

خیانت زناشویی و اشتباهات همسر عهد شکن

نوشته ریک رینولدز

Rick Reynolds

ترجمه: علی نقی قاسمیان نژاد

دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

Ali.ghasemian@ymail.com

این ترجمه را تقدیم می‌کنم به همه‌ی زوج‌هایی که در حال ترمیم پیوندهای زخم‌خورده‌ی زندگی زناشویی خویشند.

دباجه:

خیانت زناشویی یا عهدشکنی همسر را می توان یکی از پیچیده ترین و آسیب زاترین مشکلات عاطفی بین زوجین دانست. عوامل بسیاری در بروز این رفتار دخیل هستند و نگاه تک عاملی به این رفتار، ساده انگاری است. مشکل پیچیده تر از آن است که بتوان با بررسی سطحی و بدون در نظر گرفتن همه ی جوانب امور آن را تبیین یا در نهایت حل کرد. بعد از برملا شدن و آشکار سازی خیانت یا رفتارهای نامناسب جنسی در خانواده، در اکثر موارد همسر عهدشکن ممکن است دست به اقدامات و فعالیت های نادرست و اشتباهی بزند. در ادامه 20 مورد از این اشتباهات همراه با توضیحات آمده است.

ما امیدواریم که این اطلاعات برای هدایت رفتارهای شما به سمت رفتارهای مناسب راهگشا باشد. تصحیح و مدیریت روابط بعد از خیانت -چه همسر شما از آن مطلع شده باشد یا خیر- بسیار مشکل است. اما بدانید شما تنها فردی نیستید که در این وضعیت قرار می گیرید. ما در مواجهه و مشاوره با زوج های زیادی متوجه شدیم که اکثر آن ها این رفتارهای اشتباه را انجام می دهند. اگر شما بتوانید از این اشتباهات اجتناب کنید، مسیر شما برای بهبود رابطه هموارتر خواهد شد و اگر تاکنون شما این رفتارها را انجام داده اید به معنای این نیست که امید خود را از دست بدهید. سعی کنید از اکنون برای اجتناب از این رفتارهای اشتباه اقدام کنید.

1- باور به اینکه اگر شما و فرد سوم (منظور شریک جنسی یا فردی است که خیانت با وی صورت گرفته است یا می گیرد) تصمیم گرفته اید که از هم جدا شوید و به زندگی خود برگردید دیگر خیانت صورت نمی گیرد.

در عالم واقع، این ارتباط (ارتباط فرازنشویی) به احتمال زیاد اهمیت و معنای بیشتری برای یکی از طرفین دارد. از طرفی شکی نیست که طرفین از این رابطه لذت برده یا می برند و برخی نیازهای خویش را از این طریق ارضا می کنند. به همین دلیل، صرف اینکه یکی از طرفین تصمیم جدی برای قطع رابطه بگیرد دلیل بر این نیست که طرف دیگر نیز به این تصمیم احترام بگذارد. این فرد ممکن است خود شما باشید که به راحتی جدایی از فرد سوم برای شما میسر نیست. سیکل قطع-وصل ارتباط در خیانت بسیار رایج است. طرفین ممکن است بارها تصمیم به قطع رابطه بگیرند و حتی چند صباحی نیز این قطع رابطه ادامه داشته باشد اما هر بار مجدداً به برقراری ارتباط روی آورند. در صورتی می توانید زخم های ناشی از خیانت را التیام بخشید که در قطع رابطه ثبات قدم داشته و مطلقاً هر نوع تماسی را با فرد سوم قطع کنید. با اینحال ساده نباشید. منتظر هوس مجدد برای برقراری ارتباط و تلاش برای تماس از طرف مقابل باشید. بنابراین به جای ساده انگاری، خودتان را برای اراده ای آهنین و تصمیمی جدی در قطع رابطه آماده کنید.

بهترین راه قطع رابطه "ignore" کردن یا همان بی توجهی کردن به تلاش های نفر سوم برای برقراری مجدد رابطه می باشد. (حتی اگر این تلاش حاوی تهدید یا ترحم خواهی باشد).

در مواقع بحرانی و آسیب زا با مشاور خود مشورت نمایید.

2- اطلاع رسانی تدریجی درباره خیانت

فاش کردن خیانت و عهدشکنی یا یک رابطه جنسی فرازنشویی فرایند دشوار و هراس انگیزی است، با اینحال یکی از بزرگترین اشتباهات، تلاش برای مخفی نگهداشتن همه ی حقیقت می باشد. به عبارتی نگفتن همه ی حقیقت به بهانه ی آسیب نرساندن بیشتر به همسر آسیب دیده، خود می تواند آسیب زاتر و خطرناک باشد.

یکی از مضرات این کار، تاخیر در فرایند اعتمادسازی می باشد. ممکن است همسر شما به این باور برسد که همه ی حقیقت را به او گفته اید و دیگر چیزی باقی نمانده که با شنیدن آن شوکه شود یا آزار ببیند. در این صورت اگر به مرور زمان و هربار چیز تازه ای از رابطه فرازناشویی شما بشنود مطمئن باشید دیگر باور کردن حتی یک حرف شما برای او بسیار مشکل می شود.

به همین دلیل بهترین راه آن است که یک بار برای همیشه همه ی حقیقت را به همسر خویش بگویید.

این فکر خوبی نیست که برای کنترل اوضاع و رعایت حال همسر خویش، حقیقت و اطلاعات مربوط به رابطه ی فرازناشویی را به تدریج و برحسب گذشت زمان در اختیار او قرار دهید.

خواه همسر شما بتواند تحمل شنیدن آن ها را داشته باشد خواه نداشته باشد. (مرگ یک بار شیون هم یک بار). گفتن همه ی حقیقت به همسر، فرصت بسیار خوبی برای نشان دادن صداقت و راستی واقعی شماست. این فرصت را از دست ندهید و همه ی حقیقت را به او بگویید. هر چه زودتر، بهتر (این موضوع مربوط به زمانی است که همسر شما از عهدشکنی و خیانت مطلع شده اما کاملاً به موضوع اشراف اطلاعاتی ندارد. در مواردی که هنوز وی اطلاعی از خیانت نداشته و شما به دلیل عذاب وجدان قصد اطلاع رسانی به او رسید حتماً قبل از این کار با مشاور خود مشورت نمایید).

3- حالت دفاعی به خود گرفتن

پادزهر حالت تدافعی گرفتن، پذیرش مسئولیت شخصی اتفاقی است که روی داده است. اولین چیزی که باید در صحبت با همسر خود رعایت کنید این است که حالت تدافعی و دفاع از خود نگیرید. در این صورت همسر شما احساس خواهد کرد که شما حرف های او را نمی شنوید یا نمی فهمید و سعی می کند صدای خود را بالاتر و بالاتر ببرد. دست کم گرفتن عهدشکنی، سرزنش کردن همسر آسیب دیده و یا حتی سرزنش کردن نفر سوم رابطه، راه حل مناسبی نخواهد بود.

پاسخ های شما به سوالاتی که با "چرا.....؟" شروع می شود ممکن است به عنوان توجیه در نظر گرفته شود. بنابراین باید در پاسخ به این سوال های همسر خود دقت نمایید. در پاسخ به این سوال ها نیز حالت دفاعی نداشته باشید. بهترین پاسخ به این سوالات می تواند اینگونه باشد که به همسر خویش اطمینان دهید تمام تلاش خود را

می کنید تا در آینده به این سوال ها پاسخ دهید. سوالاتی که بیشتر به فکر و اندیشه نیاز دارند و نمی توان فوراً به آن ها جواب داد (مثلاً این سوال که چرا به من خیانت کردی؟ چرا حرمت خانواده را نگه نداشتی؟ و ...).

در این جور مواقع شما ممکن است دوست داشته باشید به همسر خویش بگویید: « من نمی خواهم بار همه ی سرزنش ها را به تنهایی به دوش بکشم. تو نیز در این اتفاق سهمی داری. قبل از این که این اتفاق بیفتد، ما مشکلاتی در روابط خویش داشتیم که هنوز حل نشده اند.» اگر چه ممکن است در این مورد حق با شما باشد اما دقت کنید اولین اولویت، رسیدن به حدی از ثبات و آرامش در جو خانواده و رابطه شما با همسرتان می باشد. به همسر خویش زمان بدهید تا اوضاع روانی وی بهبود یابد. سپس می توانید به تدریج درباره مشکلات، کمبودها و نیازهای برآورده نشده ی خویش با او صحبت کنید.

یکی از مهم ترین مواردی که هنگام صحبت با همسر خویش باید رعایت کنید اجتناب از حالت دفاعی گرفتن و قیافه ی حق به جانب گرفتن می باشد.

4- باور کردن حرفهای همسر آسیب دیده

وقتی افراد عصبانی هستند و احساس می کنند به شدت آسیب دیده اند ممکن است حرف هایی بزنند که اعتقادی به آن ها نداشته یا حرف دل آن ها نیست. اگر همسر شما بگوید: «مطمین باش طلاق می گیرم...» خیال نکنید که همین الان در آستانه ی جدایی قرار خواهید گرفت. یا اگر تلاش کرد شما را تهدید کند و مثلاً بگوید که بچه ها را از تو می گیرم، کنترل خود را از دست ندهید. همیشه حرف هایی که برای گفتن زده می شود بیشتر از کارهایی است که انجام داده می شود. اگر همسرتان به شما گفت وسایل خود را جمع کن و از خانه برو بیرون، بدانید که این اخراج برای همیشه نخواهد بود. روز جدید احساسات جدیدی به همراه خود خواهد آورد.

مطمئن باشید با گذشت زمان احساسات و هیجان ها نیز تغییر خواهند کرد.

توجه:

وقتی که قطعاً از صحت و سقم ادعاهای همسر خود و حرف های او آگاهی ندارید تلاش نکنید آن ها را نادیده بگیرید یا توجهی بدان ها نکنید. به او گوش بدهید و اجازه دهید او متوجه شود که حرف او را شنیده و فهمیده اید. تنها نکته مهم این جاست که نباید ساختار زندگی آینده ی خود را بر مبنای صحبت ها و تهدید های فعلی

همسر خویش بنا نهید مخصوصا در سه ماه اول بعد از فاش شدن عهدشکنی که این موارد بیشتر پیش می آید. سعی کنید افکار خود درباره صحبت های همسران را معتدل کنید. هم به او گوش دهید و برای حرف هایش اهمیت قایل شوید و هم بدانید که لزوما همه ی حرف های او مبتنی بر واقعیت نیست.

5- ادامه زندگی به صورت طبیعی

اگر قصد دارید بعد از عهدشکنی، وضعیت روحی-روانی همسران را بهبود ببخشید این مهم با ادامه ی زندگی نرمال و طبیعی (گویی که هیچ اتفاقی نیفتاده و انگار نه انگار خیانت و عهد شکنی سیستم خانواده را به هم ریخته است) میسر نخواهد شد. قطعا تغییراتی نیاز هست که به واسطه ی آن ها همسر شما اطمینان یابد مسئولیت کار خود را بر عهده گرفته و سعی دارید از رخ دادن احتمالی مجدد آن دوری کنید. ما نمونه های متعددی داشته ایم که همسر عهدشکن بعد از برملا شدن عهدشکنی، به روال زندگی سابق خود ادامه داده و مثلا شب ها دیر به منزل آمده بدون این که به همسر خویش اطلاع دهد کجاست و در حال چه کاری است.

شما می توانید با اجتناب از موقعیت ها و فرصت های خیانت، مسئولیت بی وفایی خویش را بپذیرید و سعی کنید از هر راه ممکن برای بازگرداندن زندگی به امنیت و آرامش سابق استفاده نمایید.

سعی و تلاش خود را به اطلاع همسر خود برسانید و به او با این کارها اطمینان دهید که در پی تلاش برای تغییر زندگی و بهبود اوضاع هستید.

6- تلاش در دفاع از نفر سوم (شریک خیانت)

به هیچ عنوان از شریک جنسی یا عهدشکنی خود پیش همسران دفاع نکنید.

این موضوع ممکن است خیلی واضح و مشخص باشد اما یادآوری و تاکید آن مهم است. به احتمال زیاد، همسر شما نسبت به نفر سوم حساس خواهد شد و احساس تنفر به او دست خواهد داد. به همین خاطر دفاع از او توسط شما اشتباهی بزرگ می باشد. برای همسران آسان تر است که نسبت به نفر سوم عصبانی و خشمگین

باشد تا شما و اگر از شریک خیانت خود به هر شکل دفاع کنید همسر شما احساس خواهد کرد تعهد شما نسبت به او از تعهدی که باید به همسر و خانواده خود داشته باشید بیشتر است.

7- تلاش برای اجتناب از صحبت کردن با همسر درباره ی احساسات او

یکی از راه ها برای کنار آمدن با یک رویداد آسیب زا برای زنان، صحبت کردن درباره احساسات و هیجاناتی است که در حال تجربه کردن هستند. در حقیقت آنها ممکن است نیاز داشته باشند موضوعی را چند بار اظهار کنند و یا سوالات یکسانی را بارها پرسند. مردها نیز در مقابل ممکن است فکر کنند همسرانشان قصد دارند با مطرح کردن چندباره ی موضوعی خاص، احساس بدی را در شوهر خویش برانگیزانند و با این سوالات آن ها را اذیت کنند. حتی اگر لازم باشد 20 بار به سوال همسر خود پاسخ دهید.

به تدریج و در بلندمدت، او قدردان آغوش باز شما برای دریافت و پاسخ سوال هایش خواهد شد و احساس خوبی در او شکل خواهد گرفت.

از طرفی دیگر با این کار کمک شایانی به بهبود وضعیت روحی-روانی او می کنید.

8- اشاره به کوتاهی ها و نقص های همسر تان

شکی نیست که در همه ی ازدواج ها نقص و عیب وجود دارد اما در حال حاضر زمان بیان و مطرح کردن آن ها نیست.

همانطور که قبلا هم گفتیم در ابتدا باید سعی کنید اعتماد و وفاداری از دست رفته را باز گردانید و رابطه را به سطح معقولی از ثبات برسانید. بعد از این که موفق به این کار شدید می توانید در جوی آرام به نقایص و کمبودهای رابطه اشاره کرده و برای رفع آن ها همفکری نمایید.

9- با همسر تان رفتن به مکان هایی که قبلا با شریک خیانت خود می رفته اید

یکی از بزرگترین چالش‌هایی که همسر آسیب دیده با آن روبروست مکان‌ها، صحبت‌ها، اشیاء، یا هر چیزی است که نقش یادآوری کننده خیانت همسر را بازی کند. بعید نیست که تعداد این یادآورکننده‌ها به حدود 50 تا 60 برسد و البته هر بار همسر شما تلاش می‌کند از آن‌ها اجتناب کند یا ندیده بگیرد تا از این رهگذر بتواند کنترل مناسبی روی احساسات و هیجانات خود داشته باشد.

بردن همسران به مکان‌هایی که می‌داند سابقاً با شریک خیانت خویش به آن جا می‌رفته‌اید می‌تواند برای او بسیار آزاردهنده و دردناک باشد.

به خاطر همسران از این کار اجتناب کنید و از هر رفتاری نیز که منجر به یادآوری خیانت برای او می‌شود دوری نمایید.

10- دروغگویی

یکی از اهداف شما بعد از ارتکاب خیانت و برملاشدن آن، انجام اقدامات و اجتناب از فعالیت‌هایی است که به همسران احساس امنیت و آرامش خاطر دهد. دروغ گفتن به او، زمینه را برای عدم اطمینان و اعتماد از طرف همسران فراهم خواهد کرد. به هر سختی نیز که باشد سعی کنید همیشه صادق باشید. با این کار، در بلندمدت، حداقل همسر شما مطمئن خواهد شد که شما با او روراست هستید حتی اگر از شنیدن برخی حقایق اذیت شود.

11- حمایت نکردن از همسر در فرایند بهبودی

درد و رنج ناشی از برملاشدن خیانت برای هر دو زوج ناراحت‌کننده و آزاردهنده است. هر دو در حال تلاش و کوشش هستند که چگونه با این درد و رنج کنار بیایند و دوباره زندگی عادی خویش را از سر بگیرند. گاهی این تلاش‌ها خسته‌کننده و بی‌ثمرند و این زمانی است که همسر آسیب دیده به صورت مداوم و هر از مدتی خیانت همسر و تصاویر آن را در ذهن مرور می‌کند و دچار احساسات منفی می‌شود.

در این جور مواقع، همسر آسیب دیده تمایل دارد بیشتر و بهتر از کل ماجرا و همه‌ی جوانب آن مطلع شود و بیشتر درباره‌ی آن صحبت کند. درحالی که همسر عهدشکن این تمایل همسر را تلاش برای تنبیه و مجازات

خود می داند و این موضوع باعث می شود همسر عهدشکن میزان تلاش برای کمک به همسر خود در جهت بهبودی را کم نماید. در این جور مواقع است که همسر عهدشکن وسوسه می شود به همسرش بگوید: «خودت مساله را حل کن.» یا «خودت می دانی، هر کاری دوست داری بکن.»

در نظر داشته باشید اگر مراحل اولیه بهبودی اوضاع به درستی پیش نرود در آینده با مشکلات بیشتری روبرو خواهید شد.

اگر همسر شما احساسات خود را سرکوب کند، حرف های خود را درباره دغدغه هایش نزند، و نتواند به پردازش حداقلی این رویداد پردازد، در آینده ای نه چندان دور این احساسات فروخورده شده و سرکوب شده دوباره سر باز می کنند.

در واقعیت نیز حمایت از همسران در مراحل اولیه آسیب- هرچند مشکل باشد- بهتر است از مثلا 5 سال زندگی کردن با او در شرایطی که هر آن ممکن است احساسات و هیجان های منفی وی فوران کنند.

12- عدم داشتن ثبات قدم در فرایند بهبودی

یکی از مشکلات عمده بعد از خیانت و عهدشکنی، اعتماد از دست رفته بین زوجین می باشد.

بازسازی مجدد اعتماد، منوط به ثبات قدم و پایداری همسر عهدشکن در عمل به قول و قرارهایی است که بعد از فاش شدن خیانت، بر عهده گرفته است.

برای همسر شما این موضوع می تواند بسیار مهم باشد و این پیام را به او منتقل کند که شما در مسیر بازسازی و بهبودی اوضاع در حال تلاش و کوشش هستید.

تنها چیزی که همسر شما می تواند روی آن حساب باز کند و فرایند بهبودی را سریع تر طی نماید رفتار شماست. اگر در رفتار خود ثبات داشته باشید و به حرف هایی که زده اید عمل کنید به مرور زمان، احتمال این که همسران دوباره به شما اعتماد کند بیشتر و بیشتر می شود. در غیر این صورت فقط به ضحیم شدن دیوار بی اعتمادی کمک می کنید.

13- عدم پایبندی به توافق های صورت گرفته با همسر

این بحث خیلی مشابه موضوعی است که در قسمت قبل مطرح شد.

به قول هایی که بعد از برملا شدن خیانت به همسر خود می دهید و توافق هایی که بین شما صورت می گیرد جامه عمل بپوشانید.

اگر به همسر خود قول دادید که با زن دیگری برای شام یا ناهار بیرون نروید بدان عمل کنید. اگر قول می دهید که با هم پیش مشاور بروید زیر قول خود ننزید. اگر به همسر خود می گوئید ساعت 6 به خانه می آیم ساعت 6 در منزل باشید. زیر پا گذاشتن این قول ها و دیگر قول های مشابه و عمل نکردن به آن ها، فضای رابطه را آکنده از شک کرده و فرایند اعتمادسازی را برای همسرتان مشکل می کند.

14- بیان این جمله به همسر: من را ببخش!

به عنوان یک قانون کلی هیچ وقت به کسی نگوئید شما را ببخشید. به جای آن از او سوال کنید که آیا می تواند شما را ببخشد؟

بخشش در یک لحظه و آنی روی نمی دهد بلکه فرایندی است که طرف مقابل شما باید با ساعت ها کلنجار رفتن، مرحله به مرحله و به مرور زمان بدان دست یابد.

در بسیاری از موارد، بخشش می تواند هدیه ای باشد که فرد به خود می دهد و شکست در تصمیم گیری برای بخشش، احساس قربانی شدن را در وی زنده نگه می دارد. بهتر است درخواست بخشش را بدین صورت مطرح کنید: «من از تو می خواهم تلاش کنی به سطحی بررسی که بتوانی من را ببخشی. اگر هم در این تصمیم گیری کمکی از دست من بر می آید دریغ نمی کنم.»

یکی دیگر از اشتباهاتی که باید از آن اجتناب کنید درخواست بخشش با تکیه بر کتب مقدس و سخنان بزرگان دین است. این که مثلاً به او بگوئید بخشش در دین ثواب دارد، تاکید بسیار بر آن شده است و بخشش، قابل ستایش از طرف خداست. این کار ممکن است باعث ایجاد احساس انزجار و رنجش در همسرتان شود و مشکل را دوچندان نماید. سعی کنید بخشی از راه حل ها باشید نه قسمتی از مشکل.

15- عدم پاسخگویی به همه ی سوالات همسر

این که یک فرد برای تجزیه و تحلیل یک رویداد و حل کردن آن چه قدر به اطلاعات و آگاهی نیاز دارد به تیپ شخصیتی او وابسته است و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی افراد با اطلاعات کمی که دریافت می کنند قادر به فهم و تحلیل ماجراها و رویدادها هستند. برخی نیز درست بر عکس برای رسیدن به سطح قابل قبولی از فهم آنچه روی داده است نیاز به داده ها و اطلاعات زیادی دارند. برای این جور افراد، ندانستن و عدم آگاهی از برخی چیزها آزاردهنده است.

یکی از بزرگترین هدیه هایی که می توانید به همسر خود دهید پاسخ گویی شفاف به همه ی سوالات اوست.

به او بگویید که به همه ی سوال هایش پاسخ خواهید داد اما اگر احساس کردید او در حال پرسیدن سوال هایی است که همراه با عصبانیت و به قصد اذیت کردن شما می باشد می توانید موقتا بحث را خاتمه دهید. از قانون 24 ساعت استفاده کنید. به او بگویید همه اطلاعات مورد نیاز را به او خواهید داد اما به 24 ساعت زمان نیاز دارید تا بهتر بتوانید اطلاعات را سازماندهی و جمع و جور کنید. بعد از 24 ساعت، صادقانه و بدون نقص اطلاعات لازم را به او داده و به سوالات او جواب دهید. دادن اطلاعاتی که همسران از شما خواسته است بسیار مهم می باشد چرا که وی باید تاریخچه روابطتان را دوباره از نو بنویسد.

اطلاعاتی را که همسران برای پیشرفت در بهبودی نیاز دارد پیش خود نگه ندارید.

16- صحبت نکردن با همسر

بعد از برملا شدن خیانت، راه های مختلفی برای آسیب زدن به همسر آسیب دیده وجود دارد. یکی از این راه ها حالت منفعل-مهاجم به خود گرفتن است. در این حالت شما سعی می کنید حداقل تماس کلامی را با همسران داشته باشید و پر خاشگری را جایگزین یک ارتباط سالم کنید.

به نظر نمی رسد عصبانیت شما به عنوان فردی که پیمان زناشویی را زیر پا گذاشته است توجیهی داشته باشد. مخصوصا اگر این عصبانیت به خاطر واکنش های طبیعی همسران به رفتار نادرست شما باشد.

در مقابل برخی همسران عهدشکن از طریق سکوت و صحبت نکردن با همسر خویش، به آن‌ها آسیب می‌زنند. هر دو نوع شیوه‌ی رفتاری چه خشونت کلامی مستقیم و چه خشونت منفعل که با سکوت ابراز می‌شود به همسران آسیب روحی-روانی شدید وارد می‌کند. هر دوی این رفتار به نوعی حاوی این پیام است که محبت و عشقی به او ندارید. با صحبت کردن با همسران به وی در فرایند بهبود وضعیت روحی-روانی کمک کنید.

17- سعی در ترغیب دوستان همسر و دیگر اقوام به طرفداری از شما

با این کار ممکن است امیدوار باشید که آنها بتوانند به همسر شما کمک کنند تا بهتر واقعیت را قبول کرده و وضعیت روحی-روانی او سریع‌تر بهبود یابد. حتی شاید دوستان خودتان را نیز درگیر این ماجرا کنید. اولاً هیچ ضمانتی وجود ندارد که همسر شما به حرف‌های آنان گوش دهد. ثانیاً برخی از دوستان و اقوام ممکن است حق را به او داده و او را تشویق کنند از شما جدا شود. ثالثاً کشاندن ماجرا به حوزه دوستان و اقوام که هر کدام ممکن است نظر متفاوت و خاص خود را داشته باشند باعث آشفتگی ذهن و بلا تکلیفی در تصمیم‌گیری می‌شود.

18- باور به اینکه برای حل این مشکل، فرمول ساده یا مراحل مشخصی وجود دارد.

اگر این چنین بود خیلی خوب بود. اما هر نوع خیانت و عهدشکنی، چالش‌ها و مشکلات عاطفی خاص خود را دارد. همین‌طور راه حل‌های هر نوع خیانت نیز متفاوت و خاص است. هیچ مراحل از پیش تعیین شده و مشخصی برای بهبودی وجود ندارد. فرایند بهبودی بسته به موقعیت و همین‌طور زوجین منحصر به فرد می‌باشد.

19- تهدید همسر

در نگاه اول، به نظر می‌رسد شما با تهدید بتوانید به خواسته‌های خود برسید و همسر خود را متقاعد کنید تا به زندگی خویش بازگردد. این درحالی است که با این کار در حقیقت انگیزه‌های نادرست و غیراصیل برای همراهی با خواسته‌های شما برانگیخته می‌شود. البته در اکثر موارد استفاده از زبان تهدید و نیروی آن برای ادامه

زندگی یا برگرداندن آن به روال عادی اثر بخش نبوده و به علت شکنندگی روابط در سیستم خانواده دوام چندانی نخواهد داشت.

تهدیدها منجر به ترس، گناه و شرمساری می شوند. این عوامل برانگیزاننده اگرچه ممکن است در کوتاه مدت موثر باشند و همسران را مجبور به همراهی با شما کنند اما فقط تا زمانی می توانند اثربخش باشند که این احساسات باعث رنج و ناراحتی آن ها شوند. به محض کم رنگ شدن این احساسات، انگیزه های همسران نیز برای همراهی کمتر خواهد شد.

به جای تهدید بهتر است حمایت کننده باشید و مثلاً به همسر خود بگویید: «امیدوارم پیش من بمانی و از رفتن صرف نظر کنی، من از تو می خواهم با من همان کاری را بکنی که خدا با بندگانش می کند. به من فرصت بده تا در کنار هم دوباره با تلاش و کوشش زندگی مان را بسازیم.»

20- استفاده از فرزندان به عنوان گروگان

گاهی اوقات، ممکن است تصمیم بگیرید برای وادار کردن همسران به ماندن، فرزندان خود را گرو بگیرد. اما این کار نه تنها برای شما سودی ندارد بلکه آسیب های جدی به کودک یا کودکان شما وارد می کند. اگر همسر شما تصمیم گرفته است از این زندگی جدا شود، اجبار و وادار کردن او نه تنها روشی مناسب و مفید نیست بلکه دردی را نیز از شما دوا نخواهد کرد. با این کار باید منتظر عواقب و پیامدهای ناخوشایندی در خانواده و رابطه با همسران باشید.

نتیجه گیری

ممکن است شما تاکنون و قبل از خواندن این اشتباه‌ها، مرتکب همه یا برخی از آن‌ها شده‌اید. نگران نباشید. هیچ وقت دیر نیست. از همین حالا سعی کنید از این اشتباهات دوری کنید تا از این رهگذر رابطه‌ی خود با همسرتان را بهبود ببخشید و سیستم مشوش خانواده را به سطحی از ثبات برسانید. امیدتان را برای بهبود و بازگشت به روزهای عادی زندگی از دست ندهید. تسلیم ناامیدی و شرایط محیط نشوید و بدانید که هیچ مشکل و گرفتاری‌ای نیست که با نزدیکی به خدا و تقرب به او حل نشود.

در صورت نیاز می‌توانید از طریق ایمیل با بنده در ارتباط باشید.

موفق و پیروز باشید.