

## خیانت‌های آسیب‌زننده در زندگی زناشویی را بشناسیم.

نگه‌داشتن روابط زناشویی، کار بسیار مشکلی به نظر می‌رسد. عوامل زیادی وجود دارند که موجب از بین رفتن زندگی مشترک می‌شوند. به‌عنوان مثال، داشتن ارتباط جنسی با دیگران، تفاوت زوجین در ارزش‌ها و اعتقاداتشان و یا حتی تفاوت در دیدگاه برای بچه‌دار شدن.

خیانت، یکی از مواردی است که باعث جدایی بسیاری از زوجین، می‌شود خیانت بسیار دردناک است، اعتماد را از بین می‌برد و روابط در این مواقع قابل ترمیم نیست. در این‌گونه مواقع، فرد از لحاظ عاطفی، ضربه بسیار سختی می‌خورد. موارد بسیاری از خیانت‌های آسیب‌زننده وجود دارد که روابط بین زوجین را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. در این مقاله ۸ خیانت آسیب‌زننده را برای شما توضیح می‌دهیم.

این مقاله، به انواع متفاوتی از خیانت‌های آسیب‌زننده می‌پردازد. همراهان عزیز، در صورتی که هر کدام از این نوع خیانت‌ها را در زندگی تجربه کرده‌اید، حتماً از مشاورین روان‌شناس متخصص مرکز راز ماندگار، کمک و راهنمایی بگیرید تا از آسیب‌های جدی این خیانت‌ها، در امان باشید. برای اطلاعات بیشتر به بخش [مشاوره روان‌شناسی](#) سایت مرکز مشاوره راز ماندگار مراجعه نمایید.

هشت نوع متفاوت خیانت‌های آسیب‌زننده در زندگی مشترک وجود دارد و ممکن است برخی از زوجین، از آن‌ها اطلاع نداشته باشند، اما به زندگی آنان آسیب وارد می‌کند، حتی بیشتر از داشتن رابطه جنسی با فردی غیر همسرشان.

۱. **خواست‌ها و نیازهای خود را بالاتر از همسران قرار می‌دهید:** رابطه زناشویی بر اصل اشتراک و عدالت استوار است. محققان معتقدند، گاهی برخی افراد نیازها و خواسته‌های همسرشان را به نیازهای خود ارجحیت می‌دهند. این کار، تنها به این دلیل نیست که افراد احساس بهتری پیدا می‌کنند، بلکه در ارتباط زناشویی این کارها نشان می‌دهد که شما شخص مقابلتان را درک کرده، آنها را تشویق می‌نمایید و از آنها مراقبت می‌کنید.

هنگامی که شما، نیازها و خواسته‌های همسران را نادیده بگیرید و یا به نیازهای خودتان بیشتر اهمیت بدهید، به آرامی روابطتان دچار مشکل می‌شود. این درست است که نیازهای خودتان هم اهمیت دارند، اما نگرانی شما باید نیازهای همسران باشد. در کنار آن، باید بدانید چگونه هر دوی شما تلاش کنید تا خواسته و نیازهای یکدیگر را برطرف نمایید. به‌مرور زمان توجه به خواسته‌های خود و نادیده گرفتن خواسته همسر باعث می‌شود، رابطه‌تان دچار آسیب شود. به‌خصوص هنگامی که همسران هنوز به نیازهای شما اهمیت بیشتری می‌دهد، این رفتارها باعث ایجاد خشم و تنفر در رابطه می‌شود. این یک نمونه از خیانت‌های آسیب‌زننده می‌باشد. دوست داشتن یک نفر، تنها در گفتار نیست، این دوست داشتن را باید در رفتار نیز بروز داد.

۲. **به وجود همسران در زندگی آن‌قدر مطمئن باشید که باعث بشود هر رفتار نامناسبی با او داشته باشید:** هنگامی که زمان زیادی را با شخصی می‌گذرانید، آن شخص را بخشی از خودتان تصور می‌کنید. او دیگر فرد غریبه، برای شما نخواهد بود، بلکه اعضای خانواده شماست و در قلبتان جای دارد. وقتی شما از ابراز دوست داشتن خودداری می‌کنید، احساساتتان را بروز نمی‌دهید و کلماتی مانند "بیخشید" و "لطفاً" را در زندگی استفاده نمی‌کنید، طرف مقابل حس می‌کند، شما آن‌قدر به حضورش در زندگی مطمئن هستید که به هر طریقی با او رفتار می‌نمایید.

اگر همسر شما حس کند مورد توجه شما قرار نمی‌گیرد، احساس تنفر در او پدید می‌آید. اگر شما فعالیت‌های مانند، تمیزی خانه یا کمک در نگهداری فرزندان را متوقف کنید و نقش همسران در زندگی را نادیده بگیرید و یا از او تشکر نکنید، به نقطه ای از زندگی می‌رسید که تنها مانند دو هم‌خانه، زندگی می‌کنید. این نوع خیانت‌های آسیب‌زننده در زندگی تأثیر منفی خود را نشان می‌دهد. یک شخص از تلاش فرد مقابل در زندگی تشکر نمی‌کند و عملاً تلاش او را نادیده می‌گیرد. طرف دیگر حس می‌کند، بیش از اندازه در حال تلاش است و کسی قدر او را نمی‌دانند و این موجب رشد احساس تنفر در وی می‌شود. زمانی در روز را فکر کنید، چرا همسران را دوست دارید. به او کمک کنید، به حرف‌هایش گوش دهید و کلمات لطفاً و "تشکر" حتماً استفاده نمایید.

۳. **خیانت عاطفی:** خیانت قلبی به همسر است. ارتباط عاطفی قوی با دیگران، دادن اطلاعات راجع به همسران و بیان حرف‌هایی که به همسران نمی‌گویید، به ازدواج شما آسیب می‌زند.

۴. **ایستادگی نکردن برای شریک زندگی خود:** شما و همسران یک تیم هستید. وقتی کسی هم تیمی شما را اذیت یا مسخره کند، شما باید در برابر آن شخص بایستید، مهم نیست اگر شخص مقابل، دوست شما، همکاران یا مادران باشد. وقتی ازدواج می‌کنید، همسر شما نزدیک‌ترین فرد به شما است. اگر به‌عنوان مثال مادر شما معتقد است، همسران مناسب شما نیست، این وظیفه شماست که از همسران حمایت کنید. چگونه شما تحمل نمی‌کنید اگر کسی راجع به فرزندان بد بگوید، پس چرا به دیگران اجازه می‌دهید راجع به شریک زندگی‌تان اظهار نظر کنند.

گاهی خیانت خارج از محیط خانواده رخ می‌دهد، مثلاً دوستانتان به روش شما برای نحوه تربیت فرزندان موافق نیستند و یا همکاری که دائماً راجع به خانه و همسرش شکایت می‌کند و سعی می‌کند نکات منفی در همسر شما نیز پیدا کند. این یکی از انواع خیانت‌های آسیب‌زننده است که بسیاری از مردم نسبت به آن آگاهی ندارند. اگر به دیگران اجازه دهیم، به همسرمان بد بگوید برخلاف او حرفی بزنند، ما هم شریک جرم آنها هستیم و این کار موجب از هم‌پاشیدن رابطه‌مان در درازمدت خواهد شد.

۵. **دروغ گفتن به همسر حتی برای چیزهای بی‌اهمیت:** دروغ گفتن به شخصی به‌خصوص شخصی که به شما نزدیک است، از نوع خشونت‌هایی علیه حقوق انسان‌ها به شمار می‌رود. هرچقدر روابط نزدیک‌تری با طرف مقابل داشته باشید، این نوع خیانت‌های آسیب‌زننده تأثیرات منفی بیشتری بر ارتباط گذاشته و موجب افزایش بی‌اعتمادی می‌شود.

دروغ‌گویی به‌هیچ‌عنوان درست نیست. اگر دروغ شما، برملا شود، اعتماد شریک زندگی‌تان از بین می‌رود. اگر شما در مورد اتفاق‌هایی در زندگی‌تان دروغ بگویید و پنهان‌کاری کنید، چرا شما در آن زندگی مانده‌اید؟

رابطه ایده‌آل بر مبنای اعتماد، صمیمیت، احترام دوطرفه و آزادی‌های شخصی، مبتنی است. آزادی واقعی زمانی به وجود می‌آید که بدانیم چگونه با طرف مقابل خود رفتار کنیم. اگر سعی کنیم همیشه با همسرمان صادق باشیم، می‌توانیم عشق بین خود را زنده نگه داریم.

۶. **از کمبودها و نقاط ضعف همسر ما سوءاستفاده نماییم:** بسیاری از رفتارها به‌عنوان رفتارهای کنترل‌گرانه و نامناسب محسوب می‌شوند، اما یکی از این رفتارها، تلاش برای تغییر دادن طرف مقابل است. افرادی که در این کار مهارت دارند، تمام‌وقت این‌گونه رفتارهایشان را توجیه کرده و سعی می‌کنند شما را کنترل نمایند.

گاهی افراد کنترل‌گر، از نقاط ضعف و کمبودهای شما علیه خودتان استفاده می‌کنند. به‌عنوان مثال، این افراد تمام‌وقت به شما تذکر می‌دهند که کاری را اشتباه انجام داده‌اید یا موضوعی که می‌دانند شما روی آن حساسیت دارید را بارها به شما گوشزد می‌کنند. گاهی به شما می‌گویند، اگر آنها جای شما بودند، آن کار را بهتر انجام می‌دادند و حتی گاهی به شما می‌گویند شما می‌توانید فرد بهتری باشید اما با کمک آن‌ها. با استفاده از این نشانه‌ها و احساس اینکه شریک شما از نقاط ضعف شما استفاده می‌کند، آگاه باشید که رابطه شما دچار آسیب جدی شده است.

۷. **از همسران فاصله عاطفی بگیرید:** نادیده‌گرفتن، می‌تواند باعث ایجاد فاصله عاطفی بین زوجین گردد. فاصله عاطفی را به این‌گونه توضیح می‌دهیم: کمبود ارتباط عاطفی، معنوی و یا ذهنی با شریک زندگی. وقتی همسران واکنشی نشان می‌دهد که در آن صمیمیتی وجود ندارد و یا آن واکنش دور از انتظار شما است، این به آن دلیل است که او نمی‌خواهد به شما نزدیک شود. فاصله عاطفی می‌تواند به‌صورت جدایی جسمی و فیزیکی نیز بروز پیدا کند.

اگر شما و همسران در یک اتاق حضور فیزیکی دارید اما رابطه ندارید، فاصله بینتان رخ داده است که می‌تواند به جدایی ختم شود. نادیده‌گرفتن، موضع گرفتن در برابر چیزهای بی‌اهمیت، وقت‌گذاشتن زیاد با دوستان و همکاران، توجه بیش از اندازه به کار یا وجود معضلاتی که در مورد آنها با همسران صحبت نمی‌کنید، هم از نشانه‌های فاصله عاطفی است.

۸. **فشار آوردن به همسر برای ایجاد تغییر در او:** این نکته را باور داشته باشید که شما باید با همسران باشید، برای آنچه آنها "هستند"، نه آنچه آنها "باید باشند". اما معمولاً افراد در روابط به این‌گونه نیستند. افراد سیگاری می‌دانند سیگار مضر است اما نمی‌توانند، تنها به دلیل اینکه شما از آنها می‌خواهید، از آن دست بکشند. آنها هنگامی موفق می‌شوند که خودشان بخواهند این کار را انجام دهند. شما نمی‌توانید کسی را تغییر دهید، مثلاً بگویید همسر من آدم فوق‌العاده است اگر نظم را بیشتر رعایت کند. این حقیقت زندگی است که شما تنها می‌توانید خودتان را عوض کنید. سعی در ایجاد تغییر در همسران یکی از خیانت‌های آسیب‌زننده در روابط مشترک است.

رفتارها و ارتباطات سالم و مناسب، می‌تواند باعث تحکیم روابط بین زوجین گردد و این خود باعث می‌شود افراد به‌مرور تغییراتی را در سبک زندگی و رفتارهایشان ایجاد کنند.