

چکیده نشست آموزشی

**پایداری خانواده: مراقبت و پیشگیری از بروز روابط
موازی و روش‌های مقابله با آن**

ارائه: آقای دکتر علی صامبی

(موسس مرکز آموزش واقعیت‌درمانی در ایران)

امور زنان و خانواده وزارت نفت

آبان ۹۸

زندگی مشترک خشنود و عواملی که به ساخت آن کمک می‌کنند.

از جمله نکات مهم زندگی، فهم درست زندگی مشترک است. یکی از باورهای غلط این است که اگر به اندازه کافی عشق و محبت باشد، برای یک زندگی مشترک کافی است؛ در حالی که اصلاً چنین نیست. عشق برای یک زندگی خانوادگی شاد خوب است ولی هرگز کافی نیست. حتی خیلی از زندگی‌های ایده آل بدون عشق شروع شده است.

چیزی که یک ازدواج سالم و خوب را می‌سازد، کسب مجموعه‌ای از مهارت‌ها است. عشق ورزیدن و عاشق شدن مهارت نیست بلکه در اختیار یک بخش از مغز به نام سیستم لیمبیک است که چهار هورمون ترشح می‌کند و شامل ۴ مولفه است که یکی از آنها را بادامه مغز می‌نامیم و عاشقی هم مربوط به آن است و مغز نمی‌تواند آن را کنترل کند. زندگی خشنود مربوط به مغز است و مغز و لیمبیک باید با هم در تعامل باشند. زندگی مشترک خوب، نیاز به مهارت دارد و فقط هیجان کافی نیست.

* سه مهارت مهم بشرح زیرمی باشد::

۱. مهارت: **گفتگو، بیان کردن و ابراز درست احساساتی مثل خشم، ناراحتی و شادی** که این مهارتها معمولاً نه در خانه و نه در دبستان و دبیرستان آموزش داده نمی‌شود. حتی در دانشگاه هم مهارت‌های ارتباطی با جنس مخالف (جنس مکمل) آموزش داده نمی‌شود. حتی گفتگو با همجنس را هم در خیلی مواقع بلد نیستیم، یعنی مهارت‌های گفتگو برای ابراز خود بدون اینکه منفعل یا پرخاشگر باشیم را نداریم. چگونه درخواست‌ها یا دلایل خود را بگوییم و اجازه دهیم طرف مقابل هم حرف بزند و خودش را بیان کند. نداشتن مهارت گفتگو منجر به این می‌شود که حتی یک موضوع کوچک هم بایکدیگر مشکل پیدا می‌کنیم.

۲. مهارت تعهد و وفاداری

اول ببینیم منظور از تعهد چیست؟ تعهد فراتر از کارکردن، تامین معاش کردن یا خیانت نکردن است. تعهد یعنی باید در تمام جوانب زندگی مشترک نسبت به طرف مقابل متعهد بود.

۳. **مهارت صمیمیت**. باید یاد بگیریم چگونه با انسان دیگری صمیمی باشیم و چگونه این صمیمیت را افزایش دهیم. هرچه صمیمیت بیشتری بین دو طرف وجود داشته باشد میزان تعهد و وفاداری هم بالا می‌رود. در زندگی زناشویی باید صمیمیت همه جانبه داشت و صمیمیت‌های سازمانی و دوستانه کافی نیست.

وقتی تعهد و صمیمیت با شوق، علاقه و برانگیختگی جسمانی جمع می شود (چون علاقه جسمانی هم مهم است)، آن هنگام است که بسوی یک زندگی مشترک خشنود و پایدار پیش خواهیم رفت و همه اینها قابل یادگیری است.

سوال: چرا انسانها این مهارت‌های ساده را انجام نمی دهند در حالی که فقط به کمی تعهد و خردمندی نیاز دارند.

پاسخ: چون انسانها برای اینکه رانندگی یاد بگیرند، وقت وانرژی بسیاری صرف می کنند تا زندگی مشترکشان برای فردی که قرار است با او ازدواج کنند، اهمیت قائل نشده و چه بسا وقت و هزینه کمتری صرف می کنند. ما چقدر هزینه می کنیم تا یاد بگیریم در خانه مادر همسرمان چگونه رفتار کنیم؟

نکته مهم این است که باید در زندگی مشترک بدانیم چه وقت هایی جاده یکطرفه و چه وقت هایی دوطرفه است.

مثال ۱: از همسرمان می پرسیم به نظرت چه هدیه‌ای برای مادرم بخرم، بهتر است؟

جواب: چه لزومی دارد اینهمه پول خرج کنی که برای مادرت هدیه بخری.

بازخورد: این جاده یکطرفه است، اصلا به شما ربطی ندارد که همسرتان برای مادرمش هزینه می کند. او از شما فقط نظر می خواهد و مابقی کار به خود او مربوط است.

مثال ۲: می خواهیم برای تولد بچه مان کاری انجام دهیم. این جاده دوطرفه است.

زندگی مشترک بسیار آسان است. فقط افراد آموزش ندیده اند و حاضر نیستند برای این آموزش هزینه کنند، کتاب بخوانند، همایش بروند، جستجو کنند و یاد بگیرند یا مشاوره بروند. خیلی راضی نمی شوند هزینه زمانی و مادی صرف کنند.

مهارت صمیمیت

همان طور که اشاره شد، مهم ترین مهارت صمیمیت است. خدشه دار شدن صمیمیت، آغاز ایجاد انحراف در روابط است که به روابط موازی منجر می شود. صمیمیت یک فرآیند تعاملی و بده بستانی است و از چند قسمت تشکیل شده است. هسته اصلی این فرآیند ۴ فاکتور اشاره شده در زیر است:

۱. شناخت دو همسر از یکدیگر - یعنی دغدغه ها، آرزوها و خواسته‌های همسرشان را بدانند. علائق، کتاب‌ها، تفریح‌ها، هنرها و هنرپیشه‌های مورد علاقه همسرشان را بشناسند. هرچه میزان این شناخت کمتر باشد صمیمیت کمتر است.

۲. درک و پذیرش طرف مقابل - اینکه ویژگی‌ها و رفتارهای شخصی او را همانطور که هست بپذیرد و با کسی مقایسه اش نکند، همه ویژگی‌های جسمانی - مادی - تحصیلی - اخلاقی. برخی درونگرا هستند و بعضی سریع با جمع ارتباط می‌گیرند. اینها همه خصوصیات ذاتی اشخاص است. باید این تفاوتها را پذیرفت.

۳. همدلی با احساسات طرف مقابل - باید با احساسات مثبت و منفی طرف مقابل همدردی کرد، نه اینکه فقط وقتی طرف مقابل خوشحال است با او همدل باشد و وقتی ناراحت است سریعاً از او کناره‌گیری کند. در حالی که انسان هنگامی که ناراحت است یا مشکل دارد بیشتر نیاز به همدلی دارد. چقدر وقتی همسرانمان احساس منفی دارند، مهارت همدلی با آنها را بلد هستیم؟

۴. قدرشناسی از ویژگیهای بی همتا و یگانه همسرمان - ویژگی‌هایی که خاص خودش است. اینها باید قدرشناسی شود. متأسفانه در اکثر موارد این قدردانی دیده نمی‌شود یا به مرور فراموش می‌شود.

انواع صمیمیت

صمیمیت شامل ۹ مولفه است و باید همه اینها باشد که یک صمیمیت همه جانبه شکل بگیرد.

• صمیمیت عاطفی

در واقع همان صمیمیت هیجانی است؛ یعنی بتوانیم احساسات مثبت و منفی، ترسها، غمها، شادی‌ها، عواطف درونی و شوق‌هایمان را با اعتماد کامل و بدون احساس مورد سو استفاده قرار گرفتن با همسر خود در میان بگذاریم.

• صمیمیت روان شناختی یا ذهنی

همان صمیمیت فکری است؛ یعنی به لحاظ فکری آنقدر با همسرمان احساس صمیمیت می‌کنم که با اعتماد ایده‌ها و فکرها را با او در میان می‌گذارم، حتی اگر او با افکارم موافق نباشد. به عبارت دیگر

فکرها و اندیشه هایمان را با همسرمان با اعتماد کامل و بدون اینکه احساس نا امنی کنیم که نظر و اهدافمان را مسخره کند، در میان بگذاریم.

- صمیمیت عقلانی (همان ذهنی و فکری و روانشناختی است)

- صمیمیت جنسی

احساس می کند می تواند هر وقت بخواهد احساسش را به همسرش ابراز کند و نمی ترسد که رد شود. این امنیت از سوی دو طرف وجود دارد. نباید چکش رابطه جنسی بر سر دو طرف باشد، باید با خیال راحت نیاز خود را بیان کند.

- صمیمیت جسمی (غیر جنسی)

احساس کند هر زمان که بخواهد می تواند کنار همسرش بنشیند، دستش را بگیرد، ببوسد و او را نوازش کند.

- صمیمیت معنوی (در زیرگروه صمیمیت فکر است)

- صمیمیت زیبایی شناختی

یعنی همدلی با آنچه که او زیبا می بیند و به آن دید مثبت دارد و مسخره نکردن آنچه که زیبا می داند. نه اینکه حتما آن را قبول داشته باشد بلکه به آن احترام بگذارد. این در مورد فیلم، برنامه تلویزیون، رادیو و خیلی چیزها صادق است.

- صمیمیت اجتماعی و تفریحی (زیرگروه صمیمیت فکری است)

- صمیمیت زمانی

از لحاظ زمانی با هم یکسان هستند، مثلا هر دو سحر خیزند. یا اینکه هر دو شب ها بیدار می مانند. نمی شود یکی صبح زود بیدار باشد و دیگری خواب. یا یکی سر میز ناهار می خورد و دیگری با موبایلش

مشغول است. باید همسرها هم زمان با هم باشند. یعنی هم زمان با هم در یکجا باشند. هم زمان غذا بخورند، هم زمان فیلم ببینند، هم زمان بخوابند و هم زمان ورزش کنند.

• صمیمیت مالی

از اینکه همسرش بفهمد چقدر پول دارد نترسد. مثلاً بسیاری از خانمها پولشان را مخفی می کنند تا همسرشان نفهمد، چون اگر همسرشان بفهمد پولشان در معرض حیف و میل قرار می گیرد. همسرانی که برای خود حساب هایی دارند که نباید همسرشان بفهمد، صمیمیت مالی ندارند. همسرانی که حساب های مالی شان جداست صمیمیت مالی ندارند چون اگر داشتند دیگر نیازی به مخفی کاری نبود و مستقیماً می گفتند که این پول برای فلان کار است و نباید خرج شود.

تمرین: بین یک تا ده در هریک از مولفه های بالا به خودتان نمره بدهید و بعد مجموع آن را در نظر بگیرید. هرچه نمره شما بالاتر باشد، رضایتمندی شما از زندگی مشترک بیشتر است و هر چه پایین تر باشد با وجود شغل، پول و تحصیلات احساس رضایت ندارید. وقتی از دیدگاه بیرونی همه چیز خوب است، ولی از درون هیچ زندگی مشترک خوبی ندارید به دلیل کمبود صمیمیت در زندگی است. بنابراین حتماً باید نمره شما از ۷ بالاتر باشد که یک میانگین نسبتاً خوب محسوب شود.

نکته مهم: صمیمیت تنها فاکتور موفقیت زندگی مشترک نیست اما یکی از عوامل بسیار مهم است.

یکسری آزمون در روانشناسی وجود دارد که پیش بینی می کند همسران چه زمانی از هم طلاق می گیرند که ۹۷ درصد دقیق است. یکی از آزمونهایش **احساس تنهایی** زن یا شوهر در ازدواج است. تنهایی نقطه مقابل صمیمیت است.

روابط موازی

ازدواج ناسالم یعنی ازدواجی که راه را برای روابط موازی از دریچه ای باز می کند. البته بعضی بجای روابط موازی، افسرده شدن، پرخاشگری یا راه های دیگر را انتخاب می کنند. هر کدام از صمیمیت ها که خدشه دار شود راهی برای روابط موازی باز می کند. پژوهشها نشان می دهد که هیچ رابطه ای از آفت رابطه موازی در امان نیست. **بدترین روابط زناشویی به شرط آن که درگیر سه عامل اعتیاد، اختلال روانی و بیکاری نباشد،**

قابل بازسازی است و اگر بخواهیم می توانیم روابط مان را درست کنیم. تا زمانی که زندگی مشترکمان را درست نکنیم خطر رابطه موازی وجود دارد. زندگی مشترک یک پل است که پایه های آن زن و مرد هستند و پل رابطه بین آنهاست اگر مهارتهای ذکر شده در بالا را بلد نباشند پل فرو می ریزد.

ازدواج اصلا شانس نیست. می توان سرمایه های ازدواج را بالا برد و به سمت نشاط رفت. خانواده های هستند که راهنما داشتند یا خودشان برای ایجاد صمیمیت تلاش کرده اند. بسیاری از زندگی ها بوده که در ۵ سال اول جهنم بوده، ولی بعد با صمیمیت و خواست طرفین بهتر شده است.

حال مهم ترین عواملی که می تواند ازدواج سالم و ناسالم را پیش بینی کند را بررسی می کنیم:

۱. **شراکت در قدرت** - در بسیاری از زندگی های مشترک زن یا مرد به دلیل توانایی هایش قدرتمندتر است و قدرت را در دست می گیرد. همین که قدرت فقط در دست یک نفر باشد و دیگری در تصمیمات و شراکت در قدرت سهیم نباشد، باعث تیشه زدن به ریشه زندگی می شود. پس هرچه قدرت بیشتر تقسیم شود، بهتر است. اگر این قدرت یکطرفه در دست یکی از زوجین قرار گرفت روابطشان خراب می شود. عشق به تنهایی کافی نیست، بلکه باید دید قدرت و تصمیمات زندگی را چقدر با طرف مقابلت شریک می شوی. آن که درآمدش بیشتر باشد، الزاما نباید قدرت بیشتری داشته باشد و تصمیمات را به تنهایی بگیرد. چنانچه شراکت در قدرت نباشد ازدواج نابود است حتی اگر دو طرف عاشق هم باشند.

۲. **حد و مرزهای روشن** - حد و مرزها باید روشن باشد که چه چیزهایی به زن مربوط است و چه چیزهایی به مرد و چه چیزهایی به هر دو. این مرزها نباید با هم قاطی شوند. مرز هرکسی با خانواده اش و دوستانش باید مشخص شود و هیچکدام حق ندارند از این حدود عبور کنند و در امور خانواده یا دوستان شخصی دیگری دخالت کنند. یکی حق ندارد برای دیگری تعیین کند که با کدام دوست برود یا نرود. می توانند با هم در این مورد صحبت کنند اما تصمیم گیرنده خود شخص است و هیچکدام حق ندارد در مرزهای دیگری بویژه درارتباط با خواهر، برادر و خانواده اش مداخله کند.

۳. سرمایه گذاری عاطفی و ابزاری

نکته مهم: اگر این سه تا در رابطه نباشد، رابطه ناسالم است.

بسیاری از افراد وقتی مورد اول یعنی شراکت در قدرت برایشان ایجاد نمی شود عرضه بیرون زدن از رابطه را ندارند. بنابراین زیرآبی می روند و در دل به دیگری بد و بیراه گفته و اینگونه تلافی می کند. اگرچه این به ضرر خودشان هم هست ولی نمی فهمند و همچنان روش انتقامی خود را ادامه دهند.

نکته مهم: تا بحال حتی یک رابطه موازی در جهان عاقبت خوبی نداشته است.

اگر این سه عامل بالا در زندگی مشترک باشد، مسیر باز است؛ اما اگر رعایت نشود صمیمیت می میرد، مرزها باز شده و جاده برای روابط موازی باز می شود.

مشخصات کلی زوج های خشنود را تا حدودی دانستیم. حال به مشخصات و تفاوت های اصلی زوج های خشنود و ناخشنود می پردازیم.

۱. **مهارت های گفتگو** - می توانند بدون دعوا گفتگو کنند.

۲. **مهارت حل تعارض** - تعارض امری غیر قابل اجتناب است، فقط باید مهارت حل آن را داشته باشند.

۳. **مدیریت مالی** - مهارت های مالی خوب دارند و برای دارایی و درآمد خود برنامه ریزی های درست دارند.

۴. **فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت** - برنامه ریزی خوبی برای تفریح دارند و فقط کاراولویت اصلی شان نیست. منظور از تفریح، فعالیت های غیر جدی است که دو طرف احساساتشان را شریک شوند، شادمانه بازی کنند و بخندند.

۵. **کیفیت رابطه جنسی** - دو سویه، با احساس و با کیفیت است و معمولاً از طرف زن یا شوهر پیشنهاد می شود (فرقی نمی کند).

۶. **مراوده با خانواده و دوستان** - اینها با خانواده هایشان و نیز دوستانشان مراودات مناسب و قشنگی دارند.

۷. نقش های برابر دارند- در مورد اینکه خانه کجا باشد یا مدرسه بچه کجا باشد نقش های برابر دارند.

۸. هماهنگی و سازگاری شخصیتی با هم دارند- یکی درونگرای کامل و دیگری برونگرا نیست. یکی خیلی عجول و دیگری خیلی صبور نیست.

۹. فرزند پروری- در موضوعات مربوط به فرزندان کاملاً با هم هماهنگ هستند.

۱۰. پذیرش باورهای دینی و معنوی- در مورد باورهای دینی شان با هم کنار آمده‌اند و باورهای معنوی و دینی دیگری را تاب می‌آورند. نه اینکه مثل هم فکر کنند، بلکه به حق انسانی یکدیگر احترام گذاشته و آن را می‌پذیرند.

موارد ذکر شده در بالا ده عاملی هستند که زوج های خوشبخت و غیر خوشبخت را از هم جدا می‌کند.

نکته مهم دیگر این است که علت اصلی طلاق ها نوع ازدواج افراد است. یعنی از اساس ویران است. ۷ نوع ازدواج اساساً پیش بینی کننده طلاق و ازدواج ناموفق هستند که اینها بر اساس نتایج پرسشنامه‌هایی که ۱۰۰ هزار نفر طی ۲۵ سال در سمینارهای شکست ازدواج و ترمیم زندگی پس از طلاق شرکت کرده‌اند، به دست آمده است. در مقابل از ۱۵ هزار زوج خشنود تحقیق به عمل آمد که در هیچیک از آن ۱۵ هزار نفر یکی از عوامل زیردیده نشد:

۱- گریز از تنهایی

برای بی کسی و تنهایی تن به ازدواج می‌دهد و بخاطر خستگی از سبک زندگی تنهایی که دارد ازدواج می‌کنند و می‌خواهد کسی را پیدا کند که او را از تنهایی در آورد. چون اغلب افراد از آدم منزوی خوششان نمی‌آید، پس یک آدمی مثل خودتان گیرتان می‌آید.

۲- فرار از مشکلات خانه پدری

فصل ازدواجشان نرسیده است ولی چون شرایط بدی در خانه پدری دارند تن به ازدواج می‌دهند تا نجات یابند. زنان و مردانی که صرفاً بخاطر فرار از مشکلات خانه پدری ازدواج می‌کنند، زندگی خوبی نخواهند داشت.

۳- این باور که همگان باید روزی ازدواج کنند

کسانی که باری به هر جهت ازدواج می کنند و هیچ جوابی برای چرا ازدواج و چرا این آدم ندارند و می گویند چه فرقی دارد بهرحال باید ازدواج کرد.

۴- اگر مجرد بمانم یعنی عرضه و شایستگی یافتن زوج مناسب را نداشتم و یا شایسته انتخاب نبودم

کسانی که فکر می کنند اگر ازدواج نکنند بی عرضه و ناقص به حساب می آیند و شایستگی ندارند.

۵- نیاز به مراقبت کردن و مراقبت شدن

کسانی که برای صرفا برای مراقبت کردن و خوشبخت کردن یا مراقبت شدن با کسی ازدواج می کنند، زندگی خوبی نخواهند داشت.

۶- بچه دار شدن

۷۰ درصد زنان هستند به محض این که سن بچه دار شدنشان میگذرد، ازدواج می کنند، چون می ترسند دیگر نتوانند بچه دار بشوند. اینها زندگی خوبی ندارند و دنبال صمیمیت نیستند فقط عاشق بچه اند و چون بخاطر بچه ازدواج کرده اند، تمام توجه شان به بچه است و توجهی به زندگی مشترک ندارند.

۷- عاشق شدن

عشق هرگز کافی نیست و فقط ناشی از سیستم لیمبیک است. بعد از مدتی که هورمونها تمام شد پیش خودفکر میکند، این دیگر کیست که با او ازدواج کردم؟

یادآوری: افرادی که مجردهای شادی نیستند و نمی توانند در دوران مجردی نیازهای خود را برآورده کنند و سبکی از زندگی شادی برای خودشان بسازند، در دوران زندگی مشترک هم نمی تواند با شریک زندگی شان موفق باشد. مجرد ناشاد معمولا متاهل ناشاد می شود.

نکته دیگر اینکه عده ای وقتی ازدواج می کنند همه چیزشان می شود همین رابطه و خود و خواسته های فردی و شخصی خود را فراموش می کنند. در حالی که ما این رابطه را برای خودمان می خواهیم نه اینکه خودمان را فدای رابطه کنیم. ما به دلیل اینکه این رابطه ما را بهتر کند دنبال رابطه می رویم. همه وجود ما این رابطه نیست. نمی خواهیم در رابطه خودمان را نفی کنیم. فنا و بقا در ازدواج نیست. کسانی که عاشق می شوند بر اساس هورمون زندگی خود را بنا می کنند و فکر نمی کنند. ولی وقتی هورمان ها تمام شد بخش منطقی مغز وارد صحنه می شود و شروع می کند به سنجش و چراها شروع می شود که این زن یا مرد برای من چه دارد و چه می کند؟ می پرسد این آدم به من چه می دهد؟ یا اصلا کیست؟ چرا این آدم؟ و دنبال دلایل منطقی است. پس اول باید خودمان نیازهایمان را بشناسیم و بلد باشیم چگونه آنها را برطرف کنیم.

یک نکته طلایی: هیچ انسانی روی کره زمین نیست که چرخ زاپاس ماشین شما باشد. و شما هم چرخ زاپاس هیچکس نیستید. همه ما در ابتدا چرخ اصلی خودرو خودمان هستیم. هیچ آدمی آفریده نشده است که در خدمت نیاز های ما باشد هرکسی در خدمت نیازهای خودش است. از آنجایی که کسی نمی تواند به تنهایی همه نیازهای خود را برآورده کند انسان ها به این فهم رسیدند که در کنار دیگری باهم خیلی از نیاز هایشان را بهتر از زمان مجردی ارضا کنند. قرار نیست که دیگری در خدمت نیازها، سلیقه ها، انتظارات و خواست های ما باشد.

چگونگی مقابله و نقشه راه مقابله با روابط موازی

اولین یافته علمی این است که خیانت به همسر فراوانی بالایی در جهان دارد: ۲۱ درصد مردان و ۱۱ درصد زنان خیانت های جنسی دارند. خیانت های عاطفی و جنسی در بین ۴۴ درصد مردان و ۲۵ درصد زنان شایع است.

خیانت مهمترین عامل طلاق است. ۴۰ درصد مطلقه ها خیانت طرف مقابل را تجربه کرده اند؛ اما اغلب، بار اول را بخشیده اند. یعنی بندرت کسی با یکبار خیانت دیدن اقدام به طلاق کرده است ولی ممکن است فرد خیانتکار بعد از یکبار انجام دادن باز هم این کار را ادامه دهد.

چرا خیانت رخ می دهد؟

خیانت به دلیل **سطوح بالای تعارض بین زوجین و حل نکردن آنها** پیش می آید. اغلب آنها پیش مشاور نمی روند و تلاشی در جهت حل تعارضات خود ندارند و معتقد به دخالت شخصی آگاه و متخصص در حل تعارضات

خود نیستند. وقتی میزان تعارض خیلی بالا باشد، مغز درمانده می شود و می خواهد از زیر بار اینهمه تعارض خارج شود؛ بنابراین به سراغ روابط موازی می رود. هر تعارضی هرچقدر پیچیده، قابل حل است. بنابراین باید یاد بگیریم این تعارضات را حل کنیم. باید طرفین انعطاف پذیرتر باشند تا تعارض حل شود یا اینکه کسی از بیرون دخالت کند و به حل تعارضات کمک کند.

عامل دوم **سطح پایین صمیمیت** است. اگر احساس عدم صمیمیت بوجود آمد باید بنشینیم و با هم حرف بزنیم و اوضاع صمیمت خود را بررسی کنیم.

عامل دیگر **اختلاف در انتظار از همسر** و نقش اوست. وقتی تصورات هر طرف از نقش های دیگری متفاوت باشد، مشکلات زیادی پیش خواهد آمد. هر دو طرف باید حد و مرزهای خود را مشخص کنند.

عامل دیگر **فقدان چشم انداز مشخص برای زندگی** است. اینکه در دوران بازنشستگی چه می خواهیم کنیم. برای آینده بچه ها چه برنامه ای داریم. یعنی یک برنامه مشترک برای آینده نداریم.

عامل بعدی **تعارضات مزمن و طولانی مدت** است که باعث می شود میل به حرف زدن با شخص دیگری بوجود آید و اگر این فرد جنس مخالف باشد ممکن است یک رابطه موازی بوجود آورد.

نکته: درگیری های زناشویی کوتاه مدت و بگو مگو نمی تواند باعث خیانت شود.

۵۶ درصد از مردان و ۳۴ درصد از زنانی که روابط فرازناشویی داشتند گفته اند که ازدواج خشنودی داشته اند.

نکته مهم: استرس های طولانی مدت می توانند ازدواج را به خیانت بکشانند:

۱. نگرانی نسبت به سلامت

۲. فشار زیاد کار(شغل) که باعث کمبود توجه به همسر و دوری از او شده است.

۳. مسئولیت های خانوادگی زیاد. وقتی هزار مشکل خانوادگی دارد پدر، مادر، خواهر ولی همسرش درک نمی کند و این فشار بیشتر می شود، یکدفعه به جاده خاکی می رود. پس باید مسئولیت های خانوادگی را شریک شویم و همه مشکلات روی دوش یک نفر نباشد.

گاهی هم ترکیبی از موارد بالاست که باعث خیانت می شود.

برخی از ویژگی های شخصی زوجین هم می تواند به خیانت منجر شود

-زنان و مردان انتقادگر احساس نا امنی نسبت به خود ازسوی طرف مقابل دارد و با این کار طرف را وادار می کنند که خودش را با فرد دیگری تست کند تا ببیند برای دیگری هم جذاب است یا خیر.

-سطح هیجان خواهی. مردان و زنان ماجراجو که خیلی دنبال هیجان هستند و همیشه دوست دارند کارهای پر هیجانی بکنند.

-میزان تنوع طلبی. افرادی که تنوع طلب هستند و زود از یک چیز خسته می شوند.

-قضاوت ضعیف. افرادی که نمی دانند کجا چه حرفی بزنند، کجا چه لباسی بپوشند، چه اقدامی موثر است و در کل قضاوت صحیحی ندارند که چی زمانی چه کاری را نباید بکنند.

-کنترل تکانه ی ضعیف. آدم هایی که نمی توانند احساسات و هیجانات خود را کنترل کنند و کنترل تکانه ضعیف دارند مثلا گرسنگی یا تشنگی خود و نیز بسیاری از امیال خود را نمی توانند کنترل کنند.

-عدم تعهد یا ارزش های اخلاقی ضعیف. تعهد اخلاقی با مذهبی فرق دارد. یک انسانی می تواند مذهبی باشد ولی تعهد اخلاقی نداشته باشد و یا برعکس. نمونه های زیادی وجود دارند که سمبل درست ارزش های اخلاقی و مذهبی هستند مثل خانم اعظم طالقانی و نیز پدرشان. و خیلی انسان ها در اوج مذهب، تعهد اخلاق ندارند مثل ابوبکر بغدادی.

-اجتناب از تعارض. منتهی به انکار رابطه یا وجود تهدید بیرونی می شود. همه چیز را پنهان می کنند. بر سر همه چیز با همسر خود اختلاف دارند اما آن را پنهان می کنند یا انکار می کنند و نمی پذیرند (مثل کسانی که آشغال ها را زیر فرش پنهان می کنند)؛ بنابراین تعارض از بین نمی رود و می ماند و از جایی خود را نشان می دهد مثلا به صورت روابط موازی.

نکته: ممکن است انسانی همه این عوامل را داشته باشد که مسلما روابط موازی پیدا می کند.

اما نکته بسیار مهم: این درست نیست که بگوییم شخصی که رابطه موازی دارد، ذاتا اینگونه است و تقصیری ندارد یا مشکلات کودکی باعث شده است به سمت روابط موازی برود. بلکه رابطه موازی یک انتخاب است و شخص در هر شرایطی که باشد، مسئول است و می تواند آن را انتخاب نکند.

ویژگی‌های همسری که مورد خیانت واقع شده است.

۱. نمایش عینی شک به خود و جذابیت خود که مانع صمیمیت جسمی و احساسی شود.
زن یا شوهری که نشان می‌دهد به خودش و جذابیتش شک دارد و تصویری که از خودش می‌بیند ناقص و غیرجذاب است و یا از لحاظ تحصیلی یا مالی یا هر عامل دیگری دچار تردید است، انحراف همسر خود را باعث می‌شوند.
۲. فقدان تنظیم هیجانی یا مهارت‌های ارتباطی برای حل تعارضاتی که پیش می‌آید.
همسرانی که بر اثر یک مورد کوچک کنترل خود را از دست می‌دهند و ناگهان عصبانی، خوشحال یا ناراحت می‌شود و برای همسرشان رفتار غیر قابل پیش‌بینی دارند.
۳. ترس از تعارض و اجتناب از پرداختن به مشکلات زناشویی
زنان و مردانی که از تعارض ترس دارند، همسر خود را به سمت روابط موازی سوق می‌دهند.
البته نکات ذکر شده همه زمینه‌ساز ایجاد روابط موازی هستند اما هم‌چنان که گفته شد، خیانت امری انتخابی است و صد در صد تقصیر آن متوجه فرد خیانتکار است.

چه باید بکنیم؟

باید خانه استوار رابطه را در زندگی مشترک بنا کنیم.



البته خیانت فقط جنسی نیست. بلکه خیانت عاطفی، فکری، مالی و ... هم می‌تواند باشد. وقتی تمام سرمایه‌های وجودت متعلق به رابطه با همسرت نیست این خیانت است. به این آلودگی نفر سوم می‌گوییم که زمان زیادی از وقت، پولت، قلبت را صرف او می‌کنی، این خیانت است. خیانت همه ابعاد را در نظر می‌گیرد نه فقط بعد جنسی را.

از دکتر شریعتی نقل شده است:

هنگامی که حسین در راه کوفه است چه به نماز ایستاده باشی و به شراب نشسته باشی هر دو یک معنا دارد:

با حسین همراه نیستی.