

آسیب‌شناسی وفاداری

در زندگی زناشویی

راه‌های نجات از یک بحران خانوادگی:

برای دانو، هاله و مشاوران خانواده

نوشته

دکتر دان - دیوید لاسترمن

مترجمان:

بنفشه فرزین زاد - سعیده زنوزیان - سارا واجب منفرد

ویرایش: دکتر جعفر بوالهری



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

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

سارا واجب‌منفرد؛ ویرایش جعفر ابوالهیری

مشخصات نشر : تهران: دانه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص.

شابک : 978-600-5510-75-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Infidelity: a survival guide

موضوع : زنا -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده : فرزین‌زاد، بنفشه، مترجم

شناسه افزوده : زتوزیان، سعیده، مترجم

شناسه افزوده : واجب‌منفرد، سارا، مترجم

شناسه افزوده : ابوالهیری، جعفر، ۱۳۲۷ - ویراستار

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ب۶/ل۸۰۶ HQ

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۷۳۴

شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۲۰۱۷۲

عنوان: آسیب‌شناسی وفاداری در زندگی زناشویی

نویسنده: دکتر دان - دیوید لاسترمن

مترجمان: بنفشه فرزین‌زاد - سعیده زتوزیان - سارا واجب‌منفرد

ویرایش: دکتر جعفر ابوالهیری

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی آرشیو

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقعی

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۰ چاپ چهارم: ۱۳۹۹

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 بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

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

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۵۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی

www.danjehpub.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	مقدمه نویسنده
۱۷	مقدمه و تشکر و سپاس
	فصل اول: فرایند کشف بی‌وفایی
۲۱	شوک ناشی از کشف
۲۱	تعریف اصطلاح «بی‌وفایی»
۲۲	لحظه کشف
۲۴	انکار
۲۵	گاهی جوابی وجود ندارد
۲۶	طبقه‌بندی
۲۷	انواع بی‌وفایی
۲۸	زنجارگی
۲۹	رابطه فراشناختی
۳۰	ضربه روحی (شوک روانی)
۳۳	آیا رابطه خاتمه می‌یابد؟
	فصل دوم: علل بی‌وفایی
۳۷	چرا این اتفاق می‌افتد؟
۳۹	آبایی و فایبی در زنان و مردان متفاوت است؟

نظریه بحران زندگی

بحران میانسالی

استحقاق و شایستگی

بی‌وفایی در رابطه با هویت جنسی

اعتیاد جنسی

بی‌وفایی کاوش گرایانه

روابط عاشقانه مثلی

بی‌وفا، تلافی‌جویانه

وفایی صد خانمه ازدواج

فصل سوم: انواع عشق و مثلث فرازناشویی

مثلث رابطه آسانه

عشق و شیفتگی

چرا زگیل‌ها مهم هستند

عشق زناشویی در برابر عشق مراوداشی

بی‌وفایی‌های طولانی

همسر بی‌وفا

رابطه فرازناشویی

شخص سوم

تحلیل نهایی در مورد روابط فرازناشویی

• حل مسئله و خودافشاگری ضعیف

• شروع رابطه نامشروع

• خشم سرد

• خشم گرم

فصل چهارم: پیامدهای کشف بی‌وفایی

آیا طلاق و جدایی گریزناپذیر است؟

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

فصل نهم: اصلاح شیوه‌های نادرست تفکر و احساسات منفی

۱۱۳	 احساسات منفی و آسیب
۱۱۵	 افکار احمقانه و احساسات منفی
۱۱۸	 رویارویی با خشم
۱۱۹	 چگونه عواطف‌مان را سرخسخت 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 همسر بی‌وفا، تمایل به ادامه رابطه نامشروع داشته باشد
۱۳۷	 اگر همسری بی‌وفا گرفتار یک هوس بازی است
۱۴۰	 اگر همسر بی‌وفا 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 فرازناتشویی پنهانی: مراحل بهبودی
۱۴۴	 مرحله اول: برگرداندن اعتماد

۱۴۵	صدافت باعث اعتماد می‌شود
۱۴۶	افشای رابطه فرا زناشویی
۱۴۶	مرحله دوم: بازنگری در ازدواج
۱۴۷	یادداشت اولین مسابلی که به ذهن تان می‌رسد
۱۴۹	حل تعارض
۱۵۳	چه زمانهایی اوضاع خوب پیش نمی‌رود؟
۱۵۵	دفاع همسر بی‌وفا از شریک زندگی ناخوانده
۱۵۶	ایده آل دن شریک عاطفی ناخوانده
۱۵۶	طرف شدن شک به همسر بی‌وفا
۱۵۷	مرحله سه: یک اواج بهتر یا یک طلاق بهتر
۱۵۸	گوشزد به شک در رابطه
۱۶۰	طلاق خوب
۱۶۱	وضعیت زوج‌های طلاق‌گذاشته‌ای 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	رازدار و مرزها
۱۷۸	رازمان بی‌وفایی والد توسط کودکان
۱۷۸	رازدار و وفاداری
۱۷۹	تحمل مسائل برای کودکان
۱۷۹	درگیر نمودن کودکان با نه م
۱۸۰	چگونه کودکان تحت تأثیر 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	و کنش فرزندان پس از پی‌بردن 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	قضایات‌های ارزشی
۱۹۰	حرف و حدیث‌ها
۱۹۱	خانواده‌های حمایت‌گر

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

فصل نهم: میل حاشیه‌ای افشای بی‌وفایی

آیا همه بهت است بی‌وفایی را فاش کنیم؟
 فاش کردن بی‌وفایی هنگامی که همسر پرسد.....
 فاش کردن بی‌وفایی هنگامی که همسر نمی‌پرسد.....
 خطرات افشای بی‌وفایی به همسر.....
 همسران خطرناک، چه مرد و چه زن.....
 یک وضعیت خاص دیگر.....
 تصمیم به افشای خیانت با مشاوره.....

فصل یازدهم: انتخاب یک درمانگر باصلاحیت

درمانگر کیست؟
 خانواده‌درمانی چیست؟
 یافتن یک درمانگر.....
 مشاوره تلفنی.....
 مصاحبه با درمانگر.....
 چگونه درمانگران کار می‌کنند؟
 سوالاتی که زوج‌ها قبل از شروع جلسات درمان از درمانگر می‌پرسند.....
 شما شریک درمانگرتان هستید.....
 اگر درمان به خوبی پیش نرود.....

مقدمه نمی‌سندد

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، مل‌حال شما می‌شود آنرا تا پایان مطالعه کنید:

بی‌بی‌وفایی همسر شما بره‌اید.
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 پی‌بردن به بی‌وفایی همسرش تصمیم به جدایی می‌گیرد. بی‌وفایی همسر ممکن است ریشه در روابط متشنجی داشته باشد که دو طرف

با یکدیگر داشته‌اند. بی‌بردن به این دلایل می‌تواند به این افراد کمک شایانی کند و اکثراً 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 کمترین آسیب به فرزندان فکر می‌کنند. توصیه می‌کنم برای بهره‌گیری بیشتر 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 یقیناً باید که یک تخصصی و به ویژه مراجعه به فصل ۱۱ دارد. خلاصه این که چنانچه این اتفاق را بی‌وفایی به 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 افرادی که با این مشکل مواجه بوده‌اند و تلاش برای حل آن و نیز خواندن مقالاتی 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.