گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

چگونه شوهر خیانتکار را به زندگی بازگردانیم؟

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کدثبت: ۴۹۱

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

WWW.MAJNA.IR

مقدمه

اگر شما نیز می خواهید به زندگی خود ادامه بدهید و یا کاری کنید که شوهرتان دست از خیانت به شما بردارد و مجدد زندگی شاد و روابط سالم گذشته را داشته باشید

اجازه دهید عصبانیت شما از بین برود

بعد از فهمیدن خیانت شوهر، قبل از آنکه با شوهرتان صحبت کنید و یا با او برخورد کنید، اجازه بدهید عصبانیت شما از بین برود و یا کمتر شود. اگر عصبانیت و رنجش شما را تحت تاثیر قرار می دهد سعی کنید با هر روشی که می توانید آن را برطرف کنید. مثلا می توانید گریه کنید، فریاد بزنید، دفتری را خط خطی کنید و ... حتی می توانید بر سر شریک زندگی خود داد بزنید. به هر روشی که می توانید ابتدا این احساسات را رها کنید. در این شرایط در وضعیت بهتری خواهید بود و می توانید بهتر تصمیم بگیرید. شما می توانید با مراجعه به مشاوره خیانت، از مشاور کمک بگیرید و عصبانیت خود را از بین ببرید

برای خودتان وقت بگذارید

حتی اگر تصمیم گرفته اید شوهر خود را ببخشید و به برگرداندن مرد خیانتکار به زندگی فکر می کنید، باز هم ضروری است که برای خودتان وقت بگذارید. صرف کردن وقت برای خودتان به شما این امکان را می دهد که افکار خود را

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

جمع آوری کرده و وضعیت را به خوبی بسنجید صرف زمان و تنها بودن با خود به شما کمک می کند تا تصمیم درستی بگیرید. آیا در رابطه باقی می مانید زیرا می توانید شرکای بهتر و قوی تری برای یکدیگر شوید یا می خواهید از شوهر خیانتکار خود جدا شوید؟

مدارکی که نشان می دهد او خیانت کرده است را جمع آوری کنید

شوهر شما ممکن است رابطه خود را انکار کند و یا حرف های شما را قبول نکند. برای اینکه بتوانید خیانت شوهرتان را ثابت کنید نیاز به جمع آوری مدرک دارید. شما با ارائه مدرک خیانت می توانید همسرتان را شرمنده کرده و باعث شوید که رفتار و کردار خود پشیمان شود. جمع آوری مدرک به شما کمک می کند تا دروغ های شریک زندگی خود را متوقف کنید

در مورد احساسات خود صحبت کنید

یکی از اولین گام هایی که برای بازگرداندن شوهر خیانتکار می توان انجام داد این است که به او بگویید چه احساسی در مورد رفتار اشتباه او و خیانتش دارید. حتی اگر بیان احساسات شما با گریه و کمی عصبانیت همراه شد، اشکالی ندارد. به هر حال با او صادق باشید و بگویید که چگونه خیانت او شما را تحت تاثیر قرار داده است و چه آرزویی برای رابطه خود در آینده دارید. طبیعی است که ناراحت، عصبانی و وحشت زده باشید. اما سعی کنید احساسات خود را تا حد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

امکان کنترل کنید

مراقب باشید که احساساتتان درگیر نشود

شوهر خیانتکار ممکن است روابط خود را انکار کند و شما را فردی شکاک و بدبین بخواند. این رفتار او می تواند احساسات شما را درگیر کند و شما احساس کنید که مشکل از شما است و بیش از اندازه به او بدبین هستید. مراقب باشید! در ابتدا بررسی کنید که آیا مدارک شما قطعی بوده و خیانت همسرتان را ثابت می کند یا نه؟ اگر به مدارک خود اطمینان دارید، پس دیگر جای شک کردن ندارد. او می خواهد با این ترفند مسئولیت خیانت خود را به عهده نگیرد و یا بهانه تراشی کند. اگر نمی دانید چگونه با شوهرتان مقابله کنید می توانید از مشاوره خیانت مشورت بگیرید

نقاط ضعف زندگی مشترک خود را پیدا کنید

اگر می خواهید خیانت همسرتان را فراموش کنید و او را به زندگی مشترک خود بازگردانید، باید با هم بررسی کنید که چه چیزهایی توانسته او را به سمت خیانت سوق دهد. البته خیانت هیچ دلیل منطقی ندارد. اما گاهی برخی نیازهای پاسخ داده نشده و یا مشکلات زندگی و زناشویی می تواند عامل محرک شوهر برای خیانت باشد. دلیل خیانت را از شوهرتان بپرسید و پاسخ های او را بشنوید. نیاز نیست که فورا تصمیم بگیرید. می توانید تنها صحبت های

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

شوهرتان را گوش کنید تا بتوانید در آینده تصمیمات بهتری اخذ کنید. احساسات خود را در مورد حرف هایش بررسی کنید. آیا او درست گفته و یا بهانه تراشی کرده است؟ بعد از شنیدن صحبت های او بهتر است برای زندگی مشترک خود برنامه ای داشته باشید که نیازهای شوهرتان را نیز پاسخ می دهد

برای کشف رابطه خود وقت بگذارید

هیچ محدودیت زمانی برای تصمیم گیری در مورد آینده رابطه و زندگی مشترک شما وجود ندارد. پس در نهایت صبر و آرامش در مورد آینده تصمیم بگیرید. شما باید انتخاب مهمی برای زندگی خود کنید. می خواهید بمانید یا به زندگی مشترک خود پایان بدهید؟ تمام تلاش خود را بکنید تا احساسات خود را از تصمیم خود دور نگه دارید. برای اینکه احساسات شما درگیر نشود، زمان کافی به خود بدهید. همچنین شوهرتان نیز به زمان نیاز دارد تا در مورد رفتار و کردار اشتباه خود فکر کند و به این نتیجه برسد که اشتباه بزرگی در حق خودش، شما و زندگی مشترکتان مرتکب شده است. این فرصت دادن می تواند باعث شود که او پشیمان شده و در تلاش برای جبران اشتباه خود برآید

اعتماد مجدد نیازمند زمان و تعهد است

اگر به بازگرداندن مرد خیانتکار به زندگی مشترک فکر می کنید و می خواهید ادامه بدهید، تنها زمانی موفق خواهید شد که در نهایت بتوانید به نقطه

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

بخشش و اعتماد برسید. می توانید سوالات زیر را از خود بپرسید و قبل از اینکه تصمیم بگیرید دوباره به شریک زندگی خود متعهد شوید، واقعا به آن فکر کنید

آیا می توانید شریک زندگی خود را از اعماق وجود ببخشید؟

آیا می توانید به شریک زندگی خود مجددا اعتماد کنید؟

آیا از سرزنش خود برای خیانت او دست کشیده اید؟

مهمتر از همه، آیا شریک زندگی شما کارهای واقعی و مشخصی برای بهبود وضعیت انجام می دهد؟

آیا شوهرتان تکرار خیانت کرده است و یا اولین بار است که این اشتباه را مرتکب شده است؟

ناراحتی ها و احساسات خود را بپذیرید

در حالیکه به فکر رفع غم و ناراحتی های خود هستید، بپذیرید که حق داشتید ناراحت و عصبانی باشید. خیانت یک نقص بزرگ اعتماد است و چیزی نیست که بتوانید یک شبه از آن خلاص شوید. سعی کنید این را بپذیرید و با خودتان مهربان باشید. خود را سرزنش نکنید و اشتباهات را گردن خود نیندازید. برای کنار آمدن با خیانت شوهر نیاز نیست او را مبرا از اشتباه بدانید و خود را مقصر برشمارید. تنها فردی که مقصر است و اشتباه کرده است شوهر خیانتکار شما

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

است. اگر به دنبال راهکار برای کنار آمدن با خیانت هستید به شما توصیه می کنم مقاله کنار آمدن با خیانت همسر را مطالعه بفرمایید

ارتباط با نفر سوم قطع شود

از شریک زندگی خود بخواهید که تمام ارتباط خود را با شخص سوم قطع کند. اگر می خواهید شوهرتان را به زندگی مشترک قبل از خیانت باز گردانید، باید هیچ راهی ارتباطی با شخص وجود نداشته باشد. شما باید مجدد از رابطه خود و شوهرتان محافظت کنید. این بدان معنا است که از شوهر خود بخواهید ارتباطش را با او قطع کند. مردی که از کار خود پشیمان باشد، برای حفظ زندگی مشترک خود اینکار را انجام می دهد

گاهی نفر سوم همکار و یا فردی است که شوهرتان هر روز او را می بیند. در این شرایط اوضاع سختتر خواهد شد. گاهی برای ساختن روابط و زندگی مشترک نیاز به تغییر سبک زندگی است. مانند تغییر شغل، تغییر محل زندگی و ... . به یاد داشته باشید که اگر شریک زندگی شما تمایلی به قطع ارتباط با شخص ثالث ندارد، ممکن است نشانه ای از عدم تمایل او به توقف خیانت باشد. در این صورت ممکن است نتوانید رابطه را ترمیم کنید

تعیین حد و مرزها

خیانت اغلب زمانی اتفاق می افتد که مرزهای رابطه سالم رعایت نشود. شما حق

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

دارید بعد از خیانت شوهر مرزهای جدیدی را برای زندگی مشترک خود تعیین کنید. شوهرتان نیز موظف به رعایت این حد و مرزها است. به عنوان مثال: شریک زندگی شما نباید در مورد شما یا مسائل زناشویی با همکار خانم خود صحبت کند. پس با همکاری هم لیستی از بایدها و نبایدها را تعیین کنید. شما نباید با افرادی که خطر خیانت دارند، رفت و آمد کنید. پس حواستان را جمع کنید و حد و مرزهای صحیح و مناسبی را برای رابطه خود ایجاد کنید. پایبند بودن شوهرتان به این مرزها نشان می دهد که از کار خود پشیمان شده و می خواهد زندگی موفقی را در کنار شما داشته باشد

تمام تلاش خود را برای بخشش مرد و ادامه دادن با او بکنید

بخشش مرد به این معنا نیست که شما از کاری که او انجام داده است ناراحت نیستید و یا برایتان مهم نیست. بخشیدن مرد خیانتکار یعنی اینکه به شوهرتان اجازه بدهید یکبار دیگر شانس خود را انتخاب کرده و اشتباهاتش را جبران کند. به یاد داشته باشید که شریک زندگی شما همان شخصی است که او را دوست داشتید و شاید همچنان قلبتان برای او بتپد. پس بهتر است تمام تلاش خود را به کار بگیرید و ببینید آیا می توانید ازدواج و زندگی زناشویی خود را بازسازی کنید یا خیر؟ برخی از افراد بعد از خیانت می توانند حتی زندگی محکم تر و موفق تری داشته باشند. آنها تجربه ای هر چند ناخوشایند کسب کرده اند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

و متوجه شده اند که باید بیشتر از قبل به زندگی خود اهمیت بدهند. اگر به دنبال بخشیدن همسر خیانتکار خود هستید اما نمی دانید چگونه عصبانیت، ناراحتی ها و ... را کنار گذاشته و یا فراموش کنید، بهتر است از مشاوره خانواده راهنمایی بگیرید. مشاور یا روانشناس می تواند به شما کمک کند تا شوهر خیانت کار خود را ببخشید و خیانت او را فراموش کنید

به شوهرتان عشق را هدیه دهید

این درست است که اشتباه از سمت شوهرتان بوده و به شما ضربه روحی و عاطفی بدی را وارد کرده است. اما سعی کنید بعد از آنکه او را بخشیده اید، به او مهربانی، محبت و عشق را هدیه بدهید. به تمام مدت از زندگی مشترک خود و روزهای عالی که در کنار یکدیگر داشتید فکر کنید. راه هایی وجود دارد که به شما کمک می کند بعد از خیانت شوهر، او را دوست داشته باشید و اساس تنفر نداشته باشید. عشق و محبت شما به مرد خیانتکار باعث می شود که او از کردار خود شرمنده شده و به دنبال راه های جبران آن باشد

آیا همسر شما به شما خیانت کرده است، برایمان بنویسید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR