

دیوارهای شکسته

رابطه‌های فرازناشویی

نویسندگان

الهام جنقو

یونس حسین زاده



نشر واپس

سرشناسه	: جنقو، الهام، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: دیوارهای شکسته: رابطه‌های فرازنشویی / نویسندگان الهام جنقو، یزدان حسین‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران : وائیا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۴۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زنشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: زنشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationships
موضوع	: خیانت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Betrayal -- Psychological aspect
شناسه افزوده	: حسین‌زاده، یزدان ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ج ۴۲، ۴۲۰
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۵۰۶۳۸



نشر وائیا

دیوارهای شکسته؛

رابطه‌های فرازنشویی

نویسندگان: الهام جنقو- یزدان حسین‌زاده

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۴۱-۳

ناشر: وائیا

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱-۰۹۱۲۱۸۶۴۵۵۸

ریال ۳۲۰۰۰۰

۱۵	مقدمه
۱۷	پیش‌گفتا،
	فصل اول
۲۳	پایه‌های اساسی دین، زندگی زن‌اشویی
۲۳	۱. رابطه سالم دو طرفه
۲۴	۲. توانایی برقراری رابطه جنسی و سقانه
۲۴	۳. میزان روابط جنسی
۲۶	۴. یافتن فردی برای ابراز صمیمیت
۲۶	۵. اعتماد متقابل
۲۶	۶. صداقت
۲۷	۷. وابستگی
۲۷	۸. مردسالاری
۲۹	۹. زن‌سالاری
۳۰	۱۰. احساس امنیت
۳۰	۱۱. همانند سازی زن و شوهر با یکدیگر
۳۰	۱۲. نیازهای پدران و مادران زن و شوهر از یکدیگر
۳۱	۱۳. تنظیم رابطه بین دو خانواده
	فصل دوم
۳۷	پیمان شکنی
۳۷	تعریف پیمان شکنی
۳۸	شیوع پیمان شکنی

۴۰	روند بروز پیمان شکنی
۴۰	واکنش به پیمان شکنی
۴۱	شوک و انکار
۴۱	خشم
۴۲	افسردگی
۴۳	مراحل پذیرش
۴۴	بدهای پیمان شکنی
	فصل سوم
۵۱	تعاریف عوامل روابط فرازنشویی
۵۲	بی‌وفایی
۵۲	رابطه فرازنشویی عاطفی
۵۳	روابط فرازنشویی جنسی
۵۳	عوامل اجتماعی
۵۴	دین
۵۴	باورهای مذهبی
۵۵	رسانه
۵۵	ماهواره
۵۵	اینترنت
۵۵	رضایت زناشویی
۵۶	تعهد
۵۶	صداقت
۵۶	اعتماد
۵۶	رابطه جنسی
۵۷	تعامل عاطفی با همسر
۵۷	اوقات فراغت با همسر
	فصل چهارم
۵۹	نظریه‌های مختلف در زمینه‌ی خیانت و روابط فرازنشویی
۵۹	تخلیه و تنظیم هیجانی

۶۰	تخلیه‌ی عاطفی
۶۰	اعتبار بخشی به احساسات مراجع
۶۰	تسهیل در روند ابراز احساسات
۶۱	استعاره
۶۱	صندلی خالی
۶۱	نگارش نامه‌ی مجازی
۶۲	تمرکز بر سم
۶۲	فعالیت‌های بدنی
۶۲	گفت و گو افراد قابل اعتماد
۶۳	نگارش هیجانی‌ها
۶۳	مشکلات قانونی
۶۳	نظریه آسیب‌شناسی اجتماعی
۶۴	نظریه‌ی کنترل شخصی
۶۶	نظریه راسل
۶۶	تئوری برچسب (انگ زنی)
۶۷	نظریه بی‌سازمانی اجتماعی
۶۸	نظریه‌ی انحراف رفتاری
۶۹	نظریه‌ی کنش اجتماعی
۷۰	نظریه یونگ
۷۰	نظریه تقلید
۷۱	نظریه‌ی طبقه پایین
۷۱	نظریه پنجره‌های شکسته
۷۲	نظریه کارن هورنای
۷۳	تئوری تشکلات متمایز
۷۳	نظریه والتر باگست (۱۸۷۷-۱۸۲۶)
۷۴	نظریه یادگیری اجتماعی
۷۵	نظریه‌ی بازدارندگی
۷۶	نظریه شهرنشینی

۷۶	تئوری آنومی (فرصت و ساختار)
۷۷	نظریه‌ی تضاد
۷۷	نظریه اشاعه فرهنگی
۷۸	نظریه فشار جامعه‌شناختی - روان‌شناختی
۸۰	نظریه کنترل اجتماعی
۸۱	الف) (دلبستگی یا وابستگی
۸۱	ب) تعهد
۸۱	ج) رگیز بودن
۸۱	د) ایران یا دور
۸۴	نظریه تک‌مل
۸۵	نظریه کنترل
۸۵	نظریه ارضاء نیاز
۸۶	نظریه گسترش خود
۸۷	نظریه نقص یا کمبود
۸۷	نظریه وابستگی متقابل
۸۸	نظریه سرمایه‌گذاری
۸۹	نظریه سه وجهی عشق
۹۰	مثلث‌ها
۹۰	ماهیت مثلث‌ها و مثلث‌سازی
۹۲	مثلث‌ها و مثلث‌سازی در تعارض زنشویی
۹۳	مثلث‌های فراسوی خانواده
	فصل پنجم
۹۵	رهنمودهایی برای درمان
۹۶	توجه کردن و برقراری ارتباط
۹۶	رفتارهایی که نگرش را منعکس می‌کنند
۹۷	چرا یادگیری مهارت‌های ارتباطی لازم است؟
۹۷	فقدان مهارت و سوءاستفاده از مهارت‌ها
۹۸	هدف اصلی ارتباط زنشویی

۹۹	موضوعات
۱۰۰	چگونگی گفت‌وگوی شما
۱۰۰	توجه نشان دادن به شریک زندگی
۱۰۰	گوش دادن به قصد فهمیدن
۱۰۱	کلید «گوش دادن» این است!
۱۰۱	مهارت‌های گوش دادن
۱۰۲	۱. توجه نشان دهید: نگاه کنید، گوش دهید و ردگیری کنید
۱۰۳	۲. تصاویر تجربه دیگران
۱۰۵	۳. به دادن اطلاعات بیشتر دعوت کنید
۱۰۷	۴. برای اطمینان در صورت مطالب، گفته‌ها را خلاصه کنید
۱۰۸	۵. سؤال‌های پرسش کنید
۱۰۹	حل تعارض‌ها: برنامه‌ریزی برای مشکلات
۱۰۹	نتایج فرایند
۱۱۰	نتایج احتمالی
۱۱۰	فرایندهای حل تعارض
۱۱۱	اجتناب کردن
۱۱۱	ترغیب کردن
۱۱۱	مرافعه یا کوتاه آمدن
۱۱۱	بلا تکلیفی
۱۱۲	آشتی کردن
۱۱۲	مشارکت جویی
۱۱۳	فرایند و الگوهای بازده
۱۱۳	برنامه ریزی برای مشکلات: حل مشارکتی تعارض‌ها
۱۱۳	چه موقع مسئله را طرح کنید
	فصل ششم
۱۱۵	مداخلات درمانی
۱۱۷	حل و فصل رابطه‌ی فرازناشویی
۱۲۳	تغییر موضع هر یک از همسران

- ۱۳۲ اعتمادسازی دوباره
- ۱۳۶ مثلث‌های شبکه‌ی اجتماعی
- ۱۳۸ بازگشت به روال طبیعی زندگی
- ۱۴۰ خواب
- ۱۴۰ تغذیه
- ۱۴۱ فالیتهای شغلی و حرفه ای
- ۱۴۱ احیای دمان
- ۱۴۲ رابطه جنسی
- ۱۴۳ گفتگو و گمراهی بین شکنی
- ۱۴۳ موضوع نیت و...
- ۱۴۴ بایدها و نبایدها
- ۱۴۴ والدین و خودافشایی
- ۱۴۴ افشاگری‌های پرخطر
- ۱۴۶ مطلع ساختن والدین
- ۱۴۷ واکنش‌های والدین
- ۱۴۷ راه‌حل‌های ناکارآمد و پر خطر
- ۱۴۸ تحقیق
- ۱۴۸ والدین حمایتگر
- ۱۴۹ بستگان، خویشان و دوستان حمایتگر
- ۱۴۹ مشاور
- ۱۵۰ رسوایی
- ۱۵۰ اطلاع‌رسانی به فرزندان
- ۱۵۰ مرزگذاری
- ۱۵۱ مرزگذاری در روابط برون خانوادگی
- ۱۵۱ پنهان‌کاری معقول
- ۱۵۲ افشای پیمان شکنی
- ۱۵۳ عدم افشای پیمان شکنی
- ۱۵۳ بررسی عوامل تأثیرگذار در پیمان شکنی

۱۵۳	موانع ارزیابی علل پیمان شکنی
۱۵۴	مزایای ارزیابی عوامل تاثیر گذار در بروز پیمان شکنی
۱۵۵	علل پیمان شکنی
۱۵۶	عوامل زیادی در فرد آسیب دیده
۱۵۶	عوامل مربوط به فرد پیمان شکن
۱۵۷	عوامل بیرونی
۱۵۷	شبکه‌های سالم ماهواره‌ای
۱۵۸	عوامل مرتبط به روابط زناشویی
۱۶۰	دیگر دلایل پیمان شکنی
۱۶۱	پیمان شکنی در روابط جنجالی
۱۶۱	پیمان شکنی زنان و مردان
۱۶۲	اهمیت بررسی عوامل در بروز پیمان شکنی
۱۶۳	پیش‌گیری از پیمان شکنی
۱۶۳	بهبود روابط جنسی
۱۶۴	حل اختلاف و تعارض
۱۶۴	تقویت صمیمیت و نزدیکی عاطفی
۱۶۵	شیوه اجرا
۱۶۸	پررنگ کردن ارزش‌های اخلاقی
۱۶۹	تخلیه هیجانی در فاصله بین جلسات
۱۶۹	تخلیه هیجانی در جلسات درمانی
۱۷۰	همدلی
۱۷۰	انعکاس احساس
۱۷۰	پذیرش احساسات درمان‌جو
۱۷۰	تخلیه هیجانی به منظور پیش‌گیری
۱۷۱	ابراز احساسات نسبت به همسر
۱۷۳	منابع

امروزه یکی از آفت‌های زندگی، مسئله خیانت است. بروز این نگرانی در جامعه، نشانه‌ی تحولی اراه را پیش‌رونده در جامعه است. خیانت در ازدواج به معنای بی‌وفایی و عدم تعهد به ازدواج و رقران هم‌گیت، ارتباط عاطفی و جنسی با جنس ناهمسان است و عامل بزرگی عدم رضایت زناشویی، ه هم‌چنین زمینه اصلی تعارض‌ها و ناسازگاری‌های زناشویی و جنسی و یکی از برجسته‌ترین مشکلات در روابط زناشویی و طلاق زوجین به شمار آورده می‌شود. آشکار ساختن و رور کردن رابطه فرازناشویی می‌تواند تأثیرات تباه‌گری بر شخصیت، سلامت جسمی و روانی، یا ابط مشترک زوجین بگذارد. روابط فرازناشویی در جوامع امروزی و نوین رخدادی شایع شده است و همه‌گیرترین چالشی است که پای زوجین را به درمان می‌گشاید.

خیانت جنسی یا عاطفی یا وجود هر دوی آنها با ه برای مدتی زیاد ارتباطات زوجین را آشفته می‌سازند؛ و با یک تصمیم مهم روبرو می‌شوند که رندگ مشترک را ادامه داده و یا پایان بدهند. مردان و زنان از دید تکاملی دو نگرش و رر ناهم‌گون، به خیانت دارند. در چنین پیشامدهایی بخشیدن سخت است و چه بسا بنا به ماهیت خیانت، زوجین به روابط مشترکشان پایان می‌دهند؛ مردان در سنجش با زنان برای بخشیدن سخت‌تر است جنسی در سنجش با خیانت عاطفی دشواری بیشتری دارند و احتمال بیشتری دارد که رندگی مشترک را پایان دهند و در برابر خیانت جنسی همسرشان آشفستگی بیشتری نشان می‌دهند، در صورتی که زنان در برابر خیانت عاطفی همسرشان ناراحتی بیشتری نشان می‌دهند؛ هم چنین شیوع روابط فرازناشویی جنسی در مردان با افزایش سن بالا می‌رود ولی برای زنان روابط فرازناشویی در گستره‌ی سنی ۳۰-۵۰ بیشتر شیوع دارد و بیشتر زنان و مردانی که روابط فرازناشویی را تأیید می‌کنند با طلاق گرفتن هم به خاطر روابط فرازناشویی مشکلی

ندارند. ولی زوجینی که روابط فرازنانشویی را تائید نمی‌کنند و طلاق نمی‌گیرند نگاه یکسانی به خیانت دارند و هر دو کوشش می‌کنند خیانت را فراموش کنند.

کسب بینش جدید، مهارت‌ها، توانایی‌ها و تدابیر، منجر به افزایش خود کارآمدی و ارتقاء خود می‌شود. یکی از راه‌های رشد و شکوفایی شخصی، اشتراک با همسر در کسب تجارب و فعالیت‌هاست. پرداختن به فعالیت‌های جدید و خلاقانه، منجر به رشد و گسترش خود می‌شوند. فرایند گسترش خود یا رشد شخصی، مستلزم این است که فرد همسرش را عنوان بخشی از خود تلقی کند به این ترتیب تمایز و فرق میان خود و دیگری کمرنگ و منو می‌شود. به عبارت دیگر یکپارچگی و ادغام افکار، ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌ها را فرد با همسرش، منجر به رشد خود می‌شود. در صورتی که رابطه‌ای، امکان رشد و شکوفایی شخصی برای زوجین فراهم نکند، فرد ترغیب می‌شود که این نیاز خود را از طریق منابع دیگر، ناایر برتری رابطه با فرد دیگر برآورده سازد.