



---

# مدرسه ی ازدواج پایدار ، همسران وفادار

---

نسرین حیاتی



پاییز ۱۳۹۵

ایران -

- ۳..... ازدواج های ما چه فرقی با ازدواج والدینمان دارد.....
- ۴..... خیانت زناشویی چیست.....
- ۵..... دلایل خیانت همسران.....
- ۱۱..... بهبود زندگی مشترک.....
- ۱۲..... عشق ورزیدن به همسر.....
- ۱۳..... چرا عشق مهم است؟.....
- ۱۴..... چگونه به همسرمان عشق بورزیم.....
- ۱۵..... مهارت‌های ارتباط برقرار کردن با همسر.....
- ۱۹..... دوری از عادت‌ها و رفتارهای مخرب و ویرانگر در روابط همسران.....
- ۲۱..... همسران و روابط جنسی.....
- ۲۳..... طلاق آری یا خیر.....

درباره نویسنده :

نسرین حیاتی هستم. کارشناسی علوم تربیتی و کارشناسی ارشد روان شناسی دارم .  
نویسنده ی کتاب الکترونیکی و کتاب فیزیکی "مدرسه ی ازدواج پایدار ،همسران وفادار"



[Type here]

ادرس سایت ما [www.hektips.com](http://www.hektips.com)

## ازدواج های ما چه فرقی با ازدواج والدینمان دارد؟

درسال های پیش تر از این و زمانی که هنوز زندگی ها مانند امروز و به این شتاب به سمت مدرن شدن نرفته بود اغلب والدین ما به صورت سنتی ازدواج می کردند به این صورت که شخصی از فامیل یا دوستان واسطه ی آشنایی دو خانواده و دختر و پسر آن دو خانواده می شد و بعد، چندین بار این دیدار انجام می شد و بعد از آن خانواده هایی که کمی به روز تر یا به اصطلاح روشنفکر تر بودند اجازه ی صحبت کردن دختر و پسر با هم و دریک اتاق را می دادند و معمولا همان جلسه های اول نیز دختر و پسر همدیگر را می پسندیدند و بعد خانواده های دو طرف قرار ومدار عقد و باقی قضایا را می گذاشتند .

از پدر و مادر تان یا بزرگترها ی فامیل بپرسید که جلسه ی خواستگاریشان چگونه برگزار شدحتما به نکات نابی دست می یابید سعی کنید آنها را بنویسید و با همسر تان در مورد تفاوت خواستگاری خودتان و والدینتان صحبت نمایید .

زندگی ها خیلی ساده شروع می شد بیشتر زنان کشورمان نیز کارشان خانه داری و بچه زایی بود و معمولا یا باردار بودند یا بچه ای به شیر داشتند . کار مردها نیز در بیرون از خانه و کسب درآمد برای خانواده اش بود و زنان هیچ مسئولیتی برای مخارج خانه به عهده نداشتند .اما کم کم با پیش رفتن جامعه ی ایرانی به سمت مدرن شدن و تفاوت کردن سبک زندگی ها خیلی چیز ها نیز تغییر کرد .تعداد زیادی از دختران وارد دانشگاه شده و تحصیلات عالی پیدا کردند و باز یک تعداد ی از همین دختران وارد بازار کار شدند یک تعداد دیگر نیز که وارد دانشگاه نشده بودند و مثلا زود ازدواج کردند نیز سعی کردند از این غافله عقب نمانند و به همین دلیل با طی کردن دوره های هنری یا حتی فنی و به صورت آرایشگر ،خیاط،راننده آژانس و... وارد بازار کار شدند و دیگر نقشهای قبلی را نمی توانستند بپذیرند.

به دلیل مشغول بودن به تحصیل ،کار و نیز بالا رفتن توقعات خانواده از زندگی و تغییر سبک زندگی دیگر شغل همسران تنها خانه داری و بچه زایی نیست ؛حتی زنان خانه دار نیز ساعتهای خودشان را با انواع کلاسهای هنری ؛ورزشی ؛کارگاه های آموزشی و مانند آن می گذرانند و یا ساعات زیادی پای ماهواره و یا در فضای مجازی به سر می برند

مردان نیز تنها نقش خود را کسب درآمد نمی دانند و خیلی از آنها از همسرانشان انتظار دارند در این مورد کمک حالشان باشد و حتی بسیاری از مردان را می بینیم که یکی از معیارهایشان برای انتخاب همسر شاغل بودن همسرآینده شان می باشد مردان نیز اوقات فراغتشان را گاهی در باشگاه های ورزشی و گاهی پای تلویزیون و ماهواره و فضای مجازی به سر می برند .

[Type here]

حال این سوال مطرح می شود که آیا سبک زندگی والدینمان بهتر بود یا سبک زندگی ما؟ البته در این که کدام سبک زندگی بهتر یا بدتر است نمی توان به صورت مطلق سخن گفت: چون والدینمان نیز امروز سبک زندگی شان را تغییر داده اند و مثل خود ما زندگی می کنند، اما طبعاً رضایت از زندگی در والدینمان به دلیل توقعات پایین تر آنها بیشتر بوده و آسیب هایی همچون طلاق، انواع اعتیاد و از همه مهم تر خیانت بسیار کم تر از امروز در بین آنها وجود داشته است.

در قسمت های بعد بیشتر در باره خیانت و آسیب های ازدواج و نیز شیوه هایی برای بهبود روابط همسران خواهیم نوشت.

### خیانت (بی وفایی) زناشویی چیست؟

یکی از مشکلاتی که متأسفانه جامعه ی امروز ما به آن گرفتار است و روز به روز هم بیشتر و بیشتر می شود مسئله ی طلاق است. آمارها می گوید از هر ۴ ازدواج در کشور یکی به طلاق می انجامد. شاید به جرات بتوان گفت یکی از پر رنگ ترین علل طلاق، خیانت یا همان بی وفایی بین همسران است.

البته خیلی از روان شناسان معتقدند که واژه ی خیانت بار منفی دارد و خیلی استفاده از آن را در رابطه با خانواده قبول ندارند و بیشتر از واژه ی بی وفایی یا رابطه فرازناشویی استفاده می کنند. چرا که مشاور خانواده یا روان شناس به دوام و ثبات بیشتر یک خانواده فکر می کنند. (البته ما در این کتاب از همان واژه ی شناخته شده و معروفی که مردم آن را به کار می برند یعنی لفظ خیانت استفاده می کنیم)

بی وفایی زناشویی را می توان بسیار وسیع دانست طبق تعریفی گفته می شود: اگر شخص بدون اطلاع و رضایت همسر با یک فرد دیگری وارد رابطه ی جنسی، جسمی، عاطفی و عشقی شود یعنی به همسر خود خیانت کرده است این شخص که ما در این کتاب به او شخص سوم می گوییم می تواند همسایه، همکار، دوست خانوادگی و.... باشد.

پس حتی یک پیامک در فضای مجازی مثل تلگرام یا اینستاگرام و یا هر فضای مجازی دیگری؛ تا با هم به یک سفر کاری یا تفریحی رفتن و کنار هم خوابیدن با شخص سوم را شامل می شود.

هر گاه با شخصی از جنس مخالف در فضای مجازی آشنا شدید و به گفتگوی هر روزه پرداختید این یک زنگ خطر است مراقب باشید احتمال اینکه از لحاظ عاطفی به او وابسته شوید وجود دارد

خانمی در مورد رابطه اش با صاحب مغازه و هم محله یشان و جدایی از همسرش چنین می گفت: خانواده من و پیمان همسر سابقم از چند سال قبل با هم آشنایی مختصری داشتند؛ من در راه مدرسه وقتی هنوز هفده

ساله بودم با پیمان دوست شدم وقتی هم که پیمان به خواستگاری من آمد پدر و مادرم راضی به ازدواج ما نبودند اما من تهدید کردم که اگه به ازدواج ما رضایت ندهند خودم را می کشم ؛

دلیل راضی نبودن والدینم بیکاری پیمان بود که گاهی کار داشت و گاهی کار نداشت تازه دو سه سال بعد از ازدواج و وقتی یک بچه یک ساله داشتیم فهمیدم چه اشتباه بزرگی کردم که با یک آدمی که حاضر نیست تن به کار بده ازدواج کرده ام بعدش تصمیم گرفتم خودم یه کاری برای خودم راه بیندازم کمی خیاطی بلد بودم با وامی که با هزار زحمت جور کرده بودم یکسری وسایل خریدم و دوره های مربوط به خیاطی را گذراندم و بعد یک مغازه دو تا کوچه بالاتر از خانه مان اجاره کردم و مشغول به کار خیاطی شدم.

مغازه ام دو تکه بود و قسمت عقب آن را به عنوان اتاق پرو و انباری لباس ها و پارچه ها استفاده می کردم. صاحب مغازه که در واقع همسایه ی ما بود و خانه اش در همان کوچه ی ای بود که من مغازه داشتم آدم خوبی به نظر می رسید شغلش تدریس در یکی از مراکز آموزشی بود همسرش نیز معلم بود گه گاهی که کامران (همین آقای صاحب مغازه) برای گرفتن کرایه ماهانه یا کارهای مربوط به مغازه به در مغازه میامد خوش و بشی با هم می کردیم خیلی من را تحسین می کرد آن روزها دعوا و بگو مگوی من و پیمان همسرم به اوج خودش رسیده بود او بیکار بود و تمام وقتش پای تلویزیون می گذشت حالا من شده بودم نان آور خانه ،اما کارهای داخل خانه هم به عهده خودم بود و او تقریبا کمکی به من نمی کرد از دستش کلافه شده بودم .

برای شرکت در دوره ی رایگان "عشق، هوس، خیانت" و همینطور استفاده از ده ها مقاله می توانید به سایت ما به نشانی زیر وارد شده و ثبت نام نمایید.

[www.hektips.com](http://www.hektips.com)

خلاصه اینکه من و آقا کامران یک جورایی شبیه هم بودیم هر دوی ما اولش با عشق و مخالفت خانواده هایمان زندگی مشترکمان را شروع کرده بودیم و هر دو یک پسر بچه ی ۶ یا ۷ ساله داشتیم و حالا در روابط با همسرانمان دچار مشکل و ناسازگاری شده بودیم و دیگر تقریبا هر روز ساعتی را با یکدیگر درد دل می کردیم و بعد از چند ماه وارد رابطه ی بیشتری با هم شدیم همسرم تقریبا متوجه این رابطه شده بود و یک روز که من و کامران در پستوی مغازه در حال معاشقه ی با هم بودیم او که نمی دانم کلید قفل مغازه را از کجا آورده بود در را باز کرد و چیزی را که نباید میدید دید و بلافاصله دادخواست طلاق داد و پسرم را نیز با خودش برد.

[Type here]

بعد از اینکه من کلی به او عجز و التماس و ناله کردم به من گفت برو روزی صد بار خدا را شکر کن که از تو شکایت نمی کنم و گرنه الان به جای التماس از من باید به کسانی که در حال سنگسار تو بودند التماس می کردی. حالا واقعا پشیمانم. کامران هم بعد از آن ماجرا صد و هشتاد درجه تغییر اخلاق داده و چون رابطه ی او هم با همسرش سرد شده و همسر او نیز از رابطه ی ما مطلع شد داد خواست طلاق داد و کامران همه ی تقصیرها را به گردن من انداخت و مرا مسبب بدبختی و از هم پاشیدگی زندگی خانوادگی خود می داند؛ خانواده ام نیز مرا طرد کرده اند و من مانده ام تنهای تنها و افسرده.

داستانی که در قسمت بالا برایتان نوشتم داستان زندگی واقعی یک خانم است که به همسر خود بی وفایی کرده و حالا چند سالی است که به تنهایی زندگی می کند و همانطور که خودش تعریف کرده همه او را طرد کرده اند و حالا او در حسرت دیدار فرزند خویش و ارتباط دوباره با والدینش می باشد.

اما به راستی چه اتفاقی می افتد و چرا واقعا چرا شخصی با خودش و زندگی اش چنین کاری می کند؟ دلیل رسیدن به چنین بن بست هایی برای بعضی زندگی های زناشویی چیست؟ چه کسی در ابتدای ازدواج به قصد طلاق و بعد هم خیانت به همسرش پای سفره ی عقد می نشیند و بله می گوید؟ مسلما هیچ کس. تقریبا بیشتر ما با عشق و از روی علاقه به شریک زندگیمان وارد آن زندگی می شویم و فکر می کنیم که طرف مقابلمان را شناخته ایم و انتخاب درستی کرده ایم.

دانستن این مطلب مهم است که بی وفایی یک مشکل نیست بلکه واکنش به یک مشکل است خیانت واکنش به مشکلاتی است که بین همسران وجود دارد و خودش نشان دهنده ی مشکلات است؛ معمولا هیچ خیانتی اتفاقی به وقوع نمی پیوندد (به جز در مورد افرادی که مشکلات خاص روانی دارند). در ادامه به بعضی دلایلی که باعث به وجود آمدن خیانت در بین همسران می شود می پردازیم.

## دلایل خیانت همسران

### ۱- رضایت نداشتن از رابطه ی جنسی با همسر

شاید یکی از پر رنگ ترین دلایل برای خیانت همسران خصوصا آقایان رضایت نداشتن آنها از رابطه ی جنسی با همسر باشد و این به خصوص در مردانی با نیازهای جنسی بالا و و باصطلاح گرم و داشتن همسری با میل و رغبت جنسی کم یا به اصطلاح سرد فراوان دیده می شود. گرچه اینکه همسر یک فردی از نظر خواسته و میل جنسی گرم و آتشین باشد یک امر غیر عادی نیست و تقصیری به گردن همسر وی نیز اما زن یا مردی که خودش میل جنسی کمی دارد در موقع انتخاب همسر باید خیلی مراقب باشد اگر نمی تواند پاسخگوی فردی با میل جنسی فراوان است به چنین فردی بله ی ازدواج نگوید چرا که چنین زوج متضادی در اکثر مواقع دچار مشکل خیانت خواهند شد.

### ۲- همسران غرغرو و پرخاشگر

[Type here]

هیچ کسی آدم غرغرو و عبوس و پرخاشگر را دوست ندارد؛ فردی که مدام در حال نق زدن است، به همه چیز به اصطلاح گیر می دهد و منفی و عصبی است خیلی راحت همسرش را از خود دور خواهد کرد چرا که همسر او به دنبال یک فردی است که در کنار او احساس آرامش بکند و این در حالی است که وی در خانه ی خود و در کنار همسر همیشه غرغرو و عصبانی خود این آرامش را نخواهد داشت. خانمی بعد از بیست و هفت سال زندگی مشترک با همسرش و در ابتدای آشنایی با مردی بود که داشت کم کم از لحاظ عاطفی به او وابستگی پیدا می کرد می گفت شوهرم همیشه به جانم نق میزده همیشه از همه ی کارها و رفتارهای من ایراد می گیرد مدام می گوید خواهرت نباید به خانه ی ما بیایید برادرت حق ندارد پایش را به خانه ی ما بگذارد؛ چرا غذایت اینجور شده چرا یادت رفته به گدان ها آب بدهی؟ دخترهایم نیز از دست او و کارهایش کلافه شده اند و حالا که ازدواج کرده اند و به خارج از کشور رفته اند حتی حاضر نیستند با پدرشان تلفنی حرف بزنند.

من هم که دیگر از کارهایش خسته شده بودم بعد از اینکه چند ماه پیش دوباره سر رفت و آمد خانواده ام به خانه ی مان باز به من گیر داد. او را رها کردم و به نزد خانواده ی خودم در شهرستان برگشتم و به او گفتم دیگر اسم مرا نیاورد. تا اینکه چند وقت پیش متوجه شدم یکی از دوستان برادرم که قبل از ازدواج با همسرم خواستگارم بوده نیز از همسرش جدا شده من سالها افسوس می خوردم که به او جواب رد داده ام. دیدم حالا فرصت مناسبی است که حالی از او بپرسم چه جوری بگم یه جورایی دلم هنوز با اوست شماره اش را گیر آوردم و به او پیام دادم و حالا این چند وقت در حد پیام تلفنی با او در ارتباط هستم اما به او گفته ام که می خواهیم از همسرم جدا شوم.

همانگونه که می بینیم این خانم مدتها اخلاق بد و تند همسرش را تحمل کرده و حالا بعد از سالها به اصطلاح به سیم آخر زده و با وجود اینکه این همه سال به همسرش وفادار بوده اما حالا در سنین میان سالی وارد یک رابطه ی ممنوعه شده است.

### ۳- نداشتن جذابیت جسمانی و بی حوصلگی و شلختگی همسر

خیلی از همسران بعد از مدتی که از ازدواج و زندگی مشترک می گذرد نسبت به قبل، به ظاهر خودشان نمی رسند و مراقب طرز لباس پوشیدن و آرایش نظافت خود نیستند با پر خوری و تنبلی اضافه وزن زیاد پیدا می کنند و یا بیشتر ساعات روز خواب هستند و این یک زنگ خطر جدی برای خیلی از زوجین است که مراقب ظاهر و سلامتی جسمی خودشان باشند، تا برای همسرانشان خسته کننده نشوند و آنها را دچار دلزدگی نکنند.

آقا تعریف می کرد: "سی سال است که با همسرم ازدواج کرده ام و خیلی دوستش دارم، اما همیشه نسبت به ظاهر خود بی اعتنا بوده همیشه در خانه لباسهای گل و گشاد و خسته کننده می پوشد، صبح ها تا دیر وقت خواب است هر موقع از روز نیز که خسته می شود نیم ساعتی دراز می کشد و شاید در طی یک روز بیشتر ساعتها او را دراز کش روی تخت می بینی اما من ساعت شش صبح بیدار میشوم روزی حداقل یک ساعت پیاده روی می کنم.

[Type here]



خانمم موقع ازدواج ۵۴ کیلو بود اما الان نزدیک به ۱۰۰ کیلو وزن دارد و مهم ترین دلیلش همین تنبلی و کم تحرکی اوست وقتی هم به او اعتراض می کنم عصبانی می شود و به من بد و بیراه می گوید که چه کاری به او دارم و چرا حتی به خوابیدنش گیر میدهم. چند وقتی است که من با یک خانمی که چند سال پیش همسرش را از دست داده آشنا شدم و مدتی بعد او را به عقد موقت خود درآوردم گر چه خودم پنهانکاری می کنم که کسی متوجه این موضوع نشود اما همسر و فرزندانم تقریباً مطمئن هستند من شخص سومی را در زندگی دارم ولی در شان خود نمی دانند که راه بیفتند دنبال من و ببینند بیشتر ساعتی روز که به بهانه خرید و چرخش در خیابان (طبق عادت همیشگی) در خانه و یا مغازه همسر دومم هستم بیایند و مرا غافلگیر کنند. او خیلی از معیارهایی که همسر اولم ندارد را دارد مثلاً سحر خیز است، به سرو وضعش میرسد، خوش اندام است، اهل ورزش است و خیلی زن زنگ و فعالی است."

البته این موضوع (رعایت نظافت و شلخته نبودن) در مورد هر دو گروه خانم ها و آقایان صدق می کند؛ خانم ها به اصلاح مرتب صورت، حمام رفتن، پوشیدن لباس هایی با رنگ های شاد و جذاب که گشاد نباشد و موهای شانه شده و آراسته خو باید خیلی اهمیت بدهند همینطور حمام گرفتن، بو ندادن بدن، رعایت بهداشت دندان همه ی اینها در جذاب شدن زن برای شوهر دخالت دارد.

آقایان نیز باید مراقب بهداشت فردی خود، حمام کردن و بوی عرق یا بوی سیگار ندادن، اصلاح مرتب صورت و یا مرتب بودن ریش در جذاب شدن آنها در دید همسرانشان بسیار موثر است.

#### ۴- از بین رفتن صمیمیت در بین همسران

از عوامل دیگری که می تواند باعث خیانت یکی از زوجین شود از بین رفتن احساس صمیمیت و ارضا نشدن نیازهای عاطفی بین ایشان است. در یکی دو سال اول ازدواج که زوجین هنوز عشق های آتشین نسبت به هم دارند محبت و بیان عواطف و احساسات خوشایندی مثل دوستت دارم، تو همه چیز منی و... در آنها قوی است و آنها به شدت از نظر عواطف به هم وابسته هستن تا جایی که حتی ممکن است بدون حضور هم بی قرار شوند و طاقت دوری از یکدیگر را نداشته باشند؛

اما کم کم که از سالهای اولیه ازدواج فاصله می گیرند، بچه دار می شوند، و خود را بیشتر با کارهای داخل و یا خارج از منزل درگیر می کنند و به عبارتی دچار روزمرگی می شوند صمیمیت و ابراز احساسات خوشایند هم بین آنها کم رنگ شده و یا از بین می رود همین موضوع خودش شروعی است برای آغاز مشکلات و زن و شوهر از همدیگر دور می شوند و همسرش دیگر مثل قبل به او ابراز محبت نمی کند.

زوجی که در اوایل ازدواجشان هر روز ساعتها با هم حرف می زدند از هر جایی و از هر چیزی صحبت می کردند ولی حالا انگار هیچ حرف مشترکی باهم ندارند و صحبت هایشان در حد "رفتی دنبال بچه؟، سر راحت چند تا نون بخر بیار، امشب شام چی داریم و از این قبیل حرفهاست.

آن موقع است که دیگر زن و شوهر احساس رضایت از زندگی مشترک خود نخواهند کرد و شاید به دنبال یک راهکار جدید و جایگزین به جای این رابطه ی ناخوشایند و کسل کننده باشند و یا با کار زیاد یا با تماشای زیاد تلویزیون، پر خوری و گاهی هم صحبتی با یک فرد جدید مثلا یک دوست خانوادگی، یک همکار با محبت، یک همسایه باشد که البته این فرد خیلی وقتها ممکن است از جنس مخالف شخص باشد که به حرفهای او گوش می دهد و او را تایید می کند و برایش دل می سوزاند؛ و حتی سعی می کند به شخص راهکار بدهد تا او بتواند زندگی زناشویی را بهبود ببخشد و در آن احساس رضایت داشته باشد.

به مرور زمان رابطه ی این دو نفر عمیق و عمیق تر می شود تا جایی که تا آن زن یا شوهر از دست همسر خود ناراحت است و یا از هر موضوعی احساس نارضایتی می کند با حرف زدن با آن شخص سوم احساس آرامش می کند و کم کم به او به نوعی احساس وابستگی و نیاز می کند درست مثل یک آدمی که با یکی دوبار مصرف مواد مخدر احساس می کند به استفاده از آن مواد احتیاج دارد و لازم است که آن مواد به بدنش برسد تا حالش خوب شود.

این فرد هم چنین حالتی را پیدا می کند و دیگر نمی تواند از شخص سوم دل بکند و دیگر رابطه ی آنها از یک گفتگوی ساده تبدیل به لمس دتهای یکدیگر و نوازش می شود و حتی تا همبستر شدن آنها با هم نیز ادامه پیدا می کند و خیلی جالب است که تقریبا بیشتر خانم هایی که مرد دیگری وارد رابطه شده اند و با او همبستر گشته اند اعتقاد شان بر این است که حتی تا نیم ساعت قبل از رابطه با آن شخص اصلا فکر هم نمی کردیم که رابطه مان به اینجا ختم شود و همیشه با خودمان فکر می کردیم این کار را فقط زنان فاحشه انجام می دهند و ما هیچ موقع به همسرمان خیانت نخواهیم کرد و همیشه به او وفادار خواهیم ماند.

امید در مورد رابطه اش با خانمی که دوست همسرش بود؛ چنین می گوید: من و همسر من بعد از ۷ سال زندگی مشترک و آن همه صمیمیت و عشق دوران نامزدی و عقد حالا انگار هیچ حرفی برای گفتن به همدیگر نداشتیم نه عشق ورزی، نه سفری نه تفریح خاصی زندگیمون واقعا کسل کننده شده بود او که بیشتر وقتش رو با تر و خشک کردن بچه ها می گذروند من هم یا پای ماهواره بودم یا اینکه سرم با موبایل و تلگرام و واتس آپ و هر فضای مجازی جدیدی که میومد گرم بود تا اینکه افسانه همسر من با فرزانة که یک سال بود از همسرش جدا شده بود توی کلاس ورزش دوست شد و گهگاهی فرزانة به خانه ی ما می آمد و در همین میان من هم با فرزانة صمیمی شدم و با هم شماره هامون رو رد و بدل کردیم.

فرزانة از سرد شدن رابطه ی من و افسانه از طریق خود افسانه اطلاع پیدا کرده بود و کلی برای من و افسانه دل می سوزوند کم کم از طریق فضای مجازی با فرزانة وارد گفتگو شدم و بعدش دیگه دیدن او برام عادت شده بود و باید حتما بهش سر می زدم. حالا همسر من که به من و فرزانة شک کرده بود با دیدن پیام های فرزانة به من شکش به یقین تبدیل شد و مدتی به حالت قهر به خانه ی پدرش رفت مدتی بعد هم فرزانة به من گفت که دوست نداره بیشتر از این به رابطه ی با من ادامه بده و وارد رابطه با فرد دیگری شده که متاهل

نیست. افسانه و امید با مشورت با یک مشاور خانواده توانستند دوباره رابطه ی خود را بسازند و زندگی شان نسبت به قبل خیلی بهتر شد و امید دیگر وارد رابطه ی با فرد دیگری نشد.

#### ۵- خیانت همسران به دلیل مشکلات روانی یا مشکلات مربوط به دوران کودکی یا خانوادگی آنها

بعضی از همسران به دلیل پاره ای از بیماریهای روانی مثل شخصیت مرزی و یا ضد اجتماعی و یا حتی افسردگی وارد رابطه با شخص سوم می شوند و یا در مورد افرادی که مشکلات مربوط به مسائل جنسی دارند مثلا هم جنس گرا هستند و یا مسائلی از این دست. گاهی نیز خیانت را در افرادی می بینیم که قبلا یکی از والدینشان خیانت کرده است مثلا مردی که شاهد خیانت پدر به مادر خود بوده احتمال خیانت در خود او نیز وجود دارد. یا پاره ای مشکلات مربوط به دوران کودکی مثل فردی که خانواده نابسمان و مشکل داری داشته نیز احتمال خیانت در او بیشتر است.

خانمی به تازگی با همکار همسرش وارد رابطه شده بود و به دلیل اینکه متوجه شده بود آن مرد با زنان زیادی رابطه داشته است به نزد دکتر آمده بود تا مطمئن شود دچار بیماری های مقاربتی نشده است. می گفت همسرم در یکی از شهرهای جنوبی به صورت شیفت مشغول به کار است به این صورت که طی یک ماه دو هفته کار می کند و دو هفته زمان استراحت دارد.

در طی این مدت از یکی از همکارانش خواسته که در زمانی که سر کار است گاهی به در منزل ما بیاید تا اگر همسرم چیزی خواسته بود دست آن آقا برایش بفرستم و کارهایی شبیه به این. در طی این مدت من شیفته ی آن آقا شدم و با او وارد رابطه شدم. وقتی دلیل این کار از او پرسیده شد و اینکه متوجه شدیم که با شوهرش تقریبا مشکلی نداشته است گفت که چون از لحاظ مالی متمول بود با او ارتباط برقرار کردم ماشین همسرم پراید بود و ماشین آن آقا جک. و من همیشه از دوران کودکی صاحب وسائل پایین تر بودم و این برایم شده بود یک عقده مثلا هیچ وقت خانواده ام برای من اسباب بازی و لباس نو نمی خریدند و من همیشه لباس ها و وسایل استفاده شده ی خواهر بزرگترم را باید مورد استفاده قرار می دادم.

همانطور که ملاحظه کردید گاهی دلایل بعضی افراد برای خیانت به همسرانشان از نظر ما بسیار بچه گانه و از روی بی عقلی است اما شاید از نظر خود ان فرد دلیلی محکم و قانع کننده ای باشد.

#### ۶- خیانت یکی از زوجین و انتقام همسرش از او

خیلی از خانم هایی که به همسرانشان خیانت می کنند و وارد یک رابطه می شوند دلیل کار خود را انتقام گرفتن از شوهر خطاکار و خیانت کار خود می دانند و می گویند او به من خیانت کرد من هم کار او را تلافی کردم تا به او ثابت کنم چقدر کارش حال مرا بد کرده و من اذیت شدم، حالا نوبت اوست که اذیت شود و بداند حالا که به من خیانت کرده وعهد شکنی کرده؛ کسانی هستند که مرا بخواهند و از بودن با من لذت ببرند و من هنوز هم جذاب و دوست داشتنی هستم.

[Type here]

## بهبود زندگی مشترک

شاید بتوان گفت مهم ترین کار برای تغییر زندگی مشترکی که از آن ناراضی و ناخشنود هستید تغییر خود شما و نگاه شما به زندگی است و برای شروع نیز هیچ وقت دیر نیست کافی است که شما هنوز هم به همسر و زندگی مشترکتان کمی علاقه داشته باشید خیلی راحت با چند اقدام ساده و به صورت گام به گام می توانید دوباره از نو شروع کنید و یک زندگی زیبا و رضایت بخش را برای خودتان بسازید .

گام بعدی این است که بپذیرید شما یک مسئله ای در زندگی مشترکتان دارید و که همان رابطه ی ناخشنود با همسرتان می باشد و هیچ گاه آن را به عنوان یک حقیقت نپذیرید که مثلا بله من و این زن (مرد) هیچ وقت با هم به تفاهم نمی رسیم و ایشان همین است که هست و هیچوقت حاضر نیست خودش را تغییر دهد اصلا شاید آن کسی که لازم است بیشتر تغییر کند خود شما باشید نه همسرتان .وقتی شما یک مشکلی که برایتان وجود دارد را به عنوان یک مسئله می پذیرید به دنبال راه حل آن نیز خواهید بود.

اقدام شما: گام بعدی آن است که شروع به نوشتن کنید در دو ستون؛ به این صورت که در ستون اول همه ی صفت های خوب و زیبای همسرتان را می نویسید و در ستون دیگر کارهای خوبی را که او برای شما؛ فرزندان و خانه انجام می دهد را می نویسید حتما لازم نیست آن کارها بزرگ و خیلی مهم باشد بلکه کار کوچکی مثل تعویض لامپ سوخته اتاق خواب و یا صفتی مثل اهل کار و زحمت و کسب درآمد برای خانواده و یا حتی یک لبخندش در هنگام ورود به خانه همه را بنویسید و تا می توانید این کار را انجام دهید یادتان باشد هیچ آدمی هر قدر هم که از نظر ما بد و منفی باشد باز هم یکسری صفت های خوبی دارد و کارهای خوبی هم انجام می دهد که ممکن است در حالت عادی به چشم ما نیاید اما با انجام نوشتن این صفت ها و کارهای خوب او دو نتیجه خیلی عالی خواهید گرفت .اول اینکه دیدتان نسبت به همسرتان تغییر خواهد کرد و متوجه می شوید که هنوز هم او آنقدر ها آدم بد و منفی که شما فکر می کردید نیست و دوم اینکه او هنوز هم شما را دوست دارد و شما هم هنوز او را دوست دارید .

او شما را دوست دارد و به همین خاطر کارهایی می کند که شما راضی و خوشحال باشید و شما او را دوست دارید و به همین خاطر کارهای خوب و قشنگ او و همینطور صفات خوب او را توانستید ببینید و به خاطر بیاورید .کم کم خواهید دید رابطه ای که تا چند وقت پیش فکر می کردید دیگر امیدی به ادامه ی آن وجود ندارد و کاملا سوخته و از بین رفته دوباره جوانه های امید از آن سر بیرون آورده و در حال رشد است مثل یک نهال خیلی کوچک که از زیر خاکسترهای یک درخت تنومند سوخته شده در حال رشد کردن است .

حال شما و همسرتان هر دو بهتر شده و نسبت به گذشته احساس های بهتری به همدیگر دارید و رابطه ی شما خیلی بهتر از قبل شده است. حداقل برای سه هفته این کار (نوشتن صفت ها و کارهای خوب) را انجام دهید چرا سه هفته؟ چون برای اینکه یک موضوعی برای شما به صورت عادت در بیاید و در مغز رد عصبی به جا بگذارد باید حداقل به مدت سه هفته انجام و تکرار شود و البته سعی کنید هر چند وقت یکبار با به

[Type here]

وجود آمدن مسئله ی در خانه یا بین شما و همسرتان با روش حل مسئله پیش بروید یعنی اول از همه بپذیرید که شما مسئله ای دارید که باید حل شود و تا می توانید برای آن راه حل بنویسید آنقدر بنویسید که جوهر خودکارتان تمام شود .

هیچ مسئله ای به صورت ذهنی حل نشده و نخواهد شد بعد از بهترین راه حل ها را انتخاب می کنید و بیشتر در موردشان فکر می کنید و سپس با صدای بلند آن ها را می خوانید و یا آنها را با همسرتان مطرح کنید و ببینید آیا افراد دیگری بوده اند که توانسته اند مشکلی مانند مشکل شما را برای خودشان حل کند؟ اگر بله پس مطمئنا شما هم می توانید این کار را انجام دهید.

نکته ی مهم دیگر اینکه نوشتن واقعا معجزه می کند آنچه را که در ذهن است و راجع به آن فکر می کنید و (معمولا هم فکری که ما آدم ها راجع به موضوع ها و مسائل شخصی داریم فکری منفی است) با نوشتن موضوعات مختلف و آوردن آن افکار بر روی کاغذ و حتی سوزاندن آنها حال شما بسیار خوب خواهد شد.

آنچه که در فکر ماست چه مثبت چه منفی باعث می شود احساسا های ما نیز بر اساس آن افکار مان شکل بگیرد پس وقتی فکری منفی، ناامید کننده و مایوس داشته باشید احساسات شما نیز به همان صورت منفی، خواهند بود و احساس هایی مثل نگرانی، ترس و خشمگین شدن همه حاصل افکار منفی هستند و واکنش بدن نیز در مقابل چنین احساساتی سردردها، معده درد، بی خوابی و حتی سرطان و خیلی بیماریهای دیگر است و خود همین ناخوشی ها به صورت چرخه ای باعث می شود که رابطه ی شما با همسر و فرزندتان نیز بد و بدتر شود .

علاوه بر این لازم است همسران با مفهوم عشق و ورزی به یکدیگر بیشتر آشنا شوند تا بتوانند یکی از مهم ترین نیازهای یکدیگر یعنی نیازهای عاطفی همسرشان را برآورده نمایند. در ادامه ی این کتاب به مفهوم عشق ورزی و مهم ترین روش های آن خواهیم پرداخت.

## عشق ورزیدن به همسر

همه ی انسان ها می خواهند که دیگران دوستشان بدانند و آنها هم دیگران را دوست بدانند اینک مطمئن باشی شخصی به تو فکر می کند، تو برایش مهم هستی حس بسیار لذت بخش و دوست داشتنی برای است. روان شناسان معتقدند احساس دوست داشته شدن اولین نیاز عاطفی انسان است؛ ما آدم ها برای رسیدن به عشق حاضر به انجام خیلی کارها و سختی ها هستیم

مثلا مجنون به خاطر عشقش به لیلی حاضر شد کوه به آن سختی و عظمت را بتراشد و به خاطر عشق است که دختری ۲۰ساله از خانواده ثروتمند از همه ی ثروت فامیلی، خانواده و هر آنچه که آرزوی یک دختر جوان است می گذرد تا بتواند با پسر ۲۰ساله ی دانشجویی که قسم خورده هر کاری بکند تا او خوشبخت شود آشنا

[Type here]

شده و ازدواج می کند. ما به صورت های مختلف از عشق استفاده می کنیم و آن را به کار می بریم مثلاً می گوییم «من عاشق نان خامه ای هستم» یا «من عاشق پیاده روی زیر باران هستم» یا در مورد خانواده چیزها و افراد و کارهایی را که مورد دوستانمان می گوئیم «من عاشق بچه هایم هستم» و به این صورت به علاقه و پسند ماست ابراز عشق می کنیم.

## چرا عشق مهم است؟

هر انسانی از تنها بودن برای همیشه گریزان است و همانطور که قبلاً به آن اشاره شد احتیاج به دوست داشتن دارد که با ازدواج این نیاز مهم (یعنی به وجود آمدن صمیمیت و دوست داشتن بین ما و یک فرد دیگر) بر طرف می شود. اگر قلب هر فردی را قالب گیری کنند و به اندازه ی آن یک ظرف بسازند به نظر شما درون این ظرف با چه چیزی می تواند بهتر پر شود؟ بله با عشق و عاطفه

پس ما در ازدواج به دنبال پر کردن ظرفیت قلب خودمان از عشق و عاطفه هستیم. اگر در ازدواج به چنین خواسته ای برسیم آن ازدواج را موفق و رضایت بخش می دانیم و اگر ظرفیت قلبمان در ازدواج از عشق و عاطفه پر نشود خود را بدبخت و زندگی زناشویی مان را ناموفق دانسته و از آن ناراضی خواهیم بود. اما یک سوال؟ چطور ظرف قلب را از عشق و عاطفه پر کنیم؟ برای پر کردن ظرف قلب ها از عشق و عاطفه لازم است که یکسری قواعد را بدانیم و عمل کنیم. هر زن یا شوهری باید ظرف قلب همسرش را پر کند و ذخیره ی عشق او را برایش فراهم کند. برای هر فردی چه زن یا چه مرد یک یا دو قاعده کار ساز است و باید بیشتر رعایت شود و ظرف قلبش به آن بیشتر اهمیت می دهد و برایش در اولویت است که در ادامه در مورد هر کدام توضیح خواهیم داد.

### ۱- جادوی کلمات مثبت

بعضی از اشخاص با استفاده همسرشان از چنین کلمه هایی مثل متشکرم، تو خیلی زحمت می کشی، امشب محشرشده ی عزیزم، دست پخت عالی و... به عرش می روند و فوق العاده حالشان خوب می شود و به اصطلاح باتری جسم و روحشان شارژی می شود. چرا که آنها آدم های شنیداری هستند یعنی از شنیدن حرف مثبت و زیبا لذت می برند و شنیدن حرف منفی نیز به طبع حالشان را بد می کند

### ۲- توجه کامل داشتن به همسر و اختصاص وقت به او بدون مزاحم

برای بعضی از همسران این مسئله مهم است که در روز ساعتی را کنار زن یا شوهرشان باشند و تمام توجه همسرشان به آنها باشد نه تلویزیون و یا شبکه های مجازی یا هر چیز دیگری. برای آنها نگاه به چشمان همسر و نگاه همسر به چشمانشان لذت بخش است و اینکه در آن مدت بتوانند راحت از افکار، احساسات و خواسته های خود از زندگی بگویند بسیار اهمیت دارد

### ۳- هدیه دادن و هدیه گرفتن

[Type here]

مردم در هر کجای دنیا و با هر فرهنگی که باشند هدیه را ارزشمند می دانند. هدیه سمبل دوست داشتن و عشق ورزی است. اما هدیه برای برخی از همسران ارزش بسیار ویژه تری دارد و ظرف عشقشان را بسیار سریع پر می کند. چنین اشخاصی دیداری هستند؛ و با دیدن یک کار زیبا مثل (هدیه گرفتن) به عشق طرف مقابل نسبت به خود پی می برند.

#### ۴-انجام دادن کاری برای همسر

برای بعضی از همسران نیز عشق ورزی و دوست داشتن همسر یعنی اینکه او برایشان کاری انجام دهد که آنها دوست دارند و آنها نیز عشقشان را با انجام کار برای همسرشان نشان می دهند مثلا تعمیر وسایل خراب شده ی مورد نیاز همسر، شستن ظرف های شام، طی کشیدن راهرو کثیف انجام همه اینها از نظر آنها نشان از عشقشان به همسر است .

#### ۵-نوازش یکدیگر

همه ما وقتی می خواهیم نسبت به نوزاد تازه متولد شده ی مان علاقه ی مان را نشا بدهیم او را در آغوش می گیریم و یا دست کوچکش را با انگشتمان می گیریم و بعد او را می بوسیم و اینها به معنی این است که هر کسی اهمیت نوازش کردن و لمس جسمانی در ابراز علاقه و عشق نسبت به دیگران را به خوبی می داند. اما شاید این نوع ابراز عشق برای عده ای از همسران قوی تر باشد چرا که آنها ادم های لمسی هستند چنین اشخاصی دوست دارند هر روز دقایقی در آغوش همسرشان باشند، دست او را بگیرند و با او تماس فیزیکی داشته باشند؛ رابطه جنسی با همسر نیز برایشان در الویت است و همه اینها را نشان عشق همسر به خود می دانند .

### چگونه به همسرمان عشق بورزیم؟

حال که با انواع قواعد عشقی که در همسران وجود دارد، آشنا شدیم و دانستیم که ظرف عشق قلب هر فردی به وسیله ی رعایت کردن و به کار بردن آن قواعد پر می شود؛ لازم است یکسری اقدام های عملی را برای به کار گیری آنها رعایت کنیم. یک کاغذ و خودکار آماده کنید و ۵قاعده لازم برای عشق ورزی و پر شدن ظرف عشق همسران را که توضیح داده شد بنویسید و خوب در باره خودتان فکر کنید و ببینید شما جزو کدام دسته هستید و چه چیزی برایتان اولویت دارد ان را مشخص کنید.

سپس اولویت عشق ورزی همسرتان را نیز مشخص کنید می توانید از خود او بپرسید و با مثال برایش توضیح دهید که ببینید کدام مورد از نظر او مهم تر است و برایش ارزش بیشتری دارد وقتی اولویت شما و همسرتان مشخص شد نوبت به اجرای آن میرسد حداقل به مدت سه هفته هر روز آن را انجام دهید و نتایج عالی آن را ببینید که مطمئنا زندگی شما را دگرگون خواهد کرد .

برای شرکت در دوره ی رایگان ما و همینطور استفاده از ده ها مقاله می توانید به سایت ما به نشانی زیر وارد شده و ثبت نام نمایید.

[www.hektips.com](http://www.hektips.com) ادرس سایت

### مهارتهای ارتباط برقرار کردن با همسر

بسیاری از روان شناسان بزرگ معتقدند که مهم ترین علت مشکلات زناشویی سوءتفاهم میان زن و شوهر است به نظر آنها نحوه ی نگرش افراد باعث به وجود آمدن اختلافات و درگیری ها است. در واقع بیشتر ادم ها مساله هارا متفاوت از یکدیگر می بینند اینکه این اختلافات و مسائل وجود دارد مهم نیست مهم این است که زن و شوهر به عنوان دو انسان بالغ و دارای قدرت تفکر و تصمیم گیری بتوانند به درستی با یکدیگر گفتگوی صحیح داشته باشند یادمان باشد وقتی شخصی یک حرفی میزند برداشتی که من از حرفهای او دارم با برداشتی که شما از آن حرفها دارید کاملا با هم متفاوت است .

این مهم است که بدانیم خیلی از اختلافات زن و شوهر ها به علت تفاوت های جسمی و روانی زن و مرد است و نه هیچ چیز دیگر مثلا برای مردها گفتگو کردن با دیگران وسیله ای است برای اینکه با ان اطلاعات را رد و بدل کنند اما همین گفتگو برای بسیاری از زنها منبع تبادلات عاطفی می باشد. برای اینکه بتوانید جلوی بسیاری از سوءتفاهم ها را بگیرید لازم است به درستی به سخنان طرف مقابلتان توجه نمایید ،خوب به حرفهای او گوش دهید و هر جایی که متوجه منظور او نمی شوید سوال بپرسید .

زن و شوهری که ده سال از زندگی مشترکشان گذشته است آقا کارمند و خانم خانه دار می باشد خانم خیلی سفر کردن به شهرهای مختلف ایران را دوست دارد اما همسر او اصلا به سفر علاقه ای ندارد او به اخبار سیاسی تلویزیون و همینطور به کارهای فنی علاقه ی زیادی دارد یک روز خانم بعد از برگشتن همسرش از کار و بعد از کمی استراحت او در فرصت مناسب به او پیشنهاد می دهد که حالا که خانواده ی خانم قصد سفر به شهر شیراز را دارند آنها نیز در این سفر همراهشان باشند اما آقا می گوید که اصلا حوصله سفر در ان موقع سال را ندارد در ضمن هزینه های سفر در آن برهه از زندگی برای او کمی سنگین و در واقع یک نوع خرج تراشی اضافه است .

خانم که از این موضوع بسیار دلگیر شده است با خود می گوید :همسر من اصلا به من و خواسته های من فکر نمی کند و برایش مهم نیست او فقط کاری را که خودش می خواهد انجام می دهد . گفتگوی آقا با خودش نیز به این صورت است :چقدر این زن بی فکر است اصلا نمی فهمد که من الان کلی بدهی دارم و از عهده ی مخارج یک سفر بر نمی آیم.

[Type here]



معمولا همسران وقتی به خواسته هایی که از یکدیگر دارند نمی رسند فوری همسرشان را مقصر دانسته و او را عامل نرسیدن خود به خواسته ها و اهدافشان می دانند و شروع به ذهن خوانی همسر می کنند "او اصلا دلش نمی خواد من شاد و خوشحال باشم" و یا "این زن نمی خواد من یک کمی پیشرفت کنم".

وقتی ما از کسی یا چیزی احساس یاس و ناامیدی می کنیم ذهن مان رفتار و گفتار دیگران را به درستی و آنچه واقعا هست برای خود ش معنی نمی کند و آن را بیشتر یا کمتر از اندازه واقعی برآورد می کند و همین عامل سبب می شود یک تصویر منفی در باره ی آن در ذهن شخص شکل بگیرد و در واقع فرد در مورد همسرش قضاوت منفی می کند. زن و شوهر با شناخت بهتر افکار خود و احساساتی که حاصل آن افکار است رفتار معقول تری در پیش بگیرند اصولی که در ادامه می آیند تا اندازه زیادی می تواند در این مورد به زوجین کمک نمایند.

-این نکته بسیار مهم است که همسران بدانند هیچ کس نمی تواند ادعا کند که به طور دقیق قادر است ذهن و افکار و احساسات دیگران را درک کند و متوجه آنها باشد .

برای اینکه متوجه خواسته های دیگران و از جمله همسران شوید یکسری علایم مبهم و نامفهوم وجود دارد که شما می خواهید از طریق آنها به این هدف برسید مثلا اینکه چون همسران دارد به شما می گوید عزیزم خسته ای و اسه ات چای بیارم پس حتما خواسته ای از شما دارد.

از رفتار همسر برداشتی خلاف واقع می کنید و این به دلیل این است که برداشتی ذهنی شما از آن رفتار نادرست بوده است

قضاوت های نادرست همسران نسبت به هم باعث ایجاد بسیاری از مشکلات و دردهای بعدی خواهد بود. آقایی را در نظر بگیرید که مدتی است به خاطر مسئله ی مالی که برایش پیش آمده است بسیار ساکت و کم حرف است و به اصطلاح بیشتر در خودش است و بی حوصله نیز شده است او این مشکل مالی را از همسرش پنهان کرده چون اولاً با خودش فکر کرده که با مطرح کردن آن فقط همسرش را ناراحت می کند و دوم اینکه فکر می کند مسائل مربوط به کار یک شوهر هیچ ربطی به زنش ندارد و گفتن آن دردی را دوا نمی کند بنابراین حرفی نمی زند.

حالا به این که اصلا این کار آقا درست بوده یا خیر کاری نداریم اما؛ خانم وی در مورد همسرش بسیار بد قضاوت می کند و گمان کرده شوهرش سرش به شخص دیگری گرم است و تمام فکر و ذکرش آن شخص است و برای همین این قدر ساکت و افسرده شده و به همین دلیل شروع به بهانه گیری نسبت به شوهر کرده و شوهر نیز از اینکه همسرش چقدر بی فکر است و او را درک نمی کند ناراحت شده و دیگر حسابی اوضاع به هم می ریزد.

برای همه ی ما خیلی مهم است که بتوانیم علت های رفتار و برخوردهای دیگران چه اعضای خانواده و چه درارتباطاتمان با دیگران همه را بفهمیم چرا که در این صورت احساس امنیت عاطفی خواهیم کرد و می توانیم با دیگران رابطه ی صمیمانه ای برقرار نماییم.

وقتی شما به خاطر موضوع یا اختلافی با شخصی عصبانی و ناراحت هستید برداشتتان از افکار و احساسات دیگران بر مبنای حس درونی شما خواهد بود نه بر اساس آنچه واقعیت دارد. و به طبع نتیجه گیری شما هم مخالف با واقعیت خواهد بود. خیلی وقت ها نتیجه گیری های ما براساس مشاهدات ناکافی و مدارک ناچیز و گاهی به درد نخور می باشد و همین نتایج ناقص را به دیگران و موضوعات دیگر تعمیم می دهیم .

خانمی بعد از اینکه همسرش بیشتر وقتش را در فضای مجازی می گذراند و چون یکی از دوستان او که از همسرش خیانت دیده بود به او گفته بود که یکی از نشانه های اصلی خیانت همین است که شخص بیشتر وقتش در فضای مجازی است. این خانم هم به این نتیجه رسیده بود که همسرش حتما با زنی در ارتباط است و مدام سعی در چک کردن او داشت. او به همه ی زنان فامیل نیز توصیه ی اکید داشت که مواظب همسرانشان باشند چرا که به احتمال زیاد سر و گوش شوهرانشان می جنبد که مدام در فضای مجازی به سر می برد . گر چه شاید اصل این هشدار درست باشد اما این نتیجه گیری که هر کس زیاد در فضای مجازی بود حتما با شخصی سر و سری دارد نتیجه گیری درستی نیست و نباید آن را تعمیم داد .

بنابراین بهتر است همسران قبل از هر گونه نتیجه گیری از کارهای همسرشان خصوصا در جاهایی که شک و تردید به موضوع دارند همه ی مدارک و شواهد را به درستی مورد ارزیابی قرار دهند، تا خدایی نکرده با یک اشتباه نادرست زندگی را برای خود و همسرشان تلخ نکنند.

چرا که گاهی بعضی همسران از همین نتیجه گیری همسر استفاده می کنند دلیشان این است که حالا که همسرمان نسبت به ما بدبین است پس بگذار ما هم همان کار بد را انجام بدهیم تا لااقل دلمان خنک شود که اینکاره بوده ایم. دقیقا به همین دلیل مردی که پیش از این در موردش نوشتیم به خاطر بدبینی همسرش که مدام گوشی وی را چک می کرد که مبادا با خانمی در ارتباط باشد، آقا بالاخره با خانمی از طریق همان فضای مجازی دوست شد و دیگر آنقدر این امر برایش عادی شده بود که به خانم می گفت بیا قبل از خواب به شیما(دوست دخترم)هم یک شب بخیر بگو.

آدمی برای بیان و انتقال عواطف و احساسات مثبت و منفی خود از کلمات، اشارات، تن و لحن صدا و کلام و نیز رفتار خود و نیز زبان بدن شان استفاده می کند و اینکه برداشت هایی که از رفتار و کلمه های گفته شده افراد می شود در برقراری یک رابطه موثر بسیار نقش اساسی دارد. هنگامی که شخصی یک پیامی (مثلا گفتن یک جمله با ابهام) را بیان می کند شاید از نظر خود او گفتن چنین جمله ای کاملا واضح باشد و احتیاج به هیچگونه توضیحی نداشته باشد اما آیا واقعا اشخاصی که این جمله را می شنوند نیز در مورد آن همین نظر را دارند؟ آیا در نظر آنها آن جمله بدون ابهام بوده است؟ آیا کلی گویی نشده بود؟ آیا احتیاج به توضیح بیشتر نداشته است؟

[Type here]

خود من چنین تجربه ای را در اوایل ازدواج با همسر من داشتم یکسری اصطلاحات و ضرب المثل هایی را گاهی همسر من به طنز بیان می کرد و من که نمی دانستم منظور او چیست از او دلگیر می شدم و می گفتم حالا این جمله را گفتم حتما منظورت من هستم دیگه؟ همسر من خندید می گفت نه چرا به خودت می گیری من این جمله را کلی گفتم و یا مثلا منظورم به همه ی زنهایست یا مثلا می گفت این جمله ای بوده که زنان قدیم زیاد از آن استفاده می کردند آن موقع من متوجه می شدم که او منظور بدی نداشته و یا طرف حرفش به صورت مستقیم من نبوده ام .

بسیاری از کلمه هایی که برای بیان یک حالت درونی و احساسی بیان می شوند انتزاعی هستند یعنی در نظر هر شخصی یک جور برداشت و معنی می شود مثلا اگر از صد نفر بپرسند آزادی یعنی چه ممکن است به تعداد آن آدم ها معنی برای این کلمه وجود داشته باشد و برداشت های افراد با توجه به تجربه ی شخصی و سبک زندگی آنها متفاوت است همینطور کلمه انتزاعی مثل خوشبختی .

شاید از نظر یک مرد همین که به خاطر همسر و فرزندانش مشغله و فرسودگی کار زیاد را برای ساعت ها به جان می خرد پس آنها نیز باید احساس خوشبختی کنند و شاکر باشند که چنین پدر فداکار و پرتلاشی دارند اما از نظر همان زن و فرزندانش آن پدر فقط به فکر کارش است و تنها چیزی که برایش مهم است شغلش می باشد و از اینکه روزهای تعطیل نیز پدر پیش آنها نیست و یا با هم یک مسافرت درست و حسابی نیز نمی توانند بروند پس خود را خوشبخت نمی دانند.

یکی دیگر از موضوعاتی که باعث به وجود آمدن سوء تفاهم بین زوجین می شود تعصب داشتن و اندیشه های متعصب است که باعث نتیجه گیری ها و برداشت های ذهنی منفی می شود. انسان هایی که عزت نفس پایینی دارند به شدت به روی خودشان تعصب دارند مثلا شوهری که زنش به دلیل خستگی و شب بیداری به همراه نوزادش در طی روز از رفتن به پیاده روی همراه همسرش سرباز می زند و شوهر با خود می گوید ببین او برای من هیچ ارزشی قایل نیست و اصلا مرا دوست ندارد .

این در حالی است که واقعیت این نیست و خانم شوهر را بسیار دوست می دارد فقط خسته است و احتیاج به استراحت بیشتری دارد؛ اما آقا ناراحت می شود و به خودش می گیرد و فکر می کند که همسرش دیگر مثل قبل او را دوست ندارد که با او به گردش نمی رود.

البته همسران در دوران نامزدی و اوایل ازدواج نسبت به یکدیگر احساس تعصب مثبت دارند و این به دلیل علاقه و عشق مربوط به آن دوران است که همسران هیچ چیز بد و منفی در طرف مقابلشان نمی بینند و فقط خوبی و زیبایی طرف مقابل را می بینند و پس و مثل این که طرف مقابل هیچ خصلت بدی ندارد و هیچ کار اشتباهی از او سر نمی زند اما مدتی که از ازدواج می گذرد و با پدیدار شدن مشکلات تعصب مثبت جایش را به تعصب منفی نسبت به همسر می دهد و گاهی کوچکترین رفتار همسر منفی برداشت می شود. چه زوجینی که از زندگی زناشویی شان رضایت دارند و چه آنهایی که از زندگی مشترک خود ناراضی هستند روزهای خوش را با هم داشته اند اما در همسرانی که از زندگی مشترکشان ناراضی هستند روزهایی

[Type here]

که برایشان خوشایند نبوده بیشتر از روزهای خوش و خوبی بوده که با همدیگر گذرانده اند. هر چقدر همسران نسبت به رفتار و گفتار یکدیگر برداشت های منفی کمتری داشته باشند خوشبختی بیشتری را نصیب خود و زندگی مشترکشان می کنند.

خیلی از زن و شوهرها به دلیل همین برداشت های منفی فکر می کنند که از روزهای خوش و خرم داشتن با همسر و خانواده برای آنها سالها گذشته و به پایان رسیده است؛ اما وقتی متوجه شوند که آفت زندگیشان همین افکار منفی و برداشت های منفی خودشان از زندگی و همسرشان می باشد خیلی راحت می توانند آن افکار و برداشت های منفی را مثبت کنند و به نتایج فوق العاده ای برسند.

اقدام شما: همین حالا دفتر چه مخصوص "بهبود رابطه با همسر جان" که از قبل تهیه کرده بودید را بردارید و شروع به نوشتن کنید همه ی فکرهای منفی نسبت به همسران را در آن بنویسید و چند صفحه ای برای آن جا بگذارید و در صفحه ی دیگر حوادثی که فکر می کردید همسران چیز منفی گفته یا در حال انجام کار ناجور و منفی بوده اما بعدا متوجه شدید که شما اشتباه فکر می کردید؛ را بنویسید.

مثلا داشته با خودش حرف می زده و شما فکر می کردید منظورش شما هستید که دارد به شما غر می زند و یا حتی فحش می دهد اما کمی که نزدیک او رفته اید متوجه شده اید دارد به رئیسش بد و بیراه می گوید یا در مورد یک مسئله ای برای خودش حساب و کتاب می کند که اصلا به شما هیچ ربطی نداشته است.

### دوری از عادت ها و رفتارهای مخرب و ویرانگر در روابط همسران

یکسری عادت ها نادرست وجود دارد که می تواند رابطه ی همسران را از رضایت و شادی به نارضایتی و ویرانگری تبدیل کند شاید یکی از مهم ترین این عادت های نادرست انتقاد کردن از همسر می باشد خیلی وقت ها گفتگوی میان شما و همسران پر از نقد یکدیگر است که می تواند در طرف مقابل شما احساسات منفی به وجود بیاورد و وی در مقابل شما به نوعی حالت تدافعی پیدا کند یا به اصطلاح گارد بگیرد پس اگر واقعا مجبور باشید از رفتار همسران یا هر کس دیگری انتقاد بگیرید بهتر است راه درستش را بیابید.

اقدام شما: برای انتقاد گرفتن از همسر به دلیل کار ناشایستی که انجام داده قبل از هر چیزی صحبت خودتان را با تحسین و قدردانی از او شروع کنید مثلا "خانم امروز غذای خیلی خوشمزه شده بود" بعد از آن از کلمه ی "و" استفاده کنید مثال "و اگر به کمی خوش نمک تر بود دیگه بی نظیر میشد". همچنین خیلی بهتر است که قبل از انتقاد از او در مورد اشتباهات خودتان هم صحبت کنید مثلا "منم توی دوران دانشجوییم وقتی می خواستم غذا درست کنم همه چیزش عالی بود فقط دوستانم همیشه بهم می گفتند فلانی حیف که نمکش یه ذره کمه و گرنه میشدی آشپز بین الملل".

یکی دیگر از عاداتهای نادرست در بعضی همسران دیده می شود " سرزنش " کردن طرف مقابلشان است. مثلاً خانمی به همسرش بگوید: " بین اگه تو بلد بودی درست کاسبی کنی واز مغازه ای که داری درآمد کسب کنی الان وضع ما خیلی بهتر شده بود."

یکی دیگر از عاداتها و رفتارهای زشتی که در بعضی همسران و خصوصاً خانمها زیاد دیده می شود " غرولند کردن " به هسرشان است که تا بر سر موضعی ناراحت می شوند مثل یک مسلسل شروع به شلیک حرفهای خودشان به سمت همسرشان می کنند .

و شاید یکی از بدترین عادت های نادرست که می شود ازان نام برد " تهدید " همسر باشد مثلاً در بعضی مردان خسیس این رفتار زیاد دیده می شود که منت خرجی دادن را روی همسرشان دارند و تا از او ناراحت می شوند او را تهدید می کنند که دیگر به او پول نمی دهند یا کمتر می دهند مثلاً اگر مبلغی را به همسرشان داده اند که او مانته و روسری بخرد اما همسر با همه ی ان پول مانته یی که دوست داشته خریدت او را تهدید می کنند که دیگر به او پول نمی دهند یا دفعه ی بعدی خودشان همراه او به خرید می روند تا پولشان حیف ومیل نشود. همینطور بعضی زنان که وقتی بابت موضوعی از همسرشان دلگیر می شوند او را تهدید می کنند که با او رابطه ی جنسی برقرار نخواهند کرد.

یکی دیگر از رفتارهای ناشایست در بعضی همسران چک کردن مدام همسرشان و بدبینی به او است بدون اینکه همسرشان خطایی مرتکب شده باشد؛ مثلاً همسری به دلیل اینکه برادر شوهرش به زن خودش خیانت کرده دیگر به همسرش شک داشته باشد و مدام گوشی همسرش را چک کند تا مبادا او هم دست از پا خطا کرده باشد یا مرتب به او زنگ بزند که نکند او هم با شخصی قرار ملاقات گذاشته باشد .

یکی دیگر از رفتار یا عادت های ویرانگر در عده ای از همسران بد گویی خانواده همسر در مقابل خود اوست .هیچ کس از اینکه شخصی درباره ی والدین و یا خواهر و برادرهایش صحبت کند و پشت سرشان بدی بگوید راضی نیست و همه از این کار بدشان می آید اگر هم واقعا خانواده ی شخصی ایرادهایی داشته باشد همانطور که خود ما هم ایرادهایی داریم؛ آن شخص بدون شک خودش این موضوع را می داند و به آن واقف است و احتیاجی به گفتن آن از سوی دیگران وجود ندارد .

اگر بخواهید از این رفتارها و عاداتهای ویرانگر و از بین برنده ی ارتباط بین خودتان و همسرتان دست بردارید باید یاد بگیرید که یکسری رفتارهای خوب را جایگزین آنها نمایید شاید یکی از مهم ترین کارهایی که لازم است برای داشتن یک ارتباط رضایت بخش به ان توجه کنید پذیرش همسرتان است به این معنی که او را همانگونه که هست با هر شخصیت و مرام و خانواده ای که دارد قبول داشته باشید و در پی تغییر دادن او نباشید چرا که هیچ کدام از ما نمی توانیم کسی را تغییر دهیم مگر آنکه افراد خودشان بخواهند ما تنها و تنها فردی که می توانیم به دلخواه خودمان تغییر دهیم خودمان و رفتار و گفتار خودمان هست که بر ان تسلط داریم .

مورد بعد برای داشتن یک رابطه ی رضایت بخش اعتماد کردن به یکدیگر است زندگی که همسران به هم اعتماد ندارند و نسبت به هم بد بین باشند واقعا فاجعه است و هر آن احتمال فرو پاشی آن وجود دارد خصوصا مردانی که نسبت به همسرانشان بدبین هستند باعث می شوند همسرشان بسیار تحت فشار روحی قرار بگیرد .

نشستن پای صحبت های همسر و به خوبی گوش دادن به صحبت های او نیز در داشتن یک رابطه ی مورد قبول بسیار مهم است .اینکه بخواهید در حین تلویزیون نگاه کردن و یا بازی با گوشی تان به همسرتان گوش دهید فایده ای ندارد بلکه باید بدون اینکه اجازه دهید چیزی مزاحم شما شود به حرفهای او گوش دهید و به قول معروف چهار دنگ حواستان به حرفهای او باشد و هنگام صحبت هایش به او باز خورد دهید به این صورت که گاهی به علامت تایید سرتان را تکان دهید یا از کلماتی مانند :درسته،هوم استفاده نمایید همینطور با حالتی هیجانی او همراه شوید مثلا وقتی حین صحبت از کار درستی که کرده صحبت می کند شما هم او را با کلماتی مثل چه عالی ،بارک ا... و کلمات اینچنینی همراهی کنید و هر جایی که متوجه منظورش نشدید به او بگویید منظورت اگه من درست متوجه شده باشم منظورت این بود درسته؟

و مورد آخر از این قسمت "ارزش گذاشتن برای یکدیگر" است اینکه زن و شوهر با یکدیگر خصوصا در حضور بچه هایشان و یا افراد دیگر برخورد مناسبی با هم داشته باشند و با هم به احترام رفتار نمایند .فردی که همسرش در حضور دیگران به او بی احترامی نماید شکسته و خرد خواهد شد.

## همسران و روابط جنسی

یکی از مهم ترین مهارتهایی که لازم است هر زن و شوهری به آن واقف باشند و در موردش بدانند داشتن یک رابطه ی جنسی که هر دو نفر زن و شوهر از آن لذت ببرند و برایشان خوشایند باشد بسیاری از نویسندگان حوزه روابط همسران از ارتباطات جنسی خوشایند داشتن به عنوان راز یاد کرده اند و واقعا هم می توان گفت یکی از رازهای یک زندگی مشترک شاد و بانشاط و رضایتمند داشتن یک رابطه ی جنسی است که در آن هر دو زوج راضی باشند .

همانگونه که بیش از این نیز اشاره شد نیازهای عاطفی زنان و مردان با یکدیگر تفاوت هایی دارد. یکی از مهم ترین نیازهای مردان نیازهای جنسی می باشد .مردها برای بیان احساسات سرکوب شده خود از رابطه جنسی بهره می گیرند. مردها وقتی از جایی ناراحت و یا عصبانی هستند و یا نگرانی دارند دوست دارند با همسرشان رابطه برقرار کنند آنها با برقراری رابطه با همسر احساس می کنند کسی آنها را حمایت کرده و دوستشان دارد.

اما دانستن این نکته مهم است که بعد از برقراری رابطه مردان تنها از لحاظ جسمانی تخلیه می شوند و ناراحتی های درونی شان همچنان پا بر جا می ماند.و طبعا برای زنها که نیازهای عاطفی متفاوتی دارند

[Type here]

درک چنین چیزی برایشان مشکل است زیرا تا با مردی احساس صمیمیت نکنند و او را دوست نداشته باشند محال است که از رابطه ی جنسی با او لذت ببرند به همین علت است که وقتی زنی از دست شوهرش ناراحت است نمی خواهد با او رابطه جنسی برقرار کند و اگر هم با او رابطه برقرار کند یک رابطه بدون لذت هست که همسر نیز ممکن است لذت لازم را از آن رابطه نبرده باشد.

بسیاری از زنها از اینکه همسرانشان از آنها برای تخلیه ی حالتهای هیجانی و گاهی به قول خودشان فرو نشاندن شهوت شان استفاده می کنند ناراضی هستند و شکایت دارند به همین دلیل مردان باید قبل از برقراری رابطه ی جنسی با همسر سعی کنند ناراحتی زنشان را از دلش بیرون بیاورند و به قول معروف دل همسر خود را به دست بیاورند تا رابطه ی جنسی دلخواه را داشته باشند ؛

والبته زنها نیز با درک بهتر این موضوع و هنگامی که ناراحتی و نگرانی های همسرشان را مشاهده می کنند لازم است با آرامش و داشتن یک لبخند کوچک به لب به او بگویند :بهتر است همدیگر را در اغوش بگیریم تا هر دو نفرمان احساس آرامش بیشتری داشته باشیم و بعد برای اینکه همسرتان تشویق شود که درباره ی مشکلتش با شما حرف بزند سر صحبت را با او باز کنید و مثلاً اینطور بگویید:این چند روزه خسته شدی خدا بهت قوت بده عزیزم ازت ممنونم که اینقدر زحمت می کشی و با آدم های مختلفی سر و کله میزنی تا بتونی در آمد بیشتری رو به دست بیاری من و بچه ها بهت افتخار می کنیم .

برای داشتن یک رابطه ی جنسی رضایت بخش لازم است هر دو طرف یعنی زن و شوهر رعایت حال طرف مقابل را بنماید و تنها به فکر خودش و ارضای خواسته هایش نباشد متأسفانه عده ی زیادی از مردان به محض احساس نیاز جنسی بدون هیچ گونه پیش آمادگی در همسرانشان می خواهند به خواسته ی خود برسند و بعد از آن هم به دلیل خستگی و مصرف انرژی به دلیل انجام رابطه جنسی در مرد، آنان روی از همسر برمی گیرند و به خواب و استراحت پردازند و وقتی با اعتراض همسرشان مواجه می شوند خستگی از صبح تا عصر همان روز یا صبح فردا به سرکار رفتن خود را بهانه قرار می دهند تا همسرشان مزاحم استراحتشان نشود.

همین امر خیلی وقتها باعث دلخوری و از دست دادن نشاط و رضایت در زنان می باشد؛ در حالیکه زنان به دلیل نوع خلقتشان احتیاج دارند که قبل از رابطه برقرار کردن با همسرشان از سوی او مورد نوازش قرار گرفته ،همسرشان به آرامی لمسشان کند و حتی در زبانی که زبان اول عشقشان لمس و نوازش است یک ماساژ کوچک قبل از رابطه ی با همسر هم حالشان را خیلی بهبود می بخشد و هم آمادگی بیشتری برای وارد شدن به رابطه ی با همسرشان خواهند یافت.

البته این که خیلی از مردان ما این نوازش های پیش از رابطه ی با همسرشان را انجام نمی دهند دلیل بر این نیست که همسرانشان آن را چماغی بر سرشان سازند دلیل اصلی این رفتار در مردان خصوصاً در جامعه ی ایرانی آموزش ندیدن و آگاهی نداشتن مردان است.

[Type here]



پسران جوان ما متاسفانه خیلی کم در معرض چنین آموزشهایی قرار می‌گیرند و شاید به جرات بتوان گفت بسیاری از مردانی که با چنین مسائلی آشنایی دارند این آموزشها را خیلی وقتها از طریق همسرانشان که در کارگاه‌های آموزشی شرکت کرده‌اند یا کتابی در این زمینه مطالعه نموده‌اند (موخته‌اند و گرنه خیلی خیلی کم هستند پدر و مادری که بخواهند قبل از ازدواج پسرانشان چنین مسائل مهمی را به آنها آموزش دهند اما شاید گاهی بعضی مادران آگاه که به دانستن مهارتهای زناشویی برای دخترانشان واقف هستند چنین نکاتی را به فرزندان دخترشان یاد آور شوند.

اقدام شما: اگر فرزند نوجوانی دارید چه پسر چه دختر کم کم او را علاوه بر آمادگی برای وارد شدن به زندگی شغلی، اجتماعی، دینی مهارت‌های همسر داری را نیز به او بیاموزید چرا که چنین مهارتهایی را هیچ‌گاه مدرسه به آنها یاد نخواهد داد و این وظیفه من و شماست که بچه‌هایمان را با وظایف همسر داریشان آماده کنیم اما شاید بگویید مگر میشود به جوان ۱۵ یا ۱۶ ساله چیزی راجع به وظایف زناشویی گفت؟ بله منتها نه در حد زیاد در حد سن و سالشان مثلا اینکه به هر شخصی به یک صورت باید محبت کرد و یا نحوه‌ی محبت کردن و در مردان و زنان با هم متفاوت است. با گفتن چنین مسائل جزئی اما مهم بچه‌ها کم کم متوجه می‌شوند که بعدها چطور ابراز محبت به همسرشان کنند یا چطور با همسرشان برخورد کنند.

زنان نیز لازم است یکسری موارد را هنگام برقراری رابطه‌ی جنسی با همسرانشان رعایت نمایند که شاید مهم‌ترینش این باشد که وانمود نکنند که مجبور به برقراری رابطه‌ی با همسرشان هستند و از این کار بدشان می‌آید و یا چندششان می‌شود یک اشتباهی که متاسفانه وجود دارد این است که اکثر مردم تصور می‌کنند که فقط مرد است که در رابطه‌ی جنسی با همسرش لذت می‌برد و در باره‌ی زن چنین نیست

اما این واقعیت ندارد و چه زن و چه مرد هر دو نفر در هنگام برقراری رابطه از جسم یکدیگر استفاده می‌کنند و لذت می‌برند و از این بابت هیچ‌زنانی نمی‌تواند منتهی بر همسر خودش داشته باشد. مورد دیگری که لازم به یاد آوری دارد این است که خانم‌ها در رختخواب برای همسرشان نقش رئیس یا دستور دهنده را نداشته باشند که بخواهند همه چیز را تحت کنترل خودشان داشته باشند.

### طلاق آری یا خیر

گرچه هیچ‌زن یا مردی با شخص دیگری وارد پیمان زناشویی نمی‌شود با این ذهنیت که یک روزی از او طلاق می‌گیریم؛ بلکه اکثر افراد (که مشکل روانی نداشته باشند و یا مثلا همسرشان انتخاب خودشان نبوده و با از روی اجبار پای سفره‌ی عقد نشسته باشند) در روزهای اول آشنایی و نامزدی بر روی ابرها سیر می‌کنند و فکر می‌کنند به همه‌ی خواسته‌ها و آرزوهای خود با ازدواج با شخص مورد نظر رسیده‌اند و این خصوصا در مورد خانم‌ها بیشتر صدق می‌کند.

[Type here]



بسیار دیده شده که دختران جوان ازدواج کردن را هدف خود قرار می دهند و فکر می کنند با ازدواج دیگر هیچ مشکلی نخواهند داشت شاید گاهی دختران جوان ما می خواهند با ازدواج از دست والدین غرغرو که زیاد به او گیر میدهند راحت شوند که مثلا به خانه ی فلان دوستت نرو یا تا دیر وقت در خیابان نمان و یا این لباس مناسب تو نیست آن را نپوش و می خواهند به نوعی با ازدواج از والدینشان فرار کنند.

اما بعد از مدتی می فهمند که ای وای چه اشتباهی را مرتکب شده اند و ندانسته از چاله به چاه عمیقی افتادند و کلاه گل و گشادی بر سرشان رفته است . ویا والدینی که به خواسته ای فرزندانشان بی توجه هستند و حاضر به برآورده کردن خواسته های حتی به جای آنها نیستند . و دوران جوانی فرزندانشان را با دوران جوانی خودشان مقایسه می کنند و انتظار دارند خواسته های بچه هایشان با خواسته های خودشان در آن دوران به یک شکل و اندازه باشد در حالیکه از این نکته غافل هستند که هر دورانی خصوصیات خاص خودش را دارد و شاید آنها نیز اگر در چنین دورانی نوجوان و جوان بودند به همین روش رفتار می کردند و همین خواسته های فرزند خودشان را از والدینشان داشتند و مهم تر آنکه این بچه ها دست پروده ی خودشان هستند و خودشان آنها را بزرگ کرده و تربیت نموده اند .

مارال دختر در سن ۲۳ سالگی ازدواج کرده است او می گفت پدرم خیلی آدم خسیسی بود و تازگی ها متوجه شده بودیم که خستش فقط برای ما و مادرمان بوده ما سه خواهر بودیم که دو خواهر دیگرم بزرگتر از من بودند و ازدواج کرده و سر زندگیشان رفته بودند پدرم من و مادرم را خیلی اذیت می کرد و اصلا حاضر به خرج کردن پول برای ما نبود من حتی پول لباس ها و کلاس ورزشی ام را باید به زور از او می گرفتم.

دو سالی با یکی از پسر های هم محله ای که پسر خوبی هم بود دوست شده بودم با هم تلفنی صحبت می کردیم و گاهی به کافی شاپ می رفتیم اما من همیشه سعی می کردم در رابطه ام با او حد خودم رو حفظ کنم و شاید رابطه ی ما در حد نوازش های سطحی مثل دست هم را گرفتن بود و چون در مورد اخلاق های بد و خست پدرم به او گفته بودم او گاهی برای خرید بعضی وسایل و ملزوماتم مثلا روسری یا لوازم آرایش به من پول می داد او واقعا قصد ازدواج با من را داشت اما وقتی به خواستگاریم آمد پدرم او را به دلیلی اینکه شناخت درستی از او و خانواده اش نداشت رد کرد.

پس از چند ماه پسر یکی از همکاران پدرم به خواستگاریم آمد که معاون رئیس یک بانک معتبر بود که اینبار پدرم موافق ازدواج ما بود و ما با هم ازدواج کردیم البته من هر کس دیگری هم که به خواستگاریم می آمد به دلیل اخلاق های بد پدرم یعنی خسیس بودن او و اینکه مدتی خبر رابطه داشتنش با یک زن مطلقه به گوش ما رسیده بود و دیگر تقریبا مطمئن شده بودیم که تقریبا همه ی حقوق و درامدش را خرج ان خانم می کرد دلم می خواست از خانه یمان به طریقی دور باشم و برای همین نیز به خواستگارم بله گفتم و پای سفره ی عقد نشستم.

اما همسر از پدرم چندین برابر بدتر بود فهمیدم که اعتیاد دارد و در ضمن دست بزن نیز دارد او مرا به رابطه با مردان دیگر متهم می کرد و خرجی هم به من نمی داد حالا ۶ ماه است که از او طلاق گرفته ام و دوباره به نزد پدر و مادرم برگشته ام گرچه پدرم خسیس است اما لا اقل مرا کتک نمی زند و معتاد نیست.

هیچ شخصی طلاق را دوست ندارد اما گاهی طلاق تنها راه درمان و به قولی تنها راه علاج مشکل بعضی زندگی هاست به نحوی که بعضی مشاوران از آن به عنوان طلاق درمانی یاد می کنند. اما سوال این است در چه مواقعی بهتر است طلاق صورت گیرد؟ گاهی بعضی همسران خصوصا زنان در زندگی مشترکشان امنیت جانی یا حتی امنیت جنسی ندارند در چنین مواقعی صد در صد توصیه می شود مثل داشتن همسران پارانوئید (بدبین) یا وسواس شدید یا شوهرانی که همسرانشان را وادار به رابطه داشتن با مردان دیگر می کنند و یا خودشان با زنان متعددی در ارتباط هستند (بی بند و بار جنسی) و مانند آن.

اما مهم این است که زنان و مردان بدانند گرچه طلاق تلخی خودش را دارد و خوشایند شخص نیست اما به معنی تمام شدن زندگی و به پایان رسیدن دنیا نیست به قول قدیمی ها تنها مرگ است که درمان ندارد و خیلی وقت ها بعد از طلاق افراد زندگی بهتری خواهند داشت چرا که محدودیت ها و ترس ها و جنگ اعصاب های دوران زندگی متاهلی را ندارند و البته به شرط اینکه خودشان بخواهند و دوباره شروع به ساختن زندگی خود کنند؛ به این صورت که مشغول به شغلی جدید شوند یا ادامه ی تحصیل دهند و نیز به ورزش پرداخته یا در یکسری کلاس های مربوط به خودشناسی شرکت کنند یا در گروه هایی تشکیل شده از همسران زخم دیده مانند خودشان شرکت کنند که به شدت در رشد و سازندگی و یافتن دوستان معتمد به افراد کمک خواهد کرد و این خصوصا در مورد خانم ها بیشتر صدق می کند چرا که در طلاق کسی که چندین برابر متضرر شده و آسیب میبیند زن است و چرا که در جامعه ی ایرانی به او به عنوان یک مطلقه نگاه می شود که زنان دیگر باید مراقب همسرانشان باشند که مبادا این مطلقه ها آن ها را از چنگشان در بیاورند.

البته سنی که زنان مطلقه می شوند نیز مهم است در سنین بالای ۳۵ که دیگر سالها از ازدواج شخص گذشته و احتمالا یکی دوتا بچه نیز در آن زندگی وجود دارد؛ و زن طراوات و شادابی ۱۰ یا ۱۵ سال قبل را ندارد بهتر است جز در مواردی که در سطرهای بالا به آنها اشاره شد و اینکه واقعا جان یا ناموس آن زن در خطر است و به علت های بچه گانه و بهانه های ریز و درشت طلاق اتفاق نیفتد، چرا که زن به شدت آسیب می بیند و خصوصا زنانی که به دلیل خیانت همسر از او جدا می شوند چند سال بعد متاسفانه خودشان معشوقه ی یک مرد زن دار می شوند.

خانواده زن نیز در این میان بسیار مهم هستند پدر و مادری که طلاق را بد می دانند و یا به خوبی از فرزند آسیب دیده شان حمایت نمی کنند (چه از لحاظ مالی و چه از لحاظ عاطفی) در بیشتر صدمه دیدن زن بسیار مهم هستند.

[Type here]

فروش به دلیل خیانت همسرش برای بار چندم مجبور به طلاق شده اما اوضاع نامساعد پدر و مادرش به شدت او را افسرده کرده است او که هنوز نتوانسته خودش را بشرايط جديد و خیانت های پی در پی همسرش وقف دهد در خانه ی پدری نیز مرتباً در معرض غر زدن های مادر و طعنه های پدرش قرار دارد؛

پدرش که یک بازنشسته است از این که توانسته بود همه ی بچه هایش را به قول خودش به سر و سامان برساند و متاهل کند و کمی از بار مالی و مخارج خانواده کم کند دوباره با برگشت دختر کوچکش در سنین پیری تحت فشار است و چون فروش یک مقدار اندکی از مهریه اش را توانست از همسرش بگیرد بابت این مساله پدرش ناراحت است و به همسر سابق فروش بد و بیراه می گوید اما فروش با حمایت برادرهایش در حال آموزش هنر های دستی است تا بتواند برای خودش کسب و کار خانگی راه بیندازد و استقلال مالی بیابد.

سخن پایانی: برای اینکه در آینده ی نزدیک تعداد طلاق ها در بین زوجین کم شود و دیگر شاهد این تعداد خیانت و بی وفایی همسران به همدیگر نباشیم لازم است که به جوانان و نوجوانان خود آموزش دهیم به آنها انتخاب درست همسر؛ مهارت های زندگی مشترک و حل مسائل زندگی و صمیمیت با همسر را آموزش دهیم و در واقع آنها را مجهز و آماده ی زندگی با همسر در زیر یک سقف نماییم.

چیزهایی را به فرزندان یاد دهیم که هیچ مدرسه و دانشگاهی به او یاد نخواهد داد "آمادگی برای همسر شدن" و "وفادار ماندن به همسر" را آموزش دهیم

برای شرکت در دوره ی رایگان "عشق، هوس، خیانت" و همینطور استفاده از ده ها مقاله می توانید به سایت ما به نشانی زیر وارد شده و ثبت نام نمایید.

[www.hektips.com](http://www.hektips.com) ادرس سایت

اینستاگرام hayati-nasrin

