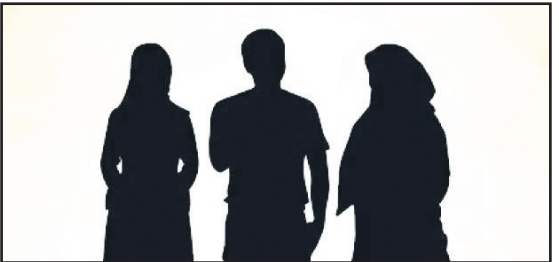
همچنین مهمترین دلایل خیانت مردان نیز عبارت است از:

تنوع طلبی مرد: مردانی که فانتزیهای ذهنی زیاد و پیگیر هیجان هستند برای کسب لذت های بیشتر اقدام به خیانت می کنند.

بی پاسخ ماندن نیاز جنسی مرد در رابطه زناشویی: در شرایطی که به هر دلیلی زن نتواند پاسخگوی نیازهای منطقی یا غیرمنطقی برد باشد، مرد به سمت خیانت سوق پیدا می کند.

تنوع طلبی و تمایلات بالای جنسی مرد: برخی مردان معتقدند خیانت می تواند هیجان زیادی به همراه داشته باشد علاوه بر آنکه بر بهبود کیفیت زندگی زناشویی آنان نیز موثر باشد، از همین رو با این توجیح اقدام به خیانت می کنند.
عادی انگاری ارتباط با جنس مخالف: داشتن روابط متعدد پیش از ازدواج و ولع بیش از حد برای ارتباط با جنس مخالف گاهی می تواند

خیانت چه تاثیری بر زندگی زناشویی می گذارد؟



مهربانی و یا گذشت نزد آن رنگ می بازد. تصویر زندگی و حتی شخصیت شریک زندگی به یکباره در هم می شکند و این حال بد شاید تا مدت‌ها ترمیم نشود.

وی با بیان اینکه موضوع خیانت و پیمان شکنی از ضروری ترین موارد روانپزشکی به شمار می رود، تصریح کرد: حتما در جهت حل و مداخله در آن باید از کمک تخصصی و مشاوره یک روان درانگر و نه از توصیه دوستان و آشنایان بهره گرفت.

این زوج درمانگر در عین حال گفت: همه زوجین با امیدواری و داشتن یک زندگی مشترک عاشقانه با یکدیگر ازدواج می کنند اما وقتی بی به خیانت همسر خود می برند نمی توانند آن را تحمل کنند و ترجیح می دهند ساده ترین راه ممکن یعنی جدایی را انتخاب کنند، اما گاهی برخی زوج ها ترجیح می دهند به جای جداشدن، با گذشت از این موضوع، زندگی را مجدداً بسازند و حتی روابط خود را از قبل قوی تر کنند.

خیانت همسر چه پیامدهایی دارد؟

خیانت می‌تواند تاثیر زیادی بر هر دو طرف رابطه داشته باشد. این اثرات حتی ممکن است به افراد دیگر به ویژه فرزندان انتقال پیدا کند. بررسی‌های مختلف نشان می‌دهند که خیانت همسر بر سلامت جسمی و روانی افراد به شدت اثر گذاشته و در مواردی حتی فرد خیانت‌کار را بیش از فرد خیانت‌دیده، تحت تاثیر قرار می‌دهد. به طور کلی، خیانت می‌تواند پیامدهای زیر را در زوج‌ها ایجاد کند:

اضطراب

افسردگی

پریشانی

کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس

خشم

استرس پس از حادثه

کاهش عملکرد در محل کار

اختلال در تمرکز

ایجاد حس شرمندگی یا سرزنش خود

یک روانپزشک معتقد است، چگونگی واکنش همسران به رفتار و روابط غیرعرف زناشویی می‌تواند مسیر زندگی و حتی سرنوشت زوجین را به نحو بسیار ملموس تحت تاثیر قرار دهد.

سمیرا یزدانی در گفت و گو با ایرنا با اشاره به افزایش آمار طلاق، خودکشی و یا دیگرکشی میان همسران که موضوع خیانت به عنوان نقطه مشترک در این اتفاقات بسیار مشاهده می شود، اظهار داشت: خیانت را باید موضوعی دردناک و در عین حال تاثیرگذار در روند زندگی زناشویی زوجین دانست و برای زن و شوهر ساده نیست که بعد از بی وفایی قرار گرفتن به عنوان شریک زندگی کنار یکدیگر قرار گیرند. وی گفت: بی وفایی و یا خیانت، آسیب بزرگی به پیکره زندگی زناشویی وارد می کند و حتی می تواند ضمن ایجاد تغییرات محسوس و ملموس، بنیاد خانواده را از هم بپاشد و متأسفانه اکنون در دادگاه های خانواده، پرونده های قضایی خیانت و آسیب های وارد به زوجین در این باره بسیار مشاهده می شود.

این متخصص زوج درمانگر تصریح کرد: هرگونه رابطه عاطفی، کلامی یا جنسی زن و شوهر با فرد دیگر که با پنهان کاری همراه باشد و از طرفی با قرارداد اولیه زوجین منافات داشته باشد را به نوعی عهدشکنی و مصداق بارز خیانت باید تلقی کرد و این رابطه نه تنها به یک دلخوری ساده بلکه متغیر وسیعی از واکنش ها از جمله خودکشی، دیگر کشی و یا طلاق منجر خواهد شد.

یزدانی با بیان اینکه طیف پیمان شکنی می تواند از یک پیام دوستانه ساده تا یک رابطه جنسی کامل شروع شود، اظهار داشت: باید به این نکته توجه کرد حدود ۴۵ درصد روابط فرازناشویی در زمینه یک زندگی زن و شوهری عالی و بدون هیچ تعارض خاصی پیش می آید، پس اینکه همیشه فرد آسیب دیده نواقص رفتار خود در زندگی زناشویی را جستجو کند، کار ساز نیست.

وی گفت: با اینکه در زندگی زناشویی شروع یک بی وفایی و عهد شکنی را به مردان نسبت می دهند اما در سال های اخیر این آمار در قشر بانوان نیز به شدت رو به افزایش بوده است.

این متخصص زوج درمانگر نسبت به علل اصلی پیمان شکنی میان زوجین اظهار داشت: ساعات طولانی کاری زن و شوهر و نداشتن وقت مشترک باهم، دور بودن یکی از زوجین از خانه مثلا سفرهای کاری طولانی و مکرر، تعارض شدید و حل نشده زوجین، سردی عاطفی و جنسی، دسترس پذیری به جنس مخالف، فشار و ترغیب دوستان و لذت‌های بیمارگونه را می توان علل پیمان شکنی زوجین برشمرد.

یزدانی گفت: وقتی یکی از زوجین به خیانت همسر خود پی می برد، مجموعه ای از اضطراب، خشم و غم، ناامنی، حماقت و سرزنش و احساس گناه بر وجود آن فشار می آورد و از طرفی ماهیمی مانند اعتماد،