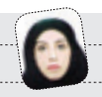
پاسخی به ۳ سوال درباره خیانت که عامل جدایی ثروتمندترین مرد جهان از همسرش شد

# رازهای استحکام زندگی مشترک



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

**محوری**

**ثروتمندترین مرد جهان و بنیان گذار آمازون از همسرش پس از سال ها زندگی مشترک، جدا شد. براساس اخبار منتشر شده، «جف بزوس» با «سانچز» که یک مجری تلویزیون است، رابطه داشته و این افشاگری منجر به پایان ۲۵ سال زندگی مشترک «مکنزی» با «بزوس» شده است. شاید برای تان جالب باشد که بدانید بلومبرگ با استناد به عقیده حقوق دانان نیویورکی اعلام کرده پس از جدایی بزوس از همسرش، ثروت وی به طور برابر بین زن و شوهر تقسیم خواهد شد و به این ترتیب خانم مکنزی با ۶۹ میلیارد دلار ثروت، ثروتمندترین زن جهان خواهد شد. با این حال و به بهانه این خبر، به سه سوال مهم درباره خیانت پاسخ می دهیم.**

## ۱ خیانت چیست؟

در ارتباط میان یک زوج یکی از مهم ترین شاخصه های ارتباطی، داشتن احساس تعلقی است که مابین دو طرف در جریان است. این احساس تعلق به لحاظ عاطفی، احساسی و جنسی وجود دارد. از یک منظر می توان ازدواج را نوعی قرارداد اجتماعی و قانونی در نظر گرفت که زنان و مردان برای با هم بودن منعقد می سازند و با برگزاری مراسمی همچون ازدواج آن را به دیگران نیز اعلام می کنند. یکی از الزاماتی که این قرارداد اجتماعی در پی دارد، تعهدی است که دو طرف درباره تعلق انحصاری عاطفی و احساسی به یکدیگر می دهند. تعهدی که زن و مرد در یک رابطه زناشویی به یکدیگر دارند، بسیار مهم تر از پیوند آنان است و علاوه بر وجوه مختلف، وجوه مهمی شامل تعهد عاطفی و حمایتی را در بر می گیرد. منظور از تعهد عاطفی، وجود علاقه مندی به شخص مقابل و تامین نیازهای عاطفی دیگری است. تعهد جنسی نیز تامین نیازهای غریزی و جنسی هر یک از دو طرف 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 می رود، خیانت رخ داده است. به عبارت دیگر خیانت زمانی اتفاق می افتد که زن یا مردی در یک رابطه دو نفره، اقدام به برقراری رابطه ای خارج از رابطه رسمی در هر سطحی کنند. وقتی زن و مردی در یک رابطه بلند مدت قرار می گیرند و تمایل خود را بر وجود تعهد اعلام می کنند، موظفند بر تعهد خود پایبند باشند. در غیر این صورت خیانت رخ می دهد. در واقع خیانت لزوما جنسی نیست و طیف گسترده ای از اعمال و رفتار را شامل می شود. هر گونه پنهان کاری مرتبط با مسائل عاطفی و احساسی درباره ازدواج خیانت محسوب می شود؛ حتی اگر دلیلی که فرد ارائه می

## ۲ چرا افراد خیانت می کنند؟

دلایل مختلفی را می توان برای این مسئله برشمرد. در مرحله اول می توان به این مسئله اشاره کرد که دید واقع بینانه از ازدواج و به صورت کلی روابط انسانی می تواند عامل بسیار مهمی در پیشگیری از خیانت در نظر گرفته شود. در واقع زمانی که افراد دلایل نادرستی را برای انتخاب همسر در نظر می گیرند و انتظارات غیرواقع بینانه ای از ازدواج و کارکردی که بودن در کنار دیگری برای شان به ارمغان می آورد، دارند پس از مدتی از شروع زندگی زناشویی ناامیدی و یاس را تجربه خواهند کرد. در چنین حالتی در صورتی که متوجه این موضوع نباشند که به چه دلیل چنین احساسات ناخوشایندی را تجربه می کنند، ممکن است فکر کنند فرد دیگری می تواند فردرویایی شان باشد و در جست وجوی او مرتکب خیانت به همسر شان شوند. غافل از آن که چیزی که نیاز به اصلاح دارد بیش از هر چیز باورها و رویکردی است که راجع به روابط انسانی دارند. از دیگر دلایل می توان به فقدان مهارت های زناشویی و حل مسئله در افراد اشاره کرد. بدون شک هر رابطه بلندمدتی با مشکلات و فراز و فرودهای بسیاری روبه روست و در صورتی که افراد ندانند چگونه رابطه زناشویی خود را پرورش دهند؛ رفته رفته در تامین نیازهای عاطفی یکدیگر ناکام خواهند ماند و بستر ارتباطات فرازناشویی مهیا خواهد شد. اعتماد به نفس پایین و خودانگاره منفی نیز می تواند از دلایل خیانت محسوب شود. در واقع فرد می خواهد با برقراری روابط فرازناشویی به خود ثابت کند همچنان خواستنی و توانمند است. از سوی دیگر هیجان خواهی و اعمال پنهانی می تواند 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.

## ۳ وقتی مورد خیانت واقع می شویم، چه کنیم؟

مهم ترین مسئله این است که فرد بلافاصله خود را محاکمه نکند و مقصر نداند. تجربه احساس خشم و عصبانیت در چنین حالتی کاملا طبیعی است. لازم است که فرد پیش از هر چیز احساسات خود را به رسمیت بشناسد و آن را نادیده نگیرد. در قدم بعدی لازم است که فرد از هر گونه اقدام و تصمیم سریع خودداری کند. همواره به خاطر داشته باشید زمانی که تحت تاثیر هیجانات شدید هستید، زمان مناسبی برای واکنش نشان دادن و تصمیم گیری نیست بنابراین کمی به خود زمان دهید. در صورت امکان زمانی را از فردی که به شما خیانت کرده است، فاصله بگیرید و در کنار دوستان یا خانواده و کسانی که به آنان اطمینان دارید و می توانید با آن ها صحبت کنید، باشید. درباره اتفاقات پیش آمده صحبت کنید و تحت حمایت و پشتیبانی ایشان قرار گیرید. پس از این که کمی آرام تر شدید با همسرتان صحبت کنید. دلایل خیانتش را جویا شوید و بکوشید تجزیه و تحلیل کنید که چرا چنین اتفاقی رخ داده است. پس از آن می توانید تصمیم بگیرید که چقدر این دلایل قابل برطرف شدن است و این که آیا می خواهید به رابطه خود ادامه دهید و او را ببخشید یا خیر؟ هر تصمیمی که در این باره می گیرید، به خاطر داشته باشید که احساس مورد خیانت واقع شدن می تواند منجر شود که احساس ضعیف بودن کنید. بنابراین بسیار حائز اهمیت است که دوباره احساس قدرت و خودمختاری را در خود پرورش دهید. کارهایی را که باعث می شود احساس بهتری راجع به خودتان داشته باشید و به صورت موثر و صحیحی احساس عزت نفس به وجود آورد، انجام دهید. فراموش نکنید بهتر است از یک روان شناس کمک تخصصی دریافت کنید. او به شما کمک خواهد کرد دیدواقع بینانه تری به این مسئله پیدا کنید.

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

## هفته‌ای ۲ ساعت ورزش برای سلامت روان کافی است!

معمولا گفته می شود که ورزش و تمرین ورزشی برای آمادگی جسمانی، پیشگیری از بیماری های مزمن و بهبود خلق و خوی مؤثر بوده و هر چه بیشتر انجام دهید، بهتر است اما مطالعات منتشر شده در نشریه روان شناسی Lancet Psychiatry نشان می دهد که تنها دو ساعت تمرین ورزشی در هفته تغییرات شگرفی در بخش سلامت روان فرد ایجاد می کند. به گزارش خبرآنلاین، این مطالعه از روی ۱/۲ میلیون پرونده متعلق به بزرگسالان آمریکایی بین سال های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ ثبت شده در مرکز پیشگیری از بیماری های روانی گرفته شده و نشان می دهد تمرین کم نیز می تواند تأثیر شگرفی بر سلامت روان و مبارزه با افسردگی داشته باشد. «آدام چکرود» از دانشگاه ییل و مسئول این تحقیق می گوید: «نتایج تحقیق ما نشان نداد که ورزش شش ساعتی در هفته، سلامت روان را خیلی بیشتر نسبت به ورزش دو ساعتی در هفته تضمین می کند که برای خودمان هم جالب و تا حدودی شوکه کننده بود!» دستورالعمل فعالیت های فیزیکی منتشر شده از سوی انجام دهندگان این تحقیق، ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط و تمرین ورزشی دو بار در هفته را توصیه کرده است تا افراد از مزایای آن بهره مند شوند. از سوی دیگر کسانی هم که کلا ورزش نمی کنند، دچار حالت روحی خوبی نبوده و آماده پرخاشگری می شوند.

# پدرم الکی می‌گوید که پول ندارم!

**پسری ۱۶ ساله هستم و در پایه دهم درس می خوانم. پدرم که دارای مدرک سیکل است، فقط به فکر خودش است. من از او درخواست یک تلفن همراه کردم و او گفت که پول ندارم در صورتی که اگر تلفن خودش ایرادی داشته باشد، زود آن را تعمیر می کند. الکی می گوید پول ندارم. وقتی به همکلاسی ها و بچه های همسن خودم در فامیل نگاه می کنم، به حال خودم گریه می کنم و آرزوی من این شده است که به سن ۱۸ سالگی و قانونی برسم و از خانه پدرم بروم.**

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

**مشاوره نوجوان**

نوجوان گرامی، این که تفکر نقاد دارید و رفتار دیگران را نقد می کنید، قابل تحسین هستید و لی شاید فراموش کرده اید که پدر، پدر است و شما رقیب پدر نیستید. شما وارد دوره دوم متوسطه شده اید و امیدوارم رشته مورد علاقه خود را انتخاب کرده باشید چرا که این مسئله باید مهم ترین دغدغه این روزهای شما باشد.

**اولویت اول امروزتان باید موفقیت تحصیلی باشد**

امروز اولویت اول شما و دیگر نوجوانان، داشتن تلفن همراه نیست بلکه درس و موفقیت های تحصیلی است و شما هیچ اشاره و نقدی بر خود و وضع تحصیلی تان نداشته اید. توجه داشته باشید که هیچ کارشناس تربیتی و رسانه ای، تلفن همراه و اینترنت شخصی را برای نوجوانان توصیه نمی کند بلکه باید نوجوان تحت نظر مستقیم والدین آگاه خود از اینترنت و حتی تلفن همراه والدین در صورت ضرورت استفاده کند. وقتی شما و امثال شما که تلفن همراه شخصی ندارید، همه تمرکز و کنجکاوی تان روی درس و رقابت تحصیلی و رسیدن به موفقیت های تحصیلی باشد و اگر کسانی به دلیل غفلت والدین در دوره کودکی یا نوجوانی تلفن همراه شخصی در اختیار دارند و بدون نظارت استفاده می کنند، این نوعی بازی با آتش برای نوجوانان است. همچنین اعتیاد به فضای مجازی، دیر یا زود به سراغ آنان می آید و ادامه این بحران از آنان قربانی فضای مجازی می سازد و این نوجوانان معتاد به فضای مجازی در صف افت تحصیلی، ترک تحصیل و ... قرار می گیرند.

**خودتان را با پدرتان مقایسه نکنید**

بارها در پیامک خودتان را با دیگران مقایسه کردید از جمله پدر، دوستان و حتی بچه های فامیل. بدانید اگر والدینی آگاهانه با خرید تلفن همراه برای فرزندان نوجوان شان مخالفت می کنند و به نوجوان فرصت می دهند در صورت ضرورت از تلفن همراه خودشان استفاده کند، رفتارشان دلسوزانه است. در ضمن اگر همسالانی می بینید که تلفن همراه دارند، این دلیلی منطقی نیست که من هم باید داشته باشم پس خانواده را تحت فشار برای خرید تلفن همراه قرار دهم. در ضمن، مقایسه خودتان با پدرتان که تلفن همراه دارد، اصلا مقایسه عقلانی نیست.

**فضای مجازی عامل عمده افت تحصیلی است**

قبول کنید که امروزه عامل عمده افت تحصیلی و تکرار پایه و مشروط شدن ها، تحت تاثیر اعتیاد به فضای مجازی است و اگر نوجوانان بپذیرند که استفاده افراطی و ناآگاهانه از فضای مجازی، عامل اصلی تمرکز نداشتن محصلان می شود، در این صورت اولویت اول آنان دیگر تلفن همراه و اصرار برای خرید آن نیست بلکه درس و رقابت درسی و بروز توانایی ها مدنظر قرار می گیرد.

**با پدرتان صحبت کنید**

در متن پیامک هیچ اشاره ای به گفت و گو با پدرتان و نظر او درباره این اظهارات نکرده اید. آیا با پدرتان در این باره صحبت کرده اید؟ اگر پاسخ تان منفی است، در یک فرصت مناسب با او همکلام شوید و درخواست تان را مطرح کنید. به نظر می رسد که با همفکری پدرتان بتوانید به راهکارهای خوبی دست یابید. در ضمن بیان عبارت هایی همچون «آرزوی من این شده که از خانه پدرم بروم» نه به صلاح شماست و نه منطقی به نظر می رسد. نگاهی به دور و برتان بیندازید و با چشمی بازتر اتفاقات پیرامون تان را رصد کنید تا تصمیم هایی آگاهانه تر بگیرید. در این بین، از مادر یا برادر و خواهر بزرگ ترتان هم می توانید کمک بگیرید.

درسی روان شناسانه از چالش پنالتی در ثانیه ۵۰ و مهار جانانه اش توسط «بیرانوند»

# زندگی با چالش های ناگهانی زیباست

مسلم رومیانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

**سوژه روز**

**مهار پنالتی کاپیتان تیم ملی عمان، آن هم در ثانیه ۵۰ بازی نیاز به تمرکز و روحیه بالایی داشت و از هر دروازه بانی ساخته نبود. شاید به همین دلیل بود که توئیتر رسمی فیفا مجبور به واکنش شد و با انتشار عکسی از خوشحالی «بیرانوند» بعد از مهار این پنالتی نوشت: «کاپیتان های مختلف، نتایج یکسان! کریستیانو رونالدو تنها مهاجمی نیست که پنالتی او توسط علیرضا بیرانوند، دروازه‌بان ایران مهار شده است. او پس از مهار پنالتی رونالدو در جام جهانی، پنالتی احمد المهیجری مهاجم عمان را در جام ملت‌های آسیا مهار کرد.» علاوه بر ایرانی ها که در شبکه های اجتماعی به شیوه های مختلف «علیرضا بیرانوند» را ستودند، بازیکنان تیم ملی هم اظهار نظرهای جالبی در این باره کردند. پورعلی گنجی گفت: «دست بیرانوند را می بوسم» و «کی روش» هم اعتراف کرد که بیرانوند ما را در بازی نگه داشت، اما بیایید نگاهی روان شناسانه به این اتفاق داشته باشیم و یک درس از آن بگیریم.**

**ما برای بردن به دنیا آمده ایم**

اگر باور کرده باشید که یک قربانی به دنیا آمدید، مطمئنا اگر مشکلی جلوی پای تان قرار بگیرد، خودتان را برای شکست آماده تر از همیشه خواهید کرد. لطفا بیایید لحظاتی را تصور کنید که زندگی پر از سرخوشی و بدون هیچ مانعی بود و هر کجا و هر کاری که اراده می کردید به راحتی قابل دستیابی بود. اصلا به این فکر کنید که در این دنیا با تمام امکانات و رفاه و فناوری اش فقط شما زندگی می کردید و هیچ انسان دیگری وجود نداشت و هیچ چالشی در مسیر زندگی شما نبود. بعد از این فکر چه احساسی به شما دست می دهد؟

**چالش ها به زندگی معنا می دهند**

زندگی همیشه پر از چالش و فراز و نشیب ها بوده، هست و خواهد بود؛ فراز و نشیب ها و چالش هایی که معنا را در زندگی ما به وجود می آورند. اگر یک لحظه از جایگاه آگاهی به این چالش ها نگاه کنیم و این که اگر نبودند چه قدر زیبایی های زندگی از دست می رفت، آیا باز هم از این چالش ها گلایه مند خواهیم بود؟ اگر پنالتی در ثانیه ۵۰ اتفاق نمی افتاد و هیجان و استرس ما به نهایت خود نمی رسید و قشر لیمبیک مغز بیکار می نشست و در خواب عمیق فرو می رفت، آیا باز هم این بازی این قدر قشنگ، پر هیجان و بردر آن با ارزش می شد؟

**همیشه راه بهتری هست**

معمولا یک برد شیرین در زندگی با چالش های فراوانی روبه رو می شود. درست در لحظه ای از زندگی که حتی برای تان قابل تصور نیست، ممکن است در بدترین موقعیت قرار بگیرید. درست دقیقه اول بازی یا زندگی، مشکلی بزرگ که می تواند تورا از پای در بیاورد، رو به رویت سبز می شود. یک راه این است که ناامید شوید اما راه بهتری هم هست. زندگی دقیقا از همین جا شروع می شود. بله، دقیقا از همین جا که مشکل به وجود آمده است و شما فقط می توانید به فکر راه چاره باشید تا این که در گذشته بمانید و از اتفاق افتاده در حال خود تخریبی باشید. زندگی از این جا شروع می شود که باید در سخت ترین لحظات با زاویه دید بهتری به مشکل و دنیا نگاه کنید. فراموش نکنید که هیچ فردی جز شما مسئول و بازیگردان این موفقیت و برگشت مجدد زندگی به روی ریل موفقیت نیست حتی در سخت ترین و پیش بینی نشده ترین شرایط.