



آشنایی با مفاهیم و علل خیانت همسران

(فکرت را تغییر بده تا زندگیت تغییر کند)

مؤلف:

محمدباقر راحت حق

روان شناس و مشاور خانواده

سرشناسه	:	راحت حق، محمدباقر - ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور	:	آشنایی با مفاهیم و علل خیانت همسران/ مولف: محمدباقر راحت حق،
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
مشخصات ظاهری	:	۹۲ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۷۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	
یادداشت	:	
رده‌بندی کنگره	:	
رده‌بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	



نام کتاب		آشنایی با مفاهیم و علل خیانت همسران
مولف		محمدباقر راحت حق،
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه‌آرا		
طراح		
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۹
قطع		رقعی
شمارگان		۱۰۰۰
قیمت		
چاپ		
شابک		۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۷۸-۳

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفرشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست

۵	خیانت چیست ؟
۶	خیانت مردانه است یا زنانه؟
۶	به دنبال محبت خارج از خانه.....
۷	اول شناخت بعد ازدواج.....
۸	زندگی پس از خیانت.....
۹	توهم خیانت شوهر.....
۱۱	عوامل اصلی خیانت.....
۱۲	تبلی جنسی و دلایل و لطامات آن.....
۱۳	یکنواختی.....
۱۴	نشانه های خیانت مردان.....
۱۷	علائم و نشانه های خیانت زوجین.....
۱۹	نکاتی برای جلوگیری از خیانت همسر.....
۲۰	در مواجهه با خیانت چه باید کرد؟.....
۲۱	از خیانت اینترنتی تا روابط جنسی واقعی.....
۲۲	اشتباه مردان و زنان در بروز خیانت.....
۲۵	نشانه های خیانت همسران بی بند و بار.....
۲۷	چرا خانم‌ها بعد از ازدواج خیانت می‌کنند؟.....
۳۱	تشخیص همسران خیانتکار.....
۳۵	افراد خیانت می‌کنند چون از محیط خانه راضی نیستند.....
۳۵	میزان خیانت مردان و زنان نسبت به یکدیگر.....
۳۶	انگیزه برای خیانت.....
۳۷	چگونه می‌توان احتمال خیانت را به صفر رساند؟.....
۳۷	وقتی خیانت ثابت شد باید به خیانت اعتراف کرد.....
۳۸	فکر کردن راجع به شخصی غیر از همسر.....
۳۸	آیا بی‌وفایی قابل پیشگیری است؟.....
۳۹	دلایل خیانت مردان.....
۴۱	اعترافات خیانت کنندگان.....
۴۵	چه شخصیت‌هایی خیانت می‌کنند.....
۴۶	آیا ارتباطات مجازی خیانت است؟.....
۴۷	اعتماد به نفس حافظ زندگی مشترک.....

۴۸	 بعد از خیانت به همسرم چگونه برگردم؟
۵۱	 دلایل خیانت زنان
۵۴	 راهکارهایی برای جلوگیری از خیانت همسر
۵۶	 اعتراف دلایل خیانت زنان
۵۷	 تفاوت گامهای نیاز جنسی آقایان و خانمها
۵۸	 قانون اصلی برای تداوم یک زندگی زناشویی
۶۳	 مردان بعد از خیانت از خود متنفر میشوند
۶۳	 خیانت در مردان و زنان
۶۵	 خیانت در بسیاری مواقع ازدواج را محکم تر می کند
۶۶	 برای جلوگیری از خیانت در زندگی زناشویی مان چه کنیم؟
۷۰	 بخشش خیانت همسر
۷۳	 فاکتورهای مهم در خیانت
۷۴	 خیانت احساسی و عاطفی
۷۵	 خیانت آنلاین
۷۶	 خلا عاطفی و سایه سنگین سوم شخص
۷۶	 بی توجهی به وفاداری
۷۷	 خیانت زنانه «وقتی جای محبت و عشق خالی است»
۷۸	 خیانت زنانه «وقتی ترک عادت موجب مرض می شود»
۷۸	 خیانت زنانه «وقتی زنی تنوع طلب است»
۷۸	 خیانت زنانه «وقتی تنهایی بر زنی غلبه کند»
۷۹	 خیانت زنانه «وقتی شخصیت به لرزه بیفتد»
۸۰	 جلوگیری از خیانت همسر
۸۵	 نمونه ای از خیانت های عاطفی
۸۶	 نمونه دیگر از خیانت های عاطفی
۸۷	 چرا خانمها از خیانت عاطفی می رنجند؟
۸۷	 خیانت جنسی
۸۸	 زنان مردان خیانتکار را می شناسند
۸۹	 آیا خیانت ارثی است؟
۹۰	 ویژگی مشترک مردان خیانتکار

بسم الله الرحمن الرحيم

هل يستوى الذين يعلمون و الذين لايعلمون

آیا کسانی که میدانند با کسانی که نمیدانند یکسانند؟!

(سوره الزمر، آیه نهم)

خیانت چیست ؟

خیانت به معنای زیر پا گذاشتن قراردادی است که فرد بین خود و طرف مقابل منعقد می‌کند و این قرارداد بدون اطلاع طرف مقابل لغو می‌شود. خیانت در روابط زناشویی عمدتاً به رفتارهای خارج از چارچوب خانواده گفته می‌شود که برخلاف قراردادها و تعهدات همسران که در ابتدای ازدواج گذاشته شده، صورت می‌گیرد.

همسران در ابتدای ازدواج به یکدیگر قول وفاداری می‌دهند که تا آخر عمر با یکدیگر بمانند و چنانچه این وفاداری بنا به هر دلیل بین زوجها از بین برود، خیانت اتفاق افتاده است.

لغت خیانت در عرف رابطه زناشویی، ارتباط با جنس مخالف دیگر، در خارج از چارچوب خانواده تعریف می‌شود. خیانت استحکام خانواده را متزلزل می‌کند، حتی در شرایطی که همسر فرد متوجه خیانت او نشود باز هم این آسیب وجود دارد، زیرا خود فرد می‌داند قول و پیمان وفاداری را زیر پا گذاشته است. البته بسیاری از افراد برای خیانت خود هزار و یک دلیل و بهانه می‌آورند، اما با این حال، دلایل و بهانه‌ها از آسیب ناشی از خیانت چیزی کم نمی‌کند.

خیانت مردانه است یا زنانه؟

شاید این سوال به ذهن خیلی از افراد برسد که مردان بیشتر خیانت می‌کنند یا زنان؟ برای پاسخ به این سوال باید فطرت و درون مایه خلق شده زن و مرد را مورد بررسی قرار بدهیم.

مردها تمایل دارند بیشتر حمایت‌کننده باشند در حالی که زن‌ها تمایل دارند حمایت شوند و مردها معمولاً برای رسیدن به این منظور با بهانه‌های مختلف می‌خواهند زن‌های زیادی را حمایت کنند و این به غریزه مرد بر می‌گردد و می‌تواند ایجاد انحراف کند.

به دنبال محبت خارج از خانه

وقتی نیازهای افرادی که به عنوان همسر در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند در خانه و در چارچوب روابط سالم زناشویی برطرف نشود، فرد این نیازها را در جای دیگری به غیر از خانه برطرف خواهد کرد. البته برخی از زوجها وجود دارند که با وجود عدم ارضای نیازهای خود، به دلیل داشتن ظرفیت وفاداری بالا، وفاداری و خویشتن داری به همسر خود خیانت نمی‌کنند.

پس مهم‌ترین دلیلی که برای خیانت می‌توان عنوان کرد عدم ارضای نیازها از سوی همسر است. گاهی ارضای نادرست و ناقص نیازها دلیل دیگر خیانت می‌تواند باشد؛ بنابراین توجه به نیازهای همسر بسیار مهم هستند. وقتی زن بداند با مرد چگونه برخورد کند و در زمان تقاضای ارتباط زناشویی با همسرش به این شکل باید رفتار کند، مسلماً در چنین

شرایطی احتمال اینکه خیانت شکل بگیرد کمتر می‌شود. خیلی از خانم‌ها درباره نیاز جنسی آقایان چیزی نمی‌دانند و همین مسئله باعث می‌شود که مرد بخواهد پاسخ به نیاز جنسی خود را در بیرون از خانه جست و جو کند. برخی از مردها تصور می‌کنند که همسر خود را از لحاظ عاطفی ارضاء می‌کنند در حالی که چنین چیزی وجود نداشته‌است. بارها از زبان مردان می‌شنویم که می‌گویند: «من بهترین طلا را برای همسرم خریدم و تا جایی که در توانم بوده‌است برای همسرم خرج کرده‌ام ولی نمی‌دانم چرا به من خیانت کرد؟»، این دسته از مردها تصور می‌کنند انجام چنین کارهایی برای جلب محبت زن کافی است در حالی که ابعاد موضوع خیلی فراتر از این حرف‌هاست.

اول شناخت بعد ازدواج

برخی از افراد صرفاً برای ارضاء نیازهای جنسی خود ازدواج می‌کنند که این مسئله می‌تواند بعد از گذشت مدت کوتاهی منجر به خیانت و گرایش به رفتارهای خارج از خانه شود. امروزه زمینه‌های وسوسه شیطانی زیاد شده‌است و به همین دلیل توجه بیشتر به همسر باید به وجود بیاید. البته شاید برخی از افراد توجه را با سوءظن اشتباه بگیرند، سوءظن یک رفتار بیمارگونه است که باید درمان شود و ارتباطی به توجه ندارد.

توجه کردن به این معنی می‌تواند باشد که زن و مرد نیازهای یکدیگر را به درستی برطرف کنند تا فرد برای ارضاء نیازهای عاطفی یا جنسی

خود احتیاجی به ارتباط بیرون از خانه نداشته باشد و در قالب یک رابطه زناشویی سالم نیازهایش ارضاء شود. زن و مرد باید به فکر افزایش جذابیت برای یکدیگر باشند و به صورت محترمانه با یکدیگر رفتار کنند. افراد باید به این فکر باشند که موارد تشدیدکننده وسوسه را از زندگی حذف کنند. برای مثال رفتن به مهمانی‌های مختلط (پارتی) یکی از زمینه‌های ایجاد وسوسه و خیانت است.

زندگی پس از خیانت

اگر فردی متوجه خیانت همسر خود شد در صورت اطمینان از خیانت همسر، برای تصمیم‌گیری درست و منطقی برای ادامه دادن یا قطع ارتباط با او، باید به یک مشاور باتجربه، دلسوز و متعهد مراجعه کند و برای مدیریت خیانت مشاوره بگیرد، زیرا به تنهایی نمی‌توان این مشکل را حل کرد و هرگونه اقدام به تنهایی شرایط را بدتر می‌کند.

اگر همسری از خیانت خود پشیمان است، چنانچه او بخشیده شده و همچنان زندگی زناشویی با او ادامه می‌یابد، نباید مدام فرد را به دلیل اشتباهی که مرتکب شده، تحقیر کرد. هر فردی دارای ویژگی‌های بد و خوب است و زمانی که خیانتی اتفاق می‌افتد، باید خیانت را یک رفتار بد و غلط دانست و نباید شخصیت فرد را خرد کرد و صرفاً کار بد و اشتباه فرد مدنظر است. بعد از اینکه خیانت همسر مشخص شد باید علت‌های آن را ریشه‌یابی کرد و به فکر برطرف کردن علت‌ها بود و تا زمانی که زن و مرد اصلاح نشوند، خیانت ادامه پیدا خواهد کرد.

توهم خیانت شوهر

۱- مراجعه به یک روانشناس خبره

نه شما دیوانه‌اید و نه همسرتان، فقط برای این که حالتان بهتر شود، به کمک کسی نیاز دارید که بتواند روحتان را درک کند. کسی که روح و روان انسان‌ها را می‌شناسد و تاکنون مشکلات زیادی از زوج‌های جوان را حل کرده، به او مراجعه کنید و نه از حرف این و آن بترسید و نه از هزینه‌ها، اصلاً قرار نیست که گزارش کارهایتان را به همه‌ی فامیل و دوست و آشنا بدهید و لزومی ندارد که کسی بداند که شما الان کجایی. هزینه روانشناس و مشاوره هم که مثل هزاران خرج زندگی که شاید لزومی نداشته‌باشد، مثل هزینه آرایشگاه و یا خرید لباس و وسیله‌ای که احتیاجی به آن ندارید، می‌توانید از آنها بزنید و در عوض عمر زندگی مشترکتان را طولانی و با آرامش کنید.

۲- شفاف سازی

شاید قدم اول برای مداوای یک زن شکاک، شفاف سازی در حد آب و آینه است، نگذارید در رفتارتان حتی یک نقطه مبهم حضور داشته‌باشد، هرچه او خواست، بدهید، مثلاً همسرتان در محل کارتان حضور یابد و یا تلفن همراهتان را کلاً به او بسپارید و یا تا اطلاع ثانوی از رفت و آمد با کسانی که همسرتان خوش ندارد، بپرهیزید، ممکن است ابتدا کمی سخت به نظر برسد و یا تصور کنید که مضحکه دیگران بشوید، اما از سختی نهراسید که بعد از آن آسایش است و از طرف دیگر، اطرافیانی که شاید شما را مسخره کنند، آیا در هنگام تنهایی‌های پس از طلاق هم، همراهیتان

می‌کنند؟ آیا بار دشوار جدایی و طلاق شما را به دوش خواهند کشید؟ پس لطفاً در این یک مورد هم که شده، دیگران و حرف‌هایشان را کنار بگذارید و به فکر احیای زندگی مشترکتان باشید.

۳- از بین بردن عامل فساد

در دورانی که تحت نظر روانشناس، به مداوای همسرتان مشغولید، سعی کنید مواردی که به شکاک بودن او دامن می‌زند را از اطرافش دور کنید، مثلاً با دوستان و اطرافیانی که خیانت کرده‌اند و یا به آنها خیانت شده‌است، کمتر رفت و آمد کنید و آرام آرام آنها را از لیست دوستان حذف کنید، چون با دیدن آنها داغ دل همسرتان تازه شده و تمام تلاش‌های شما و روانشناس، نقش بر آب می‌شود و یا سریال‌ها و فیلم‌هایی که خیانت دارد را نبینید، در عوض تا می‌توانید با دوستانی رفت و آمد کنید که زندگی موفق و شادی دارند و یا فیلم‌ها و سریال‌هایی ببینید که زن و شوهر داستان، تا پای مرگ هم به هم وفادارند.

۴- ابراز احساسات

همانطور که وقتی همسرتان سرما خورده، شما مهربانتر می‌شوید و به او بهتر توجه دارید، در این دوران که شاید هم زمانی طول بکشد، شما باید مهربانتر شوید، از خرید کادو و گل گرفته تا تهیه شام و تعریف از زیبایی و اخلاق او و مهمتر این که احساسات خود را بر زبان آورید. این که از زندگی با او خرسندید و او را با دنیا عوض نمی‌کنید و فلان اخلاق و یا هنر او را خیلی دوست دارید و ...

در پایان باید گفت که حفظ کانون مقدس خانواده به مراتب پسندیده‌تر و

آسانتر از دوران تاریک و دشوار جدایی است، پس تا می‌توانید زندگیتان را حفظ کنید و خود را از چاله به چاه نیندازید.

عوامل اصلی خیانت

۱- عوامل فردی

ضعف اعتقادات مذهبی و اخلاقی، تجربه‌های پیاپی رابطه با جنس مخالف پیش از ازدواج، پیشینه وقوع طلاق و یا خیانت در والدین، علاقه بی‌اندازه به مسائل جنسی، هیجان‌خواهی، اثبات جذابیت و جوانی و استفاده از مواد مخدر (به ویژه در مردان) را می‌توان به عنوان عوامل فردی زمینه‌ساز خیانت نام برد.

۲- عوامل زناشویی

پژوهش‌ها حاکی از آن است که خیانت، بیشتر در ازدواج‌هایی رخ می‌دهد که رضایت زناشویی و جنسی وجود ندارد، میزان تعارض (اختلاف) زناشویی بالاست، نیازهای زن یا شوهر ارضا نمی‌شود، نبودن شباهت شخصیتی بین همسران وجود دارد و از با هم بودن لذت نمی‌برند.

۳- عوامل محیطی

با پیشرفت تکنولوژی و مدرن شدن وسایل ارتباط جمعی مثل اینترنت، تلفن همراه و ایجاد شبکه‌های اجتماعی، متأسفانه حریم و مرزهای خانواده درهم شکسته و آمار خیانت افزایش یافته‌است. از سوی دیگر، فیلم‌ها و سریال‌های ماهواره‌ای که خیانت را یک پدیده عادی در ازدواج نشان می‌دهند، باعث تنزل اصول اخلاقی و ایجاد نگرش سهل‌گیرانه درباره

خیانت شده است. البته قرار گرفتن در گروه دوستان و همکارانی که رابطه فرا زناشویی را تشویق می کنند نیز بی تاثیر نیست.

تنبلی جنسی و دلایل و لطمات آن

برای حفظ بنیان خانواده، مردان در هر شرایط سنی که باشند، وظیفه دارند نیاز جنسی همسرشان را برآورده سازند و اگر لازم است با همراهی یک مشاور خانواده مشکل خود را حل کنند و گرنه در پی این ناتوانی جنسی، زمینه بروز خیانت زن و یا شکل گیری سایر مشکلات زناشویی فراهم خواهد شد.

دیگر زن امروزی، همان زن چندین دهه قبل نیست که تابع خواسته و تمنای جنسی مرد باشد، بلکه او اکنون خود طراح و ترسیم کننده حالات روابط جنسی است.

وضعیت مردان در چنین شرایطی بسی حساس تر و بحرانی تر است. اگر زن از حیث مسائل جنسی محجوب و وفادار به شوهرش نباشد، آشکارا از ارضای تمایلات جنسی خویش بحث خواهد کرد.

باید اعتراف کرد که مردان نیز از چنین زنانی واهمه دارند؛ زیرا هرگاه مردی احساس کند انگیزه و میل جنسی همسرش از او بیشتر است، به قدر یقین خویشتن را فاقد قدرت و مردانگی دانسته و همیشه پایه های زندگی اش را متزلزل احساس می کند.

چنین ترسی باعث می گردد که مرد در تدارک فانتزی هایی باشد که رابطه جنسی را برای زنش جذاب تر سازد و به همین علت است که او با دیدن