

۹.۲۶۹۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ببرند زخم خورده

دکتر جینیس آبرامز اسرینگ
با همکاری مایکل اسرینگ

درمان (فمی که بعد از فیالت همسر بر قلب انسان می‌شکند
و با گرداندن مس اعتماد به رابطه

مترجم: الهه کیهان‌فر

نشر عالی تبار

سرشناسه	: اسپرینگ، جینیس آبراهامز	Spring, Janis Abrahams
عنوان و نام پدیدآور	: پیوند زخم خورده: درمان زخمی که بعد از خیانت همسر بر قلب انسان... / جینیس آبراهامز اسپرینگ با همکاری مایکل اسپرینگ؛ مترجم الهه کیهانفر.	
مشخصات نشر	: تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری	: ۳۳۶ ص.	
شابک	: 978-622-6153-18-8	
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا	
یادداشت	: عنوان اصلی: After the affair, c 1996.	
عنوان دیگر	: درمان زخمی که بعد از خیانت همسر بر قلب انسان...	
موضوع	: زنا -- ایالات متحده	
موضوع	: Adultery -- United States	
موضوع	: روابط بین اشخاص -- ایالات متحده	
موضوع	: Interpersonal relations -- United States	
موضوع	: متاهلان -- ایالات متحده -- روان شناسی	
موضوع	: Married people -- United States -- Psychology	
شناسه رده	: اسپرینگ، مایکل	
شناسه افزوده	: Spring, Michael	
شناسه افزوده	: کیهانفر، الهه، ۱۳۷۱- مترجم	
رده بندی کنگر	: HQ۸۰۶	
رده بندی دیویی	: ۳۰۶۷	
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۰۸۰	

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تغییر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، کپی، فوتمانی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله های تحقیقاتی با ذکر نام ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت مجرای قانونی قرار می گیرند.

Email: Alitabar publicat...@gmail.com



پیوند زخم خورده

دکتر جینیس آبراهامز اسپرینگ

با همکاری مایکل اسپرینگ

مترجم: الهه کیهانفر

ناشر: عالی تبار

چاپ: طرح و نقش نوین / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۵۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۱۸-۸ ISBN: 978-622-6153-18-8

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخر رازی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۳۶۴۰-۱ تلفکس: ۶۶۹۴۷۸۹

مرکز پخش: (فاطر) ۶۶۹۷۳۶۴۰-۲

فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۴
پیشگفتار.....	۸

مرحله اول:

واکنش طرفین رابطه در برابر خیانت: آیا احساسی که الان دارم طبیعی است؟	
فصل اول: واکنش همسر آسیب‌دیده: غرق شدن در احساس شکست.....	۱۶
فصل دوم: واکنش هم‌میری که خیانت کرده است: غرق در سردرگمی و احتمالات و گزینه‌های مختلف.....	۵۵

مرحله دوم:

مرور کردن گزینه‌هایی که پیش رو شماست: «باید در این رابطه بمانم یا آن را ترک کنم»	
فصل سوم: بررسی عقاید شما در مورد عشق.....	۸۸
فصل چهارم: مواجه شدن با ابهامات و ترس‌هایی که در وجودتان هستند.....	۱۱۱

مرحله سوم:

ترمیم رابطه پس از وقوع خیانت: "چگونه زندگی مشترک خود را از نو بسازیم؟"	
فصل پنجم: درس گرفتن از خیانت.....	۱۴۶
فصل ششم: بازگرداندن حس اعتماد به رابطه.....	۱۹۷
فصل هفتم: نحوه صحبت کردن در مورد اتفاقی که افتاده است.....	۲۲۴
فصل هشتم: برقراری مجدد رابطه زناشویی.....	۲۵۸
فصل نهم: چگونه فردی که خیانت کرده را ببخشیم؟.....	۳۰۴

پیشگفتار

آیا یک زوج می‌توانند پس از وقوع یک خیانت رابطه خود را ترمیم و احیاء کنند؟

به عنوان یک روان‌شناس بالینی که مدت بیست و یک سال به درمان زوج‌های آشفته پرداخته‌ام، می‌گویم که پاسخ سؤال فوق "مثبت" است؛ به شرط اینکه هر دو طرف رابطه ابل باشند خیلی صادقانه به بررسی رفتار خود و شریک زندگی خود بپردازند. در مواردی مورد نیاز برای ارزیابی خود در این بحران ویرانگر را کسب کنند.

شاید این نکته برای‌تان مفید باشد که به خودتان یادآوری کنید تنها شما نیستید که با این مشکل روبرو هستید. آمارهای مربوط به این موضوع بسیار مختلف هستند، اما بر اساس پسی از بدیدترین و مشهورترین مطالعاتی که انجام گرفته است، ۳۷ درصد از آقایان متاهل و ۲۰ درصد از زنان متاهل خیانت می‌کنند. هیچ‌کس آمار دقیقی را در این زمینه ندارد. چون مطمئنم کسی که به همسرش دروغ می‌گوید، ممکن است به محققى که با او مصاحبه می‌کند نیز دروغ بگوید. اما حتی طبق محافظه‌کارانه‌ترین تخمین‌ها هم می‌توان به اطمینان گفت که از هر ۲/۷ زوج، در یک زوج خیانت رخ می‌دهد، یعنی حدوداً بیست میلیون نفر از جمعیت این کشور.

چه عاملی باعث وقوع خیانت می‌شود؟

آیا خیانت لزوماً باید به شکل برقرار کردن رابطه باشد؟ آیا یک بوسه هم خیانت محسوب می‌شود؟ ناهار خوردن همراه فرد دیگر چه طور؟ من سعی ندارم به این سؤالات پاسخ بدهم، چون در نهایت موضوعی مهم تلقی می‌شود که برای "شما" مهم باشد. نقض شدن اعتماد کاملاً بستگی به موضوعاتی دارد که در

مورد آنها توافق کرده بودید و یا تصور می‌کردید که در مورد آنها توافق کرده‌اید. تقریباً همه شما احساس می‌کنید که وقتی یکی از طرفین رابطه با فرد سومی رابطه برقرار کرده است، به شما خیانت کرده است، خواه فقط یک شب این کار را انجام داده باشد و خواه رابطه‌ای طولانی‌مدت بین آنها شکل گرفته باشد.

با این حال، بسیاری از شما سایر رفتارهای صمیمانه بین همسر خود و یک شخص سوم را خیانت و قطعاً تهدیدی برای خود تلقی می‌کنید، مانند در آغوش گرفتن، حبت کردن و یا فرستادن یک دسته گل برای او. پنج سال پیش، یکی از بیمارانم به نام شارون، بلوز خود را درآورده بود و بالاتنه خود را به شوهر بهترین دوستش نشان داده بود. او و آن مرد هیچ وقت کاری بیشتر از این انجام ندادند، اما هر دوی این زوج‌ها تا الان با این مشکل دست به گریبان هستند.

سه قضاوتی که نخواهم کرد

۱. من قضاوت واضحی در این مورد نخواهم کرد که آیا

خیانت به خودی خود، خوب یا بد است. چیزی که ممکن است باعث ارتقاء یکی از شما شود، ممکن است دیگری را درهم بشکند و رابطه را نابود کند. هرچند، من پی برده‌ام که یک خیانت مستمر بدون توافق و رضایت هر دو طرف، اختلالات و مشکلات موجود در رابطه را جدی‌تر می‌کند و شکل‌گیری رابطه‌ای صمیمانه بین این زوج را غیرممکن می‌سازد. اگر شما همسری هستید که خیانت می‌کند و تصمیم جدی مبنی بر اصلاح و احیاء رابطه خود با همسران خود را نمی‌گیرید، من معتقدم که باید دست از خیانت و رابطه با آن شخص سوم بردارید.

۲. من شما و همسران را به دو دسته "طعمه" و "طعمه فرورده" و

"خیانت‌دیده" و "خیانتکار" تقسیم نمی‌کنم. هرکدام از شما باید بخش مناسب و مسئولیتی اشتباهی که در رابطه‌تان رخ داده است را برعهده بگیرید. به جای سرزنش کردن، هریک از شما را به مواجه شدن با بخش‌هایی از وجودتان تشویق می‌کنم که باعث وقوع این خیانت شده‌اند. همچنین، شما را تشویق می‌کنم که تغییر کنید؛ به گونه‌ای که قادر به کسب مجدد اعتماد و صمیمیت در رابطه خود باشید. این بدان معنا نیست که من هر دوی شما را به یک اندازه در این اتفاق

مسئول می‌دانم، هیچ‌کس نمی‌تواند دیگری را مجبور به خیانت کردن کند. اما از هر دوی شما می‌خواهم که مسئولیت مشکلات و یا شرایط نامناسبی که منجر به خیانت شده است را به عهده بگیرید.

۳. به شما نخواهم گفت که هر اتفاقی هم بیفتد باید باهم بمانید و یا فقط به خاطر اینکه غمگین هستید فوراً به رابطه خود پایان دهید. در عوض، از هریک از شما می‌خواهم تا به همراه من، دلایل خاص خود برای نگه داشتن یا رها کردن این شخص سوم، و یا تصمیم به تمام کردن رابطه شما با همسران یا متعهد شدن مجدد به آن را کشف کنید. تصمیم شما باید آگاهانه باشد و خوب بررسی شود، نه اینکه صرفاً بر اساس احساسات تصمیم بگیرید. در واقع، ممکن است احساسات‌تان به شما خیانت کنند.

سخنی در مورد انتخاب‌ها

در ادامه مطلب، واژه‌ی "آسیب‌دیده" و "بی‌وفا" به طرفین رابطه اشاره می‌کنم. فرد آسیب‌دیده، فردی است که رابطه اولیه است که فرض او مبنی بر اینکه تنها شخص در زندگی طرف مقابلش است، نقض شده است. فرد بی‌وفا، فردی است که خیانت کرده است. انتخاب واژه مناسب برای اشاره به این افراد کار دشواری بود. مسلماً فرد بی‌وفا نیز ممکن است ناهمی‌وقایع به اندازه طرف مقابل خود از این اتفاق ناراحت باشد. با این حال، به طور کلی فردی که طرف مقابلش نسبت به او بی‌وفایی کرده است، بالاترین میزان تخریب و درد به شکستگی را احساس خواهد کرد. من طرفین چنین رابطه‌ای را "خیانت‌دیده" و "خاک‌سار" نمی‌دانم، چون این واژه‌ها عدالت اخلاقی خاص یا محکومیت خاصی را قائل نمی‌کنند و بار مسئولیت این اتفاق را فقط بر شانه‌های یکی از طرفین رابطه قرار نمی‌دهند، در حالی که در اکثر مواقع کل تقصیرها فقط بر گردن یکی از زوجین نیست. من فردی که شما یا همسران خارج از رابطه زناشویی خود با او در ارتباط بوده‌اید را "نفر سوم رابطه" می‌نامم، خواه این ارتباط قطع شده باشد، خواه ادامه داشته باشد. نقل‌قول‌ها و مطالعات موردی که در ادامه مطلب به آنها اشاره خواهم کرد، حاصل سال‌ها فعالیت من در این زمینه هستند، اما هویت واقعیت افراد را فاش نکرده‌ام تا حریم شخصی آنها را خدشه‌دار نکنم.

این کتاب برای چه کسانی است؟

من این کتاب را برای زوج‌هایی نوشته‌ام که پس از وقوع خیانت از سوی یکی از آنها، مایلند رابطه خود را ترمیم و احیاء کنند. در این کتاب، سعی دارم افراد آسیب‌دیده و افراد بی‌وفا را به طور یکسانی مورد بررسی قرار بدهم.

مخاطبان دیگر این کتاب عبارتند از:

- افرادی که رابطه آنها به دلیل خیانت پایان یافته است و با غم و ناراحتی فراوانی این دوره را پشت سر می‌گذارند و کسانی که مایلند بدانند چرا رابطه آنها اسیر این دام شده بود و باید چه مواردی را به عنوان مسئولیت خود در این اشتباه بپذیرند.
- کسانی که مایلند درک بهتری از خیانتی که در خانواده خود تجربه کردند، بدانند از بروز چنین مشکلاتی در روابط خود جلوگیری کنند.
- متخصصان و درمان‌گران عصبی که به درمان افراد و یا زوج‌هایی می‌پردازند که در رابطه آنها خیانت اتفاق افتاده است.
- همسرانی که در فکر خیانت مرد هستند و پیش از برداشتن هر گام غیرقابل برگشتی، مایلند احساسات خود را بهتر بشناسند.
- همسرانی که مایلند در مورد مزایا و معایب فاش کردن یک رابطه خیانت‌بار که به پایان رسیده است، فکر کنند.
- همسرانی که قصد ندارند رابطه خیانت‌باری که به پایان رسیده است را فاش کنند، اما همچنان مایلند رابطه خود با همسرشان را اصلاح کنند و در مورد خودشان بیشتر بدانند.
- همسرانی که در مورد خیانت همسر خود دچار ابهام هستند، اما هیچ‌گاه با این ابهام روبه‌رو نشده‌اند.
- زوج‌هایی که درگیر پنهان‌کاری، دروغ و بی‌اعتمادی‌هایی هستند که به مسائلی غیر از خیانت مربوط می‌شوند.
- زوج‌هایی که مایلند پیش از هر اقدامی، بدانند چگونه با آسیب‌های اجتناب‌ناپذیر وارد شده به زندگی زناشویی خود روبه‌رو شوند.

درمان این آسیب در سه مرحله

این کتاب شما را طی سه مرحله واضح و مشخص که شاید برخی افراد آنها را "میدان‌های مین" بنامند، شما را راهنمایی می‌کند، به طوری که بتوانید به مسئله خیانت واکنش مناسبی نشان دهید، بر آسیب‌های آن غلبه کنید و رابطه خود را پس از وقوع آن احیاء کنید.

مرحله اول: در حالت عادی قرار دادن احساسات‌تان

به محض اینکه خیانت در رابطه‌تان آشکار می‌شود، احتمال دارد هردوی شما با یک گرویداد احساسی شوید، فرد آسیب‌دیده در احساس شکست عمیقی غرق شد و فرد وفادار درگیر احساسات و تصمیمات ضد و نقیضی شود. من امیدوارم که با حریف کردن یک زبان مشخص و قابل درک برای احساسات‌تان این اطمینان را به شما بدهم که در آنه یا بی‌ثبات نیستید، افراد دیگری هم رنج و سردرگمی مشابه با مشکل شما را تجربه کرده‌اند و شما تنها نیستید.

مرحله دوم: تصمیم‌گیری، مبنی بر ایجاد تعهد مجدد به رابطه و یا پایان دادن به آن

پیش از اینکه احساسات‌تان آرام بگیرند، نیاز دارید که بر حس دوگانه خود در مورد ماندن در این رابطه یا ترک آن غلبه کنید با بررسی گزینه‌هایی که پیش‌رو دارید، می‌توانید بر اساس شرایط و نیازهای‌تان تصمیم عاقلانه‌ای بگیرید. "می‌توانم چه توقعاتی از عشق داشته باشم؟"، "آیا باید به احساساتم اعتماد کنم؟"، "وقتی همسرم فرد مناسبی برای من است، چگونه باید حاشی که کردم را با او در میان بگذارم؟"؛ این موارد سؤالاتی هستند که به شما کمک می‌کنند پاسخ آنها را بیابید.

مرحله سوم: احیاء و بازسازی رابطه

اگر تصمیم دارید مجدداً به این رابطه متعهد شوید، و آن را حفظ کنید، احتمال دارد ماه‌ها و یا سال‌ها تلاش کنید تا اعتماد و صمیمیت را به رابطه خود بازگردانید. امیدوارم با بررسی و ارزیابی راهکارهایی که پیش‌رو دارید، بتوانم ابزارهایی را در اختیار شما قرار بدهم تا:

- معنای خیانت را کشف کنید و بپذیرید که هر دوی شما در این اتفاق مسئول هستید.
- با "نفر سوم رابطه" خود، یعنی همان فرد خارج از رابطه زناشویی‌تان، خداحافظی کنید.
- مجدداً اعتماد طرف مقابل را جلب کنید (اگر شما فردی هستید که بی‌وفایی کرده است)، و یا در این مورد گفتگو کنید که برای اعتماد کردن دوباره، به چه عواملی نیاز دارید (اگر فرد آسیب‌دیده هستید).
- به شیوه‌هایی صحبت کنید که همسران به شما گوش فرا دهد و غم و ناراحتی شما را درک کند. همچنین، طوری به همسران گوش بدهید که به روراستی و آسیب‌پذیری در برابر شما تشویق شود.
- تشخیص بدهید، ممکن است از چه طریقی تحت تأثیر زندگی دوران کودکی و رجونی خود قرار گرفته باشید، و چه طور می‌توانید مانع از این شوید که اشتباهات زندگی فعلی شما را تحت‌الشعاع قرار دهند.
- تفاوت‌ها و نارضایتی‌های خود را مدیریت کنید، به گونه‌ای که بتوانید همدلی و همبستگی خود را حفظ کنید، حتی زمانی که حس خاصی مبنی بر دوست داشتن یا دوست داشته شدن ندارید.
- مجدداً صمیمیت فیزیکی بین شما برقرار شود.
- همسران و خودتان را ببخشید.

من فکر می‌کنم که این اسرار در طول مطالب این کتاب آشکار شده‌اند، اما در بعضی موارد هم این طور نیست. در بخش آخر کتاب، به افراد به یاد می‌کنم تا مزایا و معایب آشکار ساختن بی‌وفایی خود را بسنجند. هر تصمیمی که بگیرید، شما و همسران هنوز هم می‌توانید برای احیاء و اصلاح زندگی مشترک خود به همراه یکدیگر تلاش کنید.

ناقوس مرگ یا زنگ هشدار برای هوشیاری و بیداری؟

ممکن است بعضی از شما مایل به پذیرفتن یک آغاز دوباره با این فرد نباشید تا مبادا دچار آسیب یا ناامیدی بیشتری شوید. ممکن است پشت کردن به رابطه‌ای که به مشکل برخوردیده است، ساده‌ترین و یا عاقلانه‌ترین راه‌حل به نظر برسد؛ راه‌حلی که شما را از رنج امیدواری به بهبود آن رابطه نجات دهد. اما این راهکار

می‌تواند راه فرار از رشد فردی، روبه‌رو شدن با حقایق تلخ زندگی، عشق، خودتان و فرار از به عهده گرفتن بار سنگین مسئولیت شما در اصلاح این رابطه باشد.

این کتاب برای کمک به کسانی نوشته شده است که به واسطه وقوع یک خیانت، زخم عمیقی بر قلب‌شان نشسته است، اما به اندازه کافی مصمم یا شجاع هستند که بپذیرند شاید هنوز هم مایلند باهم بمانند، با عواملی که باعث بروز این خیانت شد مقابله کنند و تلاش کنند تا اعتماد و صمیمیت را مجدداً به رابطه خود بازگردانند. اگر تصمیم بگیرید که مجدداً به یکدیگر متعهد شوید، این خیانت را فقط یک آسیب تأسف‌بار تلقی نمی‌کنید، بلکه آن را نوعی زنگ هشدار برای رشیاری و بیداری می‌دانید. ممکن است در نهایت دریابید که به یک انفجار بزرگ، مثل یک خیانت نیاز داشتید تا روند قبلی شما را در هم بشکنند و امکان ایجاد روندی سالم‌تر، آگاهانه‌تر و بالغانه‌تر را جایگزین آن کنید. با توجه به اینکه هر دوی شما احساس شکست می‌کنید، ممکن است راه‌های زیادی را برای آزمایش کردن می‌بینید، اما به تداوم رابطه خود در اختیار نداشته باشید. من شما را به قدم گذاشتن در این مسیر، به چالش کشیدن این آسیب و بررسی توانایی‌های خود برای سلاح بهی در رابطه، تشویق می‌کنم. در اصل، در بخش سوم این کتاب هر دوی شما را به قام گذاشتن به مرکز رینگ مبارزه، درآوردن دستکش‌های بوکس از دست‌تان و دست دادن به یکدیگر دعوت می‌کنم.