

تهدید خاموش عشق

(راهبردهای پیشگیری و درمان خیانت عاطفی زوجین)

مؤلف

زهرا دباغها



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
انواع خیانت زناشویی	۱۱
شیوع و علل خیانت زناشویی	۱۳
پیامدهای خیانت زناشویی	۱۸
خیانت زن در زندگی زناشویی	۱۹
سایر دلایل روانشناختی خیانت زنان	۲۲
دلایل خیانت جنسی در زنان	۲۷
خیانت مردان در زندگی زناشویی	۲۹
چه دلایلی وجود دارد که زنان، آغازگر برقراری رابطه با یک مرد متاهل می‌شوند؟	۳۱
عواقب داشتن رابطه با مرد متاهل	۳۱
چگونه به رابطه با مرد متاهل پایان ببخشیم؟	۳۴
خیانت مرد با زن متاهل	۳۵
چرا مردان به زنی که دوستش دارند خیانت می‌کنند؟	۳۷
فصل دوم: خیانت عاطفی در زندگی زناشویی	۴۳
نشانه‌های خیانت عاطفی چیست؟	۴۴

- ۴۵ مراحل خیانت عاطفی
- ۴۷ چرا خیانت عاطفی اتفاق می‌افتد؟
- ۴۸ چرا افراد به خیانت عاطفی روی می‌آورند؟
- ۴۹ اشکال مختلف خیانت عاطفی بر مبنای سطوح رفتاری طرفین
- ۵۵ آیا روابط مبتنی بر خیانت عاطفی ماندگار هستند؟
- ۵۶ چگونه با خیانت عاطفی برخورد کنیم؟
- ۵۷ خیانت ذهنی
- ۵۸ علائم خیانت ذهنی چیست؟
- ۵۹ چرا افراد خیانت ذهنی را پنهان می‌کنند؟
- ۵۹ خطرات خیانت ذهنی چیست؟
- ۶۰ خیال پردازی درباره نفر سوم
- ۶۱ زنای ذهنی

فصل سوم: راهبردهای مقابله با خیانت عاطفی زوجین ۶۳

- ۶۴ محرک‌های خیانت عاطفی
- ۶۴ از کجا بفهمیم رابطه جدیدمان خیانت عاطفی است یا نه؟
- ۶۵ تاثیرات خیانت عاطفی
- ۶۵ پیشگیری از خیانت
- ۶۶ ترمیم رابطه بعد از خیانت عاطفی
- ۶۷ چگونه از خیانت عاطفی جلوگیری کنیم؟
- ۶۸ اگر با خیانت عاطفی روبرو شدیم باید چه کاری انجام دهیم؟
- ۶۹ پیامدهای خیانت عاطفی
- ۷۰ راه‌های ترمیم رابطه بعد از خیانت عاطفی
- ۷۱ اگر شما به همسران خیانت عاطفی کرده اید باید:
- ۷۲ اگر همسران از نظر عاطفی به شما خیانت کرده است:

راهبردهای درمان خیانت ۷۳

روان‌درمانی خیانت ۷۶

فصل چهارم: راهکارهای ارتقای روابط پس از خیانت زناشویی ۷۹

هر دو طرف باید بدانند ۸۰

احیای روابط جنسی ۸۵

احیای صمیمیت ۸۷

اعتماد سازی مجدد ۹۱

برخورد با وسواس‌های همسر ۹۴

منابع ۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

خیانت زناشویی را عبور فرد از مرز رابطه زناشویی با برقراری صمیمت فیزیکی یا عاطفی با فردی خارج از رابطه تعریف می‌کنند. آسیب شناسان اجتماعی معتقدند که در سال‌های اخیر خیانت زناشویی افزایش یافته است؛ این در حالی است که خیانت زناشویی ساختار خانواده و در پی آن احساس تعلق زناشویی را تهدید می‌کند. از سویی، مطالعات حاکی از آن است که خیانت زناشویی یک عامل پیش‌بین مهم برای خشونت‌های زناشویی و طلاق هست. همچنین این نوع روابط موجب بروز اختلال استرس پس از سانحه روانی و هیجاناتی مانند افسردگی، خشم، از دست دادن هویت و احساس بی‌ارزشی در همسر زخم‌خورده می‌شود. علاوه بر آن باعث بروز احساس تردید، افسردگی و عذاب وجدان در همسر عهدشکن می‌شود.

از دیگر آسیب‌های خیانت زناشویی، بارداری‌های ناخواسته و شیوع بیماری‌های مقاربتی است. از منظر سنتی، خیانت زناشویی به معنای برقراری رابطه جنسی با فردی غیر از همسر هست؛ اما امروزه با توجه به دگرگونی در روابط اجتماعی و همچنین تغییر در نگرش‌ها، علاوه بر روابط جنسی به‌طور خاص، داشتن سر و سر با فرد دیگر، شیفتگی و محبت نامتعارف، روابط عاطفی فراتر از دوستی عادی، استفاده از پورنوگرافی، ارتباط نامتعارف در فضاهای مجازی نیز در این تعریف می‌گنجد. درمجموع همان‌گونه که

لوس‌ترمن معتقد است: خیانت زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از زوج‌ها بر این باور باشد که زندگی زناشویی او وفادارانه است، در صورتی که زوج دیگر به‌طور پنهانی این پیمان را شکسته است (کریستنسن^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

این روابط نوعی درگیری جنسی، عاطفی، یا عاطفی-جنسی با فردی غیر از همسر است که از او پنهان می‌شود و ویژگی اصلی آن رازگونه بودن آن هست؛ اما به‌طور کلی تعریفی که می‌توان برای عهدشکنی زناشویی به کاربرد بر اساس برداشتی است که زوجین از مفهوم پیمان زناشویی دارند (براون، ۲۰۰۱). وبستر^۲ بی‌وفایی^۳ و خیانت زناشویی را نتیجه فقدان اعتقاد، اعتماد و صداقت زن یا شوهر تعریف می‌کند. بی‌وفایی و خیانت زناشویی به داشتن رابطه صمیمانه یا جنسی با فردی غیر از همسر اطلاق می‌شود (کلین، ۲۰۰۷). بی‌وفایی و روابط خارج از ازدواج (خیانت)، ارتباط با فردی غیر از همسر است. هر نوع پنهان‌کاری از همسر درباره روابط خارج از ازدواج، نوعی بی‌وفایی تلقی می‌شود. افراد درک خاصی از معنی خیانت زناشویی دارند. برای عده‌ای داشتن رابطه جنسی خارج از ازدواج، خیانت محسوب می‌شود و برای عده‌ای دیگر، داشتن رابطه عاطفی بدون رابطه جنسی. در میان مردان، رابطه جنسی همسرشان در خیانت بسیار مهم‌تر تلقی می‌شود و برایشان دردناک است؛ اما در زنان خیانت عاطفی، هم آسیب شدیدی به رابطه زناشویی آن‌ها وارد می‌کند و هم برایشان گذشت ناپذیر است. در سال‌های اخیر تعریف خیانت زناشویی بسط یافته است و حوزه گسترده‌تری از رفتارها را شامل می‌شود. به‌عنوان نمونه این مقوله می‌تواند رفتارهایی مانند داشتن رابطه نامشروع، فریب دادن، آمیزش جنسی، دیدن پورنوگرافی، صمیمیت فیزیکی زیاد با فردی دیگر غیر از همسر مانند گرفتن دست‌ها و نوازش کردن و حتی صمیمیت عاطفی فراتر از روابط دوستانه‌ی معمولی با فردی غیر از همسر را در برگیرد؛ بنابراین می‌توان هر رفتاری را به که به نقض پیمان ازدواج میان دو نفر منجر می‌شود تحت

۱ Christensen, A

۲ Webster

۳ infidelity

عنوان خیانت زناشویی در یک طبقه‌بندی رایج، دو نوع خیانت معرفی شده است: خیانت جنسی و خیانت عاطفی، طبقه‌بندی کرد (باولبی^۱، ۲۰۱۷).

تحقیقات درباره خیانت زناشویی نشان می‌دهد در درگیر شدن افراد در روابط خارج از ازدواج، ارتباط پویای اجتماعی و شخصی وجود دارد. بر اساس یافته‌های آماتو و راگرز^۲ (۱۹۹۷)، احتمال تجربه روابط خارج از ازدواج در زوج‌های جوان‌تر بیشتر است؛ درحالی‌که یافته‌های آتکینز و بوکام و جکوبسون (۲۰۰۱)، نشان می‌دهد زوج‌هایی که در سنین بالا ازدواج کردند، تجربه بیشتری از خیانت داشتند. لیو^۳ (۲۰۰۰)، دریافت روابط جنسی خارج از ازدواج، در سال هفتم ازدواج مردان به اوج خود می‌رسد. این یافته با نرخ طلاق همسو است که بیشترین میزان آن در سال هشتم ازدواج اتفاق می‌افتد (آلیس، ۱۳۹۶). برخی شواهد نشان می‌دهد ماهیت خیانت زناشویی مردان و زنان متفاوت است، آتکینز و بوکام و کریستنسن^۴ (۲۰۰۵)، دریافتند مردان درگیر در روابط خارج از ازدواج، بیش از زنان از روابط جنسی زناشویی خود ناراضی بودند. این تفاوت‌ها به توقع‌های متفاوت جنسیتی و جامعه‌پذیری نقش جنسیت که در آن زنان را بیشتر به دوست داشتن و مردان را به داشتن رابطه جنسی سوق می‌دهد، مربوط است. همچنین برخی مطالعات نشان دادند بین روابط خارج از ازدواج و رضایت جنسی مردان رابطه وجود دارد؛ اما در زنان این رابطه وجود ندارد یا اینکه در مردان قوی‌تر است، تحقیقات تجربی نشان داده‌اند میزان روابط خارج از ازدواج در افراد مذهبی کمتر است.

انواع خیانت زناشویی

گلاس^۵ (۱۹۸۱) سه نوع متفاوت از رابطه خارج از ازدواج را شناسایی کرد:

۱- درگیری عاطفی بدون مقاربت جنسی؛

۱ Bowlby, J

۲ Amato & Rogers,

۳ Liu

۴ Atkins, Baucom, Christensen

۵ Glass

۲- داشتن رابطه جنسی بدون درگیری عاطفی؛ نوع سوم ترکیبی از دو نوع قبلی که شامل رابطه جنسی و عاطفی است؛

۳- آسیب‌زنده‌ترین حالت به ازدواج است (بنت و ولین^۱، ۲۰۲۱).

خیانت زناشویی بر اساس یک تعریف کلی نقض تعهد رابطه دونفره است که به شکل‌گیری درجاتی از صمیمیت عاطفی و فیزیکی با فردی خارج از این رابطه منجر می‌شود و از منظری دیگر به چهار نوع بی‌وفایی جنسی^۲، بی‌وفایی عاطفی^۳، بی‌وفایی ترکیبی (عاطفی و جنسی) و بی‌وفایی مجازی شامل رابطه جنسی تلفنی^۴، گفتگوهای جنسی و مشاهده فیلم‌های پورنو^۵ تقسیم می‌شود. خیانت زناشویی دارای انواع و اقسام مختلفی است که عبارت‌اند از:

- **خیانت زناشویی رفتاری:** منظور از خیانت رفتاری این است که یکی از همسران به‌صورت رفتاری و با ارتباط برقرار کردن با شخصی خارج از سیستم خانواده به همسرش خیانت کند که بخش اعظم آن را ارتباط‌های جنسی تشکیل می‌دهد؛
- **خیانت زناشویی ذهنی:** افرادی که در فکر و تخیلاتشان مدام به شخصی دیگر می‌اندیشند و از آنجا که زاده ذهنشان است، آن فرد شخصی ایدئال به شمار می‌آید و در این موقع است که برای زندگی مشترک خطر می‌آفریند چراکه آن شخص دائماً شریک زندگی‌اش را با فرد ایدئال ساخته ذهنش مقایسه می‌کند و چون در حال قیاس است، در ارتباط با همسرش به مشکل برمی‌خورد و رابطه سرد می‌شود؛
- **خیانت زناشویی کلامی:** در این نوع خیانت، زن یا مرد به‌صورت تلفنی یا اینترنتی یا اینکه در هر موقعیتی که فراهم شود با یکدیگر صحبت کرده و گرم می‌گیرند. متأسفانه امروزه به دلیل وجود اینترنت، ارتباط جنسی کلامی و حتی ویدئویی

۱ Bennett, L. A. and Wolin, S. J

2 Sexual infidelity

3 Emotional infidelity

4 Phone sex

5 Porno

وجود دارد که این هم به نوعی، خیانت محسوب می شود. ناگفته نماند این نوع خیانت نوعی انحراف جنسی به حساب می آید (باتلر^۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

شیوع و علل خیانت زناشویی

شیوع خیانت زناشویی از پژوهشی به پژوهش دیگر و در کشورهای مختلف متفاوت است که شاید پنهان کاری، رازداری، ترس از بی آبرویی و محافظه کاری افراد در حسن پاسخ به سؤالات از عوامل این اختلافات باشد. عوامل دیگری مثل روش های گوناگون تحقیق و ابزارهای اندازه گیری و نحوه اجرای تحقیق در برآورد دقیق آمار خیانت اثر می گذارند. خیانت زناشویی یکی از دلایل عمده طلاق و از هم پاشیدن ازدواج ها هست، زیرا این امر دربرگیرنده یک سری عناصر رفتاری چون نیازهای نامناسب هیجانی و جنسی، فرصت طلبی، بی مسئولیتی و فریبکاری عمدی است که پذیرش آن ها برای افرادی که به نوعی در این مسئله درگیر می روند چندان راحت نیست. همچنین خیانت زناشویی ابزاری است که به وسیله آن بدون اینکه فرد به یک تخلف جنایی آشکار دست بزند جنبه مشکل زا و تاریک شخصیت خود را نشان می دهد. خیانت جنسی دربرگیرنده یک سری عناصر رفتاری چون نیازهای نامناسب هیجانی و جنسی، فرصت طلبی، بی مسئولیتی و فریبکاری عمدی است که پذیرش آن ها برای افرادی که به نوعی در این مسئله درگیر می روند، چندان راحت نیست. همچنین خیانت زناشویی ابزاری است که به وسیله آن بدون اینکه فرد به یک تخلف جنایی آشکار دست بزند، جنبه مشکل زا و تاریک شخصیت خود را نشان می دهد. از نگاهی جامع به پدیده خیانت زناشویی، میزان شیوع، علل و زمینه ها و همچنین پیامدهای آن، اهمیت داشته و مورد توجه محققان، سیاست گذاران و درمانگران بوده است. مطالعات اخیر که با استفاده از نمونه های بزرگ و معرف انجام یافته، نشان می دهد که در آمریکا تقریباً ۲۲ تا ۲۵٪ مردان و ۱۱ تا ۱۵٪ زنان خیانت زناشویی داشته اند (اپستین و باوکام^۲، ۲۰۱۸). در ایران نیز بر اساس

^۱ Butler, G

^۲ Epstein, N. B. and Baucom, D. H