

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مشکل بی اعتمادی به همسر و راهکار برطرف شدن آن



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

یک زندگی بدون اعتماد زن و شوهر را تصور کنید: همسران سر کار می‌روند و ذهن شما آشفته است؛ در حال چک کردن پیام‌هایش است اما نمی‌توانید خود را متقاعد کنید که فقط یکی از دوستانش است. می‌خواهید رازی را با او در میان بگذارید اما مطمئن نیستید که رازتان را پیش خود نگاه دارد بی‌اعتمادی به همسر لحظه‌به‌لحظه زندگی را عذاب‌آور و بهبود روابط زن و شوهر را دشوار می‌سازد. در حقیقت، رابطه در بی‌اعتمادی به همسر همیشه آشفته و ناسالم است. در این مقاله از سایت مشاوره با ما درباره اهمیت اعتماد به همسر در رابطه، چگونگی ایجاد اعتماد در زندگی زناشویی پرداخته و راهکارهایی برای به دست آوردن اعتماد همسر ارائه می‌دهیم.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اعتماد زن و شوهر به یکدیگر در زندگی :

اعتماد باور و ایمان شما نسبت به شخصی است که گمان می‌کنید همیشه به شما وفادار مانده و شما را دوست خواهد داشت. اعتماد بدین معناست که می‌توانید به شخص موردنظر تکیه کرده و متقابلاً او هم از این موضوع که به شما حس امنیت می‌دهد احساس آرامش می‌کند. در واقع، اعتماد زن و شوهر پایه و اساس حفظ رابطه پایدار است و بدون آن، رابطه شکست خواهد خورد .

چطور به شوهرم اعتماد کنم :

ایجاد اعتماد یک فرایند دوطرفه است. اینکه اعتماد کنید و شخص مورد اعتمادی باشید هر دو حائز اهمیت است. این امر مستلزم تلاش و تعهد متقابل است. باید انتظارات و خواسته‌های یکدیگر را درک کرده و اعتماد را برای خود تعریف کنید. در اینجا چندین روش برای ایجاد اعتماد به نفس در رابطه شما وجود دارد .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **اشتباهات خود را بپذیرید:** همه ما مرتکب اشتباه می‌شویم، اما اقرار به آن ها کار آسانی نیست. نخستین کاری که در برقراری ارتباط با همسر در دستور کار قرار می‌گیرد، پذیرفتن اشتباهات است. سعی نکنید آن‌ها را توجیه کرده چراکه با این کار فقط اوضاع را آشفته‌تر می‌کنید. احساس ندامت و پشیمانی حاصل از اشتباه نشان می‌دهد که می‌خواهید در رابطه قابل اعتماد باقی بمانید
- **یکدیگر را ببخشید:** زمانی که همسرتان به اشتباه خود اعتراف می‌کند با فروتنی او را ببخشید. دعواهای گذشته را دنبال نکنید، آن‌ها را رها کنید و از "امروز" شروع کنید
- **اعتماد همسر را به دست آورید:** اعتماد در هر رابطه ای به آسانی حاصل نمی‌شود. شما باید با مراقبت از رفتار و عملکرد خود آن را حفظ کنید
نمونه و الگو باشید. همان‌گونه رفتار کنید که دوست دارید همسرتان نیز رفتار کند. این کار به همین سادگی است. راستگو، مسئولیت‌پذیر، وفادار، دلسوز و صادق باشید. این‌ها همگی بر ارتباط با همسر تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که او نیز این‌گونه رفتار کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **شنونده خوبی باشید:** وقتی همسرتان در حال صحبت کردن است بدون هیچ قضاوتی به دقت به حرفهایش گوش دهید. در این صورت وقتی شما نیز در حال صحبت کردن هستید حرفهایتان را به دقت می شنوند. این کار پایه و اساس ایجاد اعتماد بین زوجین است
- **سر قول خود بمانید:** هنگامی که قول می دهید مطمئن باشید که از عهده انجام آن بر می آید. فقط به خاطر خوشحالی همسرتان وعده ندهید زیرا عدم پایبندی به آن یکی از سادهترین راههای از دست دادن اعتماد همسر است
- **به علایق همسر علاقه نشان دهید:** از علایق و سرگرمیهای شریکتان اطلاع داشته باشید. این ابراز علاقه را با کنجکاوی نشان دهید، سؤال کنید و از آن ها بیاموزید. اگر همسرتان به صمیمیت و مهربانی شما پی برد، توانسته اید اعتماد همسر را به دست آورید
- **همدل باشید:** با شریک زندگی همدل باشید. نیازها و خواستههایش را درک کرده و آنها را برآورده سازید. سعی کنید با قرار دادن خود در موقعیت او مشکلاتش را درک کنید. این کار کمک می کند به یک چشم انداز دست پیدا کرده و حس اعتماد در رابطه را به ارمغان آورید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **شفاف واضح ارتباط برقرار کنید:** با صراحت و صادقانه صحبت کنید و مطمئن شوید به جای ارسال پیام و یا تماس‌های تلفنی، به صورت حضوری درباره موضوعات مهم صحبت کرده‌اید. پیام ممکن است اشتباهاً تفسیر شود. صحبت کردن به صورت رودررو آسان‌تر است، چراکه می‌توانید از مقاصد، احساسات و حتی زبان بدنی همسر خود آگاه شوید. برقراری ارتباط صحیح با همسر عنصر مهم و تأثیرگذاری در ایجاد اعتماد در رابطه است
- **اختلاف با همسر خود را حل کنید:** همین‌که اختلافات زناشویی شکل می‌گیرد، آن‌ها را حل و فصل کنید. اختلافات با همسر را نادیده نگیرید. اول آن‌ها را حل کرده و سپس به راهتان ادامه دهید
- **شک و تردیدهایتان را از بین ببرید:** اگر در رابطه به چیزی شک دارید سعی کنید به جای اینکه با دودلی و تردید از همسرتان سؤال پرسید با او درباره آن صحبت کنید
- **رازهای خود را حفظ کنید:** حریم خصوصی خود را همواره حفظ کنید. رازهایتان را برای خودتان نگه دارید و اجازه ندهید که به بیرون نفوذ کند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **کمتر قضاوت کنید بیشتر دوست داشته باشید:** از شریکتان انتقاد نکنید و او را مورد قضاوت قرار ندهید. در عوض، عقاید و نظرات خود را به شکل سازنده و با هدف بهبود رفتار با همسر خود مطرح کنید بدون هیچ قضاوتی به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذارید
- **از یکدیگر حمایت کنید:** حمایت در هر رابطه‌ای امری بدیهی است. زمانی که شما از شریکتان حمایت می‌کنید از تجربه چیزهای جدید و ریسک کردن ابایی ندارد زیرا می‌داند که می‌تواند به حمایت و پشتیبانی همسر تکیه کند

چگونه بی‌اعتمادی زن و شوهر را از بین ببریم؟

برقراری اعتماد دشوارترین کار به‌ویژه بعد از خیانت است. خیانت به همسر زمانی اتفاق می‌افتد که زن یا شوهر از حدود مرزها عبور، از قدرت و اختیار خود استفاده سوء کرده یا اینکه مرتباً همسر خود را فریب داده و به او دروغ می‌گویند. حفظ رابطه پایدار مستلزم ایجاد جلب اعتماد از دست رفته در رابطه است. در اینجا به شما خواهیم گفت چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **از همسر خود عذر خواهی کنید:** اگر شما کسی هستید که خیانت کرده، باید احساسات شریکتان را بپذیرفته و از اینکه او را آزرده‌اید عذر خواهی کنید. این همه آن چیزی نیست که باید انجام دهید؛ باید مسئولیت آنچه انجام داده‌اید را بپذیرید و تمام تلاشتان را به‌کار گیرید تا عشق بعد از ازدواج را نسبت به او نشان دهید
- **قول دهید دیگر او را نمی‌رنجانید:** این قول باید واقعی باشد؛ قولی که شما واقعاً قصد عملی کردن آن را دارید. رفتارتان را بر اساس این قول شکل دهید و نشان دهید که به آنچه گفته‌اید پایبندید
- **به احساسات صدمه‌دیده خود توجه کنید:** چنانچه به شما خیانت شده لازم است نسبت به احساساتتان آگاهی داشته باشید و آنها را سرکوب نکنید. با پرسیدن سؤالاتی از قبیل من چقدر صدمه‌دیده‌ام؟ آیا همیشه همین گونه خواهم ماند؟ من از این رابطه چه چیزی می‌خواهم؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دلایل بی اعتمادی به همسر و عدم اعتماد در زندگی :

ممکن است به شریک خود قول داده‌اید از نظر مالی از او حمایت کنید، اما مدتی بعد مجبور می‌شوید به خاطر ادامه تحصیل کارتان را رها کنید
شما تماماً مطابق خواسته و میل شریکتان رفتار نموده‌اید و متوجه شده‌اید که در این میان خود واقعی‌تان را نادیده گرفته‌اید

قول داده‌اید که در دوران بارداری هیچ‌گاه او را تنها نگذارید اما شرایطی پیش می‌آید که باید در کنار دوست بیمارستان که بستری نیز شده است بمانید
هنگامی که سعی می‌کنید برای خوشحالی همسر نیازهای خود را نادیده بگیرید، نتایج غیرمنتظره و ناخواسته‌ای خواهد داشت. به همین دلیل، خیانت اجتناب ناپذیر است. در اینجا به شما می‌گوییم چگونه پس از چنین خیانت اعتماد از دست رفته همسر را برگردانیم .
مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

- **خود و شریکتان را درک کنید:** با گذر زمان و در طول رابطه یکدیگر را بیشتر می‌شناسید؛ نسبت به نقاط قوت، نقاط ضعف و نقص‌های یکدیگر آگاهی می‌یابید. یکدیگر را درک کرده و باهم هماهنگ شوید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **درک کنید و بپذیر** شریکتان ویژگی‌هایی دارد که شما دوست ندارید: انتظار نداشته باشید چون شما نمی‌توانید خودتان را با خصوصیات رفتاری همسر وفق دهید، او مطابق میل و خواسته شما تغییر کند. وقتی تازه، وارد یک رابطه شده‌اید ناسازگاری و اختلافات زناشویی را نادیده نگیرید زیرا ممکن است در طولانی‌مدت برایتان گران تمام شوند

- **تجربه یک معلم عالی است:** تجربیاتی که با شریک زندگی‌تان به دست آورده‌اید به شما می‌آموزد پس از خیانت همسر چگونه رفتار کرده و یا چگونه نسبت به یک موقعیت خاص واکنش نشان دهید. هرچه زوجین به بلوغ بیشتری در رابطه می‌رسند، جلب اعتماد همسر بعد از خیانت آسان‌تر خواهد بود.

راهکارهایی جهت کاهش بی‌اعتمادی در زندگی مشترک

- **صادق باشید (راست بگویید) :** دروغ آفت هر رابطه‌ای است و ریشه روابط را خشک می‌کند. جدا از آن خود داری کنید

- **علت نگفتن برخی امور خود را بیان کنید (بگویید) :** اگر اتفاقی را پنهان می‌کنید از گفتن آن خودداری می‌کنید سعی کنید با دلیل منطقی علت سکوت خود را بیان کنید. فرد بی‌اعتماد می‌فهمد که چیزی را پنهان می‌کنید پس به جای نادیده گرفتن او، علت سکوت خود را بیان کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **وقت خود را صرف کار های مثبت کنید :** فوقا ذکر کردیم یکی از علت های این حس ، وسواس فکری است. وقتی ذهن شما مشغول کاری می شود ، از فکر کردن بیش از اندازه جلوگیری می کنید
- **گذشته را در زمان حال (الان) جستجو نکنید:** سعی نکنید گذشته را با حال تطبیق بدهید. برعکس وجه افتراق آن را پیدا کنید و به یاد داشته باشید گذشته قرار نیست دوباره تکرار شود
- **ترس را کنار بگذارید :** به جای ترس از دست دادن ، سعی کنید با اعتماد متقابل و رفتار های درست ، خود را از رابطه دلگرم نگه دارید
- **با همسر خود صحبت کنید :** اگر بی اعتمادی شما ناشی از رفتاری از طرف مقابل است به جای پنهان کردن آن با او صحبت کنید و علت شک و گمان خود را بیان کنید. صحبت بهترین راه برای ترمیم رابطه است
- **به جای دامن زدن به بی اعتمادی، به حل آن بپردازید:** لیستی از علت های بی اعتمادی خود تهیه کنید و سعی کنید با منطق ، با آنها کنار بیایید
- **از افراد شکاک دوری کنید :** اگر فردی در نزدیکی شماست که بی اعتمادی در رابطه شما را تشدید می کند و به فکر شما دامن می زند ، از او به طور کامل دوری کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- **اعتماد به نفس خود را افزایش دهید:** وقتی که در درون احساس ارزش کنید ، به مرور تفکر خیانت از ذهن شما خارج می شود و می توانید بی اعتمادی در رابطه را کاهش دهید
- **با یک مشاور و یا روانشناس صحبت کنید:** گاهی بی اعتمادی در رابطه به صورت یک عادت و اختلال ذهنی در میاید. در این صورت بهتر است با یک مشاور یا روانشناس صحبت کنید. فرد متخصص به خوبی می تواند ریشه های بی اعتمادی در شمارا پیدا کند و آن هارا از بین ببرد.



به نظرتان آیا راهکارها موثر است؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

