

پرونده ویژه: خیانت

سیدعلی آقایی

اشاره

روابط فرازناشویی یا خیانت یکی از مهم‌ترین آسیب‌ها در حوزه خانواده است که می‌تواند بنیان آن را به شدت متزلزل کرده یا براندازد. هرچند این مسأله از دیرباز یکی از چالشی‌ترین مسائل خانواده بوده است اما توسعه روزافزون جوامع در همه ابعاد و سهل الوصول شدن دسترسی به زمینه‌های خیانت و علل آن، و در نتیجه رشد این پدیده شوم، توجه به این موضوع و بازشناسی دوباره آن را ضروری می‌نماید. در این پرونده پس از مفهوم‌شناسی خیانت، به بررسی انواع و گونه‌های روابط فرازناشویی پرداخته شد. پس از آن، عوامل و زمینه‌های خیانت، واکنش‌ها و نشانه‌های آن بررسی و آسیب‌ها، صدمات و پیامدهای منفی بر فرد خیانت‌دیده، خیانت‌کننده و اطرافیان، مورد بحث قرار گرفت. در پایان با توجه به داده‌های روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی، راهکارهای پیشگیری و برون‌رفت از این معضل، تبیین شد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی در جوامع انسانی است که تکوین و پرورش شخصیت افراد در آن شکل می‌گیرد. برای اینکه خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به خوبی ایفا کند، لازم است امنیت و آرامش در آن وجود داشته باشد. واقعیت این است که در چرخه زندگی خانواده، مسائل و مشکلاتی به وجود می‌آید که آرامش آن را سلب می‌کند. این مسائل در سطح خرد، مربوط به ساختارها و کارکردهای خانواده و در سطح کلان، مربوط به ساختارهای اجتماعی است. تغییر و تحولاتی که به لحاظ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در جوامع به وجود می‌آید، نهاد خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد.^۱

اگر چه خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی است، اما هسته اصلی جامعه، پایه و مبنای هر اجتماع بزرگ است و از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین نهادهای اجتماعی محسوب می‌شود. به‌طوری که، اساس بهداشت روانی جامعه در گرو سلامت این نهاد به‌ویژه روابط سالم زناشویی و تداوم بقای ازدواج است و عدم موفقیت خانواده در اجرای کامل وظایفش، نشانه آن است که جامعه وسیع‌تر نیز، به طور کامل به اهداف خود نخواهد رسید.

۱. فتحی، منصور، بی‌وفایی در روابط زناشویی، برگرفته از پژوهشی کیفی در شهر تهران، تهران: جامعه‌شناسان، ۱۳۹۴، ص ۱۹.

ازدواج یک رسم کهن در همه فرهنگ‌های جهان است. ازدواج خوب برای افراد حس هویت و معنی را به ارمان می‌آورد.^۲ با وجود اینکه تشکیل خانواده و رابطه با همسر، از سالم‌ترین رابطه‌ها است اما زندگی مشترک نیز مانند هر امر و پدیده‌ی دیگر، آسیب‌ها و آفت‌های خاص خود را دارد و یکی از این آسیب‌های بزرگ و عمده‌ی زندگی مشترک، وجود رابطه‌ی خارج از تعهدات زناشویی است. این‌گونه روابط از دیرباز یعنی از زمانی که پیوند ازدواج در جامعه مجاز شمرده شد، تاکنون وجود داشته و ادامه دارد. از لحاظ تاریخی، از وقتی روابط نامشروع جنسی در ده فرمان موسی علیه السلام از جمله گناهان شمرده شد، این مسئله اهمیت یافت. شکل این روابط وابسته به ارزش‌های فرهنگی و دینی هر جامعه است و ماهیت پنهان آن در جامعه به مثابه یک عامل بازدارنده، مانع شناسایی به موقع آن و انجام دادن مداخلات به‌هنگام حمایتی می‌شود. این واقعیت که رابطه‌ی نامشروع جنسی کار خطایی است و حتی گناه شمرده می‌شود، از طریق جامعه در وجود ما کاشته شده است و در فرهنگ و دین ما وجود دارد و ما با آن بزرگ می‌شویم. به‌رغم تکفیر اجتماعی و دینی

۲. همان، صص ۱۹-۲۰.

رابطه‌ی نامشروع، این پدیده همیشه مطرح بوده است. اسامی بسیاری برای بی‌وفایی زناشویی شناسایی شده است از جمله چندهمسری، روابط خارج زناشویی، خیانت، مقاربت خارج از ازدواج، آمیزش جنسی خارج از زناشویی، زنا، معاشقه نامشروع و... که بسیاری از آن‌ها دارای بار ارزشی دینی است و در تحقیقات علمی از آن‌ها استفاده نمی‌شود؛ اما دو اصطلاح بی‌وفایی و روابط جنسی خارج از چارچوب زناشویی بیشترین کاربرد را در ادبیات تحقیقی داشته است.^۳ بی‌وفایی و خیانت، چنان‌چه در خانواده‌ای روی دهد، بیش از همه همسری را که مورد بی‌وفایی واقع شده، مورد آسیب قرار خواهد داد و موجب مختل شدن بهداشت روان و از دست دادن تعادل عاطفی و رفتاری وی خواهد شد. در این میان، فرزندان نیز از آسیب‌های وارد شده به ساختار خانواده بی‌نصیب نخواهند ماند.^۴

این پدیده شوم به تنهایی پیامدهای بسیار منفی را در زندگی زوجین ایجاد می‌کند که کم‌ترین آن، از بین رفتن حس اعتماد میان زوجین خواهد بود. توجه ویژه به مسئله خیانت و تحقیقات زیاد در این

۳. فتحی، بی‌وفایی در روابط زناشویی، ص ۲۹.

۴. شیردل ملیحه، «عوامل گرایش زنان و مردان متأهل به رابطه نامشروع جنسی»، مجله رفاه اجتماعی، پاییز ۱۳۸۵، ش ۲۲، صص ۱۳۳-۱۴۸ به نقل از کاوه، سعید، روان‌شناسی بی‌وفایی و خیانت، تهران: انتشارات هنرهای اندیشه، ش ۱۳۸۳.



آنچه از تحقیقات بر می آید این است که زنان اغلب به سبب عشق، دوستی و صمیمیت وارد روابط نامشروع می شوند و کم تر پیش می آید که زنی بخاطر مسائل جنسی مرتکب خیانت شود. در مقابل، مردان بیشتر به خاطر کنجکاوی جنسی دست به خیانت می زنند. در خیانت، مردان در جاتی از احساس گناه را تجربه می کنند، که متأسفانه این احساس گناه، بازدارنده

نامشروع جنسی، صص ۱۲۳-۱۴۸.

فرازناشویی دارند.^۱ طبق آخرین اخبار آمارگیری ۱۷ درصد طلاق ها در آمریکا در اثر بروز روابط نامشروع بوده است و ۷۰ درصد زنان دارای همسر و ۴۵ درصد مردان دارای همسر از رابطه نامشروع همسرانشان بی اطلاع بوده اند.^۲

۱. زندگی پور، طیبه، شفیع نیا، اعظم، حسینی، فاطمه، «جایگاه بخشش در فرآیند سازگاری با خیانت همسر و اندیشه های اسلامی»، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، پاییز ۱۳۸۹، ش ۳، صص ۱۰۱-۱۲۴ به نقل از لانومن، گاکون، میشل و اسمیت به نقل از گوردن، ۲۰۰۴م.

۲. ملیحه شیردل، «عوامل گرایش زنان و مردان متأهل به رابطه

مسئله، حکایت از آثار مخرب این پدیده بر خانواده ها و جامعه دارد. از دست دادن تعادل عاطفی و روانی در فرد خیانت دیده و فرزندان، طلاق و تبعات سوء آن بر خانواده و جامعه و... از آثار ویرانگر خیانت خواهد بود. خیانت مشکل تعداد زیادی از ازدواج ها است. تحقیقات ملی سال های اخیر در آمریکا نشان می دهد که نزدیک به ۲۵ درصد از مردان و بیش از نیمی از زنان در طی زندگی زناشویی خود رابطه جنسی

بی‌وفایی و خیانت، چنانچه در خانواده‌ای روی دهد، بیش از همه همسری را که مورد بی‌وفایی واقع شده، مورد آسیب قرار خواهد داد و موجب مختل شدن بهداشت روان و از دست دادن تعادل عاطفی و رفتاری وی خواهد شد. در این میان، فرزندان نیز از آسیب‌های وارد شده به ساختار خانواده بی‌نصیب نخواهند ماند.

نیست. هرچند فقدان شرایط مناسب در خانواده حقی را برای ارتکاب خیانت ایجاد نمی‌کند اما اغلب، علتی برای انجام این مسئله می‌شود.^۱

البته بی‌وفایی و خیانت از اموری است که نیاز است تحقیقات و پژوهش‌های بیشتری در مورد آن انجام گرفته و به بررسی علل آن پرداخته شود و نتایج آن به صورت گسترده در اختیار عموم، به‌ویژه همسران قرار گیرد، تا از مواهب آن بهره‌مند شوند.^۲ در کشورهای مختلف درباره عوامل

۱. مومنی جاوید، مهرآور و شعاع کاظمی، مهرانگیز، دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط (با تأکید بر راهبردهای عملی مشاوره‌ای)، تهران: آوای نور، ۱۳۹۳، ص ۳۵ و ۵۴.
۲. شیردل ملیحه، «عوامل گرایش زنان و مردان متأهل به رابطه نامشروع جنسی»، صص ۱۳۳-۱۴۸ به نقل از کاوه، سعید، روان‌شناسی بی‌وفایی و خیانت.

و دلایل وجود پدیده رابطه نامشروع و روش‌های درمان آن و پیشگیری از آن تحقیقات و نظریات مختلفی انجام شده است؛ اما در کشورمان هنوز پژوهش‌های علمی چشمگیری در این زمینه نشده است و ما هنوز به درستی نمی‌دانیم که آثار مخرب این پدیده چگونه محیط خانواده را که محیط عاطفی و مدرسه حقیقی مهر و محبت است، تهدید می‌کند.

در این میان مسئله‌ای که نظر پژوهشگر را به خود جلب کرده است، این است که چه عواملی موجب گرایش زنان و مردان متأهل به رابطه نامشروع جنسی می‌شود؟ یکی از دلایلی که موجب شده خیانت در تحقیقات توجه ویژه‌ای را به خود اختصاص دهد، اثرات بسیار مخربی است که بر روابط زناشویی دارد. در یک پژوهش ملی درمان‌گران خانواده، خیانت را دومین مشکل مخرب برای رابطه زناشویی دانستند.^۳

از دیدگاه اسلام در مورد عنوان کلی خیانت در سوره مبارکه انفال آیه ۲۷ آمده است: «ای اهل ایمان (در کار دین) با خدا و رسول خیانت نکنید و (در کار دنیا) با یکدیگر، در صورتی که زشتی خیانت را می‌دانید.» **«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ»** و در سوره اسراء آیه ۳۲

۳. همان، به نقل از ویشمن، دیکسون و جانسون، ۱۹۹۷م.

مسئله جنسی خارج از چارچوب این‌گونه توصیف شده است: «**وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا**؛ و نزدیک زنا نشوید که کار بسیار زشت و بد راهی است.» با وجود این‌که درمان‌گران زیادی در سراسر جهان، به مسئله خیانت و ارائه راهکارهایی برای درمان آن پرداخته‌اند،^۴ اما هیچ‌یک بر تحقیقات تجربی استوار نیست. بیشتر این راهکارها بر تجارب بالینی درمان‌گران مبتنی است. هیچ داده آماری هم وجود ندارد که نشان‌دهنده واکنش‌های فرد نسبت به کشف خیانت، واکنش متقابل هرکدام از زوجها پس از خیانت و فرآیند بهبود فرد پس از خیانت همسر (بخشش) باشد.

معدودی از درمان‌گران خانواده بخشش را به‌عنوان یک مداخله درمانی برای زوج‌هایی که پس از خیانت همسر تصمیم به ادامه ارتباط دارند، مورد توجه قرار داده‌اند. بخشش به‌عنوان یک مداخله مؤثر برای مشکلاتی از قبیل خشم و افسردگی، مسایل و مشکلات در ارتباط با خانواده اصلی، آسیب‌های جنسی، اختلالات شخصیت، احساس گناه، طلاق و خیانت به‌کار می‌رود.^۵

۴. همان به نقل از اتوود، سیفر ۱۹۹۷؛ گوردن و باکون ۱۹۹۹؛ کل

۱۹۹۲.

۵. همان به نقل از هارگریو، ۱۹۹۴.



گونه‌های خیانت

مجله مردم^۱ از خوانندگان خود خواسته بود تا خیانت را تعریف کنند، پاسخ آنان در تعیین مصداق این پدیده عبارت بود از:

| مصادیق خیانت | درصد |
|--------------------|------|
| اندیشیدن به رابطه | ۲۱ |
| مهمانی و جشن | ۲۱ |
| بوسه و ناز و نوازش | ۲۴ |
| رابطه جنسی | ۲۶ |
| — | ۸ |

اما به‌طور کلی گونه‌های خیانت عبارتند از خیانت عاطفی یا احساسی، خیانت جنسی، خیانت مرکب و خیانت مجازی.^۱

۱) خیانت عاطفی یا احساسی

در این گونه خیانت، فرد مشکلات عاطفی خود را بیش از آنکه با همسرش در میان بگذارد، با فردی خارج از خانه مطرح می‌کند. در حقیقت، غریبه‌ای تکیه‌گاه عاطفی خواهد بود. این گونه خیانت از راه‌های مختلفی شکل می‌گیرد؛ از جمله ارتباط‌های اینترنتی، محیط کار و دستگاه‌های ارتباطی همچون تلفن همراه.

خیانت احساسی یکی از مواردی است که بیشتر خانم‌ها آن را مخرب‌تر و ویرانگرتر تصور می‌کنند. خانم‌ها به‌خوبی می‌دانند که زنان زیبایی بسیاری وجود دارند و مردان از نظر بصری تحریک‌پذیرند. البته این امر توجیه‌کننده خیانت جنسی نیست، اما همه به‌خوبی می‌دانند که برخی از مردان در کنترل خواست‌های جنسی خود ناتوان و یا کم‌توانند.

وضعیت زمانی غیر قابل تحمل می‌شود که زنی متوجه شود همسرش با کسی آشنا شده که از نظر شخصیتی او را بیشتر دوست می‌دارد. این امر علامت آن است که خانم دیگر توانایی جذب همسرش را ندارد و نمی‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای احساسی و عاطفی او باشد.

خیانت جنسی به نوبه خود درست نیست، اما اگر مردی مرتکب چنین کاری شده باشد خیلی راحت‌تر می‌توان این مطلب را برای همسرش بازگو کرد.

گفته می‌شود تقریباً چیزی بیشتر از ۷۵٪ از بانوان اظهار می‌کنند که خیانت عاطفی برایشان خیلی سخت‌تر از خیانت جنسی است. البته بسیاری از خانم‌ها نیز اعتقاد دارند که هر

دو گونه خیانت برایشان سخت است چراکه در هر دو مرحله، ضربه سختی بر روی احساساتی که نسبت به شریک زندگی خود داشتند، وارد می‌شود.

یک مثال خیلی ساده برای این گونه خیانت این است که مردی یکی از همکاران خانم خود را همیشه برای شام و یا نهار به بیرون ببرد. در بیشتر موارد بهتر است شک کنید که آنان قصد دارند در مورد چیزهایی خارج از حیطه کاری صحبت کنند. این همکار ممکن است به همدم مرد تبدیل شود و به او اجازه دهد تا عقاید و افکارش را در میان بگذارد.

مردهایی که از نظر احساسی در آغاز خیانت کردن قرار دارند، معمولاً با این پرسش از خویش که «آیا این خانم را باید این‌قدر زیاد ببینم؟» درگیرند. آنان در اعماق وجود خود احساس می‌کنند که این خانم خیلی بیشتر از یک همکار برایشان ارزش دارد و به همین دلیل در زمان ملاقات کردن او احساس گناه به آنان دست می‌دهد.

یکی دیگر از انواع خیانت‌های عاطفی که این روزها بسیار رایج شده است، خیانت در فضای مجازی است. مرد سعی می‌کند بیشتر و بیشتر به شبکه اینترنت متصل شود تا با یک فرد خاص صحبت کند و همسرش نیز ناراحت است که او ساعت‌های طولانی را در اینترنت می‌گذراند. نیاز صحبت کردن مرد با این خانم که شاید خیلی زیاد هم نتواند او را ببیند خیلی بیشتر از نیاز او برای بودن با همسر و یا نامزدش است. این مثال نشان‌دهنده خیانت تمام و کمال عاطفی بوده؛ اگر مردی، خانمی را که از طریق اینترنت با او ارتباط دارد، قبلاً ندیده باشد این امکان خیلی کم‌تر وجود دارد که تحت تاثیر برقراری روابط جنسی با او قرار گرفته باشد.

خیانت عاطفی بر اساس نوع رابطه‌ای که شکل می‌گیرد، دارای اقسامی است که عبارتند از: رابطه کورکورانه، رابطه تفننی،

۱. مومنی جاوید، مهر‌آور و شعاع کاظمی، مهرانگیز، دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط (با تاکید بر راهبردهای عملی مشاوره‌ای)، صص ۱۷-۱۸.

یک) رابطه کورکورانه

در این گونه رابطه پنهانی فرد به نوعی به عشق اعتیاد دارد. وی به احساسی که در هنگام عاشق شدن به وی دست می‌دهد که همان افزایش ترشح آمفیتامین در بدنش است اعتیاد دارد که معمولاً فرد را غیرمنطقی و شیفته می‌کند. شهوت کورکورانه نسبت به یک فرد است که در آن عشق به صورت وسواسی، غیرواقعی، آتشین و بی‌پروا نمود پیدا می‌کند. فرد در این گونه رابطه خود را به مخاطره انداخته و به آب و آتش می‌زند که به وصال معشوق خود برسد. هنگامی که معشوق در کنار فرد عاشق نباشد احساس عذاب می‌کند و هنگامی که معشوق حضور دارد احساس وجد. این نوع رابطه عشقی می‌تواند از چند هفته تا چندین سال به طول انجامد؛ اما پس از گذشت زمان هر دو فرد پی می‌برند که آن‌طور که تصور می‌کردند یکدیگر را نمی‌شناسند و با یکدیگر سازگاری و تفاهم ندارند. در این نوع رابطه فرد از همسر و یا شریک پیشین خود معمولاً جدا می‌شود.

دو) رابطه تفتنی

این نوع رابطه پنهانی، بر مبنای دوستی، تفاهم و مراقبت دو جانبه از یکدیگر شکل می‌گیرد. این نوع رابطه به نوعی گریختن از وظایف، مسئولیت‌ها و فشارهای زندگی روزمره و پناه آوردن به یک فرد جدید است. در این نوع رابطه دو فرد به‌طور قابل ملاحظه‌ای احساساتی‌اند و ممکن است که با هم رابطه جنسی برقرار کنند و یا هیچ‌گونه رابطه جنسی با یکدیگر نداشته باشند. در این نوع رابطه طرفین، اعتقاد دارند که فرصتی برای خودشناسی، رابطه جنسی، تجربه‌اندوزی، مشاوره و مورد پذیرش قرار گرفتن، در اختیار آنان قرار گرفته است. طرفین در این نوع

خیانت احساسی یکی از مواردی است که بیشتر خانم‌ها آن را مخرب‌تر و ویرانگرتر تصور می‌کنند. خانم‌ها به‌خوبی می‌دانند که زنان زیبای بسیاری وجود دارند و مردان از نظر بصری تحریک‌پذیرند. البته این امر توجیه‌کننده خیانت جنسی نیست، اما همه به‌خوبی می‌دانند که برخی از مردان در کنترل خواست‌های جنسی خود ناتوان و یا کم‌توانند.

رابطه محرم و رازدار یکدیگر بوده و می‌تواند رابطه آنان سال‌ها به طول انجامد و یا حتی مادام‌العمر ادامه یابد.

سه) رابطه مقطعی

این نوع رابطه پنهانی در دوران تغییر و تحول و عبور از یک مقطع به مقطع دیگر زندگی فرد به وقوع می‌پیوندد و میان دو فردی شکل می‌گیرد که خواهان تجارب غیرجدی، سرگرم‌کننده و افزایش‌دهنده عزت نفس هستند. این‌گونه روابط بیشتر در هنگام رویدادهای مثبت مانند ارتقاء مقام، ترفیع، پاداش، یافتن شغل جدید توسط همسر، فرزنددار شدن و یا نقل مکان به یک خانه جدید حادث می‌شود. در زمان موفقیت در فرد نوعی احساس شایستگی و کفایت پدید می‌آید که در فرد توقع یک پاداش ویژه را ایجاد می‌کند؛ مانند رابطه برقرار کردن با یک فرد تازه که هم سرگرم‌کننده باشد و هم زیاد سخت‌گیر و مشکل‌پسند نباشد. این حالت در زمان‌های ناخوشایند نیز می‌تواند به وقوع بپیوندد، زمانی که فرد خواهان فردی است که قادر باشد ناکامی، شکست و ناراحتی وی را درک کرده و تسلی خاطر و پشتیبان وی باشد. عمر این نوع رابطه کوتاه و زودگذر

1. http://drshamshiri.com/?page_id=1093

است و به ندرت زندگی مشترک فرد را از هم می‌گسلد.

چهار) رابطه انتقام جویانه:

برخی زنان از مردان و برخی مردان نیز از زنان نفرت دارند. آنان لذت را در آزار دادن، فریب دادن و بازی دادن دیگران می‌بینند. آنان دروغگویان ماهری نیز هستند و قربانیان خود را معمولاً از میان افراد آسیب‌پذیر، ساده‌لوح و معصوم شناسایی و انتخاب می‌کنند. آنان در ابتدا وعده‌های خوشایندی به طرف مقابل می‌دهند اما در انتها چیزی جز ناکامی، رنجش خاطر و تحقیرشدگی برای قربانی باقی نمی‌گذارند. فرد در ابتدای آشنایی با حيله‌گری و ظرافت به قربانی نزدیک می‌شود و ممکن است خود را فردی بسیار موفق و یا سرشناس معرفی کند و یا آنکه خود را یک قربانی رقت‌انگیز جا زده و حس ترحم قربانی را برانگیزد؛ اما پس از گذشت زمان به تدریج قربانی را ناامید، تحقیر و مطیع خود می‌کند. فرد در این رابطه‌ی پنهانی، از همسر و یا شریک پیشین خود جدا نمی‌شود.

۲) خیانت جنسی

خیانت جنسی به معنای روابط جنسی میان یکی از همسران با فردی غیر از همسر است. این نوع خیانت را می‌توان در برقراری ارتباط جنسی با همجنس یا غیرهمجنس برای کسب لذت دستهبندی کرد که هر کدام به نوبه خود، احساسات متفاوتی را برای فرد خیانت‌دیده پدید خواهد آورد. هر چند خیانت جنسی به اندازه خیانت عاطفی برای خانم‌ها سخت و دشوار نیست، اما به راحتی می‌تواند رابطه زوجین را خراب کند. زمانی که مردی با یک خانم دیگر رابطه جنسی برقرار می‌کند، همسر این مرد توانایی‌های خویش را در هنگام همخوابی زیر سوال می‌برد. او از خود می‌پرسد که زن دیگر چه چیزهایی را به همسرش پیشنهاد می‌کند که خودش نمی‌کرده

است. این امر باعث می‌شود که خانم در زمینه رابطه جنسی محتاط‌تر عمل کند و در نتیجه پس از مدتی به‌طور کامل از این کار کناره‌گیری کرده که این کار خود شرایط را بدتر خواهد کرد. اما خیانت جنسی برای مردان بسیار ویرانگر خواهد بود. شکست جنسی برای یک مرد گاهی به منزله پایان زندگی است و خشم و رنج مردان در خیانت جنسی همسران‌شان گاهی ممکن است مشکلات زیادی را برای خود فرد و همسرش ایجاد کند که وابسته به رفتارهای خشن مرد خواهد بود.

به‌طور کلی خیانت جنسی درست مانند یک چرخه مخرب و ویرانگر عمل می‌کند؛ زیرا وقتی که فرد خیانت می‌کند، در نتیجه همسرش هرگز نمی‌خواهد با وی رابطه جنسی داشته باشد و این امر باعث می‌شود که فرد بیشتر مرتکب خیانت شود.

یکی دیگر از انواع خیانت‌های عاطفی که این روزها بسیار رایج شده است، خیانت در فضای مجازی است. مرد سعی می‌کند بیشتر و بیشتر به شبکه اینترنت متصل شود تا با یک فرد خاص صحبت کند و همسرش نیز ناراحت است که او ساعت‌های طولانی را در اینترنت می‌گذراند. نیاز صحبت کردن مرد با این خانم که شاید خیلی زیاد هم نتواند او را ببیند خیلی بیشتر از نیاز او برای بودن با همسر و یا نامزدش است.

این مثال نشان‌دهنده خیانت تمام و کمال عاطفی بوده؛ اگر مردی، خانمی را که از طریق اینترنت با او ارتباط دارد، قبلاً ندیده باشد این امکان خیلی کم‌تر وجود دارد که تحت تاثیر برقراری روابط جنسی با او قرار گرفته باشد.



مرتکب این اشتباه شده است. زمانی که طرف مقابل متوجه چنین مطلبی می شود اصلاً به همسر خود اجازه نمی دهد که دلیل کار خود را توضیح دهد و همه چیز را زیر پا می گذارد و فقط به او می گوید که من چگونه می توانم دوباره به تو اعتماد کنم؟ البته خیانت جنسی نیز از جهت نوع رابطه دارای اقسامی است که عبارتند از رابطه

این گونه خیانت تنها برای به دست آوردن رضایت فیزیکی است. فرد هیچ گونه نیاز عاطفی نسبت به نفر دوم ندارد و قصد بیرون رفتن و یا وقت صرف کردن با او را ندارد و تنها به دنبال ارضا کردن نیازهای جنسی خود است. او همان احساس عاطفی که نسبت به همسرش داشته است را حفظ می کند. فرد تنها به این خاطر که از زندگی جنسی فعلی خود کسل شده و می خواسته موقعیت های جدید را نیز تجربه کند

رفاقتی، ماجراجویانه و بیمارگونه.^۱

یک) رابطه رفاقتی

در این نوع رابطه پنهانی، طرفین با یکدیگر رابطه جنسی داشته و از یکدیگر مانند دو دوست مراقبت می‌کنند. با این حال زیاد با یکدیگر صحبت نمی‌کنند. آنان با یکدیگر خوش بوده و از با هم بودن لذت می‌برند. آنان می‌پندارند که این نوع رابطه پنهانی نه تنها هیچ لطمه‌ای به زندگی مشترک با همسرشان نمی‌زند، بلکه تأثیر مثبتی نیز بر روی آن می‌گذارد. این نوع رابطه ممکن است سال‌ها به طول انجامد. این رابطه عزت نفس، حس پذیرش، هیجان، خیال‌پردازی، لذت، شیطنت، اشتیاق و ارضای تمایلات جنسی فرد را برآورده می‌سازد.

دو) رابطه ماجراجویانه

در این رابطه پنهانی نیز رابطه جنسی وجود دارد. یک رابطه مفرح و شیطنت‌آمیز است. طرفین برخی اوقات تصور می‌کنند کودک بوده و طرف مقابلشان اسباب‌بازی است که به فرد دیگری تعلق دارد. هر دو فرد در این رابطه خودمحور بوده و در جستجوی لذت خویش‌اند. معمولاً نیز دارای شرکای جنسی فراوانی هستند. برای فرد رابطه جنسی یک بازی رقابتی و وسیله‌ای برای کنترل و سلطه‌جویی است. این نوع رابطه به فرد عزت نفس، حس شایستگی، رقابت، هیجان، شیطنت و زیرکی می‌بخشد ولی در نهایت باعث از هم‌گسستگی زندگی و شرمساری او خواهد گردید.

سه) رابطه مرض گونه

برخی روابط جنسی پنهان تنها یک شب به طول می‌انجامد. حتی فرد نام معشوقه خود را نیز به خاطر نمی‌سپارد. این گونه

افراد تنها می‌خواهند چیزی را اثبات کنند و تنها انگیزه آنان ارضاء جنسی است. در جستجوی روابط جنسی بودن مکرر آنان آشکار کننده احساس تردید به خویش، خشم و انتقام‌جویی آنان است. در این نوع رابطه فرد از همسر خود جدا نمی‌شود چون نیازی به این کار ندارد. این نوع رابطه به فرد احساس عزت نفس و قدرت توأم با غرور، تسکین، خصومت، تنهایی، برتری، و انتقام‌جویی می‌بخشد.

۳) خیانت مرکب

این گونه خیانت ترکیبی از دو خیانت عاطفی و جنسی است که به احتمال فراوان، بیشتر از انواع دیگر خواهد بود؛ چراکه ممکن است فرد خیانت‌کار، ابتدا درگیر مسایل عاطفی بوده، سپس خیانت جنسی کرده یا ممکن است به‌خاطر کنجکاوی جنسی، بعد از ارتباط جنسی دچار خیانت عاطفی هم شده است.

۴) خیانت از نوع مجازی^۲

یکی دیگر از گونه‌های خیانت را باید خیانت مجازی دانست. خیانتی که در میان زوجین کم‌تر مورد توجه است و اما غالباً منجر به واقعیت شده و خیانت عاطفی یا جنسی و در برخی مواقع هر دو را شامل می‌شود. در واقع، تلقی خام‌دستانه‌ای وجود دارد که افراد گمان می‌کنند چت یا درد دل ساده با جنس مخالف در این فضاها، نمی‌تواند بحرانی در رابطه آن‌ها ایجاد کند اما قضیه به این سادگی نیست. در حقیقت باید گفت در دنیای مدرن مصادیق خیانت هم تغییرات بسیاری داشته است. خیانت از راه مظاهر و ادوات مدرن هم یکی دیگر از مصادیق خیانت است که آسیب‌های جدی را به نهاد خانواده وارد خواهد ساخت. خیانت مجازی ممکن است از راه پیامک، پست الکترونیک،

2 . <http://matnezendegi.ir/content/1412/>
<http://matnezendegi.ir/content/1409>

1 . http://drshamshiri.com/?page_id=1093

هر چند خیانت جنسی به اندازه خیانت عاطفی برای خانم‌ها سخت و دشوار نیست، اما به راحتی می‌تواند رابطه زوجین را خراب کند. زمانی که مردی با یک خانم دیگر رابطه جنسی برقرار می‌کند، همسر این مرد توانایی‌های خویش را در هنگام هم‌خوابی زیر سوال می‌برد. او از خود می‌پرسد که زن دیگر چه چیزهایی را به همسرش پیشنهاد می‌کند که خودش نمی‌کرده است. این امر باعث می‌شود که خانم در زمینه رابطه جنسی محتاط‌تر عمل کند و در نتیجه پس از مدتی به‌طور کامل از این کار کناره‌گیری کرده که این کار خود شرایط را بدتر خواهد کرد.

زمانی که اطلاعات و پیامی را از طریق تلفن همراه تایپ می‌شود و به مخاطب مورد نظر فرستاده می‌شود، ممکن است آنچه که فرستاده می‌شود با آنچه که گیرنده دریافت می‌دارد، متفاوت باشد؛ چون در این ارتباط، حرکات بدنی و ارتباط غیرکلامی دیگر وجود ندارد و چه بسا ارتباط درستی شکل نگیرد. بسیاری از این افراد در دنیای واقعی به دنبال یک ارتباط سالم‌اند. وقتی وارد چنین فضاهای مجازی می‌شوند، احساس می‌کنند دیگر گمشده خود را پیدا کرده‌اند. بنابراین ساعت‌های زیادی را صرف این نوع شبکه‌ها می‌کنند. متأسفانه در این شبکه‌ها افراد می‌توانند خود را سانسور و فیلتر کنند. فرشته‌نما و باب میل دیگران نشان دهند، تا موجبات جذب و جلب توجه را به‌وجود آورند. اگر همین افراد از فضای مجازی بیرون کشیده و در دنیای واقعی قرار داده شوند، شاید به اندازه نیم ساعت هم نتوانند ارتباط ثمربخشی را با دیگران برقرار کنند.

پیام‌رسانی از راه فیس بوک، وایبر و واتس آپ، تلگرام و مانند آن‌ها نیز بروز کند. البته، اگرچه هیچ شکلی از خیانت به هیچ‌وجه مجاز و توجیه‌پذیر نیست؛ اما باید به شدت و تکرار و بزرگی عمل هم توجه کرد.

نشانه‌های این گونه خیانت را می‌توان این‌گونه یافت که فرد خیانت‌کار نسبت به همسر و محیط خانه بی‌اعتنا می‌شود، ممکن است در منزل گفت‌وشنود خود با همسرش را کوتاه کند و به سوال‌های او سرسری پاسخ دهد، ممکن است بهانه‌گیر و پرخاش‌گر شود و بیشتر مشغول فعالیت‌های بیرون از منزل باشد، وسایلی مانند تلفن همراه خود را مخفی کند و بیشتر به خودش برسد. تماس‌های تلفنی‌ای دارد که گاه به یک دوست قدیمی که تازه پیدایش شده یا یک همکار جدید نسبت می‌دهد. زندگی جنسی او تغییر می‌کند و ممکن است دیگر به روابط جنسی با همسرش اهمیت ندهد.

در مورد خیانت مجازی می‌توان گفت که این گونه خیانت هم مثل بسیاری از رفتارهای انسان یک شبه و آنی شکل نمی‌گیرد؛ بلکه مثل یک موجود در یک بستر ذهنی و روانی آرام آرام رشد می‌کند تا به آن مرحله نهایی که فروپاشی یک خانواده است، نزدیک شود. فرد در درون خود می‌خواهد خارج از رابطه همسری، رابطه دیگری را به صورت پنهانی تجربه کند. در فرآیند برقراری ارتباط چند نوع پیام وجود دارند که عبارتند از: «پیامی که فرد می‌خواهد بفرستد»، «پیامی که فکر می‌کند فرستاده است»، «پیامی که واقعا فرستاده است» و «پیامی که گیرنده دریافت کرده است». اما زمانی یک ارتباط درست و منطقی است که پیامی که فرستاده می‌شود با پیامی که گیرنده دریافت می‌کند، همخوان باشد. متأسفانه این فرمول در این شبکه‌ها کم‌تر به چشم می‌خورد. تنها ۷ درصد از اطلاعات با استفاده از کلمات و ارتباط کلامی به مخاطب منتقل می‌شود. ۵۵ درصد اطلاعات با تُن صدا و ۳۸ درصد با زبان بدن منتقل می‌شود.

گونه‌شناسی خیانت کاران

عمدتاً تصور می‌شود که روابط پنهانی در روابطی ناسالم یا بد رخ می‌دهد، اما هرگز چنین نیست. هیچ فردی در قبال خیانت ایمن نیست. به اعتقاد برخی، باورها و ارزش‌های مشترک مانع از شکل‌گیری این روابط می‌شود، در حالی که واقعیت چیز دیگری است و بسیاری از افراد با این ویژگی‌ها در وهله اول خواهان برقراری رابطه نبوده اما گرفتار شده‌اند. طبق تحقیقات انجام‌شده، روابط پنهانی در موارد زیر امکان ظهور دارد:¹ در روابط سالم و ناسالم (روابط ناسالم غالباً منجر به روابط خارج از تعهد زناشویی خواهد شد، اما صمیمیت زیاد در روابط سالم میان افراد هم به روابط فرازناشویی می‌انجامد).

همسرانی که روابط عاشقانه کمتری دارند (این زوج‌ها نیز احتمال بیشتری دارد برای جبران این کمبود، گرفتار روابط فرازناشویی شوند).

در سنین ۲۰ الی ۴۰ سال (در این سنین انگیزه‌های مختلفی در فرد وجود دارد تا دست به خیانت بزند که در ادامه به علل و زمینه‌های آن اشاره خواهیم

داشت).

هنگامی که یکی یا هر دو زوجین ساعات طولانی مشغول کار هستند (دوری زوجین از یکدیگر، فضا را برای خیانت فراهم می‌کند و ممکن است هر یک از زوجین اوقات خود را با فردی دیگر پر کنند). با همکاران در مراکز فعالیت (ارتباط مستمر با جنس مخالف در محل کار، افراد را مستعد به انجام اعمال فرازناشویی می‌کند).

با دوست یا عضو خانواده (صمیمیت بیش از اندازه و ارتباط زیاد با اطرافیان، افراد را به سمت خیانت سوق می‌دهد). بدین ترتیب حتی در غیرمحمول‌ترین موارد هم امکان وقوع این نوع روابط وجود دارد. همه افراد در هر طبقه‌ای در معرض این امرند.

میزان شیوع روابط پنهانی

برآورد محافظه‌کارانه در تحقیقات خارجی حاکی از این است که ۶۰٪ مردان و ۴۰٪ درصد زنان روابط خارج از چارچوب زناشویی خواهند داشت. با در نظر گرفتن این واقعیت که این نوع روابط تنها در روابط زناشویی رخ نمی‌دهد بلکه در هر رابطه متعهدانه‌ای امکان وقوع دارد، شواهد قاطعی وجود دارد که وقوع خیانت در حال افزایش است.

هر چند خیانت جنسی به اندازه خیانت عاطفی برای خانم‌ها سخت و دشوار نیست، اما به راحتی می‌تواند رابطه زوجین را خراب کند. زمانی که مردی با یک خانم دیگر رابطه جنسی برقرار می‌کند، همسر این مرد توانایی‌های خویش را در هنگام هم‌خوابی زیر سوال می‌برد. او از خود می‌پرسد که زن دیگر چه چیزهایی را به همسرش پیشنهاد می‌کند که خودش نمی‌کرده است. این امر باعث می‌شود که خانم در زمینه رابطه جنسی محتاط‌تر عمل کند و در نتیجه پس از مدتی به‌طور کامل از این کار کناره‌گیری کرده که این کار خود شرایط را بدتر خواهد کرد.

درک شیوع این روابط در جامعه به ما کمک می‌کند تا چشم‌اندازی واقع‌گرایانه‌تر هنگام فهم چرایی بی‌وفایی شریکمان داشته باشیم.

1. Coping with Infidelity. Published by: J & S Garrett Pty Ltd ACN 068 751 440



تلخ خواهد کرد.

دوم: از بین رفتن حس منحصر به فرد بودن

فرد خیانت دیده اعتقاد خود بر اینکه تنها کسی است که می‌تواند همسرش را خوشبخت کند را از دست می‌دهد و این به معنای از بین رفتن حس منحصر بودن در فرد است.

سوم: از دست رفتن عزت نفس

فرد به دلیل تحقیر و قربانی کردن ارزش‌های بنیادی‌اش برای بازپس‌گیری همسر و اینکه به دیگران نتواند بقبولاند

یک) آسیب‌های ناظر به خیانت دیده

مهم‌ترین این ضایعات بدین شرح هستند:^۲

اول: از دست دادن هویت

فرد خیانت دیده هویت سابق خود را از دست می‌دهد. اگر در گذشته فردی توانا، شوخ، سرزنده، مهربان، گرم و دارای دیگر صفات مثبت بوده، اینک عینک بدبینی و منفی‌نگری را بر چشم خواهد گذاشت و زندگی را در کام خود و دیگران

آسیب‌ها و صدمات^۱

خیانت خواه به خاتمه رابطه زناشویی بینجامد و خواه نه، آسیب‌هایی جدی برجای می‌گذارد و تأثیرات منفی بر خیانت‌دیده خواهد گذاشت. فرد لطمه‌دیده از خیانت ممکن است به چندین ضایعه یا احساس فقدان گرفتار شود که همگی حول و حوش از دست رفتن شریک زندگی می‌چرخد و بزرگ‌ترین ضایعه از دست دادن خویش است. شاید تشخیص این نوع فقدان که به اشکال گوناگونی اتفاق می‌افتد، دشوار باشد؛ زیرا هیچ‌کدام قابل لمس و آشکار نیستند. گرچه ظاهر فرد مانند دیگران است، اما از درون نابود می‌شود، گویی نقطه‌ای نامشخص در درون فرد در حال خونریزی است. آسیب‌ها و صدمات خیانت را می‌توان در سه حوزه بررسی کرد.

۱) آسیب‌های روانشناختی

آسیب‌های روانشناختی را می‌توان در دو حوزه مورد بررسی قرار داد. صدماتی که به فرد خیانت‌دیده وارد می‌شود و آسیب‌هایی که خود فرد خیانت‌کننده می‌بیند:

۲. آپراهامز اسپرینگ، جنیس، خیانت در زندگی زناشویی، ترجمه حبیب گوهری راد، کامران افشار، تهران: رادمهر، ۱۳۸۳، صص ۱۲-۲۸

1. Coping with Infidelity. Published by: J & S Garrett Pty Ltd ACN 440 751 068

که در حقش ظلم شده، عزت نفس خود را هم از دست می‌دهد.

چهارم: از دست رفتن کنترل بر ذهن و جسم

خیانت‌دیده دچار وسواس‌هاست متعدد ذهنی می‌شود که تأثیرات فراوانی را بر جسم و بدنش می‌گذارد. تمرکز ذهنی‌اش را از دست می‌دهد و غالباً در حال تصویرسازی از خیانت پیش‌آمده است.

پنجم: از دست دادن حس فطری وجود نظم و عدالت در جهان

فرد خیانت‌دیده تا پیش از این گمان می‌کرده که به اندازه کافی بالغ و باتجربه است و افسار زندگی‌اش را در دست دارد. او فکر می‌کرده به قدری آسیب‌ناپذیر است که می‌تواند زندگی‌اش را استوار نگه دارد اما با افشای خیانت همسرش، دیوار اعتقاد به نظم و عدالت در جهات برایش فرو می‌ریزد و این اعتقاد که او انسان خوبی هست و دنیا مکانی امن و بطور معنی داری، نظام‌مند است، نیز رنگ می‌بازد.

ششم: از دست رفتن ایمان و باورهای مذهبی

گاهی خیانت‌دیده این تصور را برای خود به‌وجود می‌آورد که خداوند این‌گونه او را تنبیه کرده است و این

فکر، کمک می‌کند تا از باورهای دینی خود دست بکشد.

هفتم: از دست دادن ارتباط با دیگران و گوشه‌گیری

در فرد خیانت‌دیده احساس حقارت و شرمندگی ایجاد خواهد شد. اوضاع زمانی بدتر خواهد بود که مسئله خیانت، آشکار شده باشد و فرد تصور می‌کند که همه در مورد او صحبت می‌کنند و مثل طاعون‌زده‌ها از او گریزانند. بنابراین فرد خیانت‌دیده تلاش می‌کند با مخفی کردن خود، از شماتت و کنایه‌های طرفیان در امان باشد و این ابتدای راه عزلت و انزوای فرد خواهد بود.

هشتم: از دست رفتن عزم و اراده

عزم و اراده فرد خیانت‌دیده از بین می‌رود. فرد تصور می‌کند دیگر قادر به دوست داشتن کسی نیست و وقتی توانایی و ارزشیابی خود و زندگی را از دست داد، وقتی زندگی کردن به مراتب دشوارتر از زندگی نکردن شد، به سمت خودکشی کشیده خواهد شد.

دو) آسیب‌های ناظر به خیانت‌کننده

کسانی که قصد خیانت دارند بهتر است قبل از این کار به آخر و عاقبت آن بیندیشند

و سعی کنند منطقی فکر کنند و با این کار زندگی و آینده خود را خراب نکنند. در این‌جا برخی از توصیه‌های روان‌شناسان و مشاوران در این زمینه ذکر می‌شود.

هر چند وقت یک‌بار از گوشه و کنار خبر خیانت کسی به همسرش را می‌شنوید. به نظر می‌رسد که این روزها در جوامع غربی خیانت به مسئله‌ای عادی تبدیل شده است و فقط مربوط به یک جنسیت یا جایگاه اجتماعی خاصی نیست. شغل ما هر چه که باشد (سیاستمدار، معلم، ورزشکار، هنرپیشه، موسیقی‌دان، تاجر و...) خیانت‌کارها در بین ما زندگی می‌کنند. اکنون دیگر این سوال مطرح نیست که «چه کسی خیانت کرده است؟» سوال این است که «چه کسی خیانت نکرده است؟»

تفکر «سریع و ساده» جامعه به مقدس‌ترین بنیان خود اثر منفی گذاشته است. بسیاری از خیانت‌کارها سعی می‌کنند کار خودشان را توجیه کنند. دلایل‌شان برای خود آنان منطقی است؛ اما برای کسانی که هیچ‌وقت خیانت نکرده‌اند، این دلایل هیچ معنا و مفهومی ندارد. مسئله خیانت تا جایی طبیعی و نرمال شده است که تقریباً هیچ فیلم و سریالی ماهواره‌ای نیست که حداقل یک اپیزود درباره خیانت نداشته باشد. خیانت

آن احساس پیدا می‌کنید. اما آن مرغ دیگر شما را پیش خودش نمی‌خواهد. فرقتش اینجاست.

سوم: ناامیدی اطرافیان

همه اطرافیان شما از جمله همسر، دوستان، همکاران، خانواده و فرزندان از شما ناامید می‌شوند و زمان زیادی طول می‌کشد تا ناامیدی ایجاد شده کمرنگ شود.

چهارم: الگوی بد

هر فردی یا یک الگوی خوب است یا یک الگوی بد. خیانت کردن نه تنها یک الگوی بد است بلکه ابرهای تردید را به همراه خود می‌آورد که قسمت‌های دیگر زندگی‌تان را هم تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. اگر در یک جای زندگی‌تان خیانت کرده باشید، آیا در جای دیگر هم این کار را می‌کنید؟ خیانت به همه نشان می‌دهد که شما راه ساده را انتخاب می‌کنید. به بقیه می‌فهماند که ارزش‌های خانوادگی را به راحتی زیر پا می‌گذارید. برای همه مشخص می‌کند که نمی‌خواسته‌اید کار سخت را انجام داده و برای مشکلی که دارید کمک بگیرید. هیچ کس یک خیانت کار را تحسین نمی‌کند. حتی اگر یک عمر درست رفتار کرده باشید، این کار بد همه آن‌ها را از بین می‌برد.

تعریف جدیدی از «کار» ارائه کنید. خیانت و دروغ دست در دست هم پیش می‌روند.

دوم: رسوایی

شاید این اتفاق امروز نیفتد. شاید فردا هم نیفتد اما بالاخره ماه پشت ابر نمی‌ماند. اگر خوش‌شانس باشید، داستان خیانت‌تان وارد اخبار و روزنامه‌ها نشود؛ اما همین که دوستان‌تان بفهمند کافی است. همان‌ها خیر خیانت‌تان را دهان به دهان پخش می‌کنند. گویی که بیل‌بوردی از خیانت‌تان در خانه‌تان زده باشند. خیانت زاپی‌دهی یک تفکر اشتباه است، تفکری که ضرب‌المثل «مرغ همسایه غاز است» را به خاطر می‌آورد. مرغ همسایه هیچ‌وقت مال ما نبوده است، فقط تصور ماست که ممکن است از مرغ ما بهتر باشد. اما این‌طور نیست. در واقع، با اینکه از دور ممکن است به نظر‌تان غاز برسد اما به محض اینکه به خانه همسایه بروید، پس از اندک زمانی مرغ همسایه که به نظر شما غاز بود، شبیه به مرغ خانه خودتان می‌شود. این اتفاق خیلی زود بعد از اینکه مچ‌تان گرفته می‌شود می‌افتد. آن‌وقت همه چیز در نظر‌تان تغییر می‌کند، حتی نسبت به مرغ خودتان که ترکش کرده‌اید. یک‌دفعه نسبت به

عمدتاً تصور می‌شود که

روابط پنهانی در روابطی ناسالم یا بد رخ می‌دهد، اما هرگز چنین نیست. هیچ فردی در قبال خیانت ایمن نیست. به اعتقاد برخی، باورها و ارزش‌های مشترک مانع از شکل‌گیری این روابط می‌شود، در حالی که واقعیت چیز دیگری است و بسیاری از افراد با این ویژگی‌ها در وهله اول خواهان برقراری رابطه نبوده اما گرفتار شده‌اند.

روابط را نابود کرده و آرزوها را نقش بر آب می‌کند. اگر به فکر خیانت کردن به همسر‌تان هستید، قبل از اینکه وارد عمل شوید، این ۱۴ نکته را بخوانید.

اول: دروغ‌گویی

به دوش کشیدن لقب «خیانت‌کار» به اندازه کافی سنگین است اما اگر خیانت کنید، برچسب دروغ‌گویی هم به شما می‌زنند. خیانت بدون فریب دادن اتفاق نمی‌افتد و دروغ‌های مصلحتی که در ابتدای کار می‌گویید به دروغ‌هایی بسیار بزرگ‌تر تبدیل خواهند شد. جمله‌ی: «امشب تا دیروقت سر کار می‌مانم» شاید تا حدی درست باشد اما لازم است

پنجم: از دست دادن اعتبار اخلاقی

خیلی سخت خواهد بود که به فرزندان خود (و بقیه) بگویید چه کاری درست است وقتی می‌دانند که خودتان کار درست را انجام نداده‌اید! نه تنها احترام دیگران را از دست خواهید داد، احترامی هم پیش خودتان باقی نمی‌ماند. هر قضاوت اخلاقی که در آینده بکنید، با خیانتی که در گذشته کرده‌اید مقایسه خواهد شد. البته به این معنی نیست که نمی‌توانید در آینده حرف درست بزنید، مسئله این‌جاست که کسی به حرف‌تان گوش نخواهد داد.

ششم: مشکلی دائمی به نام اعتماد

شما به تنهایی اعتماد به نفس فردی که به او قول داده بودید همیشه دوستش بدارید را برای همیشه نابود می‌کنید. هر رابطه دیگری که بعد از شما داشته باشد، برای ایجاد اعتماد دچار مشکل خواهد بود. اگر این کافی نیست، باید بگوییم که دنیای فرزندان خویش را هم نابود می‌کنید و باعث می‌شوید که ثبات هر رابطه معناداری برای آنان زیر سؤال برود.

هفتم: زندگی غیراستاندارد

شغل شما هرچه که باشد، ممکن است آن را از دست بدهید. بسیاری

از خیانت‌کاران خانه‌شان را از دست می‌دهند. خیلی‌ها با هزینه‌های سنگین دادگاه و مهریه و طلاق روبه‌رو می‌شوند. هر چکی که می‌نویسید، نادان بودن‌تان را به شما یادآوری می‌کند.

هشتم: ساختن دوباره زندگی به سختی

حتی اگر از نظر مالی وضعیت‌تان دچار مشکل نشود، اما خواهید دید که سال‌های زیادی طول می‌کشد تا از نظر احساسی التیام پیدا کنید. ساختن دوباره دوستی‌ها سال‌ها زمان خواهد برد. ساختن دوباره شخصیت‌تان و ساختن دوباره اعتماد هم همین‌طور. حتی سال‌ها طول خواهد کشید که بتوانید خودتان را ببخشید.

نهم: از دست دادن روابط

روابط زیادی را از دست خواهید داد. دوستانی که سال‌هاست با آنان رابطه دارید شما را ترک خواهند کرد. دوستان صمیمی که بارها و بارها به آنان کمک کرده‌اید هم دیگر در کنار‌تان نخواهند بود. اعضای خانواده‌تان هم از شما فاصله می‌گیرند. آدم خیانت‌کار در انتها تنها می‌ماند.

دهم: احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی

بیماری‌هایی که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند در میان کسانی که از

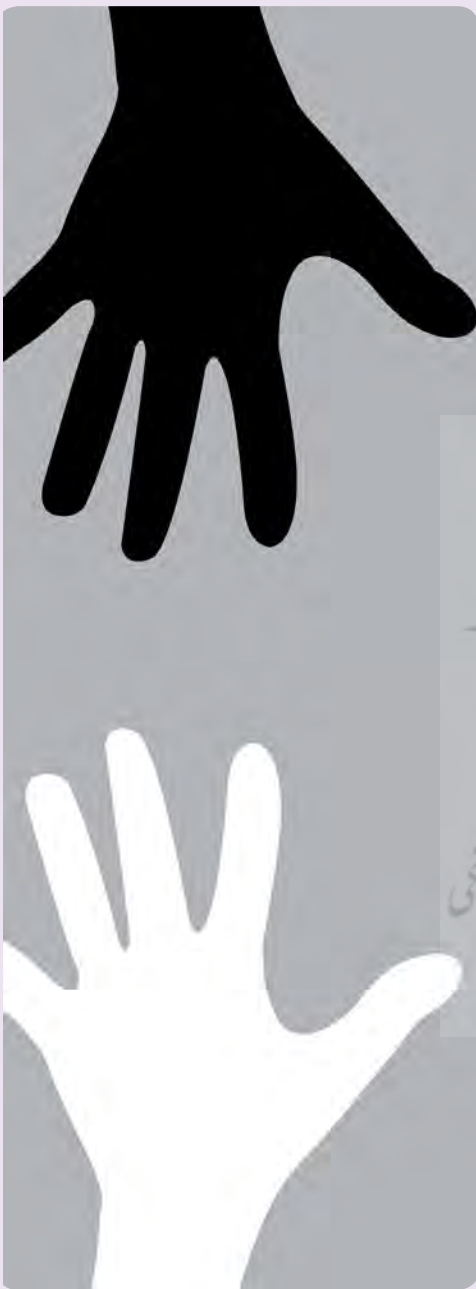
نظر جنسی بی‌قیدند متداول‌تر است. اما شما اطمینان دارید که همسران این بیماری‌ها را ندارد. اگر این‌طور فکر کنید که همه به‌جز همسران مبتلا به یک بیماری مقاربتی‌اند، هیچ‌وقت دست به خیانت نخواهید زد.

یازدهم: فکر کردن به رفتار مشابه

دزدها دوست دارند جیب دیگران را بزنند اما از اینکه کسی جیبشان را بزند خوششان نمی‌آید. اگر همه ما با این قانونی طلایی زندگی می‌کردیم که: «با دیگران همان‌طور رفتار کن که دوست داری با تو رفتار شود»، بیشتر مشکلات زندگی یک‌شبه حل می‌شد. به این کار از این دیدگاه نگاه کنید که برای خودتان اتفاق افتاده باشد. مشکل این‌جاست که این چیزها نیازمند فکر کردن است و فکر کردن آخرین چیزی است که یک خیانت‌کار به سراغش می‌رود.

دوازدهم: پشیمانی

در همان لحظه، خیانت ممکن است به نظر‌تان منطقی بیاید. حس خوبی دارد و حتی به نظر‌تان کار درستی می‌آید. اما یادتان باشد احساسات گول می‌زنند. خیلی زود بعد از آن چشم‌هایتان باز شده و از اینکه سبب ممنوع را خورده‌اید پشیمان



و پیش خود نگه دارد. ممکن است این اتفاق بیفتد، اما همیشه هم آن قدرها ساده نیست. بعضی از عواقب زیر بعد از کشف خیانت می‌تواند در ازدواج، خانه و خانواده ماندگار و طولانی‌مدت باشد¹

یک) ناکارایی خانواده

خانواده به‌عنوان یکی از نهادهای مهم اجتماعی، کارآمدی خود را از دست خواهد داد. عدم توجه به مسائل خانواده و عدم پای‌بندی یکی از مهم‌ترین پیامدهای خیانت زناشویی خواهد بود.

دو) شکایت دادگاهی

مشکلات مربوط به شکایت خیانت‌دیده از همسرش و حضور مستمر و خسته‌کننده در دادگاه یکی دیگر از مشکلات اجتماعی است که زوجین را با آن مواجه خواهد کرد.

سه) طلاق

پس از شکایت همسر خیانت‌دیده، مشکلات بعدی همچون طلاق و جدایی میان زوجین اتفاق خواهد افتاد که به نوبه خود می‌تواند مشکلات بسیاری را به همراه داشته باشد.

¹ <http://www.mardoman.net/family/cheatingeffects>

می‌شوید. به اندازه کافی پشیمانی در زندگی‌مان نداریم؟ چرا یک پشیمانی دیگر به آن‌ها اضافه کنیم، آن‌هم این نوع پشیمانی که تمام آنچه با تلاش برای خودتان ساخته‌اید را نابود می‌کند. شاید خانه‌تان عالی و ایده‌آل نباشد اما بهتر از زندگی کردن در چادر است.

سیزدهم: ضرر بیش از منفعت

هیچ‌کس در بستر مرگ از اینکه خیانت نکرده است پشیمان نیست. هیچ‌کس دفتر و کیلش را با لبخند روی لب به‌خاطر تجربه‌ای که داشته است ترک نکرده است. هیچ‌کس از اینکه به‌خاطر خیانت دوستان خود را از دست می‌دهد خوشحال نشده است. چیزهایی که از دست می‌دهید، نابودتان می‌کند. درد و رنج آن غیرقابل تحمل است. حتی امپراطوری‌ها هم ممکن است به‌خاطر چند لحظه خوشی و لذت موقتی نابود شوند. واقعاً ارزشش را ندارد.

۲) صدمات اجتماعی

خیانت‌کاران بسیاری تصور می‌کنند که اگر همسرانشان پی به خیانت آنان ببرند، می‌توانند تخریبی را که متوجه ازدواجشان کرده‌اند، بازسازی کنند. آنان احساس می‌کنند که فقط کافی است بخواهند که همسرشان آنان را ببخشد

عمدتاً تصور می‌شود که روابط پنهانی در روابطی ناسالم یا بد رخ می‌دهد، اما هرگز چنین نیست. هیچ فردی در قبال خیانت ایمن نیست. به اعتقاد برخی، باورها و ارزش‌های مشترک مانع از شکل‌گیری این روابط می‌شود، در حالی که واقعیت چیز دیگری است و بسیاری از افراد با این ویژگی‌ها در وهله اول خواهان برقراری رابطه نبوده اما گرفتار شده‌اند.

زمان آشکار نبودن خیانت و نیز تهدیدهای همسر خیانت‌کننده پس از آشکار شدن خیانت، مشکلات فراوانی را برای فرد خیانت‌کننده پدید خواهد آورد که نمود آن را می‌توان در رفتارهای اجتماعی فرد یافت.

یازده) خشونت جدی و خطر بازداشت و زندانی شدن
خیانت عاملی است که افراد را بسیار رنجور می‌کند و عدم تحمل افراد گاهی منجر به رفتارهای خشن می‌شود. برای رفتارهای خشن هم بر اساس قانون، مجازات‌های مختلفی در نظر گرفته شده و ممکن است به بازداشت و زندانی شدن بینجامد.

هفت) بچه‌دار شدن خارج از ازدواج

روابط جنسی خارج از زناشویی ممکن است که فرد را با مشکلی چون فرزند ناخواسته مواجه کند. این مسئله به خودی خود برای افرادی که به صورت مخفیانه خیانت می‌کنند چالش‌زا خواهد بود و مشکلات عدیده‌ای را برای از بین بردن فرزند یا نگهداری آن، برای افراد به‌وجود خواهد آورد.

هشت) هزینه‌هایی که هدر می‌رود

هزینه‌های خارج از زندگی زناشویی هم یکی دیگر از مشکلات خیانت است. فردی که خیانت می‌کند، پول و وقت خود را که باید صرف همسر و فرزندانش کند، خرج خیانت خود می‌کند و بازخوردهای این ولخرجی در مال و زمان را در مشکلات تربیتی و اخلاقی فرزندانش باید جستجو کرد.

نه) زندگی پنهانی و مخفیانه

زندگی مخفی و پنهان از همسر، یکی دیگر از مشکلات خیانت است که فرد خائن، به همراه شریکش در خیانت، در زندگی متوسل به دروغ و مخفی‌کاری می‌شوند تا مسئله خیانت عیان نشود.

ده) تهدید یا تلفن‌های آزاردهنده

تهدیدهای آزاردهنده شریک خیانت در

چهار) تغییرات مالی جدی به علت طلاق

همبستگی مالی میان زوجین گاهی به قدری قوی و شدید است که در صورت جدایی آنان از یکدیگر، ممکن است آسیب‌هایی جدی به بنیان اقتصادی هر یک از طرفین بزند؛ بنابراین یکی دیگر از تبعات طلاق بر اثر خیانت، ممکن است از دست دادن امکانات مالی برای زوجین باشد.

پنج) جدایی و دور شدن اعضای خانواده و دوستان

رسوایی اخلاقی فرد خیانت‌کننده و حقارت پیش‌آمده برای فرد خیانت‌دیده، ممکن است به جدایی از دوستان و آشنایان منجر شود. ممکن است افراد بر اثر همین مسئله، به گروه‌ها یا افرادی ملحق شوند که پیش از این، شأن خود را بالاتر از رفاقت با این دسته از افراد می‌دانستند.

شش) احتمال نوشتن پایان

مرگ‌بار برای زندگی خود و همسر
خیانت، گاهی پایانی مرگ‌بار برای زندگی افراد پدید می‌آورد. ممکن است فرد خیانت‌دیده، بر اثر رنجی که از خیانت همسرش متحمل شده، دست به اعمالی بزند که حیات فرد خیانت‌کننده یا حتی فرزندانش را هم به خطر بیندازد.

به جای آسمان در زمین جستجو می‌کنند، دنیاگرایی به‌عنوان نگرشی کلان در کلیت یک جامعه توسعه می‌یابد. این نگرش، زمینه توجه به لذت‌های این جهانی را فراهم می‌کند و از آنجا که لذت جنسی از جمله قوی‌ترین نیازهای بشر است، فرد به‌دنبال بیشینه کردن لذت‌های خود در این جهان است و در این راه هیچ سدی در مقابل خود نمی‌بیند، مگر آنکه به وسیله عقل و خرد جمعی خود را از این موضوع دور نگه دارد. از جمله سایر عوامل کلان ذهنی، میزان کارآمدی نگرش‌ها و ارزش‌های خانوادگی برای تأمین نیازهای انسان و سرعت تغییر در نگرش‌های اجتماعی در یک جامعه است. توضیح اینکه اگر امروزه نوعی بحران در ازدواج جوانان به چشم می‌خورد، شاید بتوان به نوعی آن را به معنی ناکارآمدی برخی قواعد و هنجارهای حاکم بر نهاد ازدواج دانست و بخشی از خیانت‌ها را به طور غیرمستقیم ناشی از این عامل تلقی کرد.

۲) عوامل کلان و عینی

عوامل عینی خارج از وجود انسان قرار دارند و کلان بودن آن‌ها به این معنی است که برای یک فرد یا از حیث فرد بررسی نمی‌شوند و حیطة آن‌ها کل جامعه است. از جمله عوامل کلان عینی برای ایجاد و گسترش خیانت، می‌توان به ضعف ساختارهای فراغتی یا ضعف ساختارهای اقتصادی اشاره کرد. شاید تعجب‌آور باشد، اما ضعف نهادهای فراغتی باعث می‌شود فرد ساعت‌های فراغت خود را به شناخته‌شده‌ترین و سرکش‌ترین نیازها بسپارد. وقتی به دلیل ضعف نهاد اوقات فراغت، فرد نتواند از خردسالی برای ساعت‌های فراغت خود برنامه‌ریزی کند، لاجرم در بزرگسالی خود را صرف امور جنسی می‌کند. اوقات فراغت باید بتواند به شیوه‌ای جامعه‌پسند هیجانانگیز را تخلیه یا او را برای داشتن اوقات لذت‌بخش راهنمایی کند.



عوامل خیانت

عوامل پدیده خیانت به عوامل ذهنی و عوامل عینی تقسیم می‌شوند. عوامل ذهنی از جنس نگرش‌ها و اعتقادات هستند و عوامل عینی از جنس ساختارها. همچنین برخی از عوامل کلان و برخی دیگر عوامل خردند. عوامل کلان عواملی‌اند که در کلیت جامعه تولید می‌شوند و از بیرون بر فرد و جامعه اثر می‌گذارند و دست هیچ فردی در آن به تنهایی دخیل نیست اما عوامل خرد، عواملی‌اند در سطح افراد و وضع نگرشی یا واقعی زندگی فرد، به‌وجود آورنده آن است. با توجه به این دو طبقه‌بندی، می‌توان گفت عوامل خیانت زناشویی چهار دسته‌اند:^۱

۱) عوامل کلان و ذهنی

منظور از این عوامل، نگرش‌هایی هستند که در کل جامعه در طول زمانی قابل توجه پدید می‌آیند. مثلاً وقتی گروهی از مردم با تغییر در نگرش‌های مذهبی خود، اهداف زندگی را

1. http://drshamshiri.com/?page_id=1093

مجازی، کمبود فرصت‌های ازدواج و رشد ناکافی فضاهای عمومی و... را نام برد.

۳ عوامل خرد و ذهنی

سومین گروه عوامل، عواملی هستند که عمدتاً فردی و با جنس اعتقادی مشاهده می‌شوند. اگر به ذهن افرادی که مرتکب خیانت‌های زناشویی می‌شوند، رجوع کنیم، می‌توانیم نگرش‌هایی را پیدا کنیم که با افراد معمولی، متفاوت است؛ به‌طور مثال هدف از زندگی، میزان گرایش دینی، میزان تقیدهای خانوادگی، میزان رشد اخلاقی، میزان رضایت جنسی در زندگی زناشویی، میزان رضایت از زندگی، احساس محرومیت و محرومیت نسبی و یادگیری‌های اجتماعی خیانت‌کاران و افراد دیگر متفاوت است.

۴ عوامل خرد و عینی

از جمله عوامل خرد و عینی، می‌توان به میزان روابط اجتماعی و کیفیت روابط زناشویی، میزان کنترل اجتماعی، تجربه خیانت در دوران کودکی، برخورد با خیانت، میزان رفاه و رفاه‌زدگی و عوامل دیگر اشاره کرد. رفاه ممکن است خود به دو طریق در گرایش به خیانت موثر باشد. افراد غیرمرفه، عمدتاً مجال خیانت‌های جنسی نمی‌یابند حتی اگر زمینه‌های ذهنی‌شان آماده باشد، اما افراد مرفه به دلیل داشتن امکان و فرصت‌های مختلف، مستعد انجام خیانت‌های زناشویی‌اند خصوصاً اگر برای شرایط رفاه، آموزش ندیده باشند و ندانند که از این امکان پدیدآمده چگونه باید استفاده کنند.

وقتی گروهی از مردم با تغییر در نگرش‌های مذهبی خود، اهداف زندگی را به جای آسمان در زمین جستجو می‌کنند، دنیاگرایی به‌عنوان نگرشی کلان در کلیت یک جامعه توسعه می‌یابد. این نگرش، زمینه توجه به لذت‌های این جهانی را فراهم می‌کند و از آنجا که لذت جنسی از جمله قوی‌ترین نیازهای بشر است، فرد به دنبال پیشینه کردن لذت‌های خود در این جهان است و در این راه هیچ سدی در مقابل خود نمی‌بیند، مگر آنکه به وسیله عقل و خرد جمعی خود را از این موضوع دور نگه دارد.

در جامعه‌ای که در آن اوقات فراغت نمی‌تواند نیازهای فراغتی را پاسخ دهد و در برخی موارد یک گفتمان را تغذیه فرهنگی می‌کند، گاهی با گرسنه نگاه‌داشتن سایر افراد غیرهمراه، برخی افراد، راه دیگری را تا حدودی برای رفتارهای خودانگیخته و ارتجالی باز می‌کنند. اینجاست که فرد ممکن است به هر لذتی، حتی اگر برخلاف عرف و اعتقاداتش باشد، برای گذران وقت و داشتن هیجان و اوقاتی که فشارهای اجتماعی در آن همه‌کاره نباشند، تن دهد.

شرایط اقتصادی نامطلوب نیز بر خیانت‌های زناشویی موثر است. در جامعه‌ای که افراد با انجام وظایف شغلی نمی‌توانند به سطح مناسبی از رفاه برسند، لاجرم «اهمّ و مهمّ» می‌کنند و مهم‌ترین نیازها را مقدم می‌شمارند. در این صورت شاید نیازهای فراغتی، رفاهی و تفریح‌ها به فراموشی سپرده شود و جایگزین تمامی این نیازهای تفریحی و ناکامی‌ها، تمتع جنسی از طریق روابط نامشروع تلقی شود.

از سایر عوامل رشد خیانت‌های زناشویی می‌توان رشد شهرنشینی، رشد مصرف رسانه‌های گروهی، گسترش فضای



زمینه‌های خیانت

عهدشکنی زناشویی نیز مانند بسیاری از پدیده‌های اجتماعی دیگر، یک رویداد چند بعدی است که عوامل متعددی در بروز آن دخالت دارد. از جمله زمینه‌های بروز خیانت می‌توان به عوامل شخصیتی و فردی، عوامل مربوط به رضایت‌مندی زناشویی، عوامل موقعیتی، اجتماعی و... اشاره کرد که در ادامه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه می‌پردازیم.^۱

(۱) ارتباط زناشویی:

این عوامل گاهی با انتخاب فرد، اسباب بروز خیانت را پدید می‌آورند و گاهی نیز به صورت اجباری، مسیر خیانت را برای فرد مهیا می‌کنند. برخی از این عوامل عبارتند از:

یک) نارضایتی زناشویی

در میان برخی از زوجین به مرور زمان یک نوع جدایی عاطفی و روابط کور به‌وجود می‌آید و راحت‌تر به جدایی عاطفی تن می‌دهند. شاید ده‌ها نیاز عاطفی در هر فرد وجود داشته باشد اما تنها چند نیاز عاطفی است که وقتی توسط فردی از جنسی مخالف برطرف می‌شود، آن‌قدر در فرد احساس خشنودی ایجاد

۱. فتحی منصور، بی‌وفایی در روابط زناشویی، صص ۱۴۳-۱۷۳.

نمی‌شود فرد به نوعی احساس افسردگی و تهی بودن می‌کند و به محض برطرف شدن آن نیازها توسط شخصی دیگر احساس زنده بودن می‌نماید. قدرت نیازهای عاطفی ارضا نشده توضیح می‌دهد که چرا اشخاص تمایل دارند همسر، فرزندان، شغل و باورهای‌شان را فدای برطرف کردن آن نیازها کند.

بدون توجه به اینکه عهدشکنی در چه مرحله‌ای قرار دارد، اغلب دلیل وجود آن برطرف شدن نیازهای عاطفی مهم است. وقتی همسران نیازهای عاطفی برطرف نشده زیادی دارند و برای مدتی بنا به دلایل مختلف از هم دورند، امکان حضور فردی دیگر که این نیازها را ارضا

می‌کند که او حاضر است خطر داشتن ارتباط پنهانی با آن شخص را به جان بخرد. آن‌ها نیازهایی هستند که در صورت ارضا شدن موجب رضایت‌بخش‌ترین و شادی‌بخش‌ترین احساسات در انسان می‌شوند.

اولویت‌بندی این نیازها در مردان و زنان متفاوت است. به‌طوری که پنج نیاز اول که اغلب در فهرست نیازهای عاطفی زنان است در پایین فهرست مردان قرار دارد به‌طور معمول از حداقل اهمیت برای مردان برخوردار است و بالعکس. بنابراین جای تعجب نیست که مردان و زنان در برطرف کردن نیازهای یکدیگر مشکل دارند! وقتی مهم‌ترین نیازهای عاطفی ارضا

کند بیشتر می‌شود. آنچه وضعیت را پیچیده‌تر می‌کند، احساس فرد نسبت به شخصی است که نیازهای عاطفی‌اش را برآورده می‌کند، یعنی ممکن است عاشق او شود و همین احساس عشق، رفتار و عکس‌العمل‌های او را از اختیارش خارج می‌کند.^۱

ارضای نیازهای روحی و روانی در روابط زناشویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مشکلات عدیده‌ای در این میان وجود دارد که زمینه‌ساز ایجاد خیانت و گرایش به روابط خارج از زناشویی خواهد شد. برخی از نمونه‌های شایع عبارتند از:

فقدان محبت و صمیمیت
احساس تنهایی به دلیل کم حرف بودن یا صحبت نکردن همسر
مشکلات شغلی همسران و عدم تعامل کافی با یکدیگر
قهرهای طولانی و عدم تفاهم و دعوای متسمر
فقدان برنامه و تفریح مشترک جهت گذراندن اوقات فراغت
خشونت جسمی

آزار روحی روانی توسط همسر
برخوردهای بچگانه همسر در روابط
فقدان توجه و تعریف و تمجید
دمدمی مزاج بودن همسر

۱. رهایی از خیانت‌های زناشویی، ترجمه‌ی حسینی و آرام‌نیا، ۱۳۸۵.

بها ندادن همسر به پوشش و نظافت شخصی

نارضایتی از ظاهر جسمانی همسر
قابل اتکا نبودن همسر
احساس برتری بر همسر
توجه بیش از حد همسر به خانواده خود و عدم توجه به همسر خود
تنفر از همسر به دلایلی چون ازدواج تحمیلی و اجباری و

شکاک بودن همسر و متهم کردن فرد به روابط خارج از ازدواج
مشکلات مالی
اختلاف سلیقه
بی‌توجهی به نیازهای همسر
کشاندن مسائل زناشویی به خانواده‌ها
مطرح شدن همیشگی بحث طلاق در میان زوجین

حساسیت و کنترل زیاد از طرف همسر
تمسخر از طرف همسر و مقایسه با دیگران

دو) نارضایتی جنسی

اگرچه نارضایتی عاطفی بیشتر به‌عنوان انگیزه اصلی بی‌وفایی ذکر می‌شود اما تفکیک رضایت جنسی و عاطفی از هم دشوار است؛ چرا که رضایت عاطفی در اغلب مواقع، زمینه‌ساز داشتن رابطه جنسی رضایت‌بخش است (به استثنای

مواردی که به ناتوانی جنسی و سرد مزاجی مبتلا هستند). از طرفی وجود رابطه جنسی رضایت‌بخش و ارضا کننده خود تشفی خاطر و رضایت عاطفی را تا حدودی به همراه دارد. در زیر به برخی از نمونه‌های شایع از نارضایتی جنسی در زنان و مردان اشاره خواهیم داشت:

انزال زودرس شوهر
انزال دیررس شوهر
امتناع از رابطه جنسی و دردناک بودن رابطه، به دلیل تنفر از همسر
عدم احساس راحتی در رابطه جنسی و لذت نبردن از آن

عدم ارضای کامل در رابطه جنسی به سبب ناشی بودن همسر
اصرار شوهر بر رابطه و بی‌توجهی به خواسته‌های زن
بی‌توجهی به نظافت شخصی پیش از روابط جنسی

تن دادن به رابطه به مثابه وظیفه، از روی عادت، ترس از خیانت همسر و به‌دست آوردن امتیاز

امتناع همسر از برقراری رابطه جنسی
ناتوانی جنسی همسر
تمایلات جنسی شدید و عدم توانایی همسر در برآوردن نیازهای جنسی
یکنواخت بودن رابطه
تأثیر مخرب اعتیاد بر رابطه جنسی

نفس و زندگی دوران بزرگسالی غیرقابل انکار است. افرادی که دورانی متشنج را در زمان کوکی سپری کرده‌اند، در بزرگسالی آسیب‌پذیرترند. مفاهیم زیر را می‌توان به‌عنوان مهم‌ترین مشکلات دوره کودکی ذکر کرد.

رفتارهای خشن اعضای خانواده

آزار جنسی

فوت و طلاق والدین

اعتیاد والدین

مشاجره و درگیری والدین

سه) روابط پیش از ازدواج

تحقیقات نشان داده افرادی که پیش از ازدواج رابطه جنسی آنان با فردی غیر از همسر، رضایت‌بخش بوده است، گرایش بیشتری به داشتن روابط خارج از ازدواج در مراحل بعد زندگی داشته‌اند.

چهار) ضعف اعتقادات مذهبی

ایمان ضعیف و عدم پایبندی به احکام شرعی و دینی یکی از مهم‌ترین زمینه‌های خیانت در افراد است که باوری به عقوبت و جزا برای رفتار خود ندارند.

پنج) سن

تحقیقات نشان داده است که در بازه زمانی میان ۲۰ تا ۴۰ سال، پدیده خیانت

فرار از محیط متشنج خانه

مخالفت خانواده از ازدواج با فرد دلخواه

ازدواج تحمیلی

سن پایین و ترس از عواقب انتخاب

اشتباه؛ اختیار انتخاب همسر را به دست

دیگران دادن

۲) زمینه‌های فردی و شخصیتی:

عوامل شخصیتی و فردی در زوجین

یکی از مهم‌ترین علل بروز خیانت در

زندگی زناشویی به شمار می‌رود.

یک) تاثیر ویژگی‌های فردی بر

بی‌وفایی زناشویی

افزون بر نارضایتی زناشویی، برخی

ویژگی‌های فردی و خصوصیات شخصیتی

نیز در تمایل فرد به روابط خارج از ازدواج

تأثیرگذار است.

تنوع‌طلبی و احساس محدودیت در

ازدواج

پایین بودن اعتماد به نفس و نیاز به

جلب توجه

احساس جوانی در مقابل همسر خود

بی‌ضرر دانستن روابط خارج از ازدواج

دو) مشکلات دوران کودکی زنان

تأثیر سبک تربیتی والدین و نحوه

تعامل با کودک بر میزان اعتماد به

شرایط اقتصادی نامطلوب نیز

بر خیانت‌های زناشویی موثر

است. در جامعه‌ای که افراد با انجام

وظایف شغلی نمی‌توانند به سطح

مناسبی از رفاه برسند، لاجرم «اهمّ

و مهمّ» می‌کنند و مهم‌ترین نیازها

را مقدم می‌شمارند. در این صورت

شاید نیازهای فراغتی، رفاهی و

تفریح‌ها به فراموشی سپرده

شود و جایگزین تمامی این نیازهای

تفریحی و ناکامی‌ها، تمتع جنسی از

طریق روابط نامشروع تلقی شود.

تمایل مرد به تماشای فیلم‌های پورن

در حین رابطه جنسی و امتناع همسر

تأثیر فضای خانه و حضور فرزندان در

برقراری ارتباط جنسی

دید منفی همسر به رابطه جنسی

قطع روابط جنسی در دوران بارداری و پس

از آن و عدم آموزش صحیح برای این دوران

سه) تاثیر مشکلات ازدواج بر

بی‌وفایی زناشویی زنان

مهم‌ترین علت در این زمینه ازدواج

نادرست، بدون علاقه و شناخت است که

مشکلات گوناگونی را در این زمینه پدید

می‌آورد.

نفس خود استفاده می‌کنند. افراد با اعتماد به نفس پایین موانع حفاظتی در پیرامون ازدواج را کنار می‌زنند، چون یک فرد بیرون از خانه ممکن است احساس خوب از خود در آنان ایجاد کند، آنان می‌خواهند به‌جای توجه به نیازهای ازدواج، نیاز خود را که به‌دست آوردن اعتماد به نفس است، پاسخ دهند. این نیاز، جذب آنان به روابط خارج از ازدواج را افزایش می‌دهد.

هشت) شخصیت

ویژگی‌های شخصیتی قابل اندازه‌گیری، دارای ثبات در طول زمان و در میان افراد متفاوت هستند و بر رفتار تأثیر می‌گذارند. پنج عامل مهم شخصیتی اندازه‌گیری شده شامل پذیرا بودن، باوجدان و وظیفه‌شناس بودن، برون‌گرایی، موافق و سازگار بودن و نیز روان رنجوری است. هر کدام از این موارد می‌تواند تأثیر بسزایی بر رفتار فرد در مواجهه با موقعیت‌های خیانت باشد.

نه) خودشیفتگی

احتمال اینکه افراد خودشیفته جذب روابط خارج از ازدواج شوند، زیاد است؛ چرا که آنان به دلیل فقدان همدلی با دیگران و این تصور که واقعیت جهان تنها برای آنان است، قادر به دیدن دافعه‌های رابطه بی‌وفایی زناشویی نیستند. افراد خودشیفته

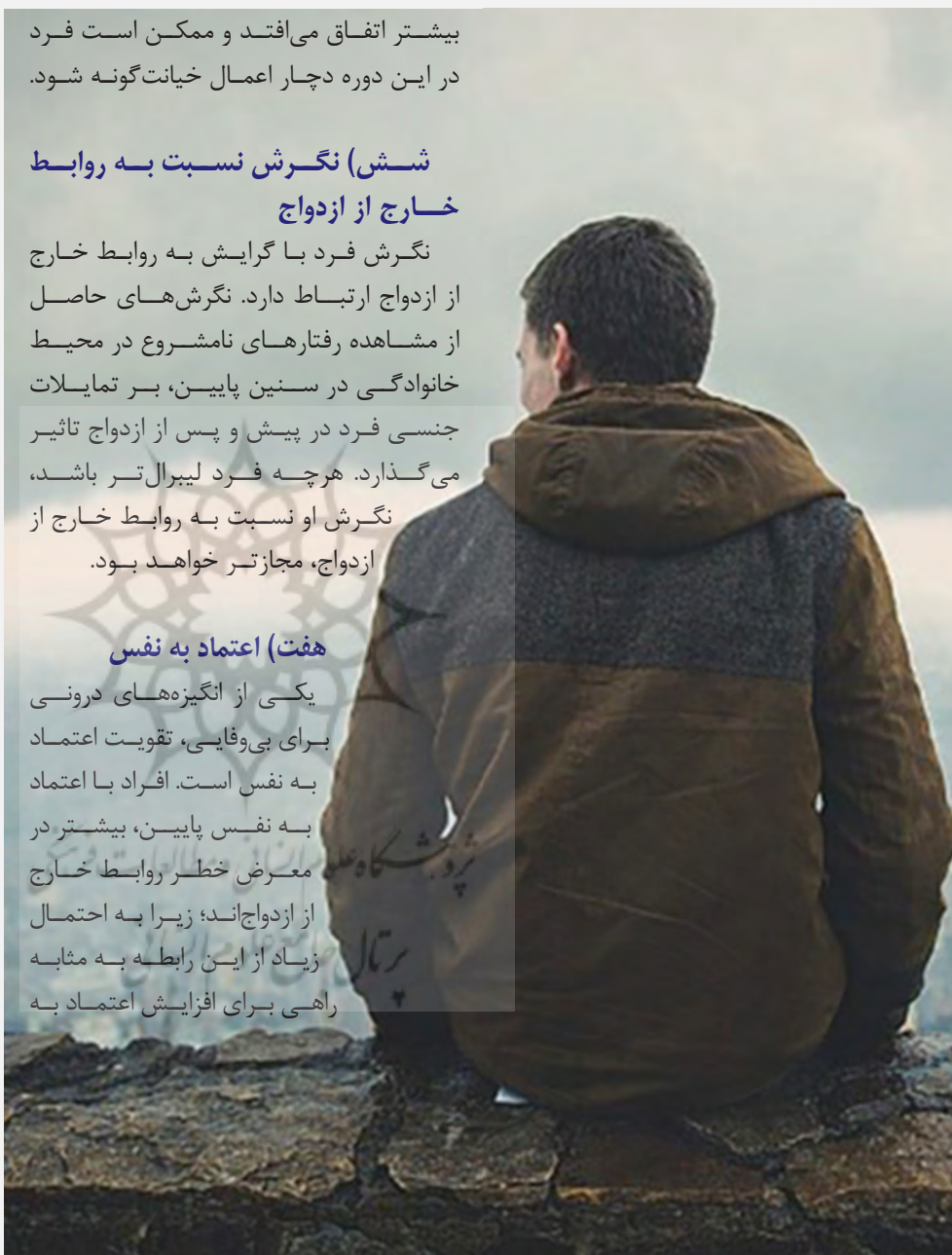
بیشتر اتفاق می‌افتد و ممکن است فرد در این دوره دچار اعمال خیانت‌گونه شود.

شش) نگرش نسبت به روابط خارج از ازدواج

نگرش فرد با گرایش به روابط خارج از ازدواج ارتباط دارد. نگرش‌های حاصل از مشاهده رفتارهای نامشروع در محیط خانوادگی در سنین پایین، بر تمایلات جنسی فرد در پیش و پس از ازدواج تأثیر می‌گذارد. هرچه فرد لیبرال‌تر باشد، نگرش او نسبت به روابط خارج از ازدواج، مجازتر خواهد بود.

هفت) اعتماد به نفس

یکی از انگیزه‌های درونی برای بی‌وفایی، تقویت اعتماد به نفس است. افراد با اعتماد به نفس پایین، بیشتر در معرض خطر روابط خارج از ازدواج‌اند؛ زیرا به احتمال زیاد از این رابطه به مثابه راهی برای افزایش اعتماد به



از درک موانع روابط فرزندناشویی عاجزند؛ زیرا آنان تنها نیازهای خود را می‌بینند و باور دارند که دلیلی برای عدم تحقق نیازهایشان وجود ندارد، حتی اگر دیگران در این فرآیند صدمه ببینند. آنان زمانی که متوجه می‌شوند که یک فرد نمی‌تواند نیازهایشان را برآورده کند، اجازه ورود به رابطه نامشروع را به خود می‌دهند.

ده) تنوع‌طلبی

عده‌ای از افراد معتقدند که انسان در مدت طولانی نمی‌تواند روابط جنسی خود را به شکل تک همسری ادامه دهد و وفاداری به همسر یک عقیده قدیمی است؛ بنابراین می‌توان گفت در بعضی موارد، چیزی که به یک رابطه نامشروع عشقی می‌انجامد، نیاز به تجربه شور و عشق زیاد و میل به تجربه کردن یک رابطه جنسی جدید و ممنوع است.

یازده) انتقام‌جویی از همسر بی‌وفا

این علت زمانی است که یکی از زوجها دارای رابطه نامشروع است و زوج قربانی برای برانگیختن حس حسادت و انتقام‌جویی از همسرش به رابطه نامشروع روی می‌آورد. همسری که مورد بی‌وفایی قرار می‌گیرد، احساس اجحاف شدیدی می‌کند. چنین احساسی افکار مختلف را

به ذهن می‌آورد و واکنش‌های متفاوتی را می‌تواند به همراه داشته باشد که گاهی اوقات نیز افکاری در ارتباط با گرفتن انتقام و مقابله به مثل به ذهن همسری که مورد بی‌وفایی قرار گرفته، خطور می‌کند.

دوازده) کوتاهی در انجام وظایف

در این شکی نیست که برخی از شوهران که حق مشروع همسران خود را نادیده گرفته و به آن خیانت می‌کنند، پیش وجدان و جامعه و خانواده و دین مقصود اما عدم انجام وظایف اساسی زناشوئی و یا کوتاهی و سستی در آن توسط زوجین، به انحراف همسران کمک می‌کند. بسیاری از انحراف‌های جنسی و ناراحتی‌ها و اختلاف‌ها و کشمکش‌ها و انحلال خانواده‌ها را می‌توان در عدم رعایت این چند اصل مهم خانوادگی جستجو کرد: رفتار گرم با همسر
عدم اکتفا به «مادر یا پدر بچه‌ها بودن».

توجه کافی داشتن به نیازهای روحی و جسمی همسر
عدم ایجاد عقده حقارت در همسر
باید توجه داشت که رفتار سرد و بی‌تفاوت زوجین نیز به نوبه خود معلول چند امر از قبیل: ازدواج‌های نامتناسب، عقده‌های روانی، رفتاری‌های مالی

و عدم توافق اخلاقی، اختلاف سن و اختلاف طبقاتی و غیر آن است. این چند امر سبب می‌شود سردمزاجی بروز کند و کانون گرم خانواده و به دنبال آن روابط صمیمانه زناشوئی روز به روز سردتر شود.

سیزده) خودداری از تضاد و کشمکش‌های روابط زناشوئی

زمانی که زوجین قادر به صحبت کردن با یکدیگر نیستند تلاش می‌کنند خود را کم‌تر در چالش کشمکش و تضاد با همسر بیاندازند، بنابراین دوری‌گزینی از یکدیگر، زمینه را برای انجام خیانت فراهم خواهد کرد.

چهارده) سرگرمی

این نوع رابطه در مردان خیانت‌پیشه شایع است. از نظر بیشتر آنان روابط خارج از ازدواج به مثابه یک سرگرمی و شریک نامشروع فردی درجه دوم محسوب می‌شود و این رابطه برای روابط زناشوئی آنان بی‌ضرر است.

۳) زمینه‌های موقعیتی:

پیش‌آمد موقعیت برای انجام خیانت هم یکی از عوامل مؤثر در درگیر شدن فرد با خیانت است. موقعیت‌هایی که فرد را به شدت به انجام خیانت وسوسه می‌کند.

یک) سطح تحصیلات

تحقیقات نشان داده است میزان بی‌وفایی در میان افراد تحصیل‌کرده بیشتر از افراد با تحصیلات کم‌تر است.

دو) درآمد

پول و قدرت دو منشأ مهم در خیانت‌اند که ارتباط معناداری با بروز خیانت دارند چرا که این فرصت برای فرد ایجاد می‌شود تا به راحتی به پنهان‌کاری در مورد ارتباط خود بپردازد مثل داشتن خانه‌ای پنهانی و... تحقیقات نشان داده است که افراد موفق و قدرتمند، این حق را برای خود قائل‌اند که به هرچه تمایل دارند، دست یابند.

برخی از پژوهشگران غربی در مطالعات پژوهشی که به منظور ارتباط بین سطح درآمد و درگیر شدن در روابط نامشروع خارج از حیطه‌ی زناشویی انجام داده‌اند، با بررسی حدود ۳۰۰۰ نفر به این نتیجه رسیدند که درآمد بالاتر فرصت بیشتری به شخص می‌دهد تا در رابطه با عهدشکنی زناشویی پنهان‌کاری کند؛ زیرا اجرای یک رابطه‌ی نامشروع با اعمالی مانند گرفتن اتاق در یک هتل و یا رفتن به یک تعطیلی به دور از چشم دیگران آسان‌تر می‌شود. همچنین پول با قدرت برابری می‌کند و افراد ثروتمندتر ممکن است برای شریکان نامشروع بالقوه جذاب‌تر باشند. افرادی که سالانه بیش از ۷۵۰۰۰ دلار

درآمد دارند بیشتر احتمال داشت درگیر روابط نامشروع شده باشند. این مطالعه نشان داد که رابطه‌ی معناداری بین سطح درآمد و عهدشکنی زناشویی وجود دارد. مردان موفق و قدرتمند احساس می‌کنند استحقاق هر آنچه تمایل به آن دارند را خواهند داشت.

مقاله‌ای در مجله‌ی «آمریکای امروز» دلایل اینکه چرا مردان ثروتمند و قدرتمند احساس می‌کنند می‌توانند در زندگی زناشویی‌شان عهدشکنی کنند را این‌گونه مورد بحث قرار داد: «مردان موفق اغلب احساس می‌کنند که در زندگی سخت تلاش کرده‌اند و بنابراین استحقاق داشتن چند رابطه‌ی جنسی را دارند. به علاوه این مردان معمولاً باهوش‌اند و می‌توانند محتاطانه عمل کنند که همین باعث پنهان‌نگه داشته شدن دیگر روابط نامشروع از همسرشان می‌شود.»^۱

سه) محیط کار

ارتباط مستمر با جنس مخالف در محیط کار این زمینه را فراهم می‌کند تا افراد درگیر مسئله خیانت و رفتارهای فرازناشویی شوند.

چهار) داشتن شغل‌های خاص

برخی مشاغل به سبب تعامل بسیار

.....
۱. اعتمادی، عدرا، حیدری، حکیمه، فاتحی زاده، مریم‌السادات (۱۳۸۸)، «پیش‌بینی عهدشکنی در زناشویی»، تازه‌های روان‌درمانی، ش ۵۱ و ۵۲.

مقاله‌ای در مجله‌ی «آمریکای امروز» دلایل اینکه چرا مردان ثروتمند و قدرتمند احساس می‌کنند می‌توانند در زندگی زناشویی‌شان عهدشکنی کنند را این‌گونه مورد بحث قرار داد: «مردان موفق اغلب احساس می‌کنند که در زندگی سخت تلاش کرده‌اند و بنابراین استحقاق داشتن چند رابطه‌ی جنسی را دارند. به علاوه این مردان معمولاً باهوش‌اند و می‌توانند محتاطانه عمل کنند که همین باعث پنهان‌نگه داشتن دیگر روابط نامشروع از همسرشان می‌شود.»

با افراد مختلف با زمان‌های طولانی، اسباب ایجاد خیانت را فراهم می‌کند؛ مثل فروشندگان بوتیک‌ها یا رانندگان آژانس و...

پنج) تاثیر دوستان و افراد مستعد و تسهیل و ترغیب کننده فرد به انجام خیانت

شش) مسافرت‌های متعدد و دوری از همسر

هفت) استفاده از مخدرات و مسکرات

۴) زمینه‌های اجتماعی:

روابط و مناسبات اجتماعی هم می‌تواند

افراد را در تمایل به خیانت سوق دهد. برخی از عواملی اجتماعی که می‌تواند افراد را به انجام خیانت ترغیب کنند عبارتند از:

یک) دشواری‌های طلاق

افراد درگیر در بی‌وفایی، به رغم داشتن مشکلاتی عدیده در روابط عاطفی و جنسی زناشویی به دلایلی گوناگون به شرح زیر از اقدام به جدایی قانونی خودداری می‌کنند.

به خاطر فرزندان

دلسوزی برای همسر

برخی ویژگی‌های مثبت همسر

اعتماد به نفس پایین و ترس از عواقب طلاق

نگران والدین بودن

وابستگی مالی به همسر یا نداشتن

خانواده حمایت‌گر

مشکلات خانه پدری برای زن

فقدان حق طلاق برای زن

دو) تأثیرات مخرب ماهواره در

ترویج خیانت و روابط آزاد

ابعاد و اثرات کوتاه مدت و دراز مدت ماهواره به‌عنوان یکی از فراگیرترین و موثرترین وسایل ارتباط جمعی، همیشه دارای اهمیت بوده اما با گذشت زمان و تغییرات اساسی در شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی کشور و جهان، هرروز به این ضرورت افزوده می‌شود. اگر در

گذشته فقط چند شبکه ماهواره‌ای فارسی زبان با جهت‌گیری و اهداف سیاسی خاص و هدایت شده از سوی دولت‌های انگلیس و آمریکا وجود داشت؛ اما در چند سال اخیر شبکه‌هایی با اهداف کاملاً متفاوت به‌وجود آمده‌اند و در مدت زمان بسیار محدود، مخاطبان بسیاری را در بین مردم و به‌ویژه کانون‌های خانوادگی به خود اختصاص داده‌اند.

بنابراین جنگ نرم رسانه‌ای بر ضد جامعه ایرانی در ظاهر و محتوا گسترده‌تر شده و ابعاد بسیار وسیعی پیدا کرده است. شبکه‌های کم‌تر سیاسی جدید بیشتر به مسائل فرهنگی-اجتماعی تکیه کرده و خانواده و روابط انسانی به‌عنوان بزرگ‌ترین سرمایه جامعه را هدف قرار داده‌اند. به‌عنوان مثال برخی از شبکه‌های ذکر شده با پخش فیلم و سریال‌های شبانه‌روزی اهداف زیر را دنبال می‌کنند:

ترویج خانواده‌های بی‌سامان و لجام‌گسیخته در مقابل ساختار سنتی خانواده ترویج و عادی جلوه دادن خیانت زن به همسر و البته شوهر به زن بی‌اهمیت جلوه دادن احترام به والدین

عادی جلوه دادن رابطه جنسی دختر و پسر قبل از ازدواج تا حد باردار شدن دختر خانواده

هویت‌زدایی از مفهوم خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماعی مستقل و مؤثر عادی جلوه دادن سقط جنین برای دختران قبل از ازدواج به‌عنوان راه‌حلی طبیعی برای رفع دلهره‌های احتمالی در روابط جنسی دختر و پسر

تعصب‌زدایی از کانون خانواده و ترویج بی‌تفاوتی نسبت به حریم خانواده

ترویج مفهوم زندگی با دیگران به جای ازدواج

ترویج فمینیسم و کم‌رنگ کردن نقش مرد در جامعه در حد کسی که تنها جهت رفع نیازهای جنسی زن خلق شده است! مخدوش نمودن رابطه فرزندان پسر و دختر در خانواده

افزایش تأثیرپذیری جنسی و خشونت در جوانان و نوجوانان به‌خصوص از طریق پخش موزیک-ویدئوهای خاص پی‌ریزی و ایجاد آمادگی ذهنی تفکر شیطان‌پرستی در نوجوانان و جوانان

سه) نقش تسهیل‌گری تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی در برقراری ارتباط و ایجاد فرصت برای انجام خیانت

تحقیقات نشان داده است که درصد بالایی از اقدامات اولیه و آشنایی برای روابط فرازناشویی در شبکه‌های اجتماعی صورت می‌گیرد. هویت پنهان افراد در

این شبکه‌ها و گفتگوها با موضوعات خاص جنسی در پسی صمیمیت پدید آمده در این شبکه‌ها، راه را برای انجام اعمال خیانت‌گونه بسیار هموار می‌کند.

چهار) نگرش‌های سهل‌گیرانه و مجاز جامعه و سوء استفاده مردان از امکان تعدد زوجات با چنگ زدن به ازدواج موقت و صیغه برای توجیه رفتارهای خارج از ازدواج

پنج) منطقه سکونت

مثل زندگی در شهرهای بزرگ و ناشناس که کار را برای انجام خیانت راحت‌تر می‌کند.

شش) جنسیت

جنسیت به طور احتمال، پرتکرارترین متغیر مطالعه شده و باثبات‌ترین پیش‌بینی کننده در رابطه با بی‌وفایی زناشویی است. یافته‌ها نشان می‌دهد مردان بیش از زنان، درگیر روابط خارج از ازدواج می‌شوند. عواملی چون اغماض در روابط خارج از ازدواج مردان، آسیب‌پذیری مردان هنگام جستجوی قدرت و پیروزی از طریق روابط جنسی، فشار بر مردان در موفقیت‌های شغلی و... آنان را به سمت انجام اعمال خیانت‌آمیز سوق می‌دهد.

۵) دلایل هورمونی خیانت در رابطه زناشویی^۱

پزشکان و روان‌شناسان بارها سعی کرده‌اند تا دلایل بی‌وفایی را تشخیص دهند، اما بعضی از نشانه‌ها علت آن را در ترکیب شیمیایی مغز می‌بینند.

یک تحقیق که در سال ۲۰۰۲ انجام شد، طول ژن گیرنده هورمون «دوپامین» را در میان ۲۰۰ داوطلب بررسی کرد. این ژن یک فرستنده عصبی است که میزان لذت را در مغز کنترل می‌کند. ۵۰ درصد افرادی که ژن هورمون دوپامین آنان بلندتر است به همسران خود خیانت کرده بودند، در حالی که این رقم در ژن کوتاه‌تر فقط ۲۲ درصد بود. علاوه بر آن دارندگان ژن بلند به نسبت بیشتری در معرض رفتارهای خطرناک از قبیل اعتیاد قرار می‌گیرند.

یک ماده شیمیایی دیگر که در خیانت افراد نقش بازی می‌کند «واسوپرسین» است. هورمون واسوپرسین در زمان برقراری رابطه ترشح می‌شود. یک تحقیق که به سال ۲۰۱۴ در کشور فنلاند صورت گرفته است، نشان داد افرادی که به خیانت خود اعتراف کرده‌اند میزان کم‌تری از این هورمون در مغز آنان ترشح می‌شده است.

نکته:

عوامل ایجاد و گسترش خیانت‌های زناشویی به اندازه‌ای زیاد و متنوع هستند که بلافاصله می‌توان چند نتیجه مهم گرفت: **الف.** هیچ خیانت زناشویی‌ای را نمی‌توان یافت که فقط به یکی از دلایل و عوامل ذکر شده رخ داده باشد.

ب. خیانت زناشویی بسیار پیچیده است و نباید آن را ساده‌سازی کرد. **پ.** حتی دو مورد خیانت زناشویی نمی‌توان پیدا کرد که کاملاً به دلایلی مشابه پدید آمده باشند.

ت. خیانت و زمینه‌های آن در یک لحظه از زندگی خانوادگی روی نمی‌دهد. ممکن است مراحل و زمینه‌های آن در کل زندگی فرد یا کل مدت زندگی زناشویی او به تدریج به وجود آمده باشد.

ث. گناه گسترش خیانت‌های زناشویی را نباید فقط به گردن رسانه‌ها و ماهواره‌ها یا هر عامل دیگری انداخت. **ج.** برای حفظ حرمت و قداست خانواده، باید به نقد کلیه مداخله‌هایی پرداخت که سازمان‌های گوناگون طی سالیان گذشته به صورت‌های مختلف در خانواده داشته‌اند.

مردها به‌عنوان دست‌آویزی برای برآورده کردن نیازهای جنسی‌شان نگاه می‌کنند. به‌همین دلیل در زمان بروز خیانت جنسی احساس می‌کنند که شریک زندگی‌شان توجه خود را به کسی دیگر معطوف کرده حالا چه صرفاً از نظر جنسی باشد و چه از نظر احساسی و جنسی.

برخوردهای متفاوت زن و مرد در مواجهه با خیانت

برداشت مردان و زنان نسبت به رابطه نامشروع همسرشان با هم بسیار متفاوت است و همین تفاوت به نوبه خود واکنش‌های عاطفی مربوطه را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. آنچه اهمیت دارد این است که از تعمیم بخشیدن بیش از حد باید خودداری کرد؛ زیرا چیزی که در مورد عده‌ای صادق است ممکن است شامل حال دیگران نشود. برخی از این تفاوت‌ها عبارتند از:^۱

زن خیانت‌دیده اغلب می‌کوشد رابطه زناشویی خود را حفظ کند به این معنا که تلاش می‌کند زناشویی خود با همسرش را از دست ندهد؛ اما در مقابل مرد خیانت‌دیده تلاش می‌کند به مأمونی دیگر پناه ببرند و همسر خیانت‌کننده خود را ترک کنند.

زنان به افسردگی روی می‌آورند اما مردان خشونت به خرج می‌دهند.

زنان احساس «بی‌وجود بودن» در رابطه جنسی پیدا می‌کنند اما مردان احساس «بی‌کفایتی» سراغشان می‌آید. زنان همیشه رابطه پنهانی همسرشان را بزرگ تصور می‌کنند در حالی که مردان مشکلات خود را دسته‌بندی می‌کنند تا آن را حل کنند.



واکنش‌ها

چگونگی شخصیت یک خانم در طرز برخورد او نسبت به خیانت تأثیر می‌گذارد. بانوانی که بیش از هر چیز (حتی احساسات و عواطف) به رابطه جنسی اهمیت می‌دهند، معمولاً در سایر جنبه‌های زندگی مانند عرصه شغلی نیز خود را مشغول کرده‌اند و همچنین اهمیت بسیار زیادی برای وضع ظاهری خود قائل‌اند. برای این دسته از خانم‌ها خیانت جنسی غیرقابل بخشش است؛ چرا که آنان تصور می‌کردند همسرشان تنها به دلیل زیبایی‌های ظاهری‌شان جذبشان شده و این خیانت برای آنان به منزله شکست بزرگی محسوب می‌شود. این بانوان تصور می‌کنند که شوهرشان دیگر هیچ میلی نسبت به آنان ندارد و با این کار خود خواسته به او بفهماند که بهتر است این رابطه تمام شود. خانم‌هایی که از خیانت جنسی بیشتر آسیب می‌بینند به

۱. آبراهامز اسپرینگ، خیانت در زندگی زناشویی، صص ۲۹-۳۴.



تفاوت‌های زن و مرد در خیانت

دوست

دارند که دلبستگی عاطفی و جنسی عمیق‌تری با معشوقشان داشته باشند و این یکی از دلایلی است که روابط نامشروع آنان در بیشتر مواقع به طلاق از شوهر منجر می‌شود. اما مردها فکر می‌کنند آمیزش جنسی خارج از حوزه زناشویی، تا زمانی که صرفاً یک خوش‌گذرانی باشد و کسی بویی از آن نبرد، قابل قبول و حتی از نظر اجتماعی موجه است.

به‌طور کلی زنان در مقایسه با مردان، پریشانی بیشتری در مورد انحراف جنسی خود تجربه می‌کنند و احتمال کم‌تری دارد که رابطه نامشروع خود را در هر شرایطی موجه بدانند. مردها قدرت بیشتری در لذت بردن از جنبه‌های غیردوستانه و یا ناشناس روابط جنسی‌شان در قیاس با زن‌ها دارند و این قضیه تا حدی جذابیت فیلم‌های مستهجن برای مردان را توجیه می‌کند.

تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد سبب می‌شود در انجام خیانت با یکدیگر متفاوت باشند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم داشت:^۱

در کل زن‌ها برای تجربه عاطفی - که در رابطه زناشویی خود با کمبود آن مواجه‌اند - به رابطه نامشروع پناه می‌برند و انحرافشان به‌خاطر پیدا کردن همدم است. اما مردها بیشتر به روابط نامشروعی گرایش دارند که فاقد دلبستگی عاطفی باشد و آنان بیشتر طرفدار انجام فعالیت‌های پرتحرک جنسی با فرد مقابل خود هستند.

زنان معمولاً هنگامی رابطه نامشروع خود را مجاز می‌دانند که پای عشق در میان باشد و شگفت‌انگیز اینکه غالب مردان، وقتی عشقی در میان نباشد آن را مجاز می‌شمرند. زن‌هایی که دچار خیانت می‌شوند

نشانه‌های خیانت

پی بردن به خیانت مسلماً سخت است زیرا پنهان می‌شود اما اگر کمی شامه به کار انداخته شود، می‌توان بوی خیانت را تشخیص داد. برخی از محققین غربی^۱ نشانه‌هایی را ذکر کرده‌اند که اگرچه همیشه نه، اما گاهی اوقات نشانه خیانت محسوب می‌شوند. البته تمام این نشانه‌ها در صورتی برای تشخیص خیانت کاربرد خواهند داشت که جزء ویژگی‌های شخصیتی فرد نباشند و در گذشته چنین رفتارهایی را از او دیده نشده باشند. مسلماً با یکبار مشاهده این نشانه‌ها نمی‌توان به وجود خیانت پی برد اما اگر ۳ تا ۴ مورد از این نشانه‌ها مدام در حال تکرار شدن است، نیاز است با مشاور مشورت شود.^۲

۱) تأخیر بی‌علت

اگر فردی مدتی است، هر شب دیر به خانه می‌آید، او معمولاً توضیح یک خطی برای این موضوع مطرح می‌کند و همسر خود را در جریان کارهایش نمی‌گذارد. در پاسخ به سوالات همسر راجع به دیر آمدن به منزل، معمولاً پاسخی از این قبیل می‌دهد که: «کارم طول کشید»، «جلسه داشتم»، «رفتم باشگاه ورزش کنم» و... در چنین شرایطی باید علت اصلی دیر کردن‌های او را پیدا کرد.

۲) حساسیت در مورد لباس‌ها

اگر فردی اخیراً از شستن لباس‌هایش توسط همسرش جلوگیری می‌کند؛ او بارها و بارها تاکید می‌کند که لباس‌های او شسته نشود تا به خشک‌شویی بسپارد. این می‌تواند هشدار

۱. وب سایت دکتر سلام/ درک ضیافت توسط همسر / کد ۱۳۹۷۶۷

<http://www.hidocor.ir>

۲. نیومن، ام. علل گریز مردان از زندگی زناشویی و نقش پایبندی زنان در پایبندی مردان، ترجمه فائزه عسکری، فرناز عسکری، تهران: سبزان، ۱۳۸۷، صص ۴۷-۵۳.

باشد برای اینکه نشانه‌های خیانت را می‌توان در لباس‌ها و جیب‌های او یافت. شاید رازی در لباس‌های او وجود دارد که همسر هنگام خالی کردن جیب‌ها متوجه آن می‌شود.

۳) قول‌هایش را فراموش می‌کند

اگر همسر به‌تازگی دچار فراموشی بیش از حد شده ممکن است اولویت دیگری از زندگی‌اش سردرآورده باشد. البته نیازی نیست که هر فراموشی را به خیانت ربط داده شود، کافی است در این‌باره صحبت شود. اگر دلایل او منطقی بود و به یک یا دوبار فراموشی محدود شد موضوع را باید فراموش کرد؛ اما کسی که وارد بازی خیانت شده معمولاً دلایل بی‌ربط و متناقضی برای فراموشی‌های هر روزه خود می‌آورد.

۴) ولخرجی کارت بانکی مخفی

اگر یک کارت بانکی جدید به‌نام همسر پیدا شد، باید هوشیار بود. اغلب همسران درباره مسائل مالی و برنامه‌ریزی‌های خود باهم صحبت می‌کنند، کارت‌های بانکی مشخص و احتمالاً یک حساب مشترک دارند. ولخرجی‌های زیاد یا داشتن یک کارت بانکی جدید که مخفی بوده، می‌تواند یک نشانه برای خیانت باشد.

۵) جر و بحث زیاد

جر و بحث در مورد بسیاری از مسائل نیز یکی دیگر از نشانه‌های خیانت است که فرد را مصادف با این دعوها به انجام خیانت سوق می‌دهد.

۶) تلفن‌همراه؛ شاهراه کشف خیانت

درباره تلفن‌همراه دو نکته وجود دارد؛ اگر فردی بیش از حد تلاش می‌کند که همسرش به تلفن‌همراه او دسترسی نداشته

ازدواج خواهد بود. معمولاً فرد در این مواقع به همسرش می‌گوید که باید به او اعتماد داشته باشد. گرچه این حرف درست است اما می‌تواند اثرات مخربی را بر زندگی داشته باشد.

۱۰) انتقاد زیاد از رفتارهای همسر

درصد زیادی از کسانی که دست به خیانت می‌زنند، پیش از خیانت خود، انتقادهای فراوانی را به همسر خود وارد می‌کنند و این می‌تواند نشانه‌ای دال بر احتمال خیانت در فرد باشد.

۱۱) همراه خاموش

اگر تلفن فردی ساعات طولانی در طول روز خاموش است، پیام‌های همسرش را پاسخ نمی‌دهد یا دیر پاسخ می‌دهد باید علت را جویا شد.

معمولاً پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای در این‌باره شنیده نمی‌شود و بهانه‌هایی مثل «وقت نداشتم»، «کار داشتم»، «جلسه بودم» و... در این زمان‌ها مطرح می‌شوند. مسلماً پاسخ دادن یک پیام حتی در مواقع ضروری بیش از دو دقیقه طول نمی‌کشد، پس احتمالاً موضوع دیگری در میان است.

۱۲) گوشه‌گیری

اگر فردی در ارتباط با همسر یا فرزندان شکاف ایجاد کرده، کم‌تر در جمع‌های خانوادگی حضور می‌یابد، حضور در جمع او را عصبی می‌کند و... شاید شخص دیگری او را به خود مشغول کرده است، شخصی که دوست دارد بیشتر وقت خود را به او اختصاص دهد؛ بنابراین وقت کم‌تری برای خانواده خواهد داشت.

باشد، برای آن رمزهای عجیب و غریب می‌گذارد که نتوان آن را یافت، گوشی را پنهان می‌کند یا حتی با خود به دستشویی و حمام می‌برد، باید نسبت به ارتباطات او تردید کرد. به‌علاوه در آن سوی قضیه، اگر فردی هیچ مقاومتی نسبت به جست‌وجوی تلفن همراهش توسط همسرش ندارد و به راحتی اجازه می‌دهد هر وقت خواست تمام گوشی او را چک کند، باید آسوده خاطر بود؛ اما اگر سه مورد دیگر از این نکات درباره او صدق می‌کرد ممکن است پای گوشی دیگری در میان باشد.

۷) دوری از تختخواب مشترک

اگر میل جنسی همسر به شکل غیرطبیعی کاهش یافته و دیگر تمایلی به رابطه زناشویی ندارد، حتماً باید علت آن را جویا شد. گاهی اوقات این کم شدن میل جنسی می‌تواند به دلیل استرس، مشکلات زندگی روزمره، وجود مشکلات جنسی و جسمی، کار زیاد و خستگی و... باشد اما گاهی اوقات هم می‌تواند هشداریی مبنی بر خیانت باشد.

۸) مهربانی ناگهانی

اگر فردی به‌طور ناگهانی و در عرض چند هفته تا چندماه، مکرراً هدیه‌های زیاد یا گران‌قیمتی برای همسرش می‌آورد باید نسبت به رفتار او تردید کرد. به یاد داشتن مو به موی مناسب‌های تولد، ازدواج، روز زن و... و خرید گل و هدیه‌های گاه و بیگاه می‌تواند نشانه‌ای از احساس گناه درباره یک موضوع و تلاش جهت جبران آن باشد.

۹) مدت زمان زیاد حضور خارج از خانه

حضور کم در خانه یکی از عوامل دیگر برای تشخیص خیانت است و هر لحظه امکان گرفتار شدن فرد به انجام اعمال خارج از



استراتژی خیانت کننده برای داشتن رابطه خارج از ازدواج

خیانت کنندگان برای کاهش احساس گناه، در امان ماندن از عذاب وجدان و مقبول نشان دادن عمل ناپسند اجتماعی خود، از استراتژی‌های گوناگونی برای برقراری روابط خارج از ازدواج استفاده می‌کنند.^۱

۱) تحریف اعتقادات مذهبی

از آنجا که داشتن رابطه نامشروع برای

زن و مرد متأهل به لحاظ شرعی، عقوبت دنیوی و اخروی را به همراه دارد؛ بنابراین بیشتر افراد با تحریف اعتقادات مذهبی و توجیه عمل خود سعی می‌کنند احساس گناه خود را کاهش و به مغفرت و بخشش گناه خود امیدوار باشند.

۲) مقصر جلوه دادن همسر

خیانت کنندگان در بیشتر مواقع تلاش می‌کنند با مقصر جلوه دادن همسر، رفتار خود را توجیه و احساس گناه خود را کاهش دهند.

۳) توجیه رابطه به خاطر عدم علاقه به همسر

عدم علاقه به همسر و نبود مهر و محبت میان همسران، یکی دیگر از دلایل توجیهی برای انجام خیانت است.

۴) انکار ازدواج

خیانت کنندگان گاهی از این مکانیسم استفاده می‌کنند که ازدواج خود را انکار می‌کنند و می‌گویند من انگار اصلاً ازدواج نکرده‌ام.

۱. همان، صص ۱۸۶-۱۸۷ و صص ۲۱۷-۲۱۹.

راهکارها:

اگر فردی در مقابل نامزد و یا همسر خود مرتکب خیانت شد دو گزینه برایش وجود دارد: می‌تواند در این رابطه با او صحبت نکند و امیدوار باشد که این امر هیچ‌گاه برایش فاش نشود و یا اینکه به خطای خود اعتراف کند و تمام عواقب آن را نیز بپذیرد.

اگر گزینه اول را انتخاب کرد، باید خود به تنهایی با کرده خود روبرو شود و بار رنج و عذاب آن را به تنهایی بر دوش بکشد. البته اگر یک درصد هم این احتمال وجود داشته باشد که روزی همه چیز فاش شود آن وقت اوضاع خیلی بدتر خواهد شد؛ به این خاطر که همسر نه تنها به خاطر خیانتی که شریکش انجام داده، ناراحت می‌شود بلکه از اینکه به او دروغ هم گفته شده، عصبانی خواهد شد.

اگر فرد قصد دارد به همسرش از خیانت بگوید، حداقل دیگر عذاب وجدان پیدا نمی‌کند اما باید خود را برای رویارویی با عواقب آن آماده کند. اگر از نظر احساسی به او خیانت کرده، نیازمند تلاش بیشتری است، چراکه پیوند عاطفی که با یک فرد دیگر برقرار شده، کمی سخت‌تر از بین

می‌رود؛ اما اگر از نظر جنسی به همسر خیانت کرده و به‌ویژه اگر به یک شب ختم شده باشد باید بر روی این مطلب کار کند که به همسرش بقبولاند که او را ببخشد. عکس‌العمل همسر خیانت‌دیده در برابر فرد خیانت‌کننده هر چه که باشد، فرد خائن باید انتظار بدترین‌ها را داشته باشد. البته در این حالت حتی اگر فرد خیانت‌کننده تمام کارهایی را هم که انجام داده باشد برای همسرش بازگو کند، این احتمال وجود دارد که خیانت‌دیده، خیانت‌کننده را برای یک‌بار ببخشد اما فکر بخشش دوباره را باید به‌طور کلی از سر بیرون کند. اگر فردی احساس می‌کند که از شریک زندگی خود در حال دور شدن است، یا اگر دچار وسوسه‌های احساسی شده است، سعی کند پیوندهای عاطفی گذشته‌اش را با شریک زندگی‌اش از نو تجدید کند و یا اگر از نظر جنسی احساسی رضایت نمی‌کند، به دنبال روش‌ها و شیوه‌های جدیدی باشد تا به روابط جنسی خود حرارت بیشتری دهد. آن‌وقت زمانی که تلاش شریک زندگی برای بهبود رابطه را مشاهده کند، خودش هم شگفت‌زده خواهد شد.

در مباحث مربوط به راهکارهای مقابله با خیانت می‌توان در چهار حوزه سخن گفت. راهکارهای دینی، فردی، تقنینی و خارجی. البته باید توجه داشت که این راهکارها را باید از دو زاویه مورد توجه قرار داد. نخست روش پیش‌گیرانه و دیگری بعد درمانی مسئله خیانت که چگونگی مواجهه با آن را بدانیم.

۱) راهکارهای دینی

روش اسلام در مواجهه با این مسئله بیشتر به صورت پیش‌گیرانه و بازدارنده بوده است. به عبارت بهتر، اسلام تلاش کرده است تا افراد را از پیش از گرفتاری در مرداب خیانت زناشویی و رفتارهای فرازناشویی و خارج از تعهد خانوادگی، نجات دهد. این مسئله را می‌توان در تأکید آموزه‌های اسلامی در وفاداری و اعتماد و نیز دیگر توصیه‌های اخلاقی برای افراد جستجو کرد. البته در این میان مجازات‌های سنگین افراد متأهل خیانت‌کار هم یکی دیگر از احکام بازدارنده اسلام در مقابل خیانت است که به شدت هرچه تمام‌تر، مجازات‌های سالب حیات را برای افراد خاطی در نظر گرفته است.

یک) اهمیت وفاداری در اسلام

وفا در لغت‌نامه‌ها در معانی وعده

نگرش‌های حاصل از مشاهده رفتارهای نامشروع در محیط خانوادگی در سنن پایین، بر تمایلات جنسی فرد در پیش و پس از ازدواج تاثیر می‌گذارد. هرچه فرد لیبرال‌تر باشد، نگرش او نسبت به روابط خارج از ازدواج، مجازتر خواهد بود.

مفاد عهد، الزام و التزام است که الزام به جنبه‌ی فاعلی عهد نظر دارد و التزام به جنبه‌ی انفعالی آن ناظر است و استعمال عهد در این دو معنی بسیار است. در قرآن کریم درباره‌ی وفای به عهد و پیمان آیات بسیاری وجود دارد.

کاربرد صیغه‌ی امر در گزاره‌هایی از قرآن کریم که ما را به التزام به مفاد پیمان‌ها فرا می‌خواند از اهمیت و جایگاه برجسته‌ی وفای به عهد و وفاداری در تعالیم اسلامی حکایت دارد؛ لذا باید آن را واجب و یک الزام شرعی تلقی کرد. اشاره‌ی آیه شریفه مبنی بر سؤال از عهد و پیمان حاکی از این واقعیت است که پیمان منشأ مسئولیت است؛ لذا اخلاق و حقوق ما را به پای‌بندی به مفاد آن فرا می‌خواند.

ج - «... وَالْمُؤْمِنُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا...»؛

عقود جمع عقد است. عقد کلمه‌ای عربی و مصدر باب «عقد یعقد» و در لغت به معنای بستن و گره زدن است. این واژه در مقابل کلمه‌ی حل به معنای باز کردن آمده است^۵ و در اصطلاح فقیهان عبارت است از کلام هریک از متعاملین یا کلام یکی از آنان و عمل دیگری است که شارع اثر منظور را بر آن مترتب کرده است.^۶

در عقد یک طرف بر قبول امری که مقبول طرف دیگر است خود را متعهد می‌سازد و عقد ازدواج نیز از جمله عقود شرعی و عرفی است که برای زن و شوهر تعهداتی ایجاد می‌کند تا طرفین خود را به مفاد آن پای‌بند بدانند؛ لذا آیه شریفه، مؤمنان را به وفای همه عقود فرا می‌خواند و بر ضرورت پای‌بندی به پیمان‌ها تأکید می‌ورزد؛ زیرا ظاهر از الف و لام در «العقود» این است که الف و لام برای عموم و شمول و همه‌ی پیمان‌ها و عقدها را شامل می‌شود.^۷

ب - «وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا»؛ «به عهد و پیمان خود وفا کنید که البته (در قیامت) از عهد و پیمان سؤال خواهد شد.»^۸

.....
۵. ابن منظور، لسان العرب، ج ۳، ص ۲۹۶؛ زبیدی، تاج العروس، کویت، مطبعة حكومة الكويت، ۱۳۸۶ق، ج ۸، ص ۳۹۴.
۶. نجفی، شیخ محمد حسن، جواهر الکلام، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۹۴ش، ج ۲۲، ص ۳.
۷. میرزای نائینی، منیه الطالب، تهران، ج ۱، ص ۱۰۴.
۸. اسراء، ۳۴.

به‌جای آوردن و به‌سر بردن دوستی و عهد و سخن به‌کار می‌رود.^۱ همچنین دهخدا به نقل از کتاب ناظم الاطباء بیان می‌دارد که وفا به معنای به سربردگی، عهد و پیمان و قول و سخن و درستی و استقامت و ثبات در عهد و پیمان و قول و سخن و دوستی و صفا و صدق و ضمانت در کار و کردار است.^۲

از جمله رهیافت‌های دریافت مفهوم وفا آگاهی از واژه‌ی ضد آن یعنی غدر است. ابن منظور در این‌باره می‌نویسد: «وفا ضد غدر» به معنای خیانت، بی‌وفایی و پیمان‌شکنی است.^۳ بنابراین وفاداری زوجین به معنای التزام در پیمان زناشویی و پایداری در همبستگی عاطفی و جنسی است.

الف) اهمیت وفاداری در آیات

وفاداری و پای‌بندی به پیمان‌ها از منظر قرآن در آیات متعددی ذکر شده است؛ از آن جمله است:

الف - «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ...»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید به همه‌ی قراردادهای و پیمان‌های خود وفا کنید.»^۴

.....
۱. غیاث الدین رامپوری، محمد بن جلال الدین، غیاث اللغات، بی‌جا، چاپ سنگی، ۱۲۷۷ق، ص ۵۳۸.
۲. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ش، ج ۶۸، ص ۲۲۳.
۳. ابن منظور، جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار صادر، ۱۳۸۸ق، ج ۱۵، ص ۳۹۸.
۴. مانند: ۱.

«مؤمنان کسانی هستند که به عهد خود وفا می‌کنند.»^۱

۵- «وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ»؛
«آنان که ادای امانت و وفای به عهد را رعایت می‌کنند.»^۲

زبان اخبار به کار گرفته شده در آیات شریفه، که در مقام انشاء است، بر تأکید مفاد آن دلالت دارد یعنی وفاداری در پیمان‌ها یک الزام مؤکد شرعی است.

ب) اهمیت وفاداری در روایات

اول: امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هر کس برای زوجه‌اش شرطی کند باید به آن وفا کند؛ زیرا المسلمون عند شروطهم إلاّ شرطا حرم حلالا أو احلّ حراما»^۳ این روایت موثقه بوده و از اعتبار لازم برخوردار است و شرط نیز به معنای مطلق الزام و التزام است.^۴ یعنی همه‌ی مسلمانان باید به همه‌ی الزام‌ها و التزام‌های خود پای‌بند باشند مگر الزام و التزامی که حلالی را حرام یا حرامی را حلال کند.

دوم: از امام موسی بن جعفر علیه السلام نقل شده که از آن حضرت درباره‌ی مردی که

۱. بقره، ۱۷۷.

۲. مومنون، ۸.

۳. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، بیروت: موسسه آل‌البیت لإحياء التراث، ۱۴۲۴ق، ج ۲۱، ص ۳۰۰، ح ۲۷۱۲۹.

۴. المنجد، مطبعه کاتولیکسی، تهران، کتابفروشی اسماعیلیان، ۱۳۶۴ش، ذیل ماده شرط.

با زنی ازدواج و شرط کرده که اگر زن با او به بلاذش بیاید به او صد دینار مهریه بدهد و اگر نیاید مهر او پنجاه دینار باشد، سؤال شد، حال اگر زن ابا کند و به شهر مرد نرود مهریه چگونه داده می‌شود؟ ایشان فرمودند: «اگر مرد بخواهد زن را به بلاد شرک ببرد پس هیچ شرطی به نفع او و علیه زن وجود ندارد و باید صد دینار را به زن مهریه بدهد و اگر بخواهد او را به بلاد مسلمانان ببرد پس آنچه بدان شرط کرده، عمل کند، زیرا مسلمانان به شروط خود پای‌بندند.»^۵

حدیث، اگرچه جمله خبری است، ولی در حقیقت در مقام انشای حکم و بیان‌کننده‌ی این مطلب است که وفای به شرط یک حکم تکلیفی نیست بلکه حکم وضعی و مفاد آن نفوذ و لزوم شرط است، به‌طوری که شخص را ملزم می‌کند تا به شرطی که نموده وفا کند.^۶ این روایات مشتمل بر آموزه‌های حقوقی مبنی بر لزوم وفاداری زوجین به مفاد پیمان‌هایشان است.

سوم: امام علی علیه السلام می‌فرماید: «انّ الوفاء توأم الصدق و ما أعرف جنة اوقی منه»؛ «به راستی که وفا همزاد راستگویی است و

۵. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۲۹۹، ح ۲۷۱۲۷.

۶. محقق داماد، مصطفی، قواعد فقه، تهران، سمت، ۱۳۷۳ش، ج ۲، ص ۳۷.

روش اسلام در مواجهه با این مسئله بیشتر به صورت پیش‌گیرانه و بازدارنده بوده است. به عبارت بهتر، اسلام تلاش کرده است تا افراد را از پیش از گرفتاری در مرداب خیانت زناشویی و رفتارهای فرزندناشویی و خارج از تعهد خانوادگی، نجات دهد. این مسئله را می‌توان در تأکید آموزه‌های اسلامی در وفاداری و اعتماد و نیز دیگر توصیه‌های اخلاقی برای افراد جستجو کرد. البته در این میان مجازات‌های سنگین افراد متأهل خیانت‌کار هم یکی دیگر از احکام بازدارنده اسلام در مقابل خیانت است که به شدت هرچه تمام‌تر، مجازات‌های سالب حیات را برای افراد خاطی در نظر گرفته است.

سپری نگهدارنده‌تر از آن نمی‌شناسم».^۷ در این روایت وفا عینیت‌بخشی و عملی ساختن تعهد و از معیارهای صداقت به شمار آمده است.

این روایات مشتمل بر آموزه‌های اخلاقی بر لزوم وفا در پیمان‌هاست. بر

۷. رسولی محلاتی، هاشم، غرر الحکم و درر الکلم آمدی، تهران، فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶ش، ج ۲، ص ۵۵۳، ح ۱۰۳۳۲.

نباید بی‌وفایی زوجه به‌شمار آورد.

دو) عفاف

عفت از فضایل انسانی و عبارت است از حاصل شدن حالتی برای نفس آدمی که به وسیله‌ی آن از غلبه و تسلط شهوت جلوگیری می‌شود.^۳ بنابراین عفت نیروی درونی است که آدمی را در اعمال تمایلات جنسی تعدیل کرده و از پلیدی‌های شهوت مصون می‌دارد. از منظر قرآن کریم یکی از شاخصه‌های مؤمنین عفت و پاکدامنی است. قرآن کریم عفاف زن و مرد را این‌گونه بازگو می‌کند:

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ. وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا...»؛ «ای رسول ما مردان مؤمن را بگو تا چشم‌ها (از نگاه ناروا) بپوشند و فروج و اندامشان را (از کار زشت با زنان) محفوظ دارند...» و ای رسول به زنان مؤمن بگو تا چشم‌ها (از نگاه ناروا) بپوشند و فروج و اندامشان را (از عمل زشت) محفوظ بدارند و زینت و آرایش خود جز آنچه قهرا ظاهر می‌شود بر بیگانه آشکار نسازند...»^۴

۳. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، تهران، المکتبه المرتضویه، ص ۳۳۹.
۴. نور، ۳۰ و ۳۱.



فَعَلْنَ فِي أَنْفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ؛^۱ لذا عده وفات را باید سازوکار رعایت حرمت حریم نهاد نکاح و خانواده و ابراز وفاداری به‌شمار آورد. اسلام برای جلوگیری از هرگونه افراط و تفریط مدت مشخصی را برای آن تعیین کرده است که زن پس از آن می‌تواند مجدداً ازدواج کند. آزادی زن برای ازدواج مجدد مشروط به معروف شده است یعنی آن آزادی که در عرف پسندیده است و عقل و شرع نیز آن را تأیید کند؛^۲ بنابراین ازدواج بعد از عده را

۱. بقره، ۲۳۴.
۲. فخررازی، محمد بن عمر، مفاتیح الغیب (التفسیر الکبیر)، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۴۶۸.

این اساس وفای به عهد و پیمان بسیار تأکید شده و علت سفارش معصومین (علیهم‌السلام) به این مقوله استواری نهادهای اجتماعی و از جمله حفظ و تحکیم نهاد خانواده است.

ج) سازوکار ابراز وفاداری پس از مرگ

در آداب و سنن اسلامی زن برای رعایت حرمت پیمان زناشویی و ابراز وفاداری خویشتن حتی پس از مرگ وی عده نگاه می‌دارد. قرآن کریم در این‌باره می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَتَّقُونَ مِنْكُمْ وَيَدْرُونَ أَرْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيَمَا

براساس این آیه یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های پارسایی جنسی و عفت در مردان چشم فروهستن نسبت به زنان نامحرم و حفظ فروج از گناه جنسی و در زنان نیز چشم فروهستن نسبت به مردان و پوشیدن روی و موی وسایر اعضای بدن است. به تعبیر دیگر، قرآن کریم یکی از سازوکارهای کنترل غرایز را در عفت نگاه و نظر می‌داند.

قرآن کریم در آیه دیگری عفت در بیان را این‌گونه متذکر می‌شود: «يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا»^۱. اگرچه خطاب این آیه با زنان پیامبر است، مع الوصف می‌توان از آن دریافت که نرم سخن گفتن با نامحرم در تعلیمات اسلامی رفتار بیانی پسندیده‌ای نیست. همچنین قرآن در آیه‌ی دیگر، عفت در پوشش را بیان می‌کند: «وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ...»^۲ مصالح اجتماعی و فردی انسان اقتضا دارد که روابط مرد و زن تحت کنترل و با ضوابط و معیارهایی انجام شود. با تشکیل خانواده نسل انسان حفظ می‌شود و زمینه‌ی رشد عواطف، عشق، محبت، فضایل انسانی فراهم می‌شود. بنابراین عفت در ابعاد مختلف از

۱. احزاب، ۳۲.
۲. نور، ۳۰ و ۳۱.

جمله سازوکارهایی است که تجربه و وفاداری زوجین در نهاد خانواده را تمهید می‌کند. علاوه بر آیات، روایات نیز متضمن آموزه‌های فراوانی است که زنان و مردان مؤمن را بر پرورش فضیلت عفت رهنمون می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمودند: «نگاه تیری مسموم از ناحیه‌ی شیطان است، پس هرکس آن را به‌خاطر خدا ترک کند و نه به خاطر دیگری، خداوند به او امنیت و ایمان عطا فرموده و طعم آن را می‌یابد»^۳. روایت هشام از اطلاق برخوردار است و شامل زنان و مردان می‌شود.

در روایت دیگری از امام صادق علیه السلام نقل شده است که: «هرکس نگاهش به زنی افتد سپس چشمش را به آسمان بالا برد یا آن را ببندد، هنوز چشم به هم نزنده خداوند حورالعینی را به او تزویج می‌کند»^۴. در این روایت مردان به پارسایی در نظر به زنان ترغیب شده‌اند. همچنین آن حضرت فرمودند: «خداوند روز قیامت با سه دسته سخن نمی‌گوید و ایشان را پاک نمی‌کند و برایشان عذاب دردناکی است... و آن زنی که فراش و رختخواب شوهرش را در اختیار مرد دیگری قرار می‌دهد»^۵. در روایت محمد بن مسلم به پارسایی جنسی زنان تأکید

۳. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۰، ص ۱۹۲، ح ۲۵۳۹۹.
۴. همان، ص ۱۹۳، ح ۲۵۴۰۳.
۵. همان، ص ۲۳۶، ح ۲۵۵۲۲.

شده است.

تعلیمات اسلامی پارسایی در نگاه را از عوامل مهم امنیت و توسعه‌ی ایمان تلقی می‌کند و از نتایج مهم آن در پیمان زناشویی، وفاداری و اعتمادسازی است. پارسایی در نظر و فراش موجب می‌شود که یک زن عقیف در اعماق قلب شوهرش جای گیرد و یک مرد عقیف نیز متعهد همسرش می‌شود. زن برای اثبات وفاداری خود به همسرش و حتی با این نگرش که ممکن است همسرش از رفتارها و نگاه‌ها و حرف زدن‌های بی‌مورد او در برابر نامحرم ناراضی باشد خود را حفظ می‌کند و تمام تلاشش وقف عشق ورزیدن به همسر می‌شود. مرد نیز با این نگرش که در صورت حفظ نگاه و حریم خود به همسرش وفادار مانده، از امنیت عاطفی بهره‌مند می‌شود.

الف) حفظ حریم جنسی

یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های زنان صالحه، حفظ حریم جنسی است. چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ»؛ «زنان شایسته، زنانی خاضع‌اند که در غیاب همسر، حقوق او را که خدا برای او قرار داده، حفظ می‌کنند»^۶.

۶. نساء، ۳۴.

بر آن اخبار رسیده از پیامبر ﷺ و ائمه‌ی اطهار (علیهم‌السلام) تنوع‌طلبی جنسی مردان را نیز نکوهش می‌کند، از جمله روایتی از امام باقر (علیه‌السلام) که می‌فرمایند: «إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ كُلَّ مُطْلَاقِ ذَوْاقٍ»؛ «خداوند هر مردی را که بسیار طلاق دهد و طعم ازدواج‌های فراوان را بچشد دشمن دارد»^۴. بدین جهت باید اذعان کرد اسلام چندمسطری را هم محدود کرده است و هم مشروط.^۵

ب) پارسایی ذهنی در روابط زناشویی

یکی از عناصر باطنی وفاداری، پارسایی ذهنی در روابط زناشویی است. مردی که زن بیگانه‌ای را زمان هم‌آغوشی در نظر می‌گیرد نه تنها دروغ‌گوست بلکه وفای به عهد نیز ندارد؛ زیرا در عقد ازدواج وقتی بله را گفته پس فقط منظور همسر شرعی‌اش بوده است نه همسر ذهنی بیگانه. اسلام نیز این فکر را حرام دانسته، زیرا قسمتی از ادراکات شهوانی و احساس‌های لذت‌بخش از طرف مقابل دریافت و پرداخت نمی‌شود و زنای ذهنی صورت می‌گیرد.^۶

از جمله روایاتی که می‌توان در این

.....
۴. کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، تحقیق محمدجواد الفقیه، تصحیح یوسف البقاعی، بیروت، دار الاضواء، ۱۴۱۷ق، ج ۶، ص ۵۸، ح ۴؛ حر عاملی، لسان العرب، ج ۲۲، ص ۷، ح ۲۷۸۷۶.
۵. مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، تهران، فرهنگ اسلامی، ۱۳۵۳ش، ص ۳۳۰.
۶. پاک‌نژاد، رضا، روش شوهرداری در اسلام، ۱۳۷۶ش، ص ۱۱۱.

یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های پارسایی جنسی و عفت در مردان چشم فروهستن نسبت به زنان نامحرم و حفظ فروج از گناه جنسی و در زنان نیز چشم فروهستن نسبت به مردان و پوشیدن روی و موی وسایر اعضای بدن است. به تعبیر دیگر، قرآن کریم یکی از سازوکارهای کنترل‌گرایی را در عفت نگاه و نظر می‌داند.

شکستن عهداست»^۳.
یکی از مهم‌ترین مصادیق دوست برای انسان، همسر و شریک زندگی اوست. بین زن و شوهر در نهاد خانواده یک رفاقت و یک دوستی پایدار برقرار است که شارع مقدس اسلام نیز بر آن تأکید فراوان فرموده است. زن در خانه و در غیاب شوهر باید حافظ حدود الهی باشد یعنی خود را از دید نامحرم و اجنبی محفوظ بدارد و با مردان ارتباط نامشروع نداشته باشد؛ زیرا روابط نامشروع با غیر شوهر شکستن پیمان زناشویی و خیانت است. در متون دینی، مرد نیز مکلف به حفظ حریم جنسی است؛ یعنی نمی‌تواند با زنان دیگر روابط نامشروع برقرار کند. علاوه

.....
۳. همان، ص ۳۴۸، ح ۲۶۵۲.

در آیه شریفه، حفظ حریم خصوصی جنسی برای شوهر و نگهداری خویش از ورود دیگران در آن از مصادیق حفظ حدود الهی به شمار آمده است. حفاظت از حریم خصوصی جنسی که حفظ حدود الهی است از شاخصه‌های وفاداری و پایداری در پیمان زناشویی است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در سفارشی به امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند:

«ای علی! چهار چیز کمرشکن است... و زنی که شوهرش از او نگهداری می‌کند ولی او به شوهرش خیانت می‌کند.»
در این آموزه عهدشکنی در پیمان زناشویی خیانت و کمرشکن تلقی شده است و نیز امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «الخائن لا وفاء له»؛ «خیانت‌کار وفا ندارد»^۲. یعنی پیمان‌شکنی همان بی‌وفایی است. در جای دیگر می‌فرمایند: «غایة الخیانة خیانة الخلل الودود و نقض العهود»؛ «نهایت خیانت آن است که انسان به دوست صمیمی خود خیانت کند و

.....
۱. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، من لا یحضره الفقیه، تحقیق حسن موسوی، تهران، دار الکتب الاسلامی، ۱۳۹۰ش، ج ۴، ص ۲۶۴، ح ۹۲۴؛ طبرسی، ابی‌نصر الحسن بن الفضل، مکارم الاخلاق، ترجمه‌ی ابراهیم میرباقری، فراهانی، ۱۳۶۵ش، ج ۲، ص ۳۹۷؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۱۳۱، ح ۱۵۸۵۴؛ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۲ق، ج ۲۷، جزء ۷۴، ص ۳۶، ح ۳.
۲. رسولی محلاتی، غرر الحکم و درر الکلم آمدی، ج ۱، ص ۳۴۷، ح ۲۶۳۸.
۳. همان، ص ۳۴۸، ح ۲۶۵۲.

باب ذکر کرد، خبر محمد بن علی بن الحسین از ابی سعید الخدری در وصیت پیامبر ﷺ که پیامبر فرمودند: «یا علی با همسرت با شهوت زنی غیر او جماع نکن؛ زیرا من می‌ترسم اگر بین شما فرزندی پسر به وجود آید خودفروش و زن‌مآب یا دیوانه و ناقص‌العقل باشد.»^۱

سه) انجام وظایف همسری

التزام عملی هریک از زن و شوهر به وظایف شرعی خود نشان‌دهنده وجود عنصر وفاداری در آنان است. همسری که خویش را متعهد به وظایف خود و رعایت حقوق دیگری می‌کند وفاداری خود را اثبات کرده و در استحکام نهاد خانواده نقش‌آفرینی می‌کند.

الف) وظایف زوج

وظایفی که برعهده زوج گذاشته شده را می‌توان در این موارد به‌صورت خلاصه بیان کرد:

رعایت حسن معاشرت با همسر
تهیه‌ی مسکن و خوراک و پوشاک
پرهیز از آزار و ظلم به همسر

ب) وظایف زوجه

برخی از وظایف زوجه که در

۱. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۰، ص ۲۵۲، ح ۲۵۵۵۹.

اعتمادسازی مؤثر می‌افتد، به شرح ذیل است:

حسن معاشرت و رفتار شایسته با شوهر

تمکین به حق استمتاع زوج

حفظ پاکدامنی در حضور و غیاب شوهر

ترک نکردن خانه بدون هماهنگی با شوهر

جلب رضایت همسر در بخشش از مال او

رعایت بهداشت و آرایش ظاهری

چهار) اعتماد

وفاداری یکی از راه‌های ایجاد اعتماد و ارتقاء سطح آن است. رابطه‌ی زن و شوهر رابطه‌ی وفاداری، مهرورزی و محبت‌پذیری، گذشت و ایثار، سخاوت و احسان، مودت و مروت، صداقت و درستی و صفا و صمیمیت است.

وجدان انسانی اقتضا دارد که زن و شوهر تا آخر عمر به پیمان مقدس‌شان وفادار بمانند، رسم مردانگی این نیست که مرد در موقع پیروی و زوال شادابی همسرش او را تنها بگذارد و به فکر تجدد فراش یا عیاشی برآید، یا زمان رفاه اقتصادی به فکر ازدواج مجدد باشد در صورتی که همسرش در فقر و تنگدستی همراه او بوده است، یا زمان بیماری زنش به جای معالجه و پرستاری از او، رهایش کند و به

دنبال زن دیگری باشد. همچنین رسم وفاداری این نیست که زن در بیماری و سختی‌ها شوهرش را تنها بگذارد، آیین وفاداری و عواطف این‌گونه اقتضا دارد که در موقع حساس زن و مرد به داد یکدیگر برسند و از هم دلجویی و مراقبت کنند.^۲

الف) تعریف اعتماد و اعتمادآفرینی

اعتماد در لغت مصدر باب‌یافتن است از ریشه‌ی اعتماد است، «اعتمدت علیه» یعنی بر وی تکیه کردم و «اعتمدت علیه فی کذا» یعنی به او فلان کار را سپردم و اعتماد کردم.^۳ «اعتمد علی الشیء» یعنی سنگینی خود را به روی چیزی انداختن است. اعتماد اسمی است برای هرگونه وسیله‌ای که گرد می‌آوری تا با اعتماد بر آن کارت را انجام دهی.^۴ اعتماد یک پدیده‌ی انسانی است که در سایه‌ی به‌کارگیری عناصر و مؤلفه‌هایی در احساس، گفتار، رفتار و عمل می‌توان به آن دست یافت.

خانواده، به

مفهوم

گسترده‌ی آن، گروهی از اشخاص است

۲. امینی، آیین همسرمداری یا اخلاق خانواده، تهران، اسلامی،

ص ۳۸۵ و ۳۸۶.

۳. صفی‌پور، عبد الرحیم بن عبد الکریم، منتهی الارب فی لغة

العرب، سنائی، ج ۳ و ۴، ص ۸۷۸.

۴. ابن منظور، لسان العرب، ص ۳۰۳.

برقرار فرمود، در این امر نیز برای مردم با فکر ادله‌ی علم و حکمت حق آشکار است).^۵

دوم: ابراز عشق و محبت

در آموزه‌های دینی عشق و محبت زن و شوهر یک ودیعه‌ی الهی تلقی شده است؛ «**جعل فیکم مودة ورحمة**»^۶ ولی این محبت باید به صورت آشکار ابراز شود؛ چراکه در صورت ابراز نکردن آن ممکن است حقیقت محبت از ناحیه دیگری دریافت نشده و در نتیجه روابط زن و شوهر آن‌گونه که بایسته است شکل نگیرد، لذا ابراز عشق تنها وظیفه یک طرف نیست بلکه طرفینی است. در آموزه‌های دینی بر ابراز عشق و محبت تأکید شده است چنان‌که پیامبر ﷺ می‌فرمایند: «این سخن مرد به زن که «دوستت دارم» هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود».^۷ پیامبر ﷺ در داستان حواء می‌فرمایند: «ای حواء! حق مرد بر زن این است که در خانه‌اش بنشیند و به همسرش اظهار عشق و محبت کند و دلسوز او باشد».^۸ بنابراین ابراز محبت در

.....
۵. روم، ۲۱.
۶. روم، ۲۱.
۷. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۶۷، ح ۵۹؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۰، ص ۲۳، ح ۲۴۹۳۰.
۸. نوری طبرسی، میرزاحسین، مستدرک الوسائل و مستنبط الوسائل، بیروت، مؤسسة آل‌البیت لإحياء التراث، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴،

علاقه‌های نوبه‌نو پدید آیند، قبل از هر چیز این ایمان و اخلاق است که عامل تضمین و تحکیم خانواده است.^۴ ایمان و اخلاق از عوامل معنوی اعتمادآفرین در مناسبات اجتماعی از جمله مناسبات خانوادگی است.

ب) راهبردهای عاطفی، اخلاقی و اجتماعی توسعه‌ی اعتماد در نهاد خانواده

اول: پرورش محبت

محبت و جذابیت متقابل، صمیمیت، وفاداری، اعتماد و دوستی به هم گره خورده، عشق قوی‌تر و عمیق‌تری را پایه‌گذاری می‌کند، محبت بنای زندگی زوجین را استوار و روابط را ریشه‌دار می‌کند و در سایه‌ی دوستی‌ها احساس اطمینان بیشتر می‌شود. قرآن کریم عشق و محبت را اینگونه بازگو می‌کند؛ «**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**»؛ (و یکی از آیات الهی آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در برابر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی

.....
۴. قائمی، علی، نظام حیات خانواده در اسلام، تهران، انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۸ق، ص ۲۰۴.

که به دلیل ازدواج یا نسب با هم پیوند دارند و به معنای خاص و محدود آن، شامل زن و شوهر و فرزندان آنان است، گروهی که هدایت و حمایت آنان با پدر است و همبستگی میان اعضای آن حقوق و تکالیفی به بار می‌آورد که در میان سایر خویشان وجود ندارد.^۱ همبستگی اجتماعی درون خانواده معلول اعتماد متقابل اعضای آن نسبت به یکدیگر است.

چنان‌که قرآن پیوند ازدواج را میثاق غلیظ می‌نامد: «**وَأَخَذَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا**».^۲ کلمه‌ی وثوق و ثقه به معنای اعتماد و اطمینان است و وثاقت یعنی محکم و موثقت یعنی معاهده‌ی محکم و استوار.^۳ در زندگی خانوادگی اصل این است که زن و شوهر انگیزه‌ای پدید آورند که موجب تجدید جاذبه و خاطره شود و عشق و

.....
۱. کاتوزیان، ناصر، دوره‌ی مقدماتی حقوق مدنی: خانواده، تهران، میزان، ۱۳۸۶ش، ص ۱۴.
۲. نساء، ۲۱.
۳. میرخانی، عزت‌السادات، رویکرد نوین در روابط خانواده، تهران، شورای فرهنگی- اجتماعی زنان و خانواده، ۱۳۸۰ش، ص ۴۸.

آموزه‌های دینی از راهبردهای آفرینش و توسعه‌ی اعتماد است.

سوم: راستگویی و صداقت

صداقت همچون پل ارتباطی مؤثر موجب جلب اعتماد میان زن و شوهر و باعث میل و رغبت بیشتر طرفین برای هم‌صحبتی با یکدیگر می‌شود، زیرا اطمینان قلبی می‌یابند که هیچ یک از آن دو به دیگری دروغ نمی‌گوید.

بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری و اختلافات خانوادگی و مشاجرات میان همسران و دوستان و فامیل‌ها و حتی تنش‌ها و نزاع‌های سیاسی، ناشی از بی‌صداقتی و ناخالصی است.^۱ دروغگویی صفتی است نکوهیده بسیار ناپسند و زبان‌آور که روح خیانت و ناپاکی را در انسان تقویت و آتش وجدان را در کانون دل خاموش می‌کند. آیات و روایات بسیاری در مدح راستگویی و صداقت وجود دارد؛ از جمله خداوند متعال در سوره احزاب می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا»؛ (ای اهل ایمان متقی و خداترس باشید و همیشه به حق و صواب سخن بگویید).^۲ همچنین امام

علی علیه السلام می‌فرمایند: «يكتسب الصادق بصدقه ثلاثاً: حسن الثقة به و المحبة له و المهابة عنه»؛ «راستگو به سبب راستگویی خود سه نعمت به دست می‌آورد؛ معتمد مردم می‌شود، او را به درستی و صمیمیت می‌پذیرند و بزرگی و عظمتش در دل‌ها جای می‌گیرد.»^۳ صداقت جاذبه‌ی میان زوجین را نسبت به هم بیشتر می‌کند، هر قدر روابط بین آنان بهتر، سالم‌تر و پرجاذبه‌تر باشد، زندگی شیرین‌تر و باصفا تر می‌شود.

چهارم: خیرخواهی

تصور خیرخواهی و دلسوز بودن هریک از زوجین اعتماد متقابل را به‌دنبال دارد، از این رو است که پیامبران هنگام دعوت و گفت‌وگو بر خیرخواهی و دلسوز بودن خود تأکید داشتند تا اعتماد مردم را به خود جلب کنند و مردم به دعوت آنان لبیک گویند.

پنجم: پرهیز از خودمحوری

غرور و خودبرتربینی و بی‌توجهی به طرف مقابل و کم‌توجهی به نیازهای او باعث سلب اعتماد می‌شود، تکبر باعث می‌شود فرد جز خود کسی را نبیند و تنها منافع خود را بسنجد، اگر چنین

پارسایی در نظر و فراش موجب می‌شود که یک زن عقیف در اعماق قلب شوهرش جای گیرد و یک مرد عقیف نیز متعهد همسرش می‌شود. زن برای اثبات وفاداری خود به همسرش و حتی با این نگرش که ممکن است همسرش از رفتارها و نگاه‌ها و حرف زدن‌های بی‌مورد او در برابر نامحرم ناراضی باشد خود را حفظ می‌کند و تمام تلاشش وقف عشق ورزیدن به همسر می‌شود. مرد نیز با این نگرش که در صورت حفظ نگاه و حریم خود به همسرش وفادار مانده، از امنیت عاطفی بهره‌مند می‌شود.

صفتی در هریک از زوجین باشد علاقه و محبتشان نسبت به هم کم می‌شود و از اعتماد کردن به یکدیگر پرهیز می‌کنند، چراکه خود را دلسوز هم ندیده و یکدیگر را درک نمی‌کنند.

ششم: تبیین روشن‌گرانه رفتار

یکی از راهبردهای دیگر اعتمادآفرینی این است که زوجین هدف خویش را از انجام دادن اعمالشان با کلمات صمیمی بیان کنند، تا بتوانند با این روش راه را

ص ۲۴۴، ح ۱۶۶۰۴.

۱. محدثی، جواد، اخلاق معاشرت، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۷۹، ص ۳۱۷.

۲. احزاب، ۷۰.

۳. رسول محلاتی، غرر الحکم و درر الکلم آمدی، ص ۶۴۲، ح ۵۱۲۶.

بر هرگونه پیش‌داوری و گمان‌بندند. زن برای شوهر نماد امین بودن در امور درونی خانه و مرد نماد امین بودن برای زن در اسرار و تأمین مصالح زندگی اوست. سلوک زندگی زن و شوهر اثبات‌کننده‌ی سطح امانت‌پذیری هریک خواهد بود. ضرورت تنظیم مناسبات زن و شوهر برپایه‌ی امانت‌پذیری، معرف‌جایگاه اصل امانت در نهاد خانواده است؛ لذا عمل، رفتار و گفتار امین، بر صحت توجیه و تفسیر می‌شود.

هفتم: همفکری و مشورت

در صورت بروز برخی اختلافات در نهاد خانواده، و ادامه‌ی آن‌ها پایه‌های مهر و محبت فرو خواهد ریخت. از این‌رو قرآن اصول و راه‌های دیگری برای حل این اختلافات و جلوگیری از تلاشی خانواده‌ها طرح کرده است یکی از این راه‌ها همفکری و مشورت در مسائل خانوادگی است. اگر زوجین در مسائل خود با یکدیگر مشورت کنند و آن را با موفقیت پشت سر گذاشته و احساس کنند یکی بدون مشورت دیگری کاری انجام نمی‌دهد، به افکار هم اعتماد می‌کنند و چنانچه در حل آن ناموفق بودند باز هم با کمک هم سعی در حل مشکلات می‌کنند؛ لذا یکی از اصول مهم حاکم بر مناسبات خانوادگی اصل مشورت

است. مشورت از سازوکارهای اعتمادسازی در نهاد خانواده به‌شمار می‌آید.

هشتم: رازداری

در آموزه‌های دینی زن و شوهر لباس یکدیگرند یعنی عیوب و اسرارهمدیگر را می‌پوشانند؛ «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ»^۱ لباس بودن هریک به استواری خانواده می‌انجامد. اسرار و عیوب هریک از زن و شوهر به وسیله‌ی دیگری مستور می‌ماند یعنی هریک رازدار دیگری است. در آموزه‌های دینی از رویکرد پنهان‌سازی عیوب و اسرار از ناحیه‌ی زن و شوهر می‌توان به اصل ستر یاد کرد.

نهم: تمهید رضایت‌مندی و آرامش‌بخشی

اولین و برترین معیار و نشانه‌ی سعادت‌مندی زن و شوهر احساس آرامش و رضایت‌مندی است. خانه‌ای که آرامشگاه است مناسب‌ترین سکوی اعتلای وجود است و همسری که آرامش‌بخش است، مطلوب‌ترین هم‌دل و بهترین معتمد است. این آرامش زمانی ایجاد می‌شود که ارتباط متقابل همسران برپایه‌ی محبت و مهربانی و گذشت استوار باشد. قرآن کریم در زمینه‌ی سکونت می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»^۲
خداوند در آیه‌ی شریفه زنان را مایه‌ی آرامش دانسته است. از مؤلفه‌ی مایه آرامش یکدیگر بودن می‌توان به اصل امنیت و سکونت یاد کرد.

دهم: گوش دادن به سخنان برای تعمیق ارتباط

یکی از راهبردهای موفقیت نبی اکرم ﷺ در ایجاد ارتباط با مردم گوش بودن آن حضرت بوده است. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أَدْنَىٰ قُلُوبِنَا خَيْرٌ لَكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ»^۳ در مناسبات خانوادگی نیز هنگامی که مرد به سخنان همسر خود خوب گوش می‌دهد به این معناست که برای او و حرف‌هایش ارزش قائل است و به او اهمیت می‌دهد. همسر نیز با حرف زدن با شما آرامش می‌یابد، اعتماد پیدا می‌کند و هر سخنی که داشته باشد در میان می‌گذارد، لذا خوب گوش کردن سخنان همسر از جمله هنرهای درک‌بخشی از خویشتن به اوست و در حقیقت نوعی اعتمادبخشی به‌شمار می‌آید.

۲. روم، ۲۱.
۳. توبه، ۶۱.

۱. بقره، ۱۸۷.



چهاردهم: خوش بینی (مثبت اندیشی)

یکی از عواملی که به ارتقاء کیفیت زندگی خانوادگی کمک می‌کند، حس «خوش‌بینی» است. خوش‌بینی از مؤلفه‌های شکل‌دهنده‌ی اعتماد به دیگران است، برای کسی که در میدان زندگی قرار دارد خوش‌بینی اطمینان‌بخش و اعتمادآفرین است و هیچ چیز به اندازه‌ی حسن ظن از رنج انبوه مشکلات نمی‌کاهد؛ لذا یکی از آسیب‌های اعتماد، بدبینی است. در این باب امام علی علیه السلام ثمرات خوش‌بینی را این‌گونه بازگو می‌کنند: «حسن الظن راحة القلب و علامة الدین»؛ «خوش‌بینی سبب راحتی دل و سلامتی دین است».^۵ لذا خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی از عوامل آرامش باطنی و نشانه‌ی دینداری است.

۵. همان، ص ۶۵، ح ۵۸۹۸.

کلمات آقا، خانم و... و احترام رفتاری مانند کمک کردن در امور زندگی، زن و شوهر در تنظیم مناسبات خویش باید کرامت خود و دیگری را حفظ کنند. کرامت انسانی در عمل با اجرای عدالت و دیگر اصول حفظ می‌شود. رعایت آداب در گفتار و رفتار و احترام متقابل در قالب شناسایی اصل کرامت متصور است.

سیزدهم: خودنگهداری و مدارا

خانواده‌ای که عنصر مدارا و ملایمت را ندارد پایدار نمی‌ماند، مرد با اندک بداخلاقی زن در خانواده عصبانی شده و تصمیم به طلاق زن می‌گیرد. زن نیز با بداخلاقی‌های شوهر درخواست جدایی می‌کند. روایات بسیاری مبنی بر ملایمت و مدارا و صبر و بردباری زوجین نسبت به هم وجود دارد؛ از جمله آنها روایتی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هرگاه خداوند خانواده‌ای را دوست بدارد مدارا و ملایمت را وارد آن خانواده می‌کند».^۳ امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «سلامة العیش فی المدارة»؛ «سلامت زندگی در مدارا کردن است».^۴

۳. محمدی ری شهری، محمد، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، با همکاری عباس پسندیده، ترجمه‌ی حمید رضا شیخی، قم، دار الحدیث (نشر مشعر)، ۱۳۸۷ش، ص ۲۱۹، ح ۳۱۱.
۴. رسولی محلاتی، غرر الحکم و درر الکلم آمدی، ص ۳۵۹، ح ۲۷۴۳.

یازدهم: پرهیز از مخفی کاری

بسیاری از زنان و شوهران بدان خاطر باهم درگیر می‌شوند که اسرار و مسائل خود را از هم مخفی نگه می‌دارند یا مخفی کاری‌هایی می‌کنند که مورد قبول طرف مقابل نیست؛ برای مثال آمد و شد خود و معاشرت‌هایشان با دیگران و... را مخفی می‌کنند. نباید فراموش کرد اسرار به خصوص آنچه مربوط به زندگی خانوادگی است روزی برملا خواهد شد که موجب رسوایی و بدگمانی و سوءظن می‌شود و بدگمانی نیز بی‌اعتمادی هریک از زوجین را نسبت به کسی که مخفی کاری کرده به دنبال دارد.^۱

دوازدهم: رعایت آداب در گفتار و رفتار و احترام متقابل به یکدیگر

حبّ ذات و علاقه به احترام یک امر غریزی است، لیکن همه کس حاضر نیست احساس درونی همسر را اشباع کند و به وی احترام بگذارد. اگر زن به شوهر احترام بگذارد او هم در مقابل به وی احترام گذاشته و رشته‌ی محبت در میانشان استوارتر و پیمانشان بادوام‌تر خواهد شد.^۲ احترام می‌تواند گفتاری و رفتاری باشد. احترام رفتاری مانند

۱. قائمی، علی، خانواده و مسائل همسران جوان، امیری، ۱۳۶۶ش، ص ۴۳.
۲. امینی، آیین همسرمداری یا اخلاق خانواده، تهران، اسلامی، ص ۲۰.

که جدایی بین آنان را دشوار می‌کند و ممکن است این ارتباط حتی بعد از ازدواج فرد با همسرش ادامه یابد و هنگامی که یکی از آن دو از گذشته همسرش اگرچه تا آن زمان هم ادامه نیافته باشد مطلع شود نسبت به او بی‌اعتماد شده و هر آینه ممکن است تصور کند که شریک زندگی‌اش هنوز در جریان آن روابط است و عشق و محبتش را نثار دیگری می‌کند؛ لذا اخلاص در محبت و عشق نسبت به همسر و رهایی از هرگونه همسبستگی عاطفی دیگر از رموز وفاداری و از عناصر استواری و پایداری نهاد خانواده است.

نوزدهم: دوشیزه بودن دختر و شرافت و مردانگی در پسر قبل از ازدواج

هنگامی که زنی تن به ازدواج می‌دهد و خود را برای یک مرحله‌ی جدید از زندگی آماده می‌کند. همسرش را شریف‌ترین مرد دنیا می‌پندارد، حال چنانچه مردی قبل از ازدواج دچار لغزشی شده و مردانگی و شرافتش را زیر پا گذاشته و گستاخانه خود را آلوده به روابط نامشروع با زنان و مردان ناپاک کرده باشد، زن با اطلاع از این امور نسبت به شوهر احساس انزجار می‌کند و ممکن است از تمکین او سرباز زند؛ چون نمی‌تواند لحظه‌ای به او

همه‌ی احساسات مثبت جنسی همسر خود را در آمیزش درک کنند و از آن لذت ببرند، به یکدیگر اعتماد پیدا کرده و در نتیجه نهاد خانواده استوار باقی می‌ماند.

هفدهم: سپاسگزاری در قبال خدمات

وقتی زن خدمات شوهر نسبت به خود را وظیفه‌ی حتمی و بدیهی او می‌شمارد، عجیب نیست که شوهر نیز از خدمت و محبت کردن به زنش منصرف شود. سپاسگزاری، مهر و محبت‌ها را بیشتر می‌کند، چنانچه مشهور است: «**من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق**». با فزونی محبت، پایه‌های زندگی محکم شده، اطمینان و علاقه زیاد می‌شود. عشق ورزیدن و فداکاری برای یکدیگر در خانواده و دریافت پیام سپاسگزاری از طرف مقابل، موجب استحکام نهاد خانواده می‌شود.

هجدهم: رهایی هرگونه رابطه عاطفی دیگر

چنانچه زن و شوهری قبل از ازدواج به هر دلیلی درگیر رابطه‌ی احساسی و عاطفی با شخص دیگری غیر از همسر خویش شده باشند، رهایی از آن، کار دشواری خواهد بود؛ چراکه احساسات آن دو به هم گره خورده و یک رابطه‌ی عاطفی در وجودشان ریشه کرده است

بدیهی است انسان خوش‌بین از نگرانی‌ها رهایی می‌یابد؛ لذا خوش‌بینی از موانع گناه و ارتکاب به جرایم و یک روش مطلوب در پیشگیری از فروپاشی خانواده است.

پانزدهم: پرهیز از مطلق‌اندیشی

بہتر است زن و شوهر در زمینه اعتماد و اطمینان به جای مطلق‌اندیشی به نسبی دیدن بپردازند. فرد به جای اینکه همسرش را دروغگو خطاب کند یا او را امین و معتمد نداند، می‌تواند درباره‌ی موضوع خاص با همسرش صحبت کند. مطلق دیدن از عوامل پیدایش بی‌اعتمادی است؛ برای شوهری که در یک مورد به‌خصوص از همسرش بی‌اعتمادی دیده ممکن است به این نتیجه برسد که هرگز نمی‌تواند به او اعتماد کند. این نوع نگرش که مطلق‌اندیشی بوده و به فروپاشی اعتماد می‌انجامد، دشواری و حرج را بر زندگی تحمیل می‌کند.

شانزدهم: تلاش برای شکل‌دهی روابط آمیزشی موفق

یکی از عوامل ایجاد اعتماد در روابط زوجین برقراری روابط زناشویی موفق است که دل به هم دادن و انس و الفت و وحدت و یک‌دلی را به همراه دارد و باعث آرامش طرفین می‌شود. اگر زن و شوهر

اعتماد کند و دچار تردید می‌شود که آیا هنوز شوهرش گرفتار چنین رفتارهای ناشایستی هست یا خیر؟!^۱

همین‌گونه است زمانی که مردی دختری را به ازدواج درمی‌آورد به این امید که بتواند از حق استمتاع خود بهره‌جسته و به اوج لذت جنسی برسد، اما ناباورانه متوجه می‌شود که همسرش قبل از ازدواج نتوانسته بر هوای نفس خود غلبه کند و تن به روابط نامشروع داده است؛ بنابراین دیگر نمی‌تواند به او اطمینان کرده و همیشه نسبت به او مشکوک است و گمان می‌کند وقتی همسرش قبل از ازدواج چنین عمل زشتی را مرتکب شده، پس بعید نیست در حال حاضر هم به روابط نامشروع ادامه دهد. بنابراین توبه از گناهان گذشته و استغفار از درگاه خداوند و وفاداری به شوهر در روابط زناشویی از جمله عوامل مؤثر در بازسازی وضعیت پیشین و ساختن زندگی برپایه‌ی پارسایی و پاکیزگی و اعتمادآفرینی در زندگی است.

بیستم: تعاون و همکاری

زن و شوهر معاون و همراه یکدیگرند. هرکدام از آنان در سایه‌ی محبت و صمیمیت باید در مشکلات و سختی‌ها به یاری هم بشتابند و از امکانات و توانایی خود برای یاری رساندن به دیگری دریغ

نورزند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «امیر مؤمنان - که درود خداوند بر او باد - هیزم و آب می‌آورد و جارو می‌کند و فاطمه علیها السلام آرد می‌ساخت و خمیر می‌کرد و نان می‌پخت»؛^۱ لذا زوجین باید در امور خانواده با یکدیگر معاضدت کنند. مراد از معاضدت در خانواده نیز تعاون در اموری است که به پویایی و نشاط محیط خانواده می‌انجامد و زندگی را از طراوت و شادابی برخوردار می‌کند؛ لذا تعاون زن و شوهر از مصادیق تعاون برّ به شمار می‌آید؛ **«وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى»**.^۲ از مؤلفه‌ی معاضدت زن و شوهر در اعتمادآفرینی، می‌توان به اصل تعاون یاد کرد.

بیست و یکم: تولید نسل

داشتن فرزند به زندگی زن و شوهر طراوت و شادابی می‌بخشد و جنبه‌های زیبایی زندگی را در دیدگان آنان قوی‌تر می‌کند. تولد فرزند موجب پدید آمدن احساسات متقابل و مهر و محبت و شادمانی برای زوجین می‌شود به نحوی که آنان تمام تلاش و کوشش خود را برای زندگی بهتر و آسایش فرزند انجام

می‌دهند. گویی نقطه‌ی اتصال و عشق زن و شوهر به یکدیگر، فرزندشان می‌شود و خواه ناخواه درون خود احساس اطمینان قلبی نسبت به هم و به زندگی پیدا می‌کنند. از نبی اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که آن حضرت فرمودند: «تناکحوا تناسلوا...». تولید نسل یکی از مصالح نکاح به‌شمار آمده و به استحکام نهاد خانواده کمک می‌کند.

بیست و دوم: پرهیز از مقایسه همسر با دیگران

زن و شوهر نباید همسر خویش را با دیگران مقایسه کرده و تصور کنند که عیب شوهرشان در آن شخص نیست و آن فرد انسانی بی‌عیب و نقص است. مطابق وجدان اخلاقی در مواقع ضروری باید همسر را با خودش و با گذشته‌اش مقایسه کرده و از پیشرفت‌های دینی، اخلاقی و علمی‌اش تقدیر کرده، به نحوی که این روی‌آورد موجب افزایش اعتماد به نفس طرف مقابل و درک او و در نتیجه افزایش محبت و اعتماد وی شود.

۲) راهکارهای فردی

راهکارهای فردی را می‌توان از دو جهت مورد بررسی قرار داد. نخست از منظر فردی که قصد خیانت دارد یا

۱. ابن بابویه، الخصال، ج ۳، ص ۱۰۴؛ کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۸۸؛ ح ۱؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۰، ص ۲۲۲، ح ۲۵۴۷۵؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۴، جزء ۴۳، ص ۲۹۷، ح ۲. مانده، ۲.

این رابطه شده‌ام؟ چرا من را انتخاب کرده است؟ این رابطه ممکن است چه آسیبهایی برای من داشته باشد؟ تصمیم درست چیست؟ آیا لازم است از شخصی کمک بگیرم؟ اگر فرد مقابل مقاومت کرد یا برخورد مناسبی داشت چه باید بکنم؟ و...

دوم: نه ظالم، نه مظلوم، نه ناجی

در روابط مثلثی، فردی که وارد رابطه می‌شود، در چرخه‌ای از ظالم بودن، مظلوم بودن، یا ناجی بودن قرار می‌گیرد. زمانی می‌خواهد انتقام خود را از فرد، خانواده و جامعه بگیرد و برای همین، نقش ظالم را بر عهده می‌گیرد. نفر سوم با خود می‌گوید: «اگر کسی به فکر من نیست، پس من هم به فکر هیچ‌کس نخواهم بود.» زمانی هم نقش مظلوم را برعهده می‌گیرد و می‌گوید: «من که کاری نداشتم و تقصیری ندارم، به من هم ظلم شده است.»

زمانی هم با این هدف که «باید به آن خانم یا آقا کمک کنیم چون از طرف همسرش ظلم می‌بیند»، می‌خواهد نقش ناجی را برعهده بگیرد. تمام این نقش‌ها در برخورد با واقعیت نقش بر آب می‌شود و نه تنها کاری را پیش نمی‌برد، بلکه فرد را دچار بحران خواهد کرد. بهترین نقشی

روابط خارج از زناشویی در ادیان مختلف به شدت تقبیح شده و مجازات‌های سنگینی به خصوص برای زنان متأهل و افرادی که مبادرت به برقراری ارتباط جنسی با آنان می‌کنند، در نظر گرفته شده است. این روابط در آیین یهود و مسیحیت نیز محکوم شده است. حتی حدود نیمی از ایالت‌های آمریکا قوانین ضد روابط نامشروع را حفظ کرده‌اند (اگر چه به ندرت اجرا می‌شود)، بر اساس این قوانین افراد دارای روابط خارج از زناشویی، از حق رأی، فرزندخواندگی و تربیت فرزندان خود منع شده‌اند.

الف) چه طور نفر سوم نباشید؟

در این بین آنچه مهم است، تحلیل رابطه و تصمیم درست برای نفر سوم است. برای این کار پیشنهادهای زیر کمک کننده است:

اول: بررسی دوباره رابطه

اول باید خوب رابطه‌تان و خودتان را تحلیل و بررسی کنید. بهتر است با دقت در مورد این سوالات فکر کنید: چرا وارد

خیانت کرده است و دوم از دیدگاه فرد خیانت دیده.

یک) راه‌های پیش‌روی خائن (نفر سوم بودن ساده نیست)

بودن در یک رابطه، آن‌طور که بقیه فکر می‌کنند، برای نفر سوم ساده نیست. نفر سوم در بیشتر اوقات هیجانات منفی زیادی را تجربه می‌کند. گاهی عصبانی است که چرا باید تجربه رابطه عاطفی خود را این‌گونه شروع کند؟ گاهی مضطرب است که آیا این رابطه افشا می‌شود و واکنش نفر مقابل چه خواهد بود؟ گاهی احساس می‌کند فریب خورده است؛ زیرا خودش هم نمی‌دانسته که در چنین رابطه ای است.

گاهی از خودش بدش می‌آید که به شخص یا اشخاصی دارد آسیب می‌زند. گاهی گیج و آشفته است چون نمی‌داند درست و غلط چیست؟ گاهی خشم دارد از کسی که او را وارد رابطه کرده و حالا وابسته شده است. گاهی مستأصل است؛ چون فکر می‌کند چاره ای ندارد. البته همیشه این‌طور نیست که فرد سوم هیجانات منفی تجربه کند. برخی مواقع هیجانات مثبت را هم تجربه می‌کند. هیجاناتی مانند راحتی، محبت، خوشحالی از مرکز توجه بودن، حمایت شدن، انتخاب شدن و برای اولین بار پذیرفته شدن.



او را طلاق می‌دهم»؛ «من فقط نیاز به یک همدم دارم و حق من است که اگر از طرف همسرم ارضا نمی‌شوم، با شخص دیگری باشم» و ده‌ها بهانه دیگر، هیچ‌کدام توجیه‌کننده رابطه مثلثی، آن هم از نوع خیانت نیست. در بسیاری از موارد شاهد آن هستیم که نفر سوم با

مانند این که «همسرم مریض است و نمی‌تواند نیازهای من را برآورده کند»؛ «همسرم آدم سردمزاجی است و رابطه عاطفی خوبی نداریم»؛ «خودش گفته می‌توانی با شخص دیگری رابطه برقرار کنی و فقط منتظر انتخاب من است»؛ «بعد از این‌که با تو آشنا شدم، حتما

که می‌تواند به عهده بگیرد، نقش یک فرد قاطع و مصمم است که بتواند سرنوشت زندگی خودش را تعیین کند.

سوم: تفکر در مورد دلایل

همیشه افراد برای رابطه مثلثی خود بهانه و عذر می‌آورند. داستان‌هایی

کنید و اگر واکنش‌های منفی دیده‌اید، اجازه بدهید زمان مسائل را حل کند و در فرصت مناسب، با فرد مقابل حرف بزنید.

هشتم: قطع کامل رابطه

بهترین اقدام این است که رابطه خود را بعد از اطلاع از ماهیت رابطه، قطع کنید. برای این کار لازم است با فرد مقابل خود شفاف و قاطع و محکم صحبت کنید. تصمیم خود را به صورت غیرمشروط بیان کنید. مثلاً نگوئید که «چون همسرت هست من می‌روم»؛ زیرا این شرطها باعث می‌شود که فرد بخواهد به گونه‌ای شما را راضی کند و شرطها را بپذیرد، فقط به خاطر اینکه شما بمانید. تصمیم خود را می‌توانید این‌گونه بیان کنید: «من نمی‌خواهم با تو رابطه‌ام را ادامه دهم و تصمیم من قطعی است، حتی اگر شرایط تغییر کند.» در ادامه هم بهتر است به جای حرف زدن و دلیل آوردن، تنها به اقدامات عملی مانند قطع کامل پل‌های ارتباطی اقدام کنید. ممکن است فرد مقابل بعد از مدتی برگردد، بهتر است باز هم مصمم و قاطع باشید. بدانید قرار نیست که او را راضی کنید یا کاری کنید که ناراحت نشود.

میدان را ترک نمی‌کند و قصد آسیب رساندن به رابطه را دارد.

ششم: درس‌های مستمر

احتمال افشای واقعیت، ترس از طرد و قطع رابطه، واکنش‌های منفی و شدید فرد مقابل، سرزنش دیگران، قضاوت‌های منفی اطرافیان، مخالفت‌های خانواده، احساس بدبینی و شک در رابطه، مشکلات مالی به سبب پرداخت نفقه یا مهریه، درگیری با فرزند فرد مقابل و... تنها بخشی از مشکلات احتمالی وجود این‌گونه روابط است. بهتر است با در نظر گرفتن تمامی جوانب، تصمیم درستی بگیرید.

هفتم: واکنش‌های متقابل

شاید شما بعد از اینکه متوجه حضورتان در رابطه دو نفر دیگر شدید، بخواهید از رابطه خارج شوید، اما نفر مقابل در هر لحظه ممکن است به شما حمله کند. در این مواقع بهتر است کمی صبور باشید و به او حق دهید که عصبانی شود و شما را متهم و سرزنش کند. فرد مقابل از زخمی که خورده عصبانی است و در حال حاضر شما در دسترس‌ترین فرد برای تخلیه خشم او هستید. اگر لازم است کمی به او و خودتان فرصت دهید تا بتوانید آن چه اتفاق افتاده را تحلیل

همین دلایل واهی وارد رابطه شده است و وقتی با واقعیت آشنا می‌شود، شوکه شده و احساس فریب‌خوردگی می‌کند.

چهارم: شبیه‌سازی موقعیت

برای تصمیم‌گیری در مورد قطع یا ادامه رابطه، شاید ساده‌ترین کار این است که خودتان را جای طرف مقابل بگذارید. با این کار احساس همدلی بیشتری خواهید کرد؛ مثلاً از خودتان بپرسید: «اگر من ازدواج کرده بودم و بیمار بودم، آیا می‌پذیرفتم که همسرم با شخص دیگری ارتباط داشته باشد؟» یا در موقعیتی دیگر بپرسید: «اگر من در رابطه‌ای بودم که متوجه می‌شدم همسرم با شخص دیگری رابطه عاطفی دارد چه می‌کردم؟» و یا سوالاتی مشابه این، که بسته به موقعیتی که شما در آن قرار دارید، می‌تواند کمک کننده باشد.

پنجم: نفر سوم ماندن

اگر گمان می‌کنید که بالاخره نفر مقابل از رابطه‌تان خارج می‌شود و شما می‌توانید با فردی که آشنا شده‌اید یک رابطه پایدار و البته آرام داشته باشید، اشتباه می‌کنید. حضور نفر مقابل به‌خصوص زمانی که پای فرزند در میان باشد، همیشگی است. اکثراً نفر مقابل

نهم: پذیرش مسئولیت

بعد از مشخص کردن تکلیف رابطه خود، کمی خلوت کنید و ببینید چرا وارد این رابطه شده‌اید؟ در مورد رفتار خود و تصمیم‌تان مسئولیت‌پذیر باشید و دنبال مقصر نگردید. البته قرار نیست تا آخر عمر هم خودتان را سرزنش کنید. بر تحلیل رابطه و مشخص کردن نقاط کور و ضعف خود تمرکز کنید که باعث شده وارد رابطه شوید یا آن را ادامه دهید.

دهم: تفکر پیش از ورود به جامعه

مجازی

هرکس در درون خود می‌تواند تشخیص دهد که از فعالیت در یک شبکه مجازی به دنبال چیست؟ چرا می‌خواهد مثلاً در فیس‌بوک حضور داشته باشد؟ مثلاً چرا می‌خواهد عکس‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد؟ این به اشتراک گذاشتن، پاسخ به کدام نیاز درونی اوست؟ شناسایی درست این نیاز به آن فرد کمک می‌کند که تصمیم‌های قابل دفاعی برای زندگی مشترک خود بگیرد. موضوع این‌جاست که بسیاری از متاهلینی که درگیر روابط عاطفی در فضای مجازی می‌شوند و به همسران خود خیانت می‌کنند، نمی‌خواهند با آن حفره درونی یا خلأیی که در درون

خود حس می‌کنند، روبه‌رو شوند. یعنی در واقع مسئله جای دیگری است. کسی نمی‌خواهد در قالب رابطه زناشویی پیش برود. می‌خواهد روابط دیگری را هم به صورت مخفیانه تجربه کند. در درون خود نیاز به تنوع‌خواهی را حس می‌کند و پاسخ این تنوع‌خواهی را خواسته یا ناخواسته در فضای مجازی دنبال می‌کند. پس اگر مرد یا زن متاهلی احساس می‌کند از رابطه‌ای که در آن قرار گرفته لذت نمی‌برد و رابطه او با همسرش پیش‌رونده و سازنده نیست، به جای اینکه خیانت را در پیش بگیرد که کمکی به او نخواهد کرد، اول باید ببیند چرا دنبال رابطه جایگزین می‌گردد؟ چرا از رابطه با همسر خود لذت نمی‌برد؟ آیا به واقع همسر او مشکلی دارد؟ مشکل همسر او چیست؟ آیا نمی‌تواند این مشکل را با همسرش در میان بگذارد؟ چه بخشی از این چالش به خود او برمی‌گردد؟ آیا او می‌تواند رفتار خودش را تصحیح کند تا رابطه آنان سر و شکل بهتری به خود بگیرد؟ مسئله در این‌جا این است که زوج‌های ما چقدر واجد مهارت حل مسئله و برخورد بالغانه با چالش‌هایی که در زندگی‌شان اتفاق می‌افتد هستند. ما متأسفانه در این زمینه نقصان‌های جدی داریم. البته هیچ رابطه‌ای از جمله رابطه همسری، تضمین شده نیست.

یعنی هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند من و همسر در رابطه‌ای قرار گرفته‌ایم که هیچ نقصان و کمبودی ندارد و می‌توانیم تضمین بدهیم که این رابطه بدون هیچ مشکلی تا زمانی که ما حیات داریم، ادامه خواهد داشت. در واقع زوج‌هایی که با بخش بالغ روان خود با مسایل روبرو می‌شوند، پیش از هر چیز می‌دانند که ممکن است رابطه آنان تحت تأثیر چالش‌هایی قرار بگیرد. بنابراین آنان به محض این که احساس می‌کنند شکافی در رابطه‌شان ایجاد شده، بسیار سریع به فکر چاره‌جویی و رفع آن شکاف می‌افتند نه این که چون دیدند شکاف کوچکی در رابطه‌شان اتفاق افتاده کل رابطه را از بین ببرند. ما امروز در جامعه با زوج‌هایی برخورد می‌کنیم که بیشتر با بخش کودک و ناپخته روان‌شان درباره رابطه همسری، تصمیم می‌گیرند.

به محض اینکه خللی در رابطه‌شان پیش می‌آید به یک رابطه دیگر پناه می‌برند و البته فضای مجازی این امکان را تسهیل کرده؛ چون در دسترس است. در واقع آنان می‌خواهند با آتشی گرم شوند که آن آتش رابطه‌شان را می‌سوزانند، در صورتی که زوج‌ها اگر به بلوغ فکری و عاطفی رسیده باشند وقتی شکافی در رابطه بینشان ببینند آن

تحقیقات تجربی نشان داده که میزان روابط خارج از ازدواج در میان افراد مذهبی کمتر است. در حقیقت همه گروه‌های مذهبی روابط نامشروع جنسی را محکوم می‌کنند و این به‌طور تلویحی اشاره بر این دارد، کسانی که وابستگی مذهبی دارند به پیام‌های مذهبی مبنی بر محکومیت روابط خارج از ازدواج و تأکید بیشتر بر پای‌بندی به تعهدات زناشویی و خانواده، توجه می‌کنند. حضور در محیط‌های اجتماعی که زمینه‌ساز روابط خارج از ازدواج است، را محدود و به شبکه‌های گروهی مثبت اجتماعی (مانند فعالیت‌های خانوادگی) می‌پیوندند. حفظ مرزهای شخصی و قرار نگرفتن در موقعیتی که امکان فرصت داشتن روابط این‌چنینی را فراهم می‌کند، به مثابه مانعی برای این نوع روابط عمل می‌کند.

خشم و حقارت، افراد را به تناسب قدرت و موقعیت اجتماعی، به واکنش وامی‌دارد. اولین مرحله‌ای که فرد با آن درگیر می‌شود، غم و غصه حاصل از افشای خیانت همسرش است. مراحل آن عبارتند از:

دو) راه‌های پیش‌روی خیانت‌دیده (مواجهه با آشکار شدن خیانت)

برداشت مردان و زنان از مسئله خیانت و رابطه خارج از حیطه خانواده، متفاوت است. زنان در مقابل برملاشدن خیانت همسر، رو به افسردگی و انزوا می‌آورند اما مردان خشونت را در پیش گرفته و اغلب، به زندگی مشترک، پایان می‌دهند.^۱ با تمام این توصیفات، مراحل مختلفی را در مواجهه فرد آسیب‌دیده با همسر خیانت‌پیشه می‌توان پیش‌بینی کرد.^۲

الف) واکنش‌های هیجانی متعارض و شدید:

نخستین واکنش فرد خیانت‌دیده پس از افشای خیانت همسرش، با هیجانات متعارض و شدیدی همراه است. هیجانات شدیدی چون خشم، برخورد شدید کلامی و فیزیکی با همسر از یک‌سو و احساس افسردگی، تردید، حماقت و حقارت از سوی دیگر، پیامدهای متعارضی را در فرد پدید می‌آورد. این تعارضات، فرد آسیب‌دیده را با خطرات جدی روبرو می‌کند که منجر به افسردگی و انزوا در زنان و تهور در مردان خواهد بود. هم‌زمانی احساس

شکاف را می‌بندند، نه اینکه مساحتش را بیشتر کنند و اگر دیدند خانه‌شان سرد شده خانه را به آتش نمی‌کشند بلکه خانه‌شان را دوباره گرم می‌کنند.

چنانچه هر فرد قبل از استفاده از هر نوع فناوری جدید بتواند بر روی رفتار، گفتار و اعمال خود کنترل و نظارتی داشته باشد، می‌توان گفت به مقدار قابل ملاحظه‌ای خود را از آسیب‌ها و خطرات پیش‌رو محافظت کرده است.

مراجعه‌کنندگان فراوانی به کلینیک‌های روان‌شناسی و روانپزشکی، از این قضیه بسیار شکایت دارند. معمولاً زوجین شاکی از این‌اند که همسرشان مقدار ساعات زیادی را صرف گروه‌ها و چت با افراد مختلف می‌کند و وقت کافی را برای او اختصاص نمی‌دهد. اگر همسر مورد مؤاخذه حتی وارد گروه‌های معقول‌تری مثل گروه‌های ادبی، خانوادگی و همکاران شود، طرف مقابل تصور می‌کند حتما کاسه‌ای زیر نیم کاسه است. بنابراین توصیه می‌شود که اگر قرار است وارد گروه‌های سالمی هم شوند، حتما قانونی را اتخاذ کرده که در ساعات مشخصی گوشی خود را به دست گیرند. مثلاً به اعضای گروه اعلام شود که از ساعت ۷ تا ۸ شب گروه فعال است.

۱. همان، ص ۳۵.

۲. این بخش برگرفته از دو مقاله است: زندپور و همکاران، ۱۳۸۹، صص ۱۰۹-۱۱۶ و



آشکار شود، خشم و ناراحتی محض بروز می‌کند. این عصبانیت ممکن است مستقیم متوجه فرد بی‌وفا یا معطوف به فرزندان، همکاران یا حتی خدا بشود. گذر از این مرحله بسیار دشوار است و اغلب به خشونت می‌انجامد.

طولانی شدن این دوره، فرد مورد خیانت، همه‌مراحل غم و غصه را در سکوت و تنهایی طی خواهد کرد و زندگی با دروغ را خواهد گزید.

دوم: عصبانیت^۲

هنگامی که اثر کامل خیانت در خانه

.....
2. Anger

اول: انکار^۱

با پی بردن به روابط پنهانی شریک، فرد دوره‌ای از شوک و انکار را تجربه می‌کند. ممکن است در این مقام توجیهی برای فرد بی‌وفا دست و پا کند؛ البته این واکنش طبیعی است مگر اینکه مدت زمان آن به طول بینجامد. با

.....
1. Denial

از خانه بروند و یا خودشان خانه را ترک می‌کنند و حتی اگر در خانه بمانند هیچ رابطه فیزیکی یا عاطفی با همسرشان نخواهند داشت. این کناره‌گیری مقطعی، امری طبیعی است و برای اکثر افراد آسیب‌دیده اتفاق می‌افتد.

ارتباط با همسر در این مرحله اغلب رسمی است و معمولاً از طریق واسطه صورت می‌گیرد و این ارتباط بیشتر در زمینه مسایل مالی و امور بچه‌ها است. اگرچه از شدت واکنش‌های هیجانی در این مرحله کاسته شده است اما گاهی این واکنش‌ها عود می‌کنند. در پایان این مرحله فرد تصمیم خود را در مورد ماندن در رابطه یا ترک آن اتخاذ می‌کند. تعهد به ازدواج و خانواده، انگیزه و عامل مهمی برای شروع رابطه است. اگر قادر به شناسایی این باشیم که دقیقاً در کجا قرار داریم، برای تخمین اینکه اکنون در مقایسه با قبل، کجا واقع شده‌ایم، سودمند خواهد بود. در ادامه به ذکر پیشنهادات و تکنیک‌هایی جهت کاستن از استرس ملازم با شوک خیانت می‌پردازیم. لطفاً به خاطر داشته باشید که اگر ایام بد و ناراحتی شما بیش از روزهای خوشی و راحتی‌تان باشد، بهترین گزینه پیش‌روی شما مراجعه به متخصص خواهد بود.

وضعیت می‌رسند. بخشش همچون رها شدن از احساسات منفی و ناخوشایندی است که ملازم با خیانت است و فرد را قادر می‌کند تا در چارچوب همان رابطه قبلی یا خارج از آن به پیش برود. البته بخشش برای برخی چالشی دشوار است و پذیرش، وابسته به توانایی بر بخشش نیست.

ب) بررسی علت خیانت و تصمیم‌گیری در مورد ادامه رابطه (عبور از این مرحله با مهارت‌های مقابله)

در این دوره، ذهن فرد آسیب‌دیده به جزئیات خیانت مشغول می‌شود و به انزوا و کناره‌گیری از همسر خیانت‌کار می‌انجامد. این دوره دربرگیرنده اشتغالات ذهنی در مورد جزئیات خیانت، کناره‌گیری فیزیکی و عاطفی از همسر و گرفتن حمایت از دیگران برای درک و فهم علل وقوع خیانت است. کاهش واکنش‌های هیجانی و تلاش برای فهم و درک علت خیانت همسر، نشان‌دهنده این است که شخص آسیب‌دیده، از مرحله اول گذر کرده است. تلاش برای جلب حمایت دیگران در کشف علل وقوع خیانت و کاهش هیجان‌ات شدید، نشان می‌دهد که فرد از مرحله سخت اول، در حال عبور است. اما بسیاری از همسران آسیب‌دیده از شوهرانشان می‌خواهند که

سوم: مذاکره^۱

مذاکره به‌عنوان سرآغازی برای فرآیند تصمیم‌گیری محسوب می‌شود که طرفین در آن مذاکرات پیشنهادی را بررسی می‌کنند. این مذاکره ممکن است با همدیگر صورت بگیرد، یا فرد با خود انجام دهد یا با فردی جالفاً اتفاق بیافتد.

چهارم: افسردگی^۲

با قبول واقعیت رابطه پنهانی شریک زندگی، به مشکلاتی در رابطه پی می‌بریم که حل آن‌ها در حد امکان است. به هر تقدیر، فرد دچار غم و غصه و حسرت زندگی سابق می‌شود که عاری از پیچیدگی و روابط پنهانی بود. افسردگی همچون ابر سنگینی است که بر سر فرد سایه می‌افکند و مانع از کارکرد او و لذت بردن از زندگی می‌شود. افسردگی را باید به دقت مورد نظارت قرار داد و در صورت نیاز با متخصصین مشورت کرد.

پنجم: پذیرش^۳

این حالت هنگامی پدید می‌آید که کارکرد رابطه زناشویی بازگشته باشد و کلیت این ماجرا پذیرفته شود. بسیاری از افراد با بخشش طرف مقابل به این

1. Bargaining
2. Depression
3. Acceptance

اول: نگارش دفتر خاطرات

ابتدا فراگیری نگارش خاطرات را باید پیگیر بود. گرچه قلم‌فرسایی درباره احساسات همواره آسان نیست، با شروع و تداوم آن به مزایایش پی خواهید برد. تمرین کنید که مراحل پشت‌سر گذاشته را به قلم بیاورید؛ بگذارید که این کار، نخستین یادداشت شما از احساسات‌تان در سراسر آن دوره از زندگی‌تان باشد. هر زمان که احساساتی نظیر عصبانیت، ترس و ناراحتی دست داد، سراغ دفترچه یادداشت‌تان بروید و آن را ثبت کنید. خواهید دید که پس از ثبت هر احساس، آن‌ها در ادامه اثر کم‌تری بر زندگی روزمره شما خواهند گذارد.

دوم: توقف افکار

به فرآیند توقف افکار و سواسی به‌عنوان ابزار حذف آن‌ها از آگاهی فرد، متوقف ساختن افکار گفته می‌شود. این همانند موقعیتی است که کودک دست‌هایش را بر گوش‌ها گذاشته و برای نشنیدن صداهای اطراف با صدای بلند آواز می‌خواند. فرآیند مزبور به نحوی سنجیده نشانه‌های منفی را به نشانه‌های مثبت و خوشایند تبدیل می‌کند. در ادامه به چند تکنیک در این راستا اشاره می‌کنیم.

* جایگزینی افکار و اندیشه‌ها

هنگام ورود افکار ناخواسته، بلافاصله آن را با افکار منطقی و سالم جایگزین کنید. فریاد برآورید که: «بس است دیگر»؛ با ورود افکار ناخواسته، بلافاصله فریاد ظاهری یا درونی بزنید که: «بس است». تا وقتی فریاد بزنید که این افکار به در برونند.

* تصویر بصری

اگر مایل به تصاویر بصری منفی هستید، آن را با تصاویر مثبت و سالم جایگزین سازید.

اکنون باید کارآیی این تکنیک‌ها را بررسی کرد. بی‌شک شما مدام به رابطه پنهانی شریک‌تان، به عاشق شریک‌تان یا سایر جزئیات ناراحت‌کننده فکر می‌کنید.

بسته به نوع این افکار (بصری یا شناختی بودن آن‌ها)، آن را آگاهانه با تصویر یا تفکری جایگزین کنید که به طور خودکار لیخند را بر لب شما می‌نشانند.

* آرام‌سازی

پس از پی بردن به رابطه پنهانی شریک خود، آرام‌ساختن خود امری فوق‌العاده دشوار است. اما برای انجام بهتر این کار، خواب و استراحت بسیار مهم است. تکنیک‌های آرام‌سازی متعدد و در دسترسی را از اینترنت یا کتابفروشی‌ها می‌توان به‌دست آورد، اما برخی تکنیک‌های ساده و سودمند برای مواجهه با مشکل خواب چنین است:

- اطمینان از راحت بودن لباس و صاف بودن جای خواب
- فشار دادن عضلات پنجه پا و تا ۱۰

و درک علت خیانت نیاز دارد. در طی مرحله اعتماد دوباره، همسر آسیب‌دیده به گام‌هایی که همسرش برای بهبود رابطه برمی‌دارد، توجه می‌کند. یکی از نشانه‌های تعهد دوباره همسر خاطی به رابطه، جبران مافات است. در نهایت افزایش رابطه و داشتن احساس متقابل نشان‌دهنده افزایش تعهد است اما نگرانی عمده زوج‌های خیانت‌دیده این است که مطمئن نیستند همسرشان دوباره به آنان خیانت نخواهد کرد. همچنین نگرانی وجود دارد که آیا همسرشان می‌تواند دوباره آنان را دوست داشته باشد یا خیر؟ پس از آشکار شدن رابطه پنهانی، یکی از این سه حادثه روی خواهد داد.

اول: نادیده‌گرفتن و انکار رابطه پنهانی

نزد بسیاری از افراد، رابطه پنهانی زندگی را به لرزه می‌اندازد. فکر ترک خانواده یا شریک غیرقابل قبول است و بنابراین، آسان‌ترین راه نادیده‌گرفتن آن رابطه و محبوس ساختن آن در گوشه ذهن است.

این تصمیم اغلب در میان زوجین کهنسال یا فرزنددار اتخاذ می‌شود. متأسفانه، این اقدام و بی‌کنشی مایه رشد فرد نمی‌شود، چه برسد به اینکه مددکار آن رابطه باشد. شریک بی‌وفا گاه

تعیین خواهد کرد. این مرحله ممکن به بخشش و ایجاد اعتماد مجدد یا پایان زندگی مشترک زوجین منتهی شود. این مرحله، یک فرآیند طولانی‌مدت، سخت و فرسایشی است و تصمیم‌گیری به ادامه یا قطع ارتباط با فرد خیانت‌کننده، وابسته به شرایط روحی، روانی فرد خیانت‌دیده و تلاش‌های خیانت‌کننده در ایجاد اعتماد دوباره یا پایان زندگی مشترک است.

این مرحله شامل تعهد، قبول مجدد مسئولیت، اطمینان‌بخشی، افزایش رابطه و در نهایت، بخشش است. تعهد به معنی پابندی به رابطه و راستگویی و داشتن صداقت است. صداقت یعنی اینکه هر دو نفر به صراحت در مورد خواسته‌هایشان از زندگی مشترک صحبت کنند. مرحله سوم، یک فرآیند سخت و طولانی‌مدت است.

به هر حال، در این مرحله فرد آسیب‌دیده نیاز دارد که همسرش به پشیمانی خود از ارتکاب به خیانت اعتراف کند و در زمان‌های مختلف از همسر خود معذرت‌خواهی نماید. به‌نظر می‌رسد اعتراف به پشیمانی و معذرت‌خواهی، به باور مجدد و ایجاد اعتماد کمک می‌کند. دلیل اهمیت عذرخواهی همسر در این مرحله آن است که همسر آسیب‌دیده قبل از پذیرش عذرخواهی همسر به زمان‌هایی برای بیان خشم، تغییر رفتار

شماره به همین حالت

- رهاسازی عضلانی پنجه پا و لذت بردن از احساس رهایی از فشار
- انقباض عضلات پا و نگه‌داشتن آن تا ۱۰ شماره
- رهاسازی عضلات پا
- انجام این تکنیک برای تمام عضلات بدن
- خواب راحت و عمیق

ج) بخشش و اعتماد مجدد یا پایان زندگی مشترک

سومین مرحله پس از افشای خیانت، سرنوشت زندگی مشترک زوجین را

داشتن فرزند نوعی سرمایه‌گذاری انسانی است که فرد را به خانواده‌اش پای‌بند می‌کند. فرزندان مانند سدهایی در مقابل بی‌وفایی زناشویی هستند؛ زیرا می‌توانند سرمایه‌گذاری فرد را در رابطه زناشویی افزایش دهند. فراهم کردن امنیت، راهنمایی و الگوهای رفتاری خوب برای بچه‌ها، برای والدین حائز اهمیت است. زمانی که والدین در فراهم کردن آن‌ها قصور کنند، ممکن است فرزندان ناراحتی، پریشانی و ناامیدی را تجربه کنند.

دوم: خاتمه روابط زناشویی

طبق آمار، ۳۴ درصد روابط پس از آشکار شدن روابط پنهانی خاتمه می‌یابند. گاه این تصمیم از جانب فرد بی‌وفا برای خاتمه‌بخشی به زندگی موجود و بهبودبخشی و ارتقا رابطه با شریک جدید خود اتخاذ می‌شود. در شرایطی دیگر نیز شریک دیگر براساس باورها و ارزش‌هایش دست به خاتمه این رابطه می‌زند.

باورها و ارزش‌های ما به‌عنوان اصل راهنمای زندگی محسوب می‌شوند. تعالیم خانواده، معلمان و همسایگان این ارزش‌ها را در ما تثبیت کرده است. این ارزش‌ها از فردی تا فرد دیگر متفاوت و به همین دلیل است که برخی از کنار خیانت به راحتی می‌گذرند و بعضی دیگر آسیب جدی می‌بینند.

حال پرسش این است که: پس از تصمیم به پایان بخشیدن به رابطه، چه اتفاقی می‌افتد؟ فارغ از اینکه کدام یک از طرفین تصمیم به اتمام رابطه گرفته‌اند، باید دانست که زندگی شخص به‌طور کلی در این مرحله زیر و رو می‌شود. اکنون به برخی از مشکلات این مرحله می‌پردازیم.

سوم: چگونه عشقمان را به طور

کامل «قطع کنیم»؟

با آشکار شدن وضعیت، ممکن است شما احساس تنفر نسبت به شریک خود داشته باشید. شما آسیب جدی دیده‌اید

برای ارضاء نیازهای خود اقدام به رابطه خارج از چارچوب می‌کنند و گاه نیز خود را در رابطه‌ای مملو از گناه و شرمساری مورد شتم و ضرب قرار می‌دهند. شریک دیگر نیز در تنهایی به حل و فصل این رابطه خارج از چارچوب می‌پردازد، اما آشکار و پنهان شخص بی‌وفا را آزار می‌دهد.



چرا که شریک شما (شمایی که عاشقش بودید) برای راحتی و هر دلیلی که پیشتر به خاطر آن با هم شریک شده‌اید، فرد دیگری را برگزیده است. آسان‌ترین راه ابراز تنفر نسبت به شریک است، اما این مسیر آسیب‌زا و تخریب‌گر روح است. وضعیت آنگاه وخیم‌تر می‌شود که شما تصمیم به جدایی بگیرید و هیچ شریک دیگری را اختیار نکنید. شاید ایجاد فاصله بین خود و شریکتان زندگی را آسان‌تر کند.

چهارم: والدگری تنها

تصمیم به پایان‌بخشی به رابطه زناشویی، نباید به پایان رابطه کودکان و هر دو والدینشان بینجامد. آنان باید هر دو والد خود را بشناسند، در غیر این صورت فوق‌العاده آسیب خواهند دید. اندکی پس از حل و فصل این ماجرا، تحولات عظیمی رخ می‌دهد و فرزندان باید سازگاری با دو خانه، دو قانون و دو فرد را بیاموزند. والدی که فرزند با او زندگی می‌کند، وظیفه دشوارتری به عهده دارد؛ او نه تنها باید با هیجانات خود بلکه با هیجانات فرزندان نیز مقابله کند. طبق انتظار، کودکان نیز آثار جدایی را که مشکلات رفتاری را به بار می‌آورد، درک می‌کنند.

پنجم: ارزیابی مجدد و از سرگیری رابطه

خیانت الزاماً به پایان رابطه نمی‌انجامد. اما ندای بیدارباش قابل توجهی است که خطای بزرگی رخ داده است. اگر همسران موفق به شناسایی مشکل در رابطه شوند و مهارت‌های حل آن‌ها را کسب کنند، مجال خوبی برای نجات از معضل شاق به دست آورده‌اند.

هریک از طرفین اقدامات متعددی را برای اعاده اعتماد باید انجام دهند و برای شروع، کار ضروری‌ای وجود دارد که هر دو طرف متعهد به انجام آن می‌شوند. این به معنای پایان گرفتن رابطه عاشقانه و تحولاتی است که در این رابطه صورت می‌گیرد.

درمان این رابطه اساساً مستلزم این است که هر یک از طرفین به تنهایی بر روی خود کار کنند:

فرد بی‌وفا باید در گام نخست انگیزه‌های ایجاد رابطه پنهانی را بررسی کند. شریک دیگر نیز باید نیازهای هیجانی و عاطفی خود را بررسی کند و از نقشی که آن‌ها ایفا می‌کنند، آگاه باشد. به‌عنوان نمونه، واقعاً درباره این موضوع صادق باشید که آیا بیش از حد سرگرم کار بوده یا بسیار خسته و بی‌علاقه به امور روزمره زندگی بوده‌اید. هرچند این فرآیند ظاهراً به صورت جستجوی فردی است که باید سرزنش

بشود، طرفین باید به اندازه کافی صادق باشند تا قصورات خود را تصدیق کنند. بسیاری از افراد مهارت‌های لازم برای حل و فصل پیامدهای خیانت را (بی‌آنکه در مباحث ناخوشایند گرفتار شوند و پیشینه خوب را تخریب کنند) ندارند. برقراری گفتگویی سالم و مناسب در رابطه مشترک و نگاه به موضوعات از منظر فرد مقابل بسیار مهم است. بهترین راه برای انجام این کار، اختصاص زمانی منظم برای گفتن و شنیدن است. باید به این گفت و شنود ملتزم و متعهد باشیم. مسئله مهم‌تر «زمانی» است که بناست درباره رابطه پنهانی‌تان صحبت کنیم و نیز «حوه‌ای» که آسیب بیشتری به رابطه نزنند.

با تداوم این ارتباط متقابل، درباره رابطه‌ای جدید باید گفتگو شود. این امر متضمن طراحی قوانینی برای رابطه است؛ مثلاً در جریان گذاردن شریک خود از کارها و یادآوری قوانین هنگام فراموشی. البته این قوانین ممکن است شامل زمانی باشد که با همدیگر خواهند بود و نیز قید قرارهای هفتگی و تعطیلات سالانه.

در ادامه به سیر این فرآیند اشاره می‌شود:

* تصدیق خیانت. مهم نیست که چقدر می‌خواهید آن را فراموش کنید؛ سعی کنید آن اتفاق را از یاد ببرید و به زندگی

خانم‌هایی که از خیانت جنسی بیشتر آسیب می‌بینند به مردها به‌عنوان دست‌آویزی برای برآورده کردن نیازهای جنسی‌شان نگاه می‌کنند. به‌همین دلیل در زمان بروز خیانت جنسی احساس می‌کنند که شریک زندگی‌شان توجه خود را به کسی دیگر معطوف کرده حالا چه صرفاً از نظر جنسی باشد و چه از نظر احساسی و جنسی.

مددگیری از مشاوره در این مرحله بسیار کارساز است.

مراقب خودتان باشید. ممکن است واکنش‌های جسمانی همچون مشکلات مربوط به خواب، از دست دادن وزن و عدم تمرکز را پیرو این حوادث تجربه کنید. به این واکنش‌ها توجه داشته باشید و در صورت تداوم با پزشک عمومیتان ملاقات کنید. هیجان‌ها را تجربه کنید. باور کنید که هر روز یک روز متفاوت است. از خندیدن با صدای بلند لذت ببرید. گریه کردن هم خوب است. درون‌ریزی عواطف و احساسات مناسب نیست. اگر اشکتان سرازیر نمی‌شود، از آهنگ‌های مورد علاقه و آلبوم خانوادگی برای این کار استفاده کنید.

است. الزامات و تکلیف‌هایی که را بار اضافی بر دوش شما می‌گذارند، به کنار بگذارید و سرگرمی‌های لذت‌بخش تری را با هم تجربه کنید.

* ارتباط مجدد. تا می‌توانید با همدیگر حرف بزنید. دربارهٔ اولین ملاقات‌تان، تولد کودک‌تان و دوستان قدیمی صحبت کنید. برای تعطیلات آینده و ایجاد فضایی هیجان‌انگیز برنامه‌ریزی کنید.

* گذشت و چشم‌پوشی. تداوم دلخوری و عصبانیت زیان‌بخش است. چشم‌پوشی مستلزم بخشش است، اما این کار صرفاً یک تصمیم‌گیری است که فرد را از فشار ناراحتی و عصبانیت رها می‌سازد و اجازهٔ پیشرفت زندگی را می‌دهد.

(د) توصیه‌هایی برای مراقبت از خود (خیانت‌دیده)

نیاید انتظار داشت که احساسات و آسیب‌های به‌وجود آمده طی یک شب از بین برود. در ادامه به برخی از باید و نبایدها توجه کنید:

بلافاصله پس از آگاهی از ماجرا و بروز احساسات و ... دست به تصمیم اساسی نزنید. اکنون وقت خاتمه‌بخشی به رابطه‌تان نیست. اکنون وقت تأمل در مورد رابطه‌تان و ملاحظهٔ مسائلی است که در این تأمل کمک کار هستند.

ادامه بدهید. آن حادثه روی داده است و باید حل و فصل شود.

* پایان‌بخشی به رابطهٔ پنهانی. برای بازسازی رابطه باید یک‌بار و برای همیشه به این رابطه خاتمه بخشید. هرگونه رابطه‌ای، ناراحتی بیشتری را به دنبال خواهد داشت. این کار حتی ممکن است به انتقال خانه و تغییر شغل بینجامد.

* دربارهٔ نیازهای عاطفی و هیجانی یکدیگر صحبت کنید. کاملاً بدیهی است که نیازهای عاطفی شریک خطاکار برآورده نشده است و برای جلوگیری از تکرار این رابطهٔ پنهانی این نیازها باید شناسایی شود. البته نیازهای عاطفی آن شریک نیز ارضا و نیز نیاز به اطمینان خاطر از عدم تکرار رابطهٔ پنهانی برآورده نشده است.

* برای خودتان وقت بگذارید و با خود مهربان باشید. نیازهای یکدیگر را شناسایی کنید، سخت کار کنید و ارزشمند و محترم بودن شریک خود را نشان دهید.

* اعاده اطمینان. برای این کار، اجازه بدهید شریک شما هنگام تأخیر از مکانی که بودید، یا از مکان قرار ملاقات‌ها بعدی‌تان مطلع شود.

* دست به انجام تغییراتی نزنید. یکی از دلایل کشیده‌شدن به روابط پنهانی، گرفتاری در گردباد سختی‌های زندگی



مبادرت به برقراری ارتباط جنسی با آنان می‌کنند، در نظر گرفته شده است. این روابط در آیین یهود و مسیحیت نیز محکوم شده است. حتی حدود نیمی از ایالت‌های آمریکا قوانین ضد روابط نامشروع را حفظ کرده‌اند (اگر چه به ندرت اجرا می‌شود)، بر اساس این قوانین افراد دارای روابط خارج از زناشویی، از حق رأی، فرزندخواندگی و تربیت فرزندان خود منع شده‌اند.^۱

علاوه بر راهبردهای فردی و دینی که اجرای آن‌ها با زوجین است می‌توان به راهبردهای تقنینی، قضایی و فرهنگی نیز اشاره کرد.

۱. فتحی، بی‌وفایی در روابط زناشویی، صص ۲۹-۳۰.

۳) راهبردهای تقنینی، قضایی و فرهنگی در توسعه‌ی اعتمادسازی

بی‌وفایی زناشویی در ادیان الهی و تعلیمات مذهبی، به منظور حفظ کانون گرم خانواده و برقراری پیوندهای خانوادگی و حفظ نسل و پیوندهای خونی و فامیلی، کنترل و محدودیت شهوات برای شکوفایی استعدادها و ارزش‌های عالی انسان و جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و روانی افراد جامعه به شدت محکوم می‌شود و این محکومیت از طرف مقام قانونی، حمایت شده است. روابط خارج از زناشویی به شدت تقبیح شده و مجازات‌های سنگینی به‌خصوص برای زنان متأهل و افرادی که

با شریکتان درباره خیانت صحبت کنید. شما برای تصمیم‌گیری حق دانستن و به‌دست آوردن اطلاعات دارید؛ البته به یاد داشته باشید که اطلاعات تفصیلی مفید نخواهد بود. باید دانست که شریک شما ممکن است همواره پاسخ یا دلیلی برای بی‌وفایی‌اش نداشته باشد.

به نگرش یادداشت از احساسات و عواطف خود پردازید. نوشتن یکی از شایعترین ابزارهای درمانی مورد استفاده است.

به فرزندان‌تان با تأکید اعلام کنید که خوب و سرحال خواهید بود. با بازگو کردن جزئیات ماجرا به آنان فشار وارد نکنید و شریک خودتان را هم نزد آنان بی‌اعتبار نسازید.

فرد بی‌وفا را مدام سرزنش نکنید. این صرفاً به منزله‌ی اتلاف انرژی است و چیزی را تغییر نمی‌دهد.

پیش از بازگو کردن ماجرا نزد دیگران خوب درباره‌ی آن فکر کنید. برخی از افراد از جمله اعضای خانواده ممکن است گذشت نکنند و با اکراه به این کار تن دهند.

این برهه از زمان را به تنهایی نگذرانید. با افراد خوشبین باشید و از حمایت مشاوران در صورت نیاز بهره‌مند شوید. از سرانتقام و به‌سرعت وارد رابطه با افراد دیگر نشوید. حساسیت‌های خود را بشناسید و از هیجانات و عواطف‌تان مراقبت کنید.

قانون‌گذار در قانون حمایت از خانواده باید با رویکرد به آموزه‌های اخلاقی مؤلفه‌های مؤثر در اعتمادسازی را در قانون پیش‌بینی کند، چنان‌که قانون‌گذار قانون مدنی، حسن معاشرت را در قانون مدنی گنجانده است.

آئین دادرسی اختصاصی خانواده اقتضاء می‌کند که با پیش‌بینی نهادهای مشاوره‌ای و داوری در نظام دادرسی دعاوی خانوادگی، سازوکارهای توسعه اعتماد چون مثبت‌اندیشی، حسن ظن، نمایاندن ابعاد مثبت شخصیت هریک برای دیگری

از ناحیه‌ی نهاد مذکور، از انحلال نهاد خانواده پیشگیری شود.

با توجه به اصالت خانواده در تعالیم اجتماعی اسلام، در ترسیم سیاست‌های کلی نظام به تربیت انسان‌های وفادار در نهاد خانواده توجه شده و مؤلفه‌ی وفاداری به‌عنوان یکی از ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی و اجتماعی و خانوادگی در متون درسی منظور شود. همچنین در فیلم‌نامه‌ها و رمان‌ها و داستان‌هایی که در آفرینش و اخلاق و ادبیات خانوادگی مؤثرند به وفاداری و نقش آن در توسعه‌ی

اعتماد توجه جدی شود.

۴) موانع و عوامل بازدارنده خارجی

موانع و عواملی چند می‌تواند میان فرد و هدفش (روابط خارج از ازدواج) فاصله ایجاد کرده و از مقدس بودن ازدواج دفاع کند و فرد را از درگیر شدن در روابط خارج از حیطه زناشویی باز دارد. این عوامل عبارتند از:^۱

یک) مذهب

تحقیقات تجربی نشان داده که میزان روابط خارج از ازدواج در میان افراد مذهبی کم‌تر است. در حقیقت همه گروه‌های مذهبی روابط نامشروع جنسی را محکوم می‌کنند و این به‌طور تلویحی اشاره بر این دارد، کسانی که وابستگی مذهبی دارند به پیام‌های مذهبی مبنی بر محکومیت روابط خارج از ازدواج و تأکید بیشتر بر پای‌بندی به تعهدات زناشویی و خانواده، توجه می‌کنند. حضور در محیط‌های اجتماعی که زمینه‌ساز روابط خارج از ازدواج است، را محدود و به شبکه‌های گروهی مثبت اجتماعی (مانند فعالیت‌های خانوادگی) می‌پیوندند. حفظ مرزهای شخصی و قرار نگرفتن در موقعیتی که امکان فرصت داشتن روابط این‌چنینی را فراهم می‌کند، به مثابه مانعی برای این نوع روابط عمل می‌کند. افرادی که در مراسم و خدمات مذهبی بیشتر حضور دارند، حتی با وجود رضایت زناشویی پایین، احتمال کم‌تری وجود دارد که به روابط خارج از ازدواج روی آورند. در حقیقت مذهب می‌تواند مانند یک سد عمل کند و از روابط زناشویی حمایت کرده و فرد را از روابط خارج از حیطه خانواده دور کند. می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که میان

فعالیت‌های مذهبی و داشتن روابط خارج از زناشویی چند ارتباط برقرار خواهد بود: وابستگی مذهبی با کاهش رابطه مشروع (در مقایسه با افراد غیرمذهبی) همراه است. میان میزان انجام اعمال مذهبی و داشتن رابطه خارج از ازدواج، رابطه معکوس وجود دارد.

دو) فرزندان

داشتن فرزند نوعی سرمایه‌گذاری انسانی

هر چند وقت یکبار از گوشه و کنار خبر خیانت کسی به همسرش را می‌شنوید. به نظر می‌رسد که این روزها در جوامع غربی خیانت به مسئله‌ای عادی تبدیل شده است و فقط مربوط به یک جنسیت یا جایگاه اجتماعی خاصی نیست. شغل ما هر چه که باشد (سیاستمدار، معلم، ورزشکار، هنرپیشه، موسیقی‌دان، تاجر و...) خیانت‌کارها در بین ما زندگی می‌کنند. اکنون دیگر این سوال مطرح نیست که «چه کسی خیانت کرده است؟» سوال این است که «چه کسی خیانت نکرده است؟»

است که فرد را به خانواده‌اش پای‌بند می‌کند. فرزندان مانند سدهایی در مقابل بی‌وفایی زناشویی هستند؛ زیرا می‌توانند سرمایه‌گذاری فرد را در رابطه زناشویی افزایش دهند. فراهم کردن امنیت، راهنمایی و الگوهای رفتاری خوب برای بچه‌ها، برای والدین حائز اهمیت است. زمانی که والدین در فراهم کردن آن‌ها قصور کنند، ممکن است فرزندان ناراحتی، پریشانی و ناامیدی را تجربه کنند. فرزندان به دو روش می‌توانند مانع از روابط فرازناشویی باشند:

سرمایه‌گذاری در روابط زناشویی را افزایش می‌دهند.

پیدا کردن فرصت و وقت گذاشتن برای داشتن روابط خارج از ازدواج را مشکل می‌کنند.

سه) فقدان فرصت

افرادی که فرصت بیشتری برای داشتن روابط نامشروع دارند، احتمال اینکه به این روابط روی آورند بیشتر است. داشتن روابط قوی در صورت فراهم بودن فرصت مناسب، می‌تواند منجر به روابط نامشروع شود. به زوجین توصیه می‌شود از فراهم کردن فرصت‌هایی برای روابط خارج از ازدواج، امتناع کنند و بر رابطه اولیه و ازدواج، متمرکز باشند