

با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد، ۲۸)

فصل زرد

روانشناسی خیانت‌های زناشویی

اثر دکتر سیما

با مقدمه دکتر حسن شاره

انتشارات جاودان خرد

مشهد-۱۳۹۵

سرشناسه	کیخا، اشرف، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی خیانت‌های زناشویی: تأثیر دوران کودکی زوجین در عهدشکنی، رابطه بین عشق و عهدشکنی، بازسازی رابطه از هم گسسته / نویسنده اشرف کیخا، با همکاری سحر امین‌الشریعه... [و دیگران].
مشخصات نشر	مشهد: جاودان خرد؛ پایلی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶-۸۲۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	با همکاری سحر امین‌الشریعه، فهیعه جهانگیری، فاطمه براتی، منیر اکبرزاده.
یادداشت	بالای عنوان: فصل زرد.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	خیانت -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	متاهلان -- رفتار جنسی
شناسه زوده	امین‌الشریعه، سحر
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ۹۹۹/۷۴۳HQ
رده بندی دیوید	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی	۴۱۵۸۲/۱

فصل زرد

نویسنده: اشرف کیخا، با مقدمه دکتر حسن شاد

ویراستار: اشرف کیخا

نشر: انتشارات جاودان خرد- انتشارات پایلی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶-۸۲۷-۴

توجه: کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر، متعلق به نویسنده می‌باشد. هر گونه برداشت و استفاده از مطالب، منوط به کسب اجازه و موافقت نویسنده است. برای ارتباط با صاحب اثر، می‌توانید با پست الکترونیک a.keykhah@gmail.com مکاتبات فرمایید.

آدرس: مشهد-خیابان احمد آباد، جنب خیابان نشاط- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۹۳۷۵-۲۷-۳۸۴۴۹۳۷۵

انتشارات جاودان خرد

فهرست مطالب

۱۹	سیاسگزاری
۲۰	پیشگفتار نویسنده
۲۴	مقدمه
۲۹	فصل اول: عهدشکنی و انواع آن
۳۱	خیانت و عهدشکنی
۳۳	آمار خیوع خیانت
۳۴	ماوراء خیانت در مردان و زنان
۳۵	انواع عهدشکنی
۳۶	مراحل بروز خیانت های زناشویی
۳۹	فصل دوم: علل عهدشکنی
۴۰	علل عهدشکنی
۴۲	- نظریه بحران زندگی
۴۴	- بحران میانسالی
۴۵	۱- بحران آشیانه تهی
۴۵	۲- بحران رسیدن به اوج
۴۶	۳- بحران حقایق زندگی
۴۶	- اعتقاد به اینکه ازدواج، باید همه نیازهای را برآورده کند
۴۷	- هویت جنسی
۴۸	- اعتیاد جنسی
۴۹	ویژگی های اعتیاد جنسی
۵۰	- دون ژوان (زن بارگی)
۵۲	تفاوت دون ژوان با معتادین جنسی
۵۳	- فقدان عشق و مشکلات زناشویی
۵۳	- مشکلات بعد از جدایی و طلاق
۵۴	- عهدشکنی به قصد تلافی

۵۵	- عهدشکنی به قصد پایان دادن به ازدواج
۵۵	- رابطه شخصیت افراد با عهدشکنی
۵۵	- اختلال شخصیت خودشیفته
۵۶	- اختلال شخصیت ضد اجتماعی
۵۷	- اختلال شخصیت مرزی
۵۷	- اختلال شخصیت هیستریونیک
۵۸	- اختلال شخصیت پارانوئید
۵۸	- آمادگی به تجربه
۵۹	- وابسته شناسی
۵۹	- امنیت عاطفی
۵۹	- هرم سلسله مراتب نیازهای مزلو
۶۰	- امنیت
۶۱	- نشانه‌های احساس تنگی
۶۲	- مفهوم امنیت عاطفی
۶۳	- عوامل مؤثر بر امنیت عاطفی در زنان
۶۴	- ویژگی‌های شخصیتی
۶۴	- ارتباط
۶۵	- حل تعارض
۶۶	- رابطه جنسی
۶۶	- مسائل مالی
۶۷	- فعالیت اوقات فراغت
۶۷	- رضایت جنسی
۶۹	- میل جنسی
۷۰	- مفهوم رضایت جنسی
۷۱	- منشأ روابط عاطفی و جنسی
۷۱	- کاهش تنش‌های فیزیکی از طریق لمس و نوازش
۷۲	- مراحل رابطه جنسی

۷۴	اختلالات جنسی
۷۶	اختلال ارگاسم
۷۶	۱- اختلال ارگاسم زنانه
۷۷	خشم
۷۷	ترس
۷۷	۲- انزال دیر هنگام (اختلال ارگاسم مردانه)
۷۸	۳- انزال زود هنگام
۷۸	عوامل مؤثر در انزال زودرس
۸۰	اختلال درد هنگام پنتریشن واژنی
۸۰	اختلال جنسی ناشی از دارو / ماده
۸۱	اختلال بازوخیال جنسی
۸۱	اختلال ارگاسم
۸۲	افسردگی و اختلال جنسی
۸۲	عوامل مؤثر در نارضايت جنس زوجين
۸۷	فصل سوم: رابطه بين عشق و عهدشکنی
۸۸	عشق
۸۸	عشق و ازدواج
۸۹	عشق شهوانی و عشق مشفقانه
۸۹	تفاوت ازدواج‌های سنتی با ازدواج‌هایی که بر مبنای عشق انجام گرفته است
۹۱	عشق یک طرفه
۹۱	عشق رؤیایی
۹۳	تغییرات شناختی در عشق رویایی
۹۳	تغییرات شیمیایی بدن در عشق رویایی
۹۵	عشق مانند اعتیاد
۹۷	توصیفی بسیار زیبا از ازدواج و زندگی مشترک
۹۸	ایده‌های هر فرد درباره عشق از کجا سرچشمه می‌گیرد
۹۸	اثرات مثبت عاشق ماندن زوجین در رابطه زناشویی

۱۰۰	نیازهای عاشقانه مردان و زنان
۱۰۱	نظریه مثلی عشق
۱۰۲	عوامل مؤثر در شکوفایی و بلوغ زوجین در زندگی زناشویی
۱۰۳	هدف ازدواج مطلوب
۱۰۴	عوامل مؤثر در پیشگیری از خیانت
۱۰۵	فصل چهارم: خیانت‌های اینترنتی
۱۰۷	تعریف، خیانت اینترنتی
	پژوهش‌های انجام شده در رابطه با شخصیت افراد و ارتباط مجازی و تأثیر این
۱۰۸	روابط بر سلامت روحی - روانی
۱۰۸	مزایای ارتباطات ناشروع مجازی
۱۰۹	۱- قابلیت دسترسی
۱۰۹	۲- توانایی (کم هزینه بودن)
۱۰۹	۳- ناشناس بودن
۱۰۹	۴- صمیمیت ساختگی
۱۱۰	۵- از دست دادن عینیت
۱۱۰	۶- تنهایی
۱۱۱	انواع ارتباطات نامشروع
۱۱۱	۱- رابطه پی در پی
۱۱۲	۲- خوشگذرانی (عیاشی)
۱۱۲	۳- رابطه عشق رمانتیک
۱۱۲	۴- رابطه دراز مدت
۱۱۱	عوامل مؤثر در رهایی از روابط نامشروع مجازی و بهبود روابط زناشویی
۱۱۵	فصل پنجم: اثرات عهدشکنی
۱۱۶	اثرات عهدشکنی بر همسر آسیب دیده
۱۱۷	تأثیرات فیزیولوژیک رابطه نامشروع
۱۱۷	اثرات نوروفیزیولوژیک ضربه روحی

- تأثیرات روان‌شناختی رابطه نامشروع ----- ۱۱۸
- از دست دادن هویت: "نمی‌دانم من چه کسی هستم" ----- ۱۱۹
- از دست دادن حس استثنایی بودن ----- ۱۲۰
- از دست دادن عزت نفس ----- ۱۲۰
- از دست دادن اعتماد به نفس ----- ۱۲۱
- از دست دادن کنترل بر ذهن و جسم ----- ۱۲۲
- از دست دادن حس ذاتی درباره نظم و عدالت در جهان ----- ۱۲۴
- از دست دادن ایمان مذهبی ----- ۱۲۴
- قطع ارتباط با دیگران ----- ۱۲۵
- از دست دادن اراده و قدرت تصمیم‌گیری ----- ۱۲۶
- تأثیر رابطه نامشروع در فرزندان ----- ۱۲۶
- پنهان‌کاری دروغ‌ها در روابط فرازناسویی ----- ۱۲۷
- رفتارهای کودکانه در هنگام بروز رابطه نامشروع ----- ۱۲۸
- واکنش کودکان در برابر رابطه نامشروع آشکار شده ----- ۱۲۹
- واکنش‌های عاطفی - شناختی کودکان ----- ۱۳۰
- واکنش کودکان در مقابل خیانت ----- ۱۳۱
- کودکان نارس ----- ۱۳۱
- اواسط کودکی ----- ۱۳۲
- نوجوانان ----- ۱۳۲
- بزرگسالان ----- ۱۳۳
- کودکان در خانواده‌های دون ژوان ----- ۱۳۴
- تفاوت راز و دروغگویی در خیانت‌های زوجین ----- ۱۳۴
- فصل ششم: واکنش زوجین بعد از افشای خیانت ----- ۱۳۷
- واکنش‌های همسر عهدشکن ----- ۱۳۸
- احساس‌هایی که همسر عهدشکن بعد از آشکارشدن خیانت تجربه می‌کند ----- ۱۳۸
- آرامش ----- ۱۳۹

- ۱۶۰ - فقدان امنیت
- ۱۶۲ - فقدان خودمختاری
- ۱۶۳ - ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی با دیگران
- ۱۶۴ - فقدان عزت نفس
- ۱۶۵ - ابراز نکردن احساسات
- ۱۶۶ - فقدان بی‌خیالی و خوش‌گذرانی
- ۱۶۶ - محدودیت‌های واقع‌گرایانه را نمی‌توانند قبول کنند
- ۱۶۸ - نداشتن خیانت والدین بر زندگی زناشویی فرزندان
- ۱۶۸ - تأثیر خیانت والدین بر همسر عهدشکن
- ۱۶۹ - راه‌های بیان افکار و احساسات زوجین بعد از افشای عهدشکنی
- ۱۶۹ - سکوت
- ۱۷۰ - ابراز خشم و دل‌و‌پیرداد راه انداختن
- ۱۷۱ - ریشه رفتار سکت ابراز خشم
- ۱۷۲ - راه‌های کنترل خشم
- ۱۷۲ - زبان‌های خشم
- ۱۷۳ - دلایل خشم
- ۱۷۴ - روندهای فکری که عصبانیت را تشدید می‌کند
- ۱۷۴ - راه‌های نامناسب ابراز خشم
- ۱۷۵ - روش‌های کنترل خشم
- ۱۷۵ - آرامش‌آموزی
- ۱۷۶ - بازسازی شناختی
- ۱۷۶ - تخلیه انرژی
- ۱۷۶ - حل مسئله
- ۱۷۷ - تغییر محیط
- ۱۸۱ - فصل هشتم: بازسازی رابطه زناشویی
- رفتارهایی که همسر پیمان شکن برای جلب اعتماد همسر و بهبود رابطه باید انجام دهد
- ۱۸۴

رفتارهایی که همسر آسیب دیده برای بهبودی رابطه گسسته خویش باید انجام دهد	۱۹۲
- اعتماد کردن به همسر	۱۹۲
- صحبت کردن درباره مشکلات زناشویی و حل تعارض	۱۹۳
- یافتن معنا	۱۹۶
- خوش بینی	۱۹۷
- بخشش	۱۹۹
- برقراری رابطه جنسی مطلوب	۲۰۲
- نیازهای متفاوت زنان و مردان	۲۰۵
- نیازهای زنان	۲۰۵
- نیازهای مردان	۲۰۶
- تفاوت در تجربه جنسی زنان و مردان	۲۰۷
- گفتگو درباره جنبه‌های مثبت و منفی رابطه جنسی	۲۰۸
- برای روابط جنسی خود وقت بسیاری بگذرید	۲۱۰
- روابط جنسی سریع	۲۱۰
- احساس طرد شدگی مردان	۲۱۱
- رقابت با زنان تبلیغاتی	۲۱۱
- علت کاهش روابط جنسی زوجین	۲۱۲
- قوانین بهبود زندگی مشترک	۲۱۴
فصل نهم: اثرات جدایی و عوامل مؤثر بر بهبودی و سبب روحی -	
- روانی همسران آسیب دیده بعد از طلاق	۲۱۷
- علت رابطه جنسی - عاطفی مردان، با زنان متأهل	۲۱۹
- تأثیر طلاق بر همسر آسیب دیده و تفاوت‌های جنسیتی در میزان آسیب‌های روحی - روانی	۲۲۰
- تنش‌زاترین رویدادهای زندگی	۲۲۲
- رفتارهای انتخابی افراد بعد از جدایی	۲۲۴

- ۲۲۵ - افسردگی
- ۲۲۵ - نشخوار ذهنی
- ۲۲۶ - اضطراب
- ۲۲۷ - وسواس فکری
- ۲۲۷ - بدبینی و عدم اعتماد به جنس مخالف
- ۲۲۸ - روابط نامشروع و بی‌بندوباری‌های بعد از جدایی
- پیشنهاداتی برای بهبود وضعیت روحی - روانی و اصلاح باورها و افکار افراد، بعد از جدایی
- ۲۲۸ - نفک و احساس
- ۲۲۹ - چگونه آشفته هیجانی پرورش می‌یابد؟
- ۲۳۰ - باورها
- ۲۳۰ - باورهای بدبین - باورهای میانجی از کجا می‌آیند؟
- ۲۳۱ - افکار خودآیند
- ۲۳۱ - ارتباط رفتار با افکار خودآیند
- ۲۳۲ - پرورش افکار سالم
- ۲۳۲ - پذیرش
- ۲۳۳ - راه‌های تقویت پذیرش
- ۲۳۴ - صبر
- ۲۳۴ - راه‌های ارتقاء صبر
- ۲۳۵ - دیدن با نگاهی نو
- ۲۳۷ - اعتماد
- ۲۳۷ - کنجکاوی
- ۲۳۸ - رهایی
- ۲۳۹ - مهربانی
- ۲۴۰ - ایجاد روحیه قدردانی
- ۲۴۱ - رهایی از طریق بخشش
- ۲۴۳ - مدیتیشن بخشش

۲۴۴	لبخند
۲۴۴	شکرگزاری دائمی
۲۴۶	در مورد طلاق خود فکر کنید
۲۴۷	فعال باشید
۲۴۷	تعامل‌های خودتان را حفظ کنید
۲۴۸	برای ازدواج مجدد صبر کنید
۲۴۸	از ارتباط نامشروع با دیگران، به شدت پرهیز کنید
۲۴۸	فرآیند زمان
۲۵۱	فصل نهم: شخص سوم - شریک عهدشکنی
۲۵۷	عوامل مضر در برقراری رابطه نامشروع شخص سوم با اشخاص متأهل
۲۵۷	- طردشدن، درمان‌کردگی
۲۵۷	- احساس تنهایی
۲۵۷	- فقدان اعتماد به نفس
۲۵۷	- ترس از صمیمیت
۲۵۷	- فقدان عزت نفس
۲۵۸	آسیب‌های وارده به شخص سوم
۲۶۱	فصل یازدهم: کلام پایانی
۲۶۴	مدیتیشن دریاچه
۲۶۷	پیوست‌ها
۲۶۸	پیوست ۱: تنوری‌های عهدشکنی
۲۶۸	تنوری تکاملی
۲۶۹	تنوری کنترل
۲۷۰	تنوری شناختی
۲۷۰	تنوری وابستگی متقابل
۲۷۱	تنوری سرمایه‌گذاری
۲۷۱	تنوری نقص یا کمبود

- ۲۷۱ ----- تئوری ارضای نیاز
- ۲۷۲ ----- تئوری گسترش خود
- ۲۷۴ ----- پیوست ۲: مدل‌های درمانی عهدشکنی
- ۲۷۴ ----- دیدگاه‌های مختلف در زمینه بهبود روابط زناشویی
- ۲۷۴ ----- درمان زناشویی شناختی - رفتاری (CBMT)
- ۲۷۶ ----- درمان هیجان - محور (EFT)
- رویکرد غنی سازی ارتباط (روان تحلیلی رفتاری ارتباطات و سیستم‌های
- ۲۸۳ ----- نوادر
- ۲۸۵ ----- پیوست ۳: پرسشنامه‌ها
- ۲۸۵ ----- پرسشنامه انت زناشویی واگهان
- ۲۸۹ ----- پرسشنامه سببش خیانت همسر
- ۲۹۰ ----- پرسشنامه سببش میزان گرایش افراد به روابط خارج از حیطه زناشویی
- ۲۹۲ ----- پرسشنامه امنیت طفی - جدید نظر شده (ISQ-R)
- ۲۹۵ ----- پرسشنامه وضعیت سببش - ک - راست (GRISS)
- ۲۹۹ ----- فهرست منابع

بدون شک ازدواج و عشق زناشویی، یکی از زیباترین و لذت‌بخش‌ترین اتفاقاتی است که هر فردی در طول عمر خود تجربه می‌کند؛ چه بسا این تجربه‌ی شیرین، همواره خطرها و تهدیدهایی را در کمین خود دارد که پیمان‌شکنی و خیانت زوجین را می‌توان از بزرگترین خطرات و تهدیدهای این پیوند عاشقانه دانست و به دلیل این‌که این رفتار، دقیقاً نقطه مقابل عشق و وفاداری است، آن را یکی از آسیب‌زاترین و پیچیده‌ترین مشکلات عاطفی بین زوجین می‌دانند. عوامل بسیاری در بروز این رفتار دخیل هستند و نگاه تک عاملی به این رفتار، ساده‌انگاری است.

در حال حاضر سایه شوم خیانت، زندگی بسیاری از زوجها را تیره و تار کرده و متأسفانه در بین به جای حل این مشکل، گاهی احساس می‌کنند که با لغزش همسرشان، آخرین لحظه از دفتر زندگی مشترکشان ورق خورده است و زندگی‌شان دیگر به انتهای عمر انگیز رسیده و به همین دلیل، ساده‌ترین راه را انتخاب می‌کنند و برای همیشه همسر عهدشکن را طرد می‌کنند و می‌روند با کوهی از درد و رنج و تنهایی. می‌روند با زخمی عمیق، که یادگار این عهدشکنی است، می‌روند با انبوهی از سرالای بی‌بازی که در ذهن‌شان مانده که چرا چنین اتفاقی رخ داد؟ چرا همسری به عاشقانه‌ی هم زندگی می‌کردیم این گونه مرا نابود کرد؟ و چرا زندگی من این گونه به تاریکی کشیده شد؟

گاهی هم در جهنمی که آتش آن را با خشم و حسادت‌های هر روزه شعله‌ورتر می‌کنند می‌مانند، و خانه‌ای که باید منبع آرامش و استراحت و ارضای نیازهای عاطفی باشد را به شکنجه گاه روحی تبدیل می‌کنند.

خانواده شاید در نگاه اول، واحدی کوچک و متشکل از چند نفر باشد، اما از نظر اهمیت می‌توان آن را از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی و نخستین منبع

سازندگی و پرورش نسل و عالی‌ترین سرچشمه خوشبختی و غنی‌ترین منبع عاطفه دانست.

معمولاً روان‌شناسان، خانواده را محل ارضاء نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی می‌دانند. بی‌شک برای دستیابی به رضایت از زندگی و ارضای نیازهای عاطفی و روانی، کیفیت روابط صمیمانه زوجین از اهمیت بسزایی برخوردار است.

با وجود اهمیت خانواده، پس چرا آن‌گونه که باید و شاید برای محکم کردن پایه‌های خانواده، برنامه‌ریزی اساسی مشاهده نمی‌شود؟

چرا رصد نسبت زوجین از یکدیگر و همین‌طور کیفیت صمیمیت بین آن‌ها - با وجود این که نسبتی زندگی می‌کنیم که علم و تکنولوژی در تمام زمینه‌ها، در بالاترین حد ممکن نسبت به گذشته‌ها است - تا این اندازه پایین است؟

چرا با وجود این که نسبت دانشگاه‌ها نسبت به گذشته رو به فزونی است اما حتی همین قشر به ظاهر تحصیل‌کرده هم با دنیایی از مشکلات روحی و ضعف ارتباطی، قدم به زندگی مشترک می‌گذارند و بعد از گذشت زمان اندکی احساس می‌کنند که انتخاب اشتباهی داشتند و برای دستیابی به آرامش موقتی، به ارتباط نامشروع پناه می‌آورند؟

چرا اکثر افراد جامعه، در برابر عهدشکنی که در حل افزایشی چشمگیر و همین‌طور یکی از بزرگترین معضلات جامعه است، در سکوت و لب زده‌اند؟ از مهم‌ترین علل رشد عهدشکنی و حل نکردن این معضل که هم‌چون زلزله‌ای، آشیانه امن زوجین را به ویرانه‌ای به مراتب بدتر از ویرانه‌های جنگ جهانی تبدیل کرده، می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- کمبود برنامه‌های آموزشی برای آگاهی زوجین برای پیشگیری از خیانت و حتی مدیریت بعد از خیانت.

- مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌درمانی، تحت پوشش بیمه نیستند و متأسفانه به دلیل این‌که بسیاری از زوجینی که توان مالی مساعدی ندارند، نمی‌توانند به روان‌شناسان و مشاوران متخصص، مراجعه نمایند و به دلیل متفاوت بودن این افراد از لحاظ تیپ شخصیتی و شرایط مختلف زندگی‌شان و این‌که علل عهدشکنی هر فردی با دیگری بسیار متفاوت است، شاید مطالعه کتاب‌هایی در این زمینه راهنمای خوبی برای آن‌ها باشد و از مشکلات پشت پرده زناگیشان آگاه شوند، اما قطعاً مطالعه چند صفحه کتاب هیچ‌گاه نمی‌تواند جایگاه روان‌شناسی خبره، که سال‌های متمادی در این حوزه فعالیت داشته را بگیرد. این افراد متأسفانه به دلیل عدم آگاهی، پس از افشای خیانت همسرشان، یا مهر سکوت بر لب می‌زنند و با کوله‌باری از غم و درد ورنج، روزها را سپری می‌کنند و سال‌ها در دگرگونی در پیش می‌گیرند و بعد از افشای خیانت، شروع به فریاد زدن و جیغ زدن می‌کنند و عرصه را بر فرزندان و همسرشان تنگ می‌کنند و حتی برخی زوجین، این "راز زناشویی" را برای همگان بازگو می‌کنند و برای فرونشاندن خشم‌شان، آبروی همسرشان را می‌برند و یا از افراد غیرمتخصص که صلاحیت مشاوره را ندارند، کمک می‌گیرند که این مشاوره، منجر به تصمیم‌گیری غلط و به برآمدن فاجعه‌ای دردناک‌تر از خود خیانت می‌شوند.

هنگامی که برای پژوهشی که درباره خیانت‌های زوجین انجام دادیم، تعداد بسیار زیادی از افراد به ما مراجعه کردند، متأسفانه صدمات روحی و روانی بسیاری که به آنان وارد شده بود، به وضوح قابل مشاهده بود. حتی با این‌که تراژدی عهدشکنی برخی از این زوجین، به سال‌ها قبل برمی‌گشت، اما هنوز، درد ورنج و التیام نیافته بود. با مشاهده این رنج جان‌فرسا که روح و روان و چه بسا جسم آنان را فرسوده کرده بود، خود را ملزم به برداشتن قدمی هر چند کوچک، در بازسازی

این آشیانه ویران شده، دانستم و چون کتاب‌های موجود در این زمینه نسبت به موضوعات دیگر، از تنوع کمتری برخوردار است، ضمن این که اکثر این کتاب‌ها، تخصصی و برای روان درمانگران و مشاوران به رشته تحریر درآمده، تصمیم به نگارش این کتاب گرفتم که متنی بسیار ساده و روان و قابل فهم برای اکثر افراد با هر سطح تحصیلاتی است. نکته دیگری که قابل ذکر است اینکه من در «فصل زرد» قصد قضاوت یا محکوم کردن کسی را ندارم. همه انسان‌ها قابل احترام اند. هدف از تألیف «فصل زرد» آگاهی زوجین از علل و آسیب‌های عهد شکنی، بود یافتن رابطه این عزیزان و کاهش رنج حاصله، که یکی از مهمترین پیام‌های عهد شکن بود و خوشبینانه‌تر اینکه «پیشگیری» از رفتارهایی که موجب عهد شکنی است، می‌باشد.

با وجود سالی و تلاش فراوانی که در تهیه این اثر و ویراستاری علمی و ادبی فصل زرد، انجام گرفته است، قطعاً هنوز نارسایی‌ها و کاستی‌هایی موجود است، از این رو انتقاداتی می‌روند و هر گونه اظهارنظر صاحب‌نظران و خوانندگان ارجمند که بی شک به نفع کتاب منجر می‌شود، می‌تواند منجر به ویراست بعدی خواهد شد، موجب شکر و امتنان خواهد بود.

***کاش و ای کاش امکانات مالی هم اجازه می‌داد تا به تمام زوجهای عزیزی که زندگی مشترک خود را با دنیای از عشق و امید آغاز کردند و در مسیر زندگی گرفتار طوفانی چون خیانت شده اند، یک جلد از این کتاب را هدیه می‌دادم...

اشرف کیخا

مشهد - پائیز ۱۳۹۴

در زندگی، مرزها و خط قرمزهایی وجود دارد که عبور از آن شاید به بهای از دست دادن ارزش‌های اخلاقی و معنوی و حتی گاهی متلاشی شدن زندگی که سال‌ها با عشق و صداقت و وفاداری آن را بنا نهاده اند، باشد.

یکی از این خط قرمزها، مقوله بی وفایی و خیانت زوجین است که متأسفانه در عصر حاضر، مسئله‌ای رایج و متداول شده است و بسیاری از زوجها آن را احساس و حتی تجربه کرده اند. بر اساس پژوهشهای انجام شده، خیانت یکی از دلایل اصلی پایان دادن به زندگی مشترک است و بسیاری از جدایی‌ها، بخاطر این امر اتفاق می افتند. بی وفایی یکی از سخت ترین و غم انگیز ترین تجربیات برای زوجها محسوب می شود که بهبودی آن اگرچه بسیار دشوار، اما امکان پذیر است.

بر طبق پژوهش‌های محققان، احتمال خطر بی وفایی و خیانت در اغلب ازدواج‌ها وجود دارد و ضربه روحی - روانی وارده به زوج آسیب دیده تا حدی شدید است که باعث به وجود آمدن معارض‌ها و فشارهای روانی می شود که به قول پیتمن، ممکن است افراد را به دیه انگیز سوق دهد.

عهدشکنی، متأسفانه تنها همسر آسیب دیده و عهد شکن را دچار تعارض و مشکلات ارتباطی و روحی نمی کند؛ اکثر زوجها به چهار این مسأله می شوند، دارای فرزند هستند و هر نوع بی وفایی، اثرات سوء عاطفی و هیجانی شدید و مشکلات رفتاری بسیاری بر فرزندان می گذارد.

بر اساس الگوی استرس، انتقال و تحول زناشویی، اثرات منفی از قبیل تغییرات اجتماعی و اقتصادی، آسیب‌هایی نیز بر زوجین و همچنین فرزندان دارد و تنش‌ها و تعارضات درون خانواده یکی از مهمترین علل در به وجود آمدن ناسازگاری‌ها و مشکلات رفتاری و هیجانی فرزندان می شود. آنچنان که در مدل

زیست رفتاری خانواده بیان گردیده، الگوهای ارتباطی خانواده با فرایندهای روانی و فیزیولوژی اعضای خانواده تأثیر متقابلی دارند. جو عاطفی، روابط والدین، سلسله مراتب نسلی، مثلث‌سازی و پاسخگویی بین فردی، صمیمیت و نزدیکی اعضای خانواده فرایندهایی هستند که بر تعاملات روانی و فیزیکی همه اعضای خانواده تأثیر بسزایی می‌گذارد. به عبارتی، فرزندی که در محیط خانواده ناظر تنش‌ها، درگیری‌ها، و ناآرامی‌های پس از بی وفایی و خیانت هستند و اظهارات منلو از استرس را تجربه می‌کنند، به نوعی صدمه می‌بینند.

بر اساس تجربیات بالینی و پژوهشهای انجام شده، روابط خارج از حیطه زناشویی روابط بسیار ناپایدار و موقتی است و می‌توان آنرا طوفانی فرض کرد که به استوار بودن روابط خانوادگی و ایجاد تنش‌هایی در سیستم خانواده است. اصولاً این نوع روابط هنگامی روی می‌دهد که فرد بیشترین آسیب‌پذیری را دارد و روابطش با همسرش برایش رضایت بخش نیست و هنگامی که نیازهای عاطفی و... از سوی همسرش ارضا نشود، به سمت فردی کشش دارد و تمایل پیدا می‌کند که این نیازها را به طریقی ارضا کند. عمدتاً افرادی که در مسیر رشد روانی- اجتماعی- جنسی خود دچار مشکل بوده و در مرحله تحلیلی رشد (۳-۶ سالگی) تثبیت شده‌اند، یعنی مدته ادیب در آن‌ها حل و فصل نشده است، ممکن است گرایش به تریب ایدهای ممنوعه (روابط فرازناشویی) داشته باشند. به لحاظ رویکرد روابط این افراد روان‌شناسی خود، عدم شکل‌گیری یک خود، self یکپارچه در بطن یک ارتباط شکننده، مبتنی بر دلبستگی ایمن با یک مادر به اندازه کافی مراقبت‌کننده، ممکن است منجر به نیاز شدیدی برای تجربه روابط و جستجوی دیگر ایزه‌ها به منظور ترمیم self گردد. لذا درمان تحلیلی می‌تواند با آگاه ساختن فرد و یا زوج، علل گرایش آن‌ها را مورد بررسی قرار داده و با ایجاد بینشی عمیق در افراد مستعد، آن‌ها را

به سوی سلامت ارتباطی سوق دهد.

بنابر آنچه در نظریات خانواده درمانی مطرح است، عدم رعایت ساختار سلسله مراتب و مرزهای روشن در خانواده (نظریه مینوچین)، بریدگی عاطفی (cut-off) برای عدم مواجهه با فشارهای موجود در فضای ارتباطی زوجی و خانوادگی با مثلث سازی و ایجاد یک اتحاد با فردی بیگانه (نظریه بوئن) و ارتباط نامطلوب مبتنی بر قدرت (نظریه جی هی لی) می تواند تبیین کننده گرایش افراد به روابط فرازنشویی باشد. لذا خانواده درمانی نیز می تواند در درمان خیانت مؤثر واقع شود.

آنها در رویکرد ای فمینیستی و جنسی مطرح می باشد این است که نارضایتی نسبت به رابطه، اختلال های جنسی، انحراف و اعتیاد جنسی و بی بندوباری های انحرافی می تواند زمینه ساز بروز خیانت در زوج باشند که با درمان های جنسی (se. Therapy) قابل درمان خواهد بود.

خانم کیخا در کتاب حاضر به رویکردی تلفیقی، سعی نموده است در وهله اول، به آن دسته از عوامل درونی و بیرونی پرداختد که باعث به وجود آمدن بی وفایی شده و میزان آسیب پذیری زوج را در برابر وقوع بی وفایی به میزان قابل ملاحظه ای افزایش داده است، که شناخت این عوامل می تواند بر فرآیند بهبودی زوجین تأثیر بسزائی بگذارد. سپس، اثرات آسیب زای بی وفایی که بر زوجین و حتی فرزندان تأثیر منفی خواهد گذاشت، شناسایی و بررسی شده است. در بخشی دیگر از کتاب، مهارت های ارتباطی برای کاهش و یا مهار آسیب های روانی و تصمیم گیری منطقی و مؤثر مورد بحث واقع شده است. بحث دیگری که در این کتاب به آن پرداخته شده، عوامل و فرآیندهای عاطفی، هیجانی، شناختی و رفتاری برای بخشش و گذر از رنجی است که پیامد این آسیب است. در نهایت، به فردی که حضورش برای بی وفایی و خیانت لازم

و ضروریست اما حضورش پشت پرده و پنهانی ست پرداخته شده است؛ که این فرد، شخص سوم یا همان شریک همسرعهده‌شکن است.

زوج‌هایی که گرفتار خیانت شده اند، باید بدانند که استقامت و صبر، مهمترین عامل برای پشت سر گذاشتن بحران های زندگی، به ویژه بحران خیانت است. خیانت و عوارض آن، یک شبه اتفاق نمی افتد که یک شبه هم ترمیم شود. همیشه به یاد داشته باشیم که هیجانات منفی، از طرفی باعث ایجاد درد و رنج شدیدی در افراد می‌شوند و از طرفی دیگر باعث رشد و تحول می‌گردند و اگر به طور مناسب با آن‌ها برخورد شود، می‌تواند در ایجاد تغییرات و تحولات فرد، نقش سازنده ای داشته باشند.

امید است با مطالعه این کتاب و نگارش کتابهای گسترده تر در زمینه خیانت، آگاهی زوجین در این زمینه، افزایش یابد و ساختار خانواده ها به سمتی پیش برود که کمتر گرفتار شدن در دام خیانت جلوگیری شود و در صورت ابتلا به آن، بتوان به نحو مطلوب، بحران را مدیریت نمود.

دکتر حسین شاره

روانکاو و درمانگر مسائل جنسی، زوج و خانواده