

آسیب‌شناسی وفاداری

در زندگی زناشویی

راهنمای نجات از یک بحران خانوادگی:

برای خانواده‌ها و مشاوران خانواده

نوشته

دکتر دان - دیوید لاسترمن

مترجمان:

بنفشه فرزین زاد - سعیده زنوزیان - سارا واجب منفرد

ویرایش: دکتر جعفر بوالهری



شماره
شش و ده

سرشناسه : لاسترمن، دان - دیوید Lusterman, Don-David

عنوان و نام پدیدآور : آسیب‌شناسی وفاداری در زندگی زناشویی : راهنمای نجات از یک بحران خنثادگی برای خانواده‌ها و مشاوران خانواده / نوشته دان - دیوید لاسترمن ؛ مترجمان بنفشه فروزین‌زاد، سعیده رنوزیان.

سارا واجب‌متفرد ؛ ویرایش جعفر بوالهیری.

مشخصات نشر : تهران : دانژه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۷۵-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Infidelity : a survival guide

موضوع : زنا -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده : فروزین‌زاد، بنفشه، مترجم

شناسه افزوده : رنوزیان، سعیده، مترجم

شناسه افزوده : واجب‌متفرد، سارا، مترجم

شناسه افزوده : بوالهیری، جعفر، ۱۳۲۷ - ویراستار

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ : ۱۱۴۸۰۶

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۷۳۶

شماره کتابشناسی ملی : ۷۱۲۰۱۷۲

عنوان: آسیب‌شناسی وفاداری در زندگی زناشویی

نویسنده: دکتر دان - دیوید لاسترمن

مترجمان: بنفشه فروزین‌زاد، سعیده رنوزیان - سارا واجب‌متفرد

ویرایش: دکتر جعفر بوالهیری

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۶۵۰ نسخه / قطع: رقعی

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۷۵-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرآتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۴۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۶۳ تلفکس: ۸۸۸۱۴۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

danjehpub@hotmail.com

www.danjehpub.com

تشکر نویسنده

از پاتریک فانینگ و متیو مک کی^۱ که با خواندن مقالات مرا در زمینه بی وفایی ترغیب کردند تا کتابی در این زمینه تهیه کنم و نیز از دوست عزیزم ریچارد میکسل^۲ به خاطر همکاری در تهیه این کتاب تشکر می کنم. از کریستین بک^۳ به خاطر کمک در تدوین این کتاب و فارین جاکوبس^۴ به خاطر کمک در نوشتن این کتاب سپاسگزارم. هم چنین از کارل هانیچرچ^۵، ویراستار نهایی این کتاب از صمیم قلب ممنونم. در نهایت از تریسی ماری^۶ به خاطر تدوین متن کتاب متشکرم. از همسرم جودی^۷ به خاطر همکاری با من و از دخترم استیسی^۸ به خاطر کمک در تنظیم این کتاب کمال تشکر را دارم.

1- Patrick Fanning & Matthew Mc Kee

4- Farin Jakobs

7- Judy

2- Richard Mixel

5- Karl Hanicherch

8- Stacy

3- Christian Beck

6- Tracy Mary

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	مقدمه نویسنده
۱۷	مقدمه و تشکر و براسنار
	فصل اول: فرایند کشف بی وفایی
۲۱	شوک ناشی از کشف
۲۱	تعریف اصطلاح «بی وفایی»
۲۲	لحظه کشف
۲۴	انکار
۲۵	گاهی جوابی وجود ندارد
۲۶	طبقه بندی
۲۷	انواع بی وفایی
۲۸	زن بارگی
۲۹	رابطه فرا زناشویی
۳۰	ضربه روحی (شوک روانی)
۳۳	آیا رابطه خاتمه می یابد؟
	فصل دوم: علل بی وفایی
۳۷	چرا این اتفاق می افتد؟
۳۹	آیا بی وفایی در زنان و مردان متفاوت است؟

۴۱	 نظریه بحران زندگی
۴۲	 بحران میان‌سالی
۴۴	 استحقاق و شایستگی
۴۵	 بی‌وفایی در رابطه با هویت جنسی
۴۷	 اعتیاد جنسی
۵۰	 بی‌وفایی کاوش‌گرایانه
۵۱	 روابط عاشقانه مثلی
۵۲	 بی‌وفایی تلانی‌جویانه
۵۳	 بی‌وفایی به فصل خاتمه ازدواج

فصل سوم: انواع عشق و مثلث فرازناشویی

۵۷	 مثلث رابطه عاشقانه
۵۸	 عشق و شیفتگی
۵۹	 چرا زگیل‌ها مهم هستند
۶۰	 عشق زناشویی در برابر عشق فرازناشویی
۶۲	 بی‌وفایی‌های طولانی
۶۳	 همسر بی‌وفا
۶۹	 رابطه فرازناشویی
۷۵	 شخص سوم
۸۰	 تحلیل نهایی در مورد روابط فرازناشویی
۸۰	 • حل مسئله و خودافشاگری ضعیف
۸۱	 • شروع رابطه نامشروع
۸۱	 • خشم سرد
۸۱	 • خشم گرم

فصل چهارم: پیامدهای کشف بی‌وفایی

۸۳	 آیا طلاق و جدایی گریزناپذیر است؟
----	--

۸۵	اهمیت زمان.....
۸۶	زندگی بهبود یافته.....
۹۱	دوسوگرایی عاطفی.....
۹۱	نگرانی‌های قابل درک.....
۹۲	برخی پرسش‌های شایع.....
۱۰۹	در جستجوی معنا.....

فصل پنجم: اصلاح شیوه‌های نادرست تفکر و احساسات منفی

۱۱۳	احساسات مفید و آسیب‌زا.....
۱۱۵	افکار احمقانه و احساسات منفی.....
۱۱۸	رویارویی با خشم.....
۱۱۹	چگونه عواطف‌مان را ترمیم کنیم؟.....
۱۲۴	سرزنش کردن.....
۱۲۶	قبول مسئولیت.....

فصل ششم: اعتیاد به روابط جنسی

۱۲۹	اعتماد.....
۱۳۲	آماده شدن برای مواجهه با بی‌وفایی همسر.....
۱۳۴	آماده‌سازی برای اعتراف.....
۱۳۶	اگر همسری‌وفا، تمایل به ادامه رابطه نامشروع داشته باشد.....
۱۳۷	اگر همسری بی‌وفا گرفتار یک هوس بازی است.....
۱۴۰	اگر همسری‌وفا یک شب خطا کند.....
۱۴۰	وقتی اعتماد مجدد حاصل نمی‌شود.....
۱۴۲	نشانه‌های روشن.....

فصل هفتم: ادامه یا خاتمه ازدواج بعد از کشف بی‌وفایی

۱۴۴	روابط فرازناسویی پنهانی: مراحل بهبودی.....
۱۴۴	مرحله اول: برگرداندن اعتماد.....

۱۴۵	صدافت باعث اعتماد می‌شود.....
۱۴۶	افشای رابطه فرازناشویی.....
۱۴۶	مرحله دوم: بازنگری در ازدواج.....
۱۴۷	یادداشت اولین مسایلی که به ذهن‌تان می‌رسد.....
۱۴۹	حل تعارض.....
۱۵۳	چه زمانهایی اوضاع خوب پیش نمی‌رود؟.....
۱۵۵	دفاع همسر بی‌وفا از شریک زندگی ناخوانده.....
۱۵۶	ایده آل کردن شریک عاطفی ناخوانده.....
۱۵۶	برطرف نشدن شک به همسر بی‌وفا.....
۱۵۷	مرحله سوم: یک ازدواج بهتر یا یک طلاق بهتر.....
۱۵۸	گوشزد به شریک دوگیر رابطه.....
۱۶۰	طلاق خوب.....
۱۶۱	وضعیت زوج‌های طلاق گرفته‌ای که فرزندی ندارند.....
۱۶۱	انواع دیگر بی‌وفایی.....
۱۶۲	اعتیاد به رابطه جنسی.....
۱۶۳	از ویژگی‌های اعتیاد جنسی.....
۱۶۳	روبرو شدن با مشکل.....
۱۶۳	مواجهه با مسئله.....
۱۶۳	قدرت پیش‌بینی.....
۱۶۴	زندگی سالم پس از کشف بی‌وفایی.....
۱۶۴	یافتن معنا.....
۱۶۵	تاب‌آوری و خوش‌بینی.....
۱۷۰	ضربه آخر.....
۱۷۱	افراد مقاوم.....
۱۷۲	بخشش.....
۱۷۳	بخشش در زوج‌های در حال طلاق.....

۱۷۴	 ارزش‌های مذهبی و روحانی
۱۷۴	 تجارب مشترک

فصل هشتم: کودکان و بی‌وفایی والدین

۱۷۵	 کودکان از والدین چه می‌خواهند؟
۱۷۶	 رازداری و مرزها
۱۷۸	 رازمندن بی‌وفایی والد توسط کودکان
۱۷۸	 رازداری و وفاداری
۱۷۹	 تحمل مسائل بزرگسالان برای کودکان
۱۷۹	 درگیر نمودن کودکان با فقر سوم
۱۸۰	 چگونه کودکان تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند؟
۱۸۱	 خردسالان
۱۸۱	 کودکان
۱۸۲	 نوجوانان
۱۸۲	 رازداری در مقایسه با محرمانه (شخصی) بودن
۱۸۳	 چه زمانی با کودکان خود حرف بزنید
۱۸۳	 واکنش فرزندان پس از بی‌بردن به بی‌وفایی والد

فصل نهم: اثر حمایتی خانواده و دوستان بر قربانی بی‌وفایی

۱۸۷	 خانواده و دوستان
۱۸۷	 خانواده
۱۸۸	 خیال‌پردازی‌ها
۱۸۹	 ترس
۱۸۹	 رسوایی فرد بی‌وفا در مقابل والدینش
۱۹۰	 قضاوت‌های ارزشی
۱۹۰	 حرف و حدیث‌ها
۱۹۱	 خانواده‌های حمایت‌گر

- دوستان..... ۱۹۲
- ترس از تنها شدن..... ۱۹۲
- علاقه جانشین..... ۱۹۴
- دوستانی که نمی‌توانید به آنها اعتماد کنید..... ۱۹۴
- تاثیر انزوای اجتماعی بر زوج بی‌وفا..... ۱۹۵
- دوستان حمایت‌کننده..... ۱۹۶
- یافتن شخص مناسب برای صحبت..... ۱۹۶

فصل دهم: مسایل حاشیه‌ای افشای بی‌وفایی

- آیا همیشه بهتر است بی‌وفایی را فاش کنیم؟..... ۱۹۹
- فاش کردن بی‌وفایی هنگامی که همسر پرسد..... ۲۰۱
- فاش کردن بی‌وفایی، هنگامی که همسر نمی‌پرسد..... ۲۰۱
- خطرات افشای بی‌وفایی به همسر..... ۲۰۳
- همسران خطرناک، یک مورد خاص..... ۲۰۳
- یک وضعیت خاص دیگر..... ۲۰۳
- تصمیم به افشای خیانت با مشاوره..... ۲۰۵

فصل یازدهم: انتخاب یک درمانگر باصلاحیت

- درمانگر کیست؟..... ۲۰۷
- خانواده درمانی چیست؟..... ۲۰۸
- یافتن یک درمانگر..... ۲۰۸
- مشاوره تلفنی..... ۲۰۹
- مصاحبه با درمانگر..... ۲۰۹
- چگونه درمانگران کار می‌کنند؟..... ۲۱۰
- سوالاتی که زوج‌ها قبل از شروع جلسات درمان از درمانگر می‌پرسند..... ۲۱۲
- شما شریک درمانگران هستید..... ۲۱۲
- اگر درمان به خوبی پیش نرود..... ۲۱۳

۲۱۵	 فصل دوازدهم: کلام پایانی
۲۱۷	 منابع
۲۲۱	 واژه‌نما
۲۲۲	 موضوع‌نما

www.ketab.ir

مقدمه نویسنده

در زندگی زناشویی بسیاری از خانواده‌ها، گاه جای پای بی‌وفایی و به بیانی دیگر خیانت دیده می‌شود. این کتاب به این موضوع پرداخته است و به شما توصیه می‌شود اگر یکی از موارد زیر شامل حال شما می‌شود آنرا تا پایان مطالعه کنید:

پی به بی‌وفایی همسران برده‌اید.

خودتان به همسران بی‌وفایی کرده‌اید و اکنون در تعارض هستید و احساس گناه یا خطر می‌کنید.

شما فرد سوم در روابط زناشویی دیگران هستید و از این وضع ناراحت هستید.

فرزند فرد بی‌وفا هستید.

پدر یا مادر فردی هستید که به همسرش بی‌وفایی کرده یا به او بی‌وفایی شده است.

دوست، پزشک، روان‌درمانگر یا وکیل فردی هستید که به خاطر مسئله بی‌وفایی به شما مراجعه کرده است.

اگرچه این کتاب برای همه و افرادی که به نوعی درگیر مسئله بی‌وفایی هستند مفید است، اما بیشتر به منظور کمک به افراد متأهل یا زوج‌هایی که مدت طولانی با یکدیگر در خارج از چارچوب ازدواج رابطه داشته‌اند، تدوین شده است. امیدوارم که این کتاب بتواند به خوانندگان نشان دهد که چه مسائلی باعث پیش آمدن مسئله بی‌وفایی می‌شود و نحوه مواجهه صحیح با آن را آموزش دهد.

در اکثر موارد، زن یا شوهر با پی بردن به بی‌وفایی همسرش تصمیم به جدایی می‌گیرد. بی‌وفایی همسر ممکن است ریشه در روابط متشنجی داشته باشد که دو طرف

با یکدیگر داشته‌اند، پی‌بردن به این دلایل می‌تواند به این افراد کمک شایانی کند. واکنش زن و مرد به بی‌وفایی یکسان نیست و بسته به نوع و شدت بی‌وفایی، زن و مرد واکنش متفاوتی نشان می‌دهند.

با کشف بی‌وفایی در زندگی خانوادگی برخی افراد طلاق را انتخاب می‌کنند، گروهی به کشف علل و عوامل آن می‌پردازند و در موارد اندکی بهترین سازگاری و کمترین آسیب به فرزندان فکر می‌کنند. توصیه می‌کنم برای بهره‌گیری بیشتر از این کتاب قلم و کاغذی بدست بگیرید و احساسات و نگرانی‌های خود را در این زمینه یادداشت کنید. من معتقدم کسی نمی‌تواند به تنهایی از چنین بحرانی خارج شود و به یقین نیازمند کمک تخصصی و به ویژه مراجعه به فصل ۱۱ دارد. خلاصه این‌که چه این اتفاق را بی‌وفایی و چه خیانت نام دهیم هم تهدیدی برای تلاشی خانواده و هم فرصتی برای تقویت آن است. خوبست که با مطالعه و مشاوره تهدیدها را به فرصت تبدیل کنید.

این کتاب حاصل هزاران ساعت مطالعه بر روی مسئله بی‌وفایی و مصاحبه با افرادی که با این مشکل مواجه بوده‌اند و تلاش برای حل آن و نیز خواندن مقالات بشمار در این زمینه و استفاده از تجارب دیگر همکاران است. امیدوارم این کتاب بتواند فرصتی در اختیار شما قرار دهد که قادر باشید تهدید ایجاد شده را مهار کنید.

مقدمه و تشکر ویراستار

کتابی که پیش روی خوانندگان است چند سالی است که به دلیل نیاز شدید خانواده‌ها، مراجعین و به ویژه روانپزشکان و روانشناسان که با هجومی از روابط خارج از ازدواج و بی‌وفایی در خانه مواجه شده‌اند، از طرف انتشارات دانژه به اینجانب برای ترجمه پیشنهاد شده است، و اینک که با یاری گروهی از دوست‌داران آموزش‌های بهداشت روان با تأخیر زمانی و حذف موارد کوتاهی از آن به چاپ می‌رسد نیازمند شرح چند نکته درباره آن است.

۱. این کتاب، کتابی بسیار مفید و ارزشمند و دو گروه حتماً باید آن را مطالعه و نکات کلیدی و تجارب با ارزش آن را به کار ببرند. اول، همسرانی که بوی بی‌وفایی یا به گفته برخی دوستان و مراجعین بوی خیانت را و یا حضور آن را در زندگی زناشویی خود احساس می‌کنند. به ویژه مادران و زنانی که از بی‌بندوباری و پنهان کاری همسر خود به ستوه آمده و نمی‌دانند که این مواز را با چه کسی در میان بگذارند. و دوم، رازداران و محرمان واقعی خانواده‌ها، دوستانم روانشناسان، مشاوران، روانپزشکان، و دیگر متخصصان حرفه بهداشت روان که این روزها همه روزه با موردی جدید از روابط مشروع (صیغه) و نامشروع خارج از ازدواج مواجه‌اند و باید که برای درست یاری رسانیدن به این مراجعان به دانش و تجارب این کتاب و دکتر «لاسترمن» مراجعه کنند.

۲. از آنجا که این کتاب ترجمه است، به منظور فهم بهتر اینگونه ارتباط خارج از خانواده در خارج از کشور و دیگر فرهنگ‌ها و نیز چگونگی و برخورد یک درمانگر حرفه‌ای در ترجمه و در موضوعات مطرح شده برای زن و شوهرها و نیز

مطرح شده توسط درمانگر هیچگونه تغییری داده نشده است. بنابراین با درخواست پوزش از خوانندگان و از درمانگران که امیدواریم کتاب راهنمای خوبی برای آنان باشد توجه به موارد زیر موجب بهره بهتر خواهد شد:

۳. در این کتاب درمانگر با توجه به فرهنگ خود و مراجعینش به دفعات به مراجعان توصیه به «اقرار» و «اعتراف» به خیانت کرده که - هم به دلیل حرمت اعتراف به گناه در فرهنگ ما و هم اینکه تحمل فرهنگی و رفتاری همسران در ایران پایین‌تر است، توصیه‌های درمانگر در اقرار و اعتراف باید با احتیاط تلقی شود. در زندگی زناشویی صداقت، پاکی، تقوی و بخشش از اصول انکار ناپذیر است اما ناتوانی زوج‌های ایرانی در اصول دیگر یک زندگی خانوادگی موفق یعنی مدیریت استرس، حل مسئله، ارتباط موثر، گفتگو و توافق ممکن است اقرار به بی‌وفایی و گناه موجب تلاشی خانواده و انتقام کشی همسران گردد، بنابراین بدون مشورت با متخصص و مشاور این کار به صلاح نیست.

۴. کتاب توصیه دارد که تا جای ممکن اگر احساسی از خیانت در زندگی خانوادگی شد همسران کوشش در افزایش دانش خود کنند، نادانسته و عجولانه به افشای راز و آبروریزی نپردازند، و بهتر از همه به مشورت با مشاوران خانواده، روانشناسان و روانپزشکانی که دوره مشاوره در خیانت زناشویی را دیده‌اند بکوشند. مراجعه به متخصص در کشور ما با مشکلاتی روبروست. گرچه در دو دهه گذشته روانشناسان بالینی متبحر و کارآمدی وارد بازار کار بالینی و پژوهشی و آموزش شده‌اند؛ و روانپزشکان به خوبی بحرانهای خانوادگی و دادن مشاوره به مراجعین را وظیفه خود می‌دانند؛ اما جای بسی تاسف است در حالیکه کتاب به مراجعین تاکید می‌کند که این حق مراجعین است که از درمانگر خود پرسند که آیا دوره‌ای را درباره مشاوره و درمان موارد خیانت به همسر را دیده‌اند یا خیر؟ هنوز در ایران درمانگری این دوره را طی نکرده و اگر کرده دفترچه راهنما و انجمنی در ایران نیست که مشاوران و درمانگران را به مراجعین و دیگر همکاران معرفی نماید.

خلاصه اینکه پیشنهاد دارم اگر مراجعینی نگران احتمال بی وفایی همسرشان هستند با مراجعه به این متخصصین جلسه اول را به برقراری رابطه، همدلی و دادن شرح حال بپردازند آنگاه صلاح است چه مراجع - کسی که بی وفایی کرده و دیگری که مورد بی وفایی همسر قرار گرفته است - و چه درمانگر به این کتاب و به کتاب دیگری در این زمینه به نام «بی وفایی همسران» از نشر قطره مراجعه نمایند. امید که انستیتو روانپزشکی تهران با حمایت این دو ناشر دلسوز بتواند به برگزاری دوره‌های آموزشی در این مورد را برای متخصصین به اجرا در آورد. در پایان این بند امید دارم که انجمنهای روانپزشکی، روانشناسی بالینی، مشاوره، مددکاری، پرستاری و دیگر رشته‌های وابسته بتوانند با تهیه لیستی از متخصصان علاقمند و آشنا به دادن مشاوره در مورد خانواده و بی وفایی به همسر مراجعین را تلفنی در این باره راهنمایی نمایند.

۵. این کتاب با همه کاستی‌هایش به چاپ نمی‌رسید مگر به دلیل کمک بی دریغ عزیزان زیر: ۱- آقای شهاب عسگری که بیش از سه سال پیگیری پی در پی کارهای اجرایی آن را از ترجمه گرفته تا ویرایش و چاپ به عهده داشتند. ۲- همسرم سهیلا منیری جاوید، آقایان دکتر پیام شهابی، دکتر علیرضا یارنندی و دکتر حسین خدمتگزار که با ویرایش علمی و ادبی متن ترجمه، غنای لازم را برای چاپ، به کتاب بخشیدند. ۳- و حمایت وسیع انستیتو روانپزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان و صبر و حوصله همکاران.

دکتر جعفر بوالهری

تیرماه ۱۳۹۰