

## آیا می‌دانید، خیانت عاطفی بر زندگی زناشویی چه تأثیری می‌گذارد؟

**خیانت عاطفی** با رابطه دوستی ساده، آغاز می‌شود. اما زمانی که فرد تمام انرژی عاطفی خود و زمان زیادی را با فردی، غیر از شریک زندگی‌اش می‌گذراند، این دوستی در گذر زمان، به رابطه عاطفی قوی تبدیل می‌شود. در نتیجه صمیمیت روابط زناشویی به‌مرور زمان از بین می‌رود.

بسیاری از نظریه‌پردازان راجع به ازدواج، معتقدند، خیانت عاطفی، نوعی تقلب به شمار می‌رود که شما سر شریک زندگی خود را کلاه می‌گذارید، حتی اگر رابطه جنسی با طرف مقابل برقرار نمی‌کنید. اگرچه بسیاری از این روابط عاطفی، بتدریج منجر به داشتن رابطه جنسی نیز می‌گردد.

دردناک‌ترین و زجرآورترین نتیجه خیانت عاطفی، این است که فردی که همسرش به او خیانت کرده، حس می‌کند به او دروغ گفته شده، فریب خورده و به او خیانت شده و در نتیجه بزرگترین پایه‌های شراکت یعنی اعتماد فرو ریخته می‌شود هر قسمت از زندگی همسران، باعث بی‌اعتمادی شما می‌گردد.

در ادامه مقاله، ما از تأثیراتی که خیانت عاطفی بر زندگی زناشویی می‌گذارد، صحبت خواهیم کرد. نشانه‌های وجود این خیانت را بررسی می‌کنیم و راهکارهایی برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی به شما ارائه می‌دهیم. در صورت بروز چنین مشکلاتی، حتماً با مشاورین روان‌شناس متخصص مرکز مشاوره راز ماندگار، تماس حاصل فرمایید. برای اطلاعات بیشتر، به سایت مرکز مشاوره راز ماندگار، بخش [مشاوره روانشناسی](#) مراجعه کنید.

### خیانت عاطفی چه موقع اتفاق می‌افتد؟

خیانت عاطفی وقتی است که نه‌تنها فرد، تمام انرژی عاطفی خود را صرف کسی، غیر از همسرش می‌کند، بلکه حمایت عاطفی نیز دریافت کرده و با فرد جدید معاشرت می‌کند. فرد احساس نزدیکی زیادی به طرف مقابلش پیدا می‌کند که می‌تواند باعث بروز احساسات جنسی در او گردد.

اگر حس می‌کنید، همسران عاطفه و احساس خرج شما نمی‌کند و بالعکس، افکار و احساسات صمیمانه‌ای نسبت به کسی غیر از شما دارد، خیانت عاطفی در حال شکل‌گیری است.

### تفاوت خیانت عاطفی با دوستی

دوستی می‌تواند به راحتی به خیانت عاطفی تبدیل شود. این اتفاق هنگامی رخ می‌دهد که اطلاعات خصوصی ردوبدل شده، از حد خود فراتر برود. یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌های بین دوستی و این‌گونه خیانت‌ها، این است که خیانت عاطفی، همیشه به صورت راز می‌ماند و فرد سعی در پنهان کردن آن می‌کند، در صورتی که در دوستی معمولی، فرد به راحتی دوستی خود را بیان می‌کند و از بیان آن ترسی ندارد.

تفاوت دیگر این که افرادی که وارد روابط عاطفی دیگر می‌شوند حس می‌کنند از لحاظ جنسی به یکدیگر تمایل دارند.

**علائم هشداردهنده برای خیانت عاطفی:** در اینجا به علائمی اشاره می‌کنیم که به شما هشدار می‌دهد، شاید در حال خیانت به شریک زندگی‌تان باشید.

- زمان‌های تنهایی‌تان را با فردی غیر از همسر خود می‌گذرانید.
- تصور می‌کنید این شخص بهتر از همسرتان شما را درک می‌کند.
- گذران وقت کمتر با شریک زندگی‌تان
- رابطه جدیدتان را از دیگران پنهان می‌کنید.
- علاقه کمتری به صمیمیت و دوستی با همسرتان دارید.
- مشغول بودن با فرد جدید و رؤیایپردازی راجع به این رابطه
- صحبت در مورد افکار، احساسات و مشکلات با فرد جدید، به‌جای صحبت با همسر
- اگر کسی راجع به رابطه جدید از شما بپرسد، بلافاصله می‌گویید: تنها با هم دوستیم.
- کناره‌گیری از شریک زندگی
- مقایسه کردن همسر با شخص تازه‌وارد خود

### نشانه‌هایی که نشان‌دهنده خیانت عاطفی همسرتان است:

در ادامه به بیان علائمی می‌پردازیم که نشان‌دهنده روابط عاطفی همسر شما با شخص دیگری است.

- همسرتان از شما کناره‌گیری می‌کند
- تمام‌وقت در حال انتقاد از شما است.
- رفتارهای مرموزانه و مشکوک همسرتان زیاد می‌شود، مثلاً، دائماً موبایل خود را قایم می‌کند یا روی آن رمز می‌گذارد.
- هنگامی که به طور ناگهانی وارد اتاق می‌شوید، صفحه کامپیوتر خود را خاموش می‌کند.
- همسرتان به طور ناگهانی، علاقه خاصی به تکنولوژی و فعالیت‌های خاص از خود نشان می‌دهد.
- شریک زندگی‌تان، زمان‌های زیادی را به بهانه پروژه، بیرون از خانه می‌گذراند.
- همسرتان از نام، فرد موردنظر، مرتب استفاده می‌کند.
- شما راجع به نظرات این فرد، ممکن است بارها از زبان همسرتان شنیده باشید.
- حس ششم، به شما می‌گوید، اتفاقی در راه است.
- اگر تمام این موارد را به همسرتان بگویید، او سعی می‌کند از خودش دفاع کند و شما را دیوانه خطاب می‌کند.

**چگونه از زندگی زناشویی خود در برابر خیانت عاطفی، محافظت نماییم؟** بحث‌های زیادی در مورد چگونگی حفظ زندگی در برابر آسیب و خیانت عاطفی وجود دارد. بهترین راه حلی که می‌توان برای حفظ زندگی به کاربرد، این است که هر دو طرف با کمک هم بر پایه دوستی و اعتماد، روابط خود را مستحکم نمایند.

در کتاب **نیومن** به نام خیانت عاطفی و راهکارهای ارتقاء و ثبات ازدواج و ۱۰ راز داشتن روابط خوب، او پیشنهاد می‌دهد، افراد با دوری از دوستی با جنس مخالف، می‌توانند ازدواج خود را از گزند خیانت عاطفی دورنگه دارند. او معتقد بود، محدود کردن دوستی و روابطمان، تنها راه مهم، برای نجات زندگی زناشویی است.

دلیل این که بسیاری از افراد این نظریه را دوست ندارند و مخالف آن هستند، این است که دوری از دوستی‌ها، باعث کناره‌گیری اجتماعی زوج می‌شود. کناره‌گیری از دوستان، یکی از نشانه‌های سوءاستفاده عاطفی از همسر می‌باشد. شریک زندگی، حق ندارد دوستی‌ها، علائق و محدوده شخصی همسرش را، ۱۰۰ درصد محدود نماید.

**نیومن**، البته پیشنهاد دیگری نیز برای بهبود روابط زوجین ارائه داده است. انجام این کارها باعث می‌شود، آن‌ها کمتر از لحاظ عاطفی به یکدیگر خیانت کنند. پیشنهادها شامل موارد زیر هستند:

- هفته‌ای ۴ بار زوجین با یکدیگر گفتگوهای طولانی مدت داشته باشند.
- هفته‌ای یک روز، یکدیگر را بیرون از خانه ملاقات کنید.
- ماهی یکبار برنامه‌ای، برای داشتن شب رمانتیک در کنار هم، بریزند.
- روزی ۵ دقیقه یکدیگر را نوازش کنند.

شما می‌توانید با همکاری یکدیگر رابطه مبتنی بر اعتماد و دوستی برقرار نمایید. ما پیشنهاداتی برای ایجاد رابطه محکم و عاری از خیانت عاطفی به شما می‌دهیم:

- یکدیگر را در مراحل مختلف زندگی حمایت کنید.
- هر روز مکالمه راجع به مسائل روز داشته باشید (در مورد مشکلات، برنامه‌ها و احساسات شخصی صحبت کنید).
- لحظات شادی را برای یکدیگر رقم بزنید، فعالیت‌های لذت‌بخش را در اولویت زندگی خود قرار دهید.
- یاد بگیرید، چگونه تعارضات سالم و به‌دوراز رفتار نامناسب در ازدواج داشته باشید
- تعادل را در زندگی‌تان حفظ کنید
- آسیب‌ها را جدی بگیرید و فوراً درصد رفع آن برآیید.
- به یکدیگر احترام بگذارید.

**تأثیرات خیانت عاطفی:** هنگامی که وارد رابطه عاطفی با فردی غیر از همسرتان می‌شوید، هم شما، هم طرف مقابل، تنها به نکات مثبت یکدیگر توجه می‌کنید. هیچ عیب و ایرادی را در یکدیگر نمی‌بینید و هیچ تلاشی برای یافتن عادات منفی، نیز نمی‌کنید. تصویری که شما از طرف مقابل در ذهن دارید، بر اساس فانتزی، تخیلات و ایده‌پردازی‌های شخصی شما است. این عوامل باعث می‌شود شما برای ساختن رابطه اشتیاق فراوانی نشان دهید.

هنگامی که این روابط به رابطه جنسی مبدل شود، اثرات مخرب خود را بر زندگی زناشویی می‌گذارد. صمیمیتی که در این روابط عاطفی به وجود می‌آید، به‌مراتب از رابطه جنسی عمیق‌تر، خواهد بود، چون شما با تمام عاطفه و احساس خود وارد این رابطه شده‌اید. برای حفظ زندگی، سعی کنید با رعایت نکات گفته شده، از بروز خیانت عاطفی در زندگی‌تان جلوگیری نمایید.

ترجمه و تنظیم: خیزران شهانه پور