

زندگی زناشویی
و اشتباهات همسر عهدشکن

زهرامیرزاخانی نافع



۱۴۰۰

سرشناسه	:	میرزاخانی نافچی / زهرا / ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی زناشویی و اشتباهات همسر عهدشکن
مشخصات نشر	:	تهران / تفکر آینده ساز / ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۸۱ ص. ۱۷*۲۴
شابک	:	978-622-7710-29-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	خیانت -- جنبه‌های روان‌شناسی Psychological aspects -- Betrayal زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	BJ۱۵۰۰
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۶۴۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۱۲۲۶۲

حقوق مادی و معنوی برای انتشارات و مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد

📖 عنوان کتاب

زندگی زناشویی و اشتباهات همسر عهدشکن

✍ تألیف زهرا میرزاخانی نافچی
 ✍ ناشر تفکر آینده ساز
 ✍ مدیر تولید موسسه مشاوران زند
 ✍ شمارگان ۱۰۰۰ جلد
 ✍ نوبت چاپ اول، ۱۴۰۰
 ✍ قیمت ۹۲ هزار تومان

ISBN: 978-622-7710-29-8

فهرست

۸	دیباچه.....
۱۹	پیشگفتار.....
۲۲	مقدمه.....
۲۶	چند اصطلاح مهم.....
۲۷	روابط نامشروع.....
۲۸	جرایم حدی چیست؟.....
۲۸	جرایم تعزیری چیست؟.....
۳۰	راه اثبات زنا.....
۳۰	تعهد زناشویی.....
۳۰	مفهوم تعهد زناشویی.....
۳۶	سطوح مختلف تعهد.....
۳۷	چهار سطح اصلی تعهد.....
۴۰	کیفیت روابط همسر.....
۴۰	مفهوم کیفیت روابط همسر.....
۴۲	سبک های زناشویی و رفتار همسر در حیطه کیفیت روابط زناشویی.....
۴۲	زوج های مکمل.....
۴۲	زوج های با حداقل تعارض.....
۴۳	زوج های ابراز کننده هیجان.....
۴۳	زوجهای بهترین دوست.....
۴۳	مؤلفه های کیفیت روابط همسر.....
۴۴	روابط احساسی.....
۴۴	روابط روانشناختی.....
۴۴	روابط فکری.....
۴۵	روابط همسر.....
۴۵	روابط جسمانی (غیر همسر).....
۴۶	روابط معنوی.....
۴۶	روابط زیبایی شناختی (هنری).....
۴۶	روابط اجتماعی و تفریحی.....

۴۶	روابط زمانی
۴۶	عوامل موثر در افزایش کیفیت روابط همسر
۴۸	نظریه‌های کیفیت روابط همسر
۴۸	نظریه‌های فمینیستی
۴۹	نظریه فروید
۵۰	نظریه فروم
۵۱	نظریه مزلو
۵۲	نظریه پرلز
۵۲	نظریه هورنای
۵۴	نظریه رشد شناختی
۵۴	نظریه یادگیری اجتماعی
۵۵	تاب آوری
۵۵	تعریف تاب آوری
۵۷	تاریخچه مطالعه تاب آوری
۶۰	تاب آوری فردی
۶۰	تاب آوری خانوادگی
۶۱	خانواده‌های تاب آور
۶۱	نقش والدین به عنوان عامل محافظ در رشد تاب آوری
۶۳	عوامل موثر در ایجاد و رشد تاب آوری
۶۴	توانایی و ویژگی‌های فردی
۶۴	مولفه‌های تاب آوری
۶۴	الگوهای تاب آوری
۷۰	نتیجه‌گیری
۷۱	سخن پایانی
۷۳	منابع و مآخذ
۷۳	منابع فارسی
۷۷	منابع لاتین

دیباچه

زندگی زناشویی یا عهدشکنی همسر را می‌توان یکی از پیچیده‌ترین و آسیب‌زاترین مشکلات عاطفی بین زوجین دانست. عوامل بسیاری در بروز این رفتار دخیل هستند و نگاه تک عاملی به این رفتار، ساده انگاری است. مشکل پیچیده‌تر از آن است که بتوان با بررسی سطحی و بدون در نظر گرفتن همه‌ی جوانب امور آن را تبیین یا در نهایت حل کرد. بعد از برملا شدن و آشکارسازی زندگی یا رفتارهای نامناسب همسر در خانواده، در اکثر موارد همسر عهدشکن ممکن است دست به اقدامات و فعالیت‌های نادرست و اشتباهی بزند. در ادامه ۲۰ مورد از این اشتباهات همراه با توضیحات آمده است.

ما امیدواریم که این اطلاعات برای هدایت رفتارهای شما به سمت رفتارهای مناسب راهگشا باشد. تصحیح و مدیریت روابط بعد از زندگی چه همسر شما از آن مطلع شده باشد یا خیر – بسیار مشکل است. اما بدانید شما تنها فردی نیستید که در این وضعیت قرار می‌گیرید. ما در مواجهه و مشاوره با زوج‌های زیادی متوجه شدیم که اکثر آن‌ها این رفتارهای اشتباه را انجام می‌دهند. اگر شما بتوانید از این اشتباهات اجتناب کنید، مسیر شما برای بهبود رابطه هموارتر خواهد شد و اگر تاکنون شما این رفتارها را انجام داده‌اید به معنای این نیست که امید خود را از دست بدهید. سعی کنید از اکنون برای اجتناب از این رفتارهای اشتباه اقدام کنید.

۱- باور به اینکه اگر شما و فرد سوم (منظور همسر یا فردی است که زندگی با وی صورت گرفته است یا می‌گیرد) تصمیم گرفته‌اید که از هم جدا شوید و به زندگی خود برگردید دیگر زندگی صورت نمی‌گیرد.

در عالم واقع، این ارتباط (ارتباط فرازناشویی) به احتمال زیاد اهمیت و معنای بیشتری برای یکی از طرفین دارد. از طرفی شکی نیست که طرفین از این رابطه لذت برده یا می‌برند و برخی نیازهای خویش را از این طریق ارضا می‌کنند. به همین دلیل، صرف اینکه یکی از طرفین تصمیم جدی برای قطع رابطه بگیرد دلیل بر این نیست که طرف دیگر نیز به این تصمیم احترام بگذارد. این فرد ممکن است خود شما باشید که به راحتی جدایی از فرد سوم برای شما میسر نیست. سبک قطع و وصل ارتباط در زندگی بسیار رایج است. طرفین ممکن است بارها تصمیم به قطع رابطه بگیرند و حتی

چند صباحی نیز این قطع رابطه ادامه داشته باشد اما هر بار مجدداً به برقراری ارتباط روی آورند، در صورتی می‌توانید زخم‌های ناشی از زندگی را التیام بخشید که در قطع رابطه ثبات قدم داشته و مطلقاً هر نوع تماسی را با فرد سوم قطع کنید. با این حال ساده نباشید. منتظر هوس مجدد برای برقراری ارتباط و تلاش برای تماس از طرف مقابل باشید. بنابراین به جای ساده انگاری، خودتان را برای اراده‌ای آهنین و تصمیمی جدی در قطع رابطه آماده کنید.

در مواقع بحرانی و آسیب‌زا با مشاور خود مشورت نمایید.

بهترین راه قطع رابطه "ignore" کردن یا همان بی‌توجهی کردن به تلاش‌های نفر سوم برای برقراری مجدد رابطه می‌باشد. (حتی اگر این تلاش حاوی تهدید یا ترحم خواهی باشد).

۲- اطلاع رسانی تدریجی درباره زندگی

فاش کردن زندگی و عهدشکنی با یک رابطه همسر فرازناشویی فرایند دشوار و هراس‌انگیزی است، با این حال یکی از بزرگترین اشتباهات، تلاش برای مخفی نگهداشتن همه‌ی حقیقت می‌باشد. به عبارتی نگفتن همه‌ی حقیقت به بهانه‌ی آسیب نرساندن بیشتر به همسر آسیب دیده، خود می‌تواند آسیب‌زاتر و خطرناک باشد.

یکی از مضرات این کار، تأخیر در فرایند اعتمادسازی می‌باشد. ممکن است همسر شما به این باور برسد که همه‌ی حقیقت را به او گفته‌اید و دیگر چیزی باقی نمانده که با شنیدن آن شوکه شود یا آزار ببیند. در این صورت اگر به مرور زمان و هر بار چیز تازه‌ای از رابطه فرازناشویی شما بشنود مطمئن باشید دیگر باور کردن حتی یک حرف شما برای او بسیار مشکل می‌شود. به همین دلیل بهترین راه آن است که یک بار برای همیشه همه‌ی حقیقت را به همسر خویش بگویید.

این فکر خوبی نیست که برای کنترل اوضاع و رعایت حال همسر خویش، حقیقت و اطلاعات مربوط به رابطه‌ی فرازناشویی را به تدریج و بر حسب گذشت زمان در اختیار او قرار دهید.

خواه همسر شما بتواند تحمل شنیدن آن‌ها را داشته باشد خواه نداشته باشد. (مرگ یک بار شیون هم یک بار). گفتن همه‌ی حقیقت به همسر، فرصت بسیار خوبی برای نشان دادن صداقت و راستی واقعی شماست. این فرصت را از دست ندهید و همه‌ی حقیقت را به او بگویید. هر چه زودتر، بهتر



(این موضوع مربوط به زمانی است که همسر شما از عهدشکنی و زندگی مطلع شده اما کاملاً به موضوع اشراف اطلاعاتی ندارد. در مواردی که هنوز وی اطلاعی از زندگی نداشته و شما به دلیل عذاب وجدان قصد اطلاع رسانی به او رسید حتماً قبل از این کار با مشاور خود مشورت نمایید).

۳- حالت دفاعی به خود گرفتن

پادزهر حالت تدافعی گرفتن، پذیرش مسئولیت شخصی اتفاقی است که روی داده است. اولین چیزی که باید در صحبت با همسر خود رعایت کنید این است که حالت تدافعی و دفاع از خود نگیرید. در این صورت همسر شما احساس خواهد کرد که شما حرف‌های او را نمی‌شنوید یا نمی‌فهمید و سعی می‌کند صدای خود را بالاتر و بالاتر ببرد. دست کم گرفتن عهدشکنی، سرزنش کردن همسر آسیب دیده و یا حتی سرزنش کردن نفر سوم رابطه، راه حل مناسبی نخواهد بود.

پاسخ‌های شما به سوالاتی که ما "چرا...؟" شروع می‌شود ممکن است به عنوان توجیه در نظر گرفته شود. بنابراین باید در پاسخ به این سوال‌های همسر خود دقت نمایید. در پاسخ به این سوال‌ها نیز حالت دفاعی نداشته باشید. بهترین پاسخ به این سوالات می‌تواند اینگونه باشد که به همسر خویش اطمینان دهید تمام تلاش خود را می‌کنید تا در آینده به این سوال‌ها پاسخ دهید. سوالاتی که بیشتر به فکر و اندیشه نیاز دارند و نمی‌توان فوراً به آن‌ها جواب داد (مثلاً این سوال که چرا به من زندگی کردی؟ چرا حرمت خانواده را نگه نداشتی؟ و ...).

در این جور مواقع شما ممکن است دوست داشته باشید به همسر خویش بگویید: «من نمی‌خواهم بار همه‌ی سرزنش‌ها را به تنهایی به دوش بکشم. تو نیز در این اتفاق سهمی داری. قبل از این که این اتفاق بیفتد، ما مشکلاتی در روابط خویش داشتیم که هنوز حل نشده‌اند.» اگر چه ممکن است در این مورد حق با شما باشد اما دقت کنید اولین اولویت، رسیدن به حدی از ثبات و آرامش در جو خانواده و رابطه شما با همسرتان می‌باشد. به همسر خویش زمان بدهید تا اوضاع روانی وی بهبود یابد. سپس می‌توانید به تدریج درباره مشکلات، کمبودها و نیازهای برآورده نشده‌ی خویش با او صحبت کنید.

یکی از مهم‌ترین مواردی که هنگام صحبت با همسر خویش باید رعایت کنید اجتناب از حالت