
بهبودی از خیانت زناشویی

راهنمای عملی برای بهبودی از خیانت زناشویی و چگونگی کمک به
همسران برای بهبودی از خیانت از جانب شما

Healing From Infidelity

**A Practical Guide to Healing from Infidelity and How to Help
Your Partner to Heal from Your Affair**

Jackson A. Thomas - Debbie Lancer

نویسنده:

جکسون ای توماس، دبیبی لانسر

مترجمین:

زهرا شمسعلی

زهرا تقی زاده شول

سرشناسه	:	توماس، جکسون A. Thomas
عنوان و نام پدیدآور	:	پهبودی از خیانت زناشویی: راهنمای عملی برای پهبودی از خیانت زناشویی و چگونگی کمک به همسران برای پهبودی از خیانت از جانب شما/ نویسنده جکسون ای. توماس، دیبی لانسر؛ مترجمین زهرا شمسعلی ۱۳۶۵ - زهره تقی زاده شول ۱۳۳۶ -
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ص؛ ۱۴/۱۴×۵/۲۱ م.م.
شابک	:	978-600-482-451-4
وضعیت فهرست نویسی	:	قیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Healing From Infidelity: A Practical Guide to Healing from Infidelity, Help Your Partner to Heal from Your Affair, Rebuilding Your Marriage When Trust Is Broken, 2019.
عنوان دیگر	:	راهنمای عملی برای پهبودی از خیانت زناشویی و چگونگی کمک به همسران برای پهبودی از خیانت از جانب شما.
موضوع	:	زناشویی — روان درمانی Marital psychotherapy
موضوع	:	زوج مانی Couples therapy
موضوع	:	انت — روان شناسی Betrayal — Psychological aspects
موضوع	:	ر — روان شناسی Adultery — Psychological aspects
شناسه افزوده	:	لانسر، دیبی Lancer, Debbie
رده بندی کنگره	:	۵۸۸MRC
رده بندی دیویی	:	۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۹۹۲۸۰



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹
 تلفن: ۰۲۷۷۲۲۰۶۶۴۰ www.NedayeKarafarin.ir

پهبودی از خیانت زناشویی

زهرا شمسعلی - زهره تقی زاده شول

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: آرش جهانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان - شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۴۵۱-۴

حق چاپ محفوظ است.

۷.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: تعریف خیانت زناشویی
۱۰.....	تعریف خیانت زناشویی در رابطه
۱۳.....	علل خیانت
۱۳.....	علل فیزیکی
۱۴.....	علل عاطفی
۱۴.....	علل عملی
۱۵.....	آیا خیانت به معنای پایان رابطه با عشق است؟
۱۵.....	آیا خیانت تنها دلیل صدمه در رابطه است؟
۱۶.....	چگونه خونت/ایرینایی رخ می‌دهد؟
۱۹.....	فصل دوم: حتی زوجه‌ای را با هم فریبکاری دارند
۲۳.....	فصل سوم: تک‌همسری و مختری نادرست آن
۲۴.....	چه چیزی تک‌همسری را موفق می‌سازد و آن را از نظر فرهنگی قدردانی می‌کند؟
۲۷.....	فصل چهارم: چرا وقتی خیانت می‌شیم بسیار آزرده می‌شویم
۲۹.....	فصل پنجم: حسادت
۳۰.....	حسادت و جنسیت
۳۲.....	آیا حسادت خوب هم وجود دارد؟
۳۵.....	فصل ششم: طرفین یک رابطه جنسی خیانت‌آمیز: خیانت دیده و فریبکار
۳۷.....	فریبکار همیشه در دام می‌افتد
۴۱.....	فصل هفتم: بگویم یا نگویم؟
۴۷.....	فصل هشتم: انتقام‌گیری
۵۱.....	چگونه انرژی انتقام را تخلیه و هدایت کنیم؟
۵۳.....	فصل نهم: آیا رابطه جنسی فقط رابطه جنسی است؟
۵۵.....	آیا رفتار و تصمیم‌های شما برای او به اندازه کافی خوب بوده است؟
۵۷.....	فصل دهم: پس از رابطه خیانتکارانه
۶۰.....	این پاراگراف برای هردو طرفین است

فصل یازدهم: دوباره رابطه جنسی داشتن	۶۵
احیای صمیمیت	۶۷
فصل دوازدهم: تفاوت زنان و مردان	۷۳
فصل سیزدهم: اعتمادسازی مجدد	۷۷
فصل چهاردهم: برخورد با وسواس های همسر	۸۱
فصل پانزدهم: چگونه از نابودگری به بهبود دهنده تغییر کنیم	۸۳
فصل شانزدهم: بهبودی از خیانت زناشویی / بی وفایی، جداشدن یا کنار هم بودن	۸۵
برای کسی که خیانت کرده: بخشیده شدن و نزدیک ماندن	۹۰
برای فرد خیانت دیده	۹۲
نتیجه گیری	۹۵

مقدمه

در دنیای امروز خیانت زناشویی یکی از عمده‌ترین تراژدی‌هایی است که رابطه را از هم گسسته می‌سازد. اغلب افرادی که خود را در این موقعیتی می‌بینند نمی‌دانند چگونه گذشته خیانت و درد خود را سپری کنند. بهبودی سخت است و فرایند پیچیده‌ای است به‌ویژه پس از اینکه فرد از سوی همسر خود خیانت می‌بیند. این کتاب گام اولی است که می‌توانید به سمت بهبودی و بهتر شدن رابطه‌تان بردارید. اگر تصمیم گرفتید تا رابطه را ادامه ندهید، باز به بهبودی نیاز دارید و این کتاب به شما کمک خواهد کرد. گام اول همیشه راحت‌ترین گام است اما باید وجود این است علت اینکه چرا اطلاعات ارائه شده از فصول بعدی این کتاب برای شما درست دارد. مفاهیمی که در اینجا می‌یابید را می‌توانید فوراً عملی سازید یا طبق ضابطی که دارید به بعد موکول کنید.