

دام بزرگی برای نهاد خانواده

جدیدترین گفته‌های رئیس انجمن مددکاری اجتماعی را درباره این که خیانت مردان به زنان معمولاً بعد از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد از زوایای مختلف بررسی کردیم



دکتر «مصطفی اقلیما»، رئیس انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران در جدیدترین اظهار نظرش گفته است: «طبق آمارهای موجود، خیانت مردان به زنان معمولاً بعد از ۴۰ سالگی به دلیل تمکن مالی و جذابیت ظاهری اتفاق می‌افتد. به طور کلی، بزرگ‌ترین مشکلی که خانم‌ها به ما مراجعه می‌کنند خیانت همسر است. در هر قشری این اتفاق می‌افتد و معمولاً خیانت به این دلیل روی می‌دهد که مردان احساس پیری می‌کنند و می‌خواهند با کسی باشند که به او احساس دل‌بستگی داشته باشند.» (منبع: خبر فوری). در خور ذکر است که ارائه چنین آمارهایی باید به صورت جزئی‌تر و دقیق‌تر مطرح شود، با این حال از مهم‌ترین موضوعاتی که می‌تواند پایه زندگی مشترک را متزلزل و زندگی زوج‌ها را از مسیر اصلی یا همان موفقیت و خوشبختی خارج کند، خیانت است. با بی‌اعتمادی ناشی از خیانت است که تنش‌های اساسی در کل خانواده ایجاد می‌شود و بحث و درگیری، اختلاف، طلاق عاطفی، توهمین و در مواردی جدایی و طلاق به سراغ زوج‌ها می‌آید. در پرونده امروز زندگی‌سلام، نگاهی روان‌شناسانه به دلایل این اتفاق و توصیه‌هایی به مردان میان سال خواهیم داشت. همچنین نکاتی را با خانم‌هایی که مورد خیانت واقع شده‌اند، در میان خواهیم گذاشت و ویژگی‌های مشترک مردهایی خواهیم گفت که در این دام می‌افتند.

۶ دلیل اصلی خیانت کردن مردان میان سال

درگیر شدن با بحران میان‌سالی، کاهش جذابیت‌های ظاهری همسر و... از دلایل این اتفاق است

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

قبل از سخن با مردان درباره خیانت، باید به تعریف روان‌شناسانه این مشکل اشاره کنم. در ارتباط میان یک زوج یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های ارتباطی، داشتن احساس تعلقی است که مابین دوطرف در جریان است. این احساس تعلق از نظر عاطفی، احساسی و جنسی وجود دارد. از یک منظر می‌توان از دواج انواعی قرار داد اجتماعی و قانونی در نظر گرفت که زنان و مردان برای با هم بودن منعقد می‌سازند و با برگزاری مراسمی همچون ازدواج آن را به دیگران نیز اعلام می‌کنند. یکی از الزاماتی که این قرار داد اجتماعی در پی دارد، تعهدی است که دوطرف درباره تعلق انحصاری عاطفی و احساسی به یکدیگر می‌دهند. تعهدی که زن و مرد در یک رابطه ناشویی به یکدیگر دارند، بخش بسیار مهم‌تر از پیوند آنان است و افزون بر وجه مختلف، وجه مهمی شامل تعهد عاطفی و حمایتی را در بر می‌گیرد. منظور از تعهد عاطفی، وجود علاقه‌مندی به شخص مقابل و تأمین نیازهای عاطفی دیگری است. تعهد جنسی نیز تأمین نیازهای غریزی و جنسی هریک از دوطرف است به صورتی که هیچ یک کمبودی را احساس نکنند. زمانی که فرد برای برآوردن نیازهای عاطفی یا جنسی به سوی شخص دیگری به جز همسر و شریک خویش می‌رود، خیانت رخ داده است. در ضمن خیانت لزوماً جنسی نیست و طیف گسترده‌ای از اعمال و رفتار را شامل می‌شود. هر گونه پنهان کاری مرتبط با مسائل عاطفی و احساسی درباره ازدواج خیانت محسوب می‌شود. بنابراین و از آنجایی که هر گونه رابطه خارج از چارچوب ناشویی خیانت به حساب می‌آید، روابط تلفنی و اینترنتی همراه با پیام‌لات و گرایش‌های عاطفی و جنسی و حتی خیال‌پردازی مداوم با شخص دیگری را می‌توان نوعی خیانت محسوب کرد که در طیف گسترده‌ای از خیانت دسته‌بندی می‌شود. خیانت اشکال مختلفی دارد مانند در دلد کردن با یک غریبه غیر همجنس و در میان گذاشتن مسائل خصوصی، گفت و گوهای صمیمانه خارج از عرف و مواردی که شخص از همسر خود پنهان می‌کند.

● دلایل خیانت مردان بعد از ۴۰ سالگی

تجربیات کلینیکی نشان می‌دهد که خیانت مردان نسبت به زنان از فراوانی بیشتری بر خوردار است و برخی تجربیات کلینیکی دیگر نشان می‌دهد خیانت مرد به زن در بازه سنی ۴۰ سال و بعد از آن بیشتر از هر زمان دیگری اتفاق می‌افتد که به تازگی، رئیس انجمن علمی مددکاری اجتماعی ایران هم به آن اشاره کرده است. در این رابطه برخی دلایل احتمالی را از نظری می‌گذرانیم و نکاتی را به عنوان توصیه به مردان بالای ۴۰ سوال مطرح خواهیم کرد.

نکته اول این که معمولاً خانم‌ها در میان سالی ممکن است جذابیت جنسی خود را برای همسرشان از دست بدهند و این موضوع او را به سمت رابطه با فرد دیگری سوق دهد. به مردان توصیه می‌شود در این مواقع برای خواسته‌های خود با همسرشان صحبت کنند و این نکته را مدنظر داشته باشند که با گذشت زمان، میل به سمت صمیمیت حرکت می‌کنند و مرد باید به این صمیمیت با همسر خود، توجه بیشتری داشته باشد.

باید پذیرفت که بارش و بزرگ شدن فرزندان، معمولاً خانم‌ها بیشتر به سمت فرزندان حرکت می‌کنند و تأیید و محبت را بیشتر از سوی فرزندان دریافت می‌کنند و نسبت به مرد خود بی‌تفاوت می‌شوند. به عبارتی، شوهرشان را به حال خود رها می‌کنند و در این حالت، مردوازی یکدیگر فاصله می‌گیرند و به تبع آن، مرد احساس دلزدگی خواهد داشت. زن در این جا، فقط مادری است که خود را وقف بچه‌ها کرده است. توصیه من این است که در چنین مواقعی به هم‌ا همسر از کمک‌های یک مشاور خانواده کمک بگیرید تا مشکل، حادتر نشود.

بحران میان‌سالی مرد هم از عوامل زمینه‌ساز مرتکب شدن چنین اشتباهی است. در این مرحله از زندگی و بعد از ۴۰ سالگی، مرد ممکن است دچار مسائلی شود و تنش‌های درونی را تجربه کند. همچنین دچار افسردگی، اضطراب و ناراضی از زندگی شود و برای فرار از بار هیجانی این مسائل، به روابط بی‌سرانجام پناه آورد.

کمک‌های تخصصی یک روان‌شناس بالینی، هدف گذاری برای زندگی، کسب آگاهی بیشتر درباره این دوره از زندگی با مطالعه کتاب‌ها و مقالات معتبر و... می‌تواند به مردها برای گذر از این مرحله کمک شایانی کند.

افزایش استفاده مرد از شبکه‌های اجتماعی و مدیریت نکردن خط قرمزهای ارتباط با نامحرم هم از عوامل زمینه‌ساز خیانت است. شوخی‌های نامناسب، قرار گذاشتن‌ها و... که این روزها معمولاً در فضای مجازی بیشتر از فضای حقیقی اتفاق می‌افتد، نباید بی‌خطر در نظر گرفته شود. مردها معمولاً به عواقب چنین کارهایی فکر نمی‌کنند که به شدت خطر ساز هستند.

یکی از زمینه‌های خیانت هم افزایش طلاق در جامعه است.

به همان نسبت که افراد تنها زیاد می‌شوند، زمینه خیانت هم متأسفانه برای یکی از زوج‌ها فراهم می‌شود.

کم‌اهمیت شدن ارزش‌های اخلاقی در نگاه بعضی مردها، ممکن است باعث لغزش آن‌ها در مسیر پر پیچ و خم زندگی مشترک شود. توجه بیشتر به مسائل اعتقادی و رعایت اصول فرهنگ غنی ایرانی، به طور قطع در مدیریت این مسئله تأثیرگذار خواهد بود. طبیعتاً فردی که به چنین مسائلی پایبند باشد، مدیریت بیشتری روی افکار و رفتارهای خود خواهد داشت.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲۹ بهمن ۱۳۹۸
۲۳ جمادی الثانی ۱۴۴۱ | ۱۸ فوریه ۲۰۲۰
شماره ۲۰۳۲۱

۱۵۴۲

مقایسه ارزش غذایی
گوشت شتر مرغ، بوقلمون و
بلدرچین

گل به خودی گلرهای آبی
و صبر رادو

چرا پیغام و پیغام فرستادن‌های «رحمتی» و
«حسینی» واستوری‌ها پشان بیش از هر چیز
نشانه نخبختگی خودان‌هاست؟

مصائب کتاب‌خوان‌ها

گویی درباره چالش همیشگی
نعاذل برقرار کردن بین کتاب
درسی و غیر درسی

چرا بعضی‌ها در دام خیانت می‌افتند؟

با این که همه از ناپسند بودن این رفتار آگاه‌اند اما خود انگاره منفی، نداشتن دید واقع بینانه به ازدواج و... از عوامل روابط فرا ناشویی است

زناشویی خود را پرورش دهند؛ رفته رفته در تأمین نیازهای عاطفی یکدیگر ناکام خواهند ماند و بستر ارتباطات فرا ناشویی می‌پیا خواهد شد. اعتماد به نفس پایین و خود انگاره منفی نیز می‌تواند از دلایل خیانت محسوب شود. در واقع فرد می‌خواهد با برقراری روابط فرا ناشویی به خود ثابت کند همچنان خواستنی و توانمند است. از سوی دیگر هیجان خواهی و اعمال پنهانی می‌تواند برای برخی از افراد جذاب به نظر برسد. به صورت کلی افرادی که در معرض برخی اختلالات بالینی هستند، بیشتر محتمل است که خیانت کنند مانند اشخاصی که دچار ضعف شخصیت یا ناتوانی در کنترل تکانه هستند.

حقایقی درباره مردان خیانتکار که نمی‌دانستید

تحقیقات و بررسی‌های تخصصی مشاوران خانواده نشان می‌دهد مردهایی که مرتکب خیانت می‌شوند، یک سری ویژگی‌های مشترک دارند. ویژگی‌هایی که دانستنشان کمک زیادی به پیشگیری از این اتفاق خواهد کرد. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

۱ **همچنان عاشق همسرشان هستند:** بیشتر مردانی که خیانت می‌کنند، همچنان عاشق همسرشان هستند. خیانت مردان به این معنا نیست که دیگر عاشق همسرشان نیستند، بلکه اغلب از وضعیت کنونی خود رضایت ندارند. خیانت متأسفانه معمولاً در زمانی اتفاق می‌افتد که زوج‌ها دارای فرزند هستند و روال زندگی‌شان یکنواخت شده است. با وجود آن که از بسیاری جهات تأمین هستند، عواطف آن چنان که باید مورد توجه قرار نمی‌گیرد و زن و مرد رضایت کافی از یکدیگر ندارند.

۲ **برای نجات از دواج‌شان به خیانت روی می‌آورند:** مردها عاشق همسر خود هستند اما نمی‌دانند چگونه مشکلات رابطه‌شان را برطرف کنند بنابراین برای پر کردن هر گونه خلأ به بیرون از ازدواج‌شان پناه می‌آورند. آن‌ها به جای مقابله و حل مشکل اصلی از آن‌ طرفه می‌روند و با خود می‌اندیشند که با پر کردن کمبودهای عاطفی‌شان با زنی دیگر می‌توانند به خوبی و خوشی به زندگی با همسرشان ادامه دهند!

۳ **بعد از خیانت از خود متنفر می‌شوند:** شاید با خود فکر کنید که همه افراد خیانتکار، مردانی بی اخلاق و بی وجدان هستند، در صورتی که معمولاً مردها بعد از خیانت به کسی که مدعی دوست داشتنش هستند، از رفتارشان پشیمان می‌شوند و احساس بسیار بدی نسبت به خود پیدا می‌کنند و مردانگی‌شان زیر سوال می‌رود.

۴ **تصور می‌کنند لونمی‌روند:** برای بسیاری از مردان جدی نگر فتن عواقب، کافی است تا بی‌وفا شوند. «برای همسر اهمیت ندارد اگر تا دیروقت کار کنم یا حتی وقتی روز تولدش به تماشای فوتبال مشغول شوم. می‌دانستم اگر مرا بگیرد دلش می‌شکند اما فکر نمی‌کردم در این حد باشد». جالب است که بدانید بیشتر زنان، خیلی زود به خیانت همسرشان پی می‌برند. باید بپذیریم که زنان در این باره حواس بسیاری قوی دارند اما ممکن است به دلیل فرار از شدت آسیب، تحقیر شدن و عواقب پس از آن از پذیرش این واقعیت طفره روند و آن را انکار کنند.

۵ **می‌خواهند جذاب بودن‌شان را ثابت کنند:** بعضی از مردها در بحران ۴۰ سالگی، احساس می‌کنند که جذابیت‌های جسمی خود را از دست داده‌اند. «احساس می‌کردم دیگر برای همسر جذابیتی ندارم». چنین مردهایی هم در معرض خطر هستند و هر چه زودتر باید این دیدگاه خودشان را اصلاح کنند.

منبع این بخش از پرونده: عصر ایران، باشگاه خبرنگاران

یاس را تجربه خواهند کرد. در چنین حالتی در صورتی که متوجه این موضوع نباشند که به چه دلیل چنین احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنند، ممکن است فکر کنند فرد دیگری می‌تواند فرد رویایی‌شان باشد و در جست‌وجوی او مرتکب خیانت به همسرشان می‌شوند. غافل از آن که چیزی که نیاز به اصلاح دارد بیش از هر چیز باور ها و رویکردی است که در باره روابط انسانی دارند. از دیگر دلایل می‌توان به فقدان مهارت‌های زناشویی و حل مسئله در افراد اشاره کرد. بدون شک هر رابطه بلند مدتی با مشکلات و فراز و فرودهای بسیاری روبه‌روست و در صورتی که افراد ندانند چگونه رابطه

تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش آموخته استسیتور روان پزشکی

دلایل مختلفی را می‌توان برای مسئله خیانت بر شمرد. در مرحله اول می‌توان به این نکته اشاره کرد که دید واقع بینانه از ازدواج و به صورت کلی روابط انسانی می‌تواند عامل بسیار مهمی در پیشگیری از خیانت در نظر گرفته شود. در واقع زمانی که افراد دلایل نادرستی را برای انتخاب همسر در نظر می‌گیرند و انتظارات غیر واقع بینانه‌ای از ازدواج و کارکردی دارند که بودن در کنار دیگری برایشان به ارمان می‌آورد، پس از مدتی از شروع زندگی زناشویی ناامیدی و

با شوهر خیانتکار چه کنیم؟

هنگامی که خیانت از سوی مرد اتفاق می‌افتد برای واکنش اصولی باید بررسی شود که مرد به آن رابطه خاتمه داده یا همچنان ادامه دارد

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

کند و با تأکید بر نکات قوت خود، همسر و رابطه به ایجاد صمیمیت بیشتر بپردازد زیرا تمرکز بر این موضوع در این مواقع به دامن زدن بر هیجانات منفی صحنه می‌گذارد و رابطه را از مسیر و ریل اصلی خارج می‌کند.

اگر این رابطه همچنان ادامه دارد ...

۲ **در صورتی که این رابطه همچنان از سوی مرد ادامه دارد؛** گزینه مناسب، گفت و گو و صحبت درباره این موضوع از سوی خانم با شوهرش است. در این گفت و گو زوج‌ها به بروز احساسات‌شان می‌پردازند و بنا بر این کمی به خود زمان دهید. در صورت امکان مدتی از فردی که به شما خیانت کرده است، فاصله بگیرید و در کنار دوستان یا خانواده و کسانی باشید که به آنان اطمینان دارید و می‌توانید با آن‌ها صحبت کنید. پس از این که کمی آرام‌تر شدید با همسرتان صحبت کنید. دلایل خیانتش را جویا شوید و بگوئید تجزیه و تحلیل کنید که چرا چنین اتفاقی رخ داده است. پس از آن می‌توانید تصمیم بگیرید چقدر این دلایل قابل برطرف شدن است و این که آیا می‌خواهید به رابطه خود ادامه دهید و او را ببخشید یا خیر؟ به خاطر داشته باشید که هر تصمیمی در این باره می‌گیرید، می‌تواند به احساس مورد خیانت واقع شدن منجر شود که در نتیجه احساس ضعیف بودن می‌کنید بنابراین بسیار حائز اهمیت است که دوباره احساس قدرت و خود مختاری را در خود پرورش دهید.

● **توصیه به خانم‌های مورد خیانت واقع شده**

هنگامی که خیانت از سوی مرد اتفاق می‌افتد، توجه به دو نکته از سوی خانم‌ها ضروری است.

اگر مرد به آن رابطه خاتمه داده ...

در صورتی که مرد وارد رابطه‌ای شده و از این رابطه خارج شده است، به نظر می‌رسد که تعادل گزینه مناسبی است بدین معنی که خانم از این موضوع عبور و سعی در بازسازی رابطه زوجی خود

۱

