

# دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی

## و بهبود روابط

با تأکید بر راهبردهای عملی مشاوره‌ای

تألیف:

مهرآور مومنی جاوید

(کارشناس ارشد مشاوره)

دکتر مهر انگیز شعاع کاظمی

(عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۰

مومنی، جاوید، مهرآور، ۱۳۶۰-

دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط: با تأکید بر راهبردهای

عملی مشاوره‌ای / تألیف مهرآور مومنی جاوید، مهرانگیز شماع کاظم.

تهران: آرای نور، ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۴-۱

۱۷۶ ص: مصور.

بهرت‌نویسی براساس فیبا،

کتابنامه: ص. [۱۶۹]-۱۷۶.

زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- خیانت -- جنبه‌های روان‌شناسی

زناشویی -- روان درمانی

شماع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵-

۱۵۵/۶۴۵

HQ۱۳/۴۴-۱ ۱۳۹۰

۳۹۹۲۴۶۷

شماره کتابخانه ملی:



دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط / با تأکید بر راهبردهای

عملی مشاوره‌ای

تهیه و تدوین: مهرآور مومنی جاوید - مهرانگیز شماع کاظم

چاپ اول - ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه و صحافی: به آوران

ISBN: 978-600-5413-44-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۴-۱

تهران- میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید وحید نظری غربی

پلاک ۹۹- طبقه دوم / تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۴۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۳  | مقدمه                                               |
| ۵  | فصل ۱: بی وفایی و خیانت                             |
| ۵  | تعاریف خیانت و بی وفایی                             |
| ۷  | انواع خیانت‌های زناشویی                             |
| ۸  | نظریه های مختلف در زمینه خیانت و بی وفایی           |
| ۸  | نظریه تکامل                                         |
| ۹  | نظریه کنترل                                         |
| ۹  | نظریه وابستگی متقابل                                |
| ۹  | نظریه سرمایه گذاری                                  |
| ۱۱ | نظریه نقص یا کمبود                                  |
| ۱۱ | نظریه ارضاء نیاز                                    |
| ۱۲ | نظریه گسترش خود                                     |
| ۱۳ | نظریه سه وجهی عشق                                   |
| ۱۴ | پیامدهای ناشی از عارضه خیانت و بی وفایی میان همسران |
| ۱۷ | خیانت و تفاوت‌های جنسیتی                            |

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| عوامل برانگیزاننده خیانت و بی وفایی همسران.....                       | ۱۸ |
| نرخ شیوع و عوامل موثر خیانت مردان.....                                | ۲۲ |
| تعدد زوجات.....                                                       | ۲۵ |
| نشانه‌های خیانت و علایم دروغ.....                                     | ۲۷ |
| آیا مردان از خیانت خود احساس گناه می‌کنند!.....                       | ۲۸ |
| تحقیقات انجام شده در زمینه خیانت‌های زناشویی در داخل و خارج کشور..... | ۲۹ |
| فصل ۴: بهبود روابط زناشویی.....                                       | ۳۴ |
| چهار قانون برای بهبود روابط زناشویی.....                              | ۳۵ |
| دیدگاه‌های مختلف در زمینه بهبود روابط زناشویی.....                    | ۳۵ |
| دیدگاه گوردون و باکوم.....                                            | ۳۶ |
| دیدگاه سیستمی و غیر سیستمی.....                                       | ۳۷ |
| دیدگاه استفانو و الا.....                                             | ۳۸ |
| دیدگاه گوردن، باکوم و اشنايدر.....                                    | ۴۰ |
| دیدگاه دوپری.....                                                     | ۴۱ |
| رویکرد غنی سازی ارتباط.....                                           | ۴۴ |
| نظریه انتخاب.....                                                     | ۴۵ |
| مثلت گذشت انرايت.....                                                 | ۴۵ |
| بخشش.....                                                             | ۴۶ |
| ملاحظات فرهنگی و اخلاقی در فرایند درمان خیانت زناشویی.....            | ۵۰ |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| تحقیقات انجام شده در زمینه بهبود روابط زناشویی همسران آسیب دیده |    |
| از خیانت در داخل و خارج کشور.....                               | ۵۲ |
| فصل ۳: راهکارهای پیشنهادی و تدابیر درمانی.....                  | ۵۷ |
| چطور درباره پیشامد اتفاق افتاده صحبت کنیم؟.....                 | ۵۷ |
| تفاوت‌های جنسی در بیان و گوش دادن به موضوع اختلاف.....          | ۵۹ |
| تکنیک‌های ارتباط سازنده.....                                    | ۶۰ |
| عفو کردن راییاموزیم.....                                        | ۶۲ |
| مواردی که عفو و گذشت محسوب نمی شود.....                         | ۶۲ |
| پیش فرضهایی که ممکن است شما را از عفو کردن بازدارد.....         | ۶۳ |
| چرا بخشایش لازم است؟.....                                       | ۶۵ |
| ۸ مرحله بخشایش.....                                             | ۶۵ |
| آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون حمایت.....                | ۶۸ |
| ۴ رهنمود برای رسیدن به توافق مشترک.....                         | ۶۹ |
| آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون توجه.....                 | ۷۲ |
| برداشت ذهن مردان از ارتباط عاطفی چیست؟.....                     | ۷۴ |
| سه راهنمایی ساده برای درک شوهران.....                           | ۷۴ |
| ۱۰ نکته آموزنده برای بهبود روابط زناشویی.....                   | ۷۶ |
| اهمیت روابط جنسی در زندگی زناشویی.....                          | ۷۸ |
| تغییر بینش.....                                                 | ۸۱ |
| تشخیص ندهای درونی.....                                          | ۸۱ |
| آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون زمان.....                 | ۸۳ |

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| ۸۴ | ..... با خود مهربان باشید                                           |
| ۸۶ | ..... آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون صداقت                   |
| ۸۸ | ..... اصول کنترل آزردگی و بازسازی اعتماد                            |
| ۸۹ | ..... چگونگی بازسازی اعتماد                                         |
| ۹۰ | ..... تمرین های رفتاری با اثری سریع در پیشگیری از خیانت مجدد شوهران |
| ۹۹ | ..... فهرست منابع                                                   |

www.ketab.ir

## مقدمه:

پدیده رنج آور و آسیب‌زای خیانت همیشه و در همه جا مانند گیاهی هرز در کنار درخت ریشه‌دار و پر بار ازدواج می‌روید و لحظاتی گذرا به عمر کوتاه و شوم خود ادامه می‌دهد. اگر در اعتماد و احساس امنیت زوجین شکافی به وجود آید، زندگی پویایی و نشاط خود را از دست داده و باعث زخم خوردگی در یکی از زوجین و شاید هر دوی آنها شود. از آنجا که خیانت اساسی‌ترین جزء رابطه زناشویی را که همان اعتماد است خدشه دار می‌کند، بنابراین آثار مخرب بسیار عظیمی در زندگی مشترک به جای می‌گذارد. در این میان، بیش از همه همسری که مورد بی‌وفایی و خیانت واقع شده، آسیب می‌بیند و موجب مختل شدن سلامت روان و از دست دادن تعادل عاطفی و رفتاری وی خواهد شد. علاوه بر این مشکلات طلاق و فرو پاشیدن زندگی زناشویی

نیز از دیگر پیامدهای خیانت محسوب می‌شود و فرزندان نیز از آسیب‌های وارد شده بی‌نصیب نخواهند شد. اغلب همسران خیانت دیده، احساسشان میان میل به جدایی و تمام کردن ارتباط و تلاش برای نجات ازدواج به شدت در نوسان است. تأثیر عاطفی بی‌وفایی بر همسر خیانت دیده به شکلی باور نکردنی نیرومند است. اغلب آن‌ها بدترین افسردگی زندگیشان را تجربه می‌کنند و حتی قادر به خوابیدن هم نیستند، همزمان تمایل شدیدی برای برون‌ریزی عصبانیت و خشم دارند و هر وقت که به این موضوع فکر می‌کنند کنترلشان را از دست می‌دهند و سطح اضطراب آنان نیز بالا می‌رود. آن‌ها همواره در هراسند، امیدی به بهبود ندارند و زندگیشان را به کلی ویران شده تلقی می‌کنند. بر این اساس در جامعه ایرانی بدلیل مسائل فرهنگی، بی‌وفایی، علت ضروری و اصلی طلاق یکی از همسران، (همسری که خیانت کرده و همسری که مورد خیانت واقع شده) نیست. اغلب آنچه هر دو خواهان آن هستند، فرار از درد و رنج حاصل از اشتباهات و بازگشت به حالت عادی است. لذا در کتاب حاضر سعی شده است به زوج‌ها در رهایی از فاجعه بی‌وفایی و بهبود آسیب‌های آن و احیای مجدد زندگی مشترک کمک شود، زندگی مشترکی که این بار در برابر هرگونه بی‌وفایی مقاوم باشد. لذا راهی که به بهبود منجر می‌شود، بسیار باریک است و تا وقتی زوج‌ها چنین راهی را پیدا نکنند فاجعه بی‌وفایی ممکن است اثر تخریبی دائمی داشته باشد و اغلب به فاجعه عمیق‌تر، یعنی طلاق منجر شود.



از سویی دیگر آسیبی مثل بی وفایی و خیانت همسران، در هر جامعه ای می تواند تا حدودی متفاوت از سایر جوامع باشد، از این رو لازم است تدابیر و راهکارهای درمانی چنین آسیبی نیز با توجه به ویژگیهای فرهنگی، انسانی و اجتماعی آن جامعه ارائه شود. زنان آسیب دیده از خیانت مدلیل عاطفه مادری و بخاطر مسائل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، همه سختیها و مصیبتها را به جان می خرنند و در مواردی، حتی پس از خیانت همسر، حاضر به ترک زندگی زناشویی نیستند و در ضمن نمی توانند آسیب های گذشته را فراموش کنند که همین عامل روابط زناشویی را بیش از پیش خدشه دار کرده و سلامت روان فرزندان را نیز به خطر می اندازد. از آنجایی که روابط زناشویی، رابطه ای دو جانبه است که هر یک از زوجین نقش مهمی در کیفیت ارتباطات دارند، در کتاب حاضر سعی شده است به زوجین دو جهت شناخت مهمترین نیازهای خود و همسرشان کمک کند تا بدین طریق از وقوع خیانت مجدد پیشگیری شود و روابط زناشویی با همسر خاطی نیز بازسازی شود. زیرا به نظر می رسد اگر آنان بتوانند مهارتهای ارتباطی لازم را فرا بگیرند، از تعارضات زناشویی پیشگیری شده و کانون خانواده حفظ می شود، کیفیت زندگی خانواده بهبود می یابد، حل و فصل تعارضات درون فردی میسر می شود و فرزندان نیز در فضای روانی سالمی رشد می کنند. بدلیل اینکه فرزندانی که در خانواده های آسیب دیده رشد می یابند، احتمالاً قادر نیستند به جنس مخالف اعتماد کنند زیرا تجربیات اولیه دوران کودکی، می تواند بر فرد و خانواده در زمان حال و آینده تاثیر

داشته باشد. در ضمن زنان می آموزند زمانی که کنترل ناچیزی بر شرایط محیطی دارند، به توانمندی های خود اکتفا کرده و سازگاری بیشتری پیداکنند و به فکر کینه توزی و اقدامات تلافی جویانه و ایجاد روابط نامشروع نباشند و بجای اینکه صرفاً همسرشان را مقصر قلمداد کنند، برای وضعیتی که احتمالاً در ایجاد رابطه نامشروع دخالت داشته است، خود را نیز مسئول بدانند و در جهت بازسازی پایه های فرو ریخته اعتماد و صمیمیت فی ما بین تلاش کنند. به نظر می رسد کتاب حاضر می تواند توسط مراکز مشاوره، پژوهشکده های زنان، سازمان ملی جوانان، دانشگاه ها، محله های سلامت شهرداری و دادگاه های خانواده مورد استفاده قرار گیرد تا با ارائه آگاهی های لازم در این مورد که ماهیت این آسیب چیست؟ چگونه شکل می گیرد؟ عوامل زمینه ساز و آشکار ساز آن کدامند و درصورت روی دادن چنین موردی، چه اقداماتی بهتر است انجام گیرد و چگونه می توان از وقوع مجدد آن پیشگیری کرد، گام موثری جهت حفظ بنیان خانواده و بهبود کیفیت زندگی زوجین برداشته شود.

مهرآور مومنی جاوید

دکتر مهر انگیز شعاع کاظمی

بهار ۱۳۹۰