

توصیه‌های دکتر محمدرضا خدایی به همسران برای بازسازی یک رابطه ویران

تادلت نرفته، برگرد!



فیلم «دوران عاشقی» یکی از پرتمناگرترین فیلم‌های بود که امسال به موضوع خیانت در رابطه زناشویی پرداخت و تلاش کرد راهی برای بازسازی یک رابطه ویران را به تصویر بکشد.

از قدیم گفته‌اند زندگی فراز و فرود دارد و پستی و بلندی. منظور این است که همیشه باید خودمان را برای مقابله با سختی‌های غیرمنتظره آماده کنیم اما گاهی بعضی از مشکلات آقدر زخم عمیقی بر روان آدمی می‌گذراند که تا سال‌ها جایی آن بر روح و روان انسان باقی می‌ماند. یکی از این زخم‌ها، زخم خیانت است؛ به ویژه از طرف کسی که زندگی‌ات را و روزگار جوانی‌ات را با او تقسیم کرده‌ای. متأسفانه در سال‌های اخیر فرازگاهی اطراف خودمان یا در میان قیلها و سرای‌های تلویزیونی چنین سوژه‌ای را می‌بینیم یا می‌شنویم که یکی از زوج‌ها به همسر خود خیانت کرده و زندگی آنها بعد از مدتی از هم پاشیده است. در «همسران» این هفته دکتر محمد رضا خدایی، روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه توابخش و علوم بهزیستی به ما می‌گوید که چگونه می‌توانیم اعتماد از دست‌رفته را احیا کنیم و پس از مواجه با چنین معضلی دوباره زندگی‌مان را به تدریج بسازیم.

به جایگاه اول باز نمی‌گردد. این مساله نسبی است زیرا فرض شده یک همسر قابل‌اعتمادترین دوست زن یا مرد است. سلامت: آیا طلاق انتخاب درستی پس از خیانت دیدن است؟

اگر هنوز نسبت به همسران احساس خشم و رنجش می‌کنید، در چرخه اول لازم است دست از این رنجش بردارید؛ وگرنه قادر به ایجاد اعتماد مجدد نخواهید بود. رنجش‌های طولانی موجب می‌شود نتوانید به راحتی بخیرای عذرخواهی و گذشت باشید.



زناشویی التیام باید بر زندگی مشترک دوباره از سر گرفته شود. به همین دلیل هیچ راه‌حل سریع و نسخه‌همگانی‌ای برای درمان این زخم وجود ندارد اما تجربه مشاوران خانواده حاکی از این است که گاهی و شیوه‌های رفتاری مشخصی وجود دارد که زوج‌ها می‌توانند برای بازگشت به زندگی مشترک و رهایی از آسیب‌های شدید بی‌وفایی به کار ببرند. هر ۲ طرف باید متعهدانه و مشتاقانه برای بازگرداندن قطار زندگی مشترک در مسیر اصلی تلاش کنند و وقت و انرژی بگذارند.

اعتماد چیزی بر شما داشته با هم حرف بزنید. نسبت به همسران صادق و بی‌غل و غش و مودب باشید. وقتی که همسران تصمیم می‌گیرند درباره احساساتش با شما حرف بزنند باید خیلی مراقب باشید که او را نرنجانید. سلامت: واکنش فرد خاطی باید چگونه باشد؟ چگونه می‌تواند از عمیق‌تر شدن این شکافی که در دیوار اعتماد آنها پدید آمده، جلوگیری کند؟

کسی که خیانت می‌کند، باید پذیرای واکنش‌های همسر خود باشد. گاهی حتی ممکن است این شکایت‌ها به دادگاه کشیده شود. به همین دلیل نباید همان ابتدا فرد خاطی منتظر بخشش از سوی همسرش باشد اما بهتر است همان‌طور که گفتیم برای ترمیم این زخم به یکدیگر فرصت بدهید و سعی کنید اعتماد از دست رفته را بازگردانید. هر چند تعهدی شکسته شده اما اعتماد مجدد زمانی دوباره ایجاد می‌شود که شما با هم نسبت به یکدیگر متعهد شوید و از آن مراقبت کنید. متعهد شوید که صادق و بی‌پایا نباشید و بیشتر با هم تعامل برقرار کنید. وقتی تعهد پایمیزی می‌شود نتایج‌آراه ایجاد مجدد اعتماد حاصل کردن اشتباه گذشته است. ممکن است در یک لحظه صداقت به گناه خود اعتراف کنید و اگر شما کسی هستید که باید عذرخواهی را بپذیرد، این کار را صادقانه و صمیمانه انجام دهید. سپس دوباره آنچه حس می‌کنید و اینکه کاهش حس

در دو طرف تصمیم می‌گیرند به هم دروغ بگویند، به تدریج رابطه به انتها می‌رسد و به ورطه نابودی می‌افتد. دروغ ریشه اعتماد و عشق را از می‌شکند و باعث می‌شود کم‌کم همسران احساسی عذاب‌آور تجربه کنند. البته انواع مختلفی از تریگنر و فریب وجود دارد که می‌تواند زندگی زناشویی را تا مرز از هم پاشیدگی پیش ببرد. زن یا شوهری که درباره مسائل مالی به یکدیگر دروغ می‌گویند یا مردی که هیچ‌گاه دوست ندارد به همسرش بگوید کجا می‌رود یا می‌آید... همه نمونه‌هایی از آسیب‌های جدی ازدواج و زندگی مشترک هستند. به هر حال دروغ گفتن در مورد بی‌ارزش‌ترین چیزها می‌تواند به پیدایش بی‌اعتمادی تدریجی نسبت به همسر منجر شود.

سلامت: اصلاً چرا خیانت در یک زندگی زناشویی اتفاق می‌افتد؟ دلایل متعددی دارد. وقتی زن یا شوهر نتوانند با یکدیگر گفت‌وگو کنند یا آن محبتی را که باید، به هم ببخشند، بعد از مدتی شکاف عمیقی بین آنها شکل می‌گیرد و هر کدام از آنها ممکن است برای جبران نداشته‌هایشان به فرد دیگری پناه ببرند. سلامت: چطور باید این شکاف را از بین ببریم تا جدایی بین زوج‌ها اتفاق نیفتد؟ باید قبل از ازدواج آموزش‌های لازم به دخترها و پسرها داده شود. همیشه پیشگیری خیلی بهتر است از درمان کردن. البته این مساله به این معنی نیست که نمی‌شود دردی را درمان کرد اما حداقل پیشگیری کردن خیلی از مشکلات

داروخانه سقراط

نمایندگی فروش
www.dermocosmetic.ir

خیابان ولیعصر، فرشته، خیابان آقابزرگی
نرسیده به چهارراه دکتر حسینی، پلاک ۳۹
۲۲ ۲۳ ۵۰ ۲۱ - ۲۲ ۲۱ ۳۶ ۱۹

داروخانه آنیس

تجربش - دراشنب - خیابان کریمین - تنش چهار راه اسدی
تلفن : ۲۲۲۳۴۵۱۶

امگا ۳ Omega-3

- حفظ سلامت قلب و عروق
- بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه
- کاهش درد و التهاب مفاصل
- تقویت سیستم ایمنی
- حفظ سلامت پوست
- کاهش درد و اسپاسم ریبون از قاعدگی

موسسه استراتیوا
مطابق با استانداردهای ملی و بین‌المللی
www.goldenlife.com

Golden Life