

خیانت عاطفی

شناسایی و چاره جویی

رونالد پوتر-افرون
پاتریشیا پوتر-افرون

مقدمه
دکتر فریبرز درتاج

ترجمه
دکتر لعلیا سادات میری

سرشناسنامه: پاتر-افرون، رونالد تی. Potter-Efron, Ronald T.

عنوان و نام پدیدآور: خیانت عاطفی؛ شناسایی و چاره‌جویی / رونالد پوتر-افرون، پاتریشیا پوتر-افرون؛ ترجمه لعیاسادات میری؛ مقدمه فریبرز درتاج.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۹ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸۰-۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

The emotional affair : how to recognize emotional infidelity and what to do about it. c2008.

موضوع: زنا

موضوع: Adultery

موضوع: زناشویی

موضوع: Marriage

موضوع: متاهلان -- روان شناسی

موضوع: Married people -- Psychology

شناسه افزوده: پاتر-افرون، پاتریشیا اس.

شناسه افزوده: Potter-Efron, Patricia S.

شناسه افزوده: میری، لعیاسادات، ۱۳۶۲-، مترجم

شناسه افزوده: درتاج، فریبرز، ۱۳۴۶-، مقدمه نویس

شناسه افزوده: Dortaj, Fariborz

رده بندی کنگره: HQ۸۰۶

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۷۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۲۰۲۹

وضعیت رکورد: فیبا



نشراسبار
خیانت عاطفی

ناشر: اسبار

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا: علی اصغر فروغی

طراح جلد: یلدا محسنی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: آیا شریک زندگی شما درگیر خیانت عاطفی است؟.....	۱۵
فصل دوم: خیانت عاطفی همسران چگونه بر روی شما تاثیر می‌گذارد؟.....	۳۱
فصل سوم: چرا همسر من درگیر خیانت عاطفی شده است؟.....	۵۳
فصل چهارم: تقصیر کیست؟ شما، همسران یا رقیب‌تان؟.....	۷۷
فصل پنجم: رویارویی با حقیقت: روبرو شدن با همسران درمورد خیانت عاطفی.....	۹۹
فصل ششم: آیا درگیر خیانت عاطفی شده‌اید؟.....	۱۲۳
فصل هفتم: راهنمای زوجین برای بهبود بعد از خیانت عاطفی.....	۱۳۷
فصل هشتم: خیانت عاطفی: اینترنت و فراتر از آن.....	۱۵۵
منابع.....	۱۷۷

پیشگفتار

کتاب حاضر برای زوجینی که به دنبال بهبود روابط عاطفی با شریک زندگی خود و همچنین برای افرادی که به دنبال پیشگیری از بحران خیانت عاطفی در روابط مشترک خود هستند، بسیار سودمند است.

اگرچه روابط عاطفی لزوماً شامل صمیمیت و روابط جسمی و جنسی نمی‌شود، اما می‌تواند با تشویق یکی از شرکاء برای رفع نیازهای عاطفی خود در جای دیگر، به همان اندازه و یا (گاهی اوقات) بیشتر از، خیانت جنسی، ویران‌کننده باشد و به ثبات و صمیمیت رابطه آسیب برساند.

نکته حائز اهمیت در این کتاب برخلاف اکثر کتاب‌های موجود در زمینه خیانت‌های زناشویی (که به خیانت جنسی و عوارض آن اشاره دارند)، پرداختن به بعد متفاوتی از خیانت، به نام «خیانت عاطفی» است و به خوبی نیز توانسته مرز این دو را برای خواننده روشن نماید. این کتاب حکایت از تفاوت‌های عمیق در تفکر مردان و زنان، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه دارد. پرسش‌های کلیدی مطرح شده در این کتاب به خواننده کمک می‌کند تا رابطه خود را بینش‌مندانه ارزیابی کنند تا مشخص شود آیا شریک زندگی‌شان درگیر یک رابطه عاطفی است یا خیر، سپس با توضیح مراحل کشف ریشه‌ها و دلایل احتمالی مشترک، باعث ایجاد درک بهتری از پویایی رابطه متعهدانه بین آنها می‌شود و در ادامه با ارائه پیشنهادات و راهکارهایی به زوجین نشان می‌دهد تا در صورت مواجهه با خیانت عاطفی چه کاری می‌توانند انجام دهند، چگونه مرزهای پیشگیرانه‌ای را تنظیم کنند و به ترمیم رابطه خود بپردازند. مطالب این کتاب همچنین می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور برای بازگشایی گفتگو بین زوجین به روشی بدون قضاوت، عمل کند.

وسعت کتاب حاضر از آنچه معمولاً تحت عنوان کتاب خیانت عاطفی ارائه می‌شوند، از لحاظ تنوع مطالب، نکات و توجه به جزئیات و ریزفاکتورها و نیز از حیث تنوع مثال‌ها و گزارش‌های افراد دچار شده به این آسیب، بسیار فراتر است و بعید است که خواننده با سوالاتی در این زمینه مواجه شود که در این کتاب ناگفته مانده باشد و یا نمونه‌ای از آن مطرح نشده باشد.

تمامی ازدواج‌ها به امید خوشبختی آغاز می‌شوند، بنابراین این کتاب می‌تواند یک راهنمای عالی و جامع برای شروع در مسیر یک رابطه پایدار باشد. علاوه بر این می‌تواند برای کسانی که در امور عاطفی لغزنده‌اند، بینشی در مورد چگونگی این اتفاق و راهنمایی برای شفابخشی و آشتی فراهم کند.

در پایان بایستی از خانم دکتر میری و آقای دکتر حمیدپور برای انتخاب این کتاب برای ترجمه تشکر نمایم، بدون شک ترجمه روان و سلیس، آگاهی و دانش کامل ایشان به موضوع و محتوای موردنظر و انتخاب معادل‌های درست و دقیق برای واژگان، به انتقال هر چه بهتر مفاهیم و اثربخشی این کتاب افزوده است.

دکتر فریبرز درتاج

مقدمه

ما انسان‌ها یک نوع خاص از روابط را داریم. از تولد به بعد، هرکدام از ما برای یافتن کسی که با او ارتباط برقرار کنیم در تلاش هستیم. وقتی این افراد را پیدا کردیم، اغلب تمام تلاش مان را می‌کنیم تا آخر عمر نزدیک آنها بمانیم. ما وابستگی قوی و عمیقی با والدین، دوستان، همسران، فرزندان، معلمان، رهبران مذهبی و غیره برقرار می‌کنیم. این روابط هستند که به زندگی ما معنا می‌بخشند. اگرچه یک حقیقت کلی وجود دارد: همراه هر وابستگی که ایجاد می‌کنیم، یک مسئولیت شخصی داریم. اسم این مسئولیت الزامی، تعهد است. تعهد یک قول به اشخاصی است که با آنها پیوند برقرار کرده‌ایم مبنی بر اینکه به روابط متقابل مان احترام خواهیم گذاشت. از رابطه جدی زندگی مان به سادگی نمی‌گذریم.

این کتاب حول مفهوم احترام به تعهدات مان می‌چرخد. در واقع، ما تنها بر روی یک بخش از تعهد تمرکز می‌کنیم، یعنی رابطه بین دو زوج بالغ که ازدواج نام دارد. منطقی‌تر است که امروزه از لفظ "روابط متعهدانه" استفاده کنیم. ما معمولاً به دلبستگی‌های بلند مدت، جنسی، دگرجنس‌گرا یا چند وجهی اشاره داریم. همسران متعهدانه می‌خواهند بهترین دوستان هم باشند، حداقل مانند آنچه به طور معمول در سناریوهای عاشقانه آمریکایی به تصویر کشیده می‌شود.

متأسفانه گاهی اوقات یک شریک از مسیر تعهد متقابل منحرف می‌شود که نتیجه آن خیانت جنسی است. چه کسی است که تا به حال بسیاری از ازدواج‌های خوب در معرض خطر پنهان را ندیده باشد؟ صدها و شاید هزاران کتاب در مورد دلایل خیانت جنسی، آسیب آنها و تلاش‌هایی در جهت التیام روابط آسیب دیده نوشته شده است.

خیانت‌ها موضوع این کتاب هستند اما نه خیانت جنسی. ما بر روی مفهومی دقیق‌تر از رابطه جنسی تمرکز می‌کنیم. نگرانی ما، خیانت‌های عاطفی یا هیجانی است. خیانت عاطفی به عنوان یک رابطه غیر جنسی، هیجانی و شدید تعریف می‌شود که ارتباط عاطفی و متعهدانه شخص را با شریک اش کاهش می‌دهد. خواسته یا ناخواسته، افراد در چنین روابطی همانند دزدان زیرک عمل می‌کنند. تفاوت در این است که به جای پول یا جواهرات، احساس اعتماد، صداقت و ارتباط عاطفی را می‌ربایند. بدتر از همه اینکه، آنها

این گنجینه‌های خانودگی را به شخص جدید تحویل می‌دهند. آنها افکار و احساسات مهم‌شان را به جای شریک زندگی‌شان با شخص سومی در میان می‌گذارند. سپس به خانه بازگشته و طوری رفتار می‌کنند گویی اتفاقی نیافتاده است! آنها به خود و گاهی به همسرشان طوری وانمود می‌کنند که کمبودی در رابطه‌شان وجود ندارد. علاوه بر این، امیدوار هستند که همسرشان متوجه کمبود چیزی نشود. از دیدگاه شریک زندگی، مثل این است بعد از اینکه دزد، کامپیوتر، تلویزیون، تخت‌خواب و میز آشپزخانه‌اش را برداشت و فرار کرد به خانه بازگردد و بگوید همه چیز رو به راه است.

هر فصل از این کتاب برای پاسخ به سوالات مهمی در مورد خیانت عاطفی طراحی شده است. به طور قطع، اولین سوال این است که خیانت عاطفی چیست؟ قبلاً این اصطلاح را تعریف کردیم، اما به منظور درک بهتر این نوع خیانت و مقایسه آن با خیانت جنسی، خیانت کلی و دوستی‌ها، در فصل ۱، به جزئیات بیشتری خواهیم پرداخت. همچنین پرسشنامه‌ای ارائه می‌کنیم که به شما در تشخیص اینکه احتمال خیانت عاطفی همسرتان وجود دارد یا خیر، کمک خواهد کرد.

درک اینکه شریک زندگی شما درگیر یک رابطه عاطفی با شخص دیگری شده، بسیار تنش‌زا است. استرس بر روی بدن و ذهن اثر جدی می‌گذارد. در فصل ۲، چگونگی تأثیر منفی خیانت عاطفی شریک‌تان بر روی شما را بررسی خواهیم کرد. به عنوان مثال، ممکن است به دلیل نگرانی و دل‌مشغولی، توانایی درست فکر کردن شما به خطر بیفتد. همچنین امکان دارد عواطف شما تحت تأثیر قرار بگیرند و دچار افسردگی یا اضطراب شوید. احتمال دیگر این است چون سیستم ایمنی شما بیش از حد درگیر این شرایط استرس‌زا شده، بیشتر دچار بیماری شوید. نگرانی چهارم، انتخاب‌های رفتاری شما است. گفتن حرف‌ها و انجام کارهایی در این شرایط که بعدها موجب پشیمانی شما شود، بسیار اتفاق می‌افتد. در نهایت، حتی ممکن است حالت روحی شما به شدت تحت تأثیر خیانت عاطفی قرار بگیرد. اگر چنین باشد، نسبت به همه چیز احساس ناامیدی داشته و بدبین‌تر خواهید شد.

فصل ۳ به این سوال می‌پردازد: چرا شریک زندگی من ممکن است دچار خیانت عاطفی شود؟ "چرا"، یک سوال دشوار اما مهم است که امکان دارد یک جواب واحد برای آن وجود نداشته باشد. ما این موضوع را از دیدگاه عقل سلیم بررسی می‌کنیم، به این معنی که همسر شما چیزی می‌خواهد که احساس می‌کند در رابطه‌تان کم است یا وجود ندارد. تعدادی از این خواسته‌ها را بررسی خواهیم کرد، از جمله نیاز بیشتر به ارتباط عاطفی، درک، تحسین و شدت عاطفی. باید بررسی کرد که چه چیزی در رابطه شما و حداقل از دیدگاه شریک زندگی شما کم است. سپس در این کتاب به شما خواهیم گفت که چگونه از این اطلاعات برای بهبود روابط خود استفاده کنید.

فصل ۴ به طور خاص بر این سوال دردناک تمرکز می‌کند: این خیانت عاطفی تقصیر کیست؟ ما به واضح‌ترین پاسخ‌ها نگاهی می‌اندازیم (اما آنها را رد می‌کنیم): تقصیر شماست، تقصیر همسران است یا تقصیر شخص سوم. از شما می‌خواهیم از دیدگاهی با عنوان "رویکرد سیستم‌ها" استفاده کنید. در این دیدگاه، هر آنچه در یک سیستم رخ دهد، از جمله رابطه متعهدانه شما، در مورد "ما" است، "من" و "تو". هفت الگوی عاطفی منفی که ممکن است در رابطه شما رخ داده باشد را بررسی خواهیم کرد، زیرا هر کدام از آنها می‌تواند فاصله عاطفی بین شما را بیشتر کند. سه نمونه از این الگوها عبارت‌اند از: خشم و خصومت متقابل، فقدان تعهد عاطفی و تمرکز بر خانواده تا جایی که پیوند زوجین نادیده گرفته شود. به علاوه، این اطلاعات به شما در جهت بهبود روابط‌تان پس از پایان خیانت عاطفی کمک خواهد کرد.

نیمه اول این کتاب بر آنچه برای شما رخ می‌دهد تمرکز دارد و نیمه دوم به این می‌پردازد که چه کاری می‌توانید در مورد آن انجام دهید. سوال کلیدی فصل ۵ این است که چگونه همسران را به چالش بکشید. در اصل باید قاطعانه پافشاری کنید تا به خیانت عاطفی‌اش پایان دهد. برای شما سه مرحله را توضیح می‌دهیم که باید آنها را انجام دهید. اولین مرحله، آمادگی است، که طی آن شما باید اطلاعات دقیق و مفصلی جمع کنید، سیستم حمایتی خود را گسترش دهید و بتوانید بین آنچه می‌خواهید در موردش مذاکره کنید و موضوعات اصلی که سازش‌پذیر نیستند تمایز قائل شوید. مرحله

دوم، مرحله عمل است. در این مرحله شما باید قاطع باشید. ما چهارراه حل مناسب را توضیح خواهیم داد: صریح، قاطع، دقیق و خونسرد بودن. در نهایت، مرحله سوم در راستای واکنش شما به مداخله‌تان و میزان استفاده از حامیان و خودمراقبتی برای بازیابی قدرت‌تان ارزیابی می‌شود.

در اصل این کتاب را برای افرادی طراحی کردیم که همسرشان درگیر خیانت عاطفی است. اگرچه، دو فصل ۶ و ۸ مستقیماً با همسری صحبت می‌کند که درگیر خیانت عاطفی است. فصل ۶ به طور مستقیم از خواننده می‌پرسد: "آیا مرتکب خیانت عاطفی شده‌اید؟" ما یک پرسشنامه خیانت عاطفی ۲۰ سوالی را به همراه تعریف مختصری از خیانت عاطفی و دلایل آسیب آن به روابط را ارائه کردیم. اگر شریک زندگی‌تان تمایل دارد تنها یک فصل از این کتاب را بخواند، بهتر است فصل ۶ باشد.

در فصل ۷ فرض می‌کنیم که پیغام شما رسیده و شریک زندگی شما به خیانت عاطفی‌اش پایان داده است. اما پایان دادن به آن خیانت برای بازگشت رابطه‌تان کافی نیست. سوالی که ما در اینجا سعی داریم به آن پاسخ دهیم این است که باید به عنوان یک زوج چه کاری برای بهبود و رهایی از آن خیانت عاطفی انجام دهید. از یک تشبیه استفاده می‌کنیم، از شما می‌خواهیم تا تصور کنید رابطه‌تان شبیه خانه‌ای است که بر اثر طوفانی سخت و طولانی آسیب دیده است. به شما کمک می‌کنیم تا تمامی اتاق‌ها را بازسازی کنید. در اینجا، اتاق‌های خانه همان اعتماد، تعهد، دوستی، عشق، احترام، پذیرش، بخشش و رشد هستند. ما همچنین لیستی از بایدها و نبایدها برای بهبود بعد از خیانت عاطفی ارائه می‌دهیم تا شما را در این پروژه مهم بازسازی خانه هدایت کند.

در آخر، سوال اساسی فصل ۸ این است: چه چیزی در اینترنت وجود دارد که خیانت عاطفی را برای افراد آسان می‌کند؟ ما بر این باوریم که ترکیبی از شدت، فوریت و گمنامی در اینترنت احتمال رفتار غیرمسئولانه را افزایش می‌دهد. این فصل اطلاعات مهمی برای خوانندگان درگیر خیانت عاطفی آنلاین و همسر متعهدشان دارد.

ما این مقدمه را با بحث در مورد انتخاب اصطلاحاتی برای توصیف سه شخص درگیر در خیانت عاطفی خاتمه می‌دهیم. به منظور اجتناب از بدترین القاب تهمت‌آمیز و در

عین حال بدون نادیده گرفتن واقعیت دردناک این موقعیت، اسامی زیادی را برای هریک بررسی کردیم. اصطلاحی که تصمیم گرفتیم برای شخص مرتکب خیانت عاطفی استفاده کنیم، "سرگردان" است. سرگردان کسی است که از مسیر انتخابی اش دور می شود حتی اغلب بدون اینکه متوجه شود. با این حال، زمانی که متوجه شود از مسیرش خارج شده، این وظیفه خود آن شخص است که در اسرع وقت به مسیر اصلی بازگردد. گرچه استفاده از این اصطلاح، تقصیر و شرمندگی را کاهش می دهد، اما از مسئولیت های اخلاقی شخص نمی کاهد. نامی که برای شریک بدون خیانت عاطفی استفاده می کنیم، "شریک متعهد" یا همان "شریک زندگی" است. اصطلاح اول بر این ایده تأکید می کند که این شخص حامی رابطه است. در واقع، این شخص خواهان پایان خیانت عاطفی و بهبود کیفیت رابطه است. اما شخص سومی که فرد سرگردان با او درگیر خیانت عاطفی است تنها با نام "شخص ثالث" معرفی خواهد شد. در پایان، اغلب از اصطلاح "رابطه متعهدانه" برای تأکید بر حرمت پیوند زناشویی اصلی استفاده می کنیم.