

راهنمای عملی برای رهایی از آسیب های خیانت زناشویی

نوشته:

لیندا جی. مکدونالد

مترجمین:

پروین آقایی

علی نقی قاسمیان نژاد

سمیه نبیان

ویراستار علمی:

علی نقی قاسمیان نژاد

(دانشجوی دکترای روانشناسی)

عنوان کتاب : راهنمای عملی برای رهایی از آسیب های خیانت زناشویی
مؤلف : لیندا جی. مکدونالد
مترجمین : پروین آقایی، علی نقی قاسمیان نژاد، سمیه نبیان
ویراستار علمی : علی نقی قاسمیان نژاد
ناشر : نشر الکترونیکی
قیمت : رایگان

بی عشق سر کردن، انسان را ناخوش احوال می‌کند و عشق و تنها عشق است که
قدرت ایجاد حالات خوش را دارد.

دکتر کارل منینگر

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمین

پیشگفتار نویسنده

بخش اول: کلیات

تعاریف و اصلاح شناسی

همسروفادار

همسر عهدشکن

نفر سوم

فرد ناموفق در بازسازی رابطه

فرد موفق در بازسازی رابطه

مقدمه

فصل اول خصوصیات افراد موفق در بازسازی رابطه

پذیرش اشتباهات رفتاری

درک عمیق از رنج و درد همسر آسیب دیده

فصل دوم سه اصلی که افراد موفق در بازسازی رابطه به کار می‌برند

انعطاف پذیری

واقع‌گرایی

احترام

بخش دوم پانزده گام برای بازسازی رابطه

فصل سوم راهنمایی‌های مفید هنگام افشا

فصل چهارم موانع قطع رابطه با نفر سوم

فصل پنجم جبران خسارات ناشی از دروغ‌گویی و توجیه‌ها

فصل ششم چگونه نقش خود را از فردی مخرب به کمک‌رسان تغییر دهیم؟

عذرخواهی‌های غیر مفید

عذرخواهی‌های موثری که افراد موفق به کارمی‌گیرند

فصل هفتم بازسازی اعتماد

فصل هشتم واکنش به وسائیل یا رویدادهایی که یادآوری کننده بیوفایی هستند

فصل نهم کنار آمدن با وسواس‌های فکری همسر

فصل دهم آشتی با فرزندان

فصل یازدهم تغییرمنش و رفتار

بخش سوم: نکات پایانی

فصل دوازدهم درباره‌ی کوتاهی‌های همسر

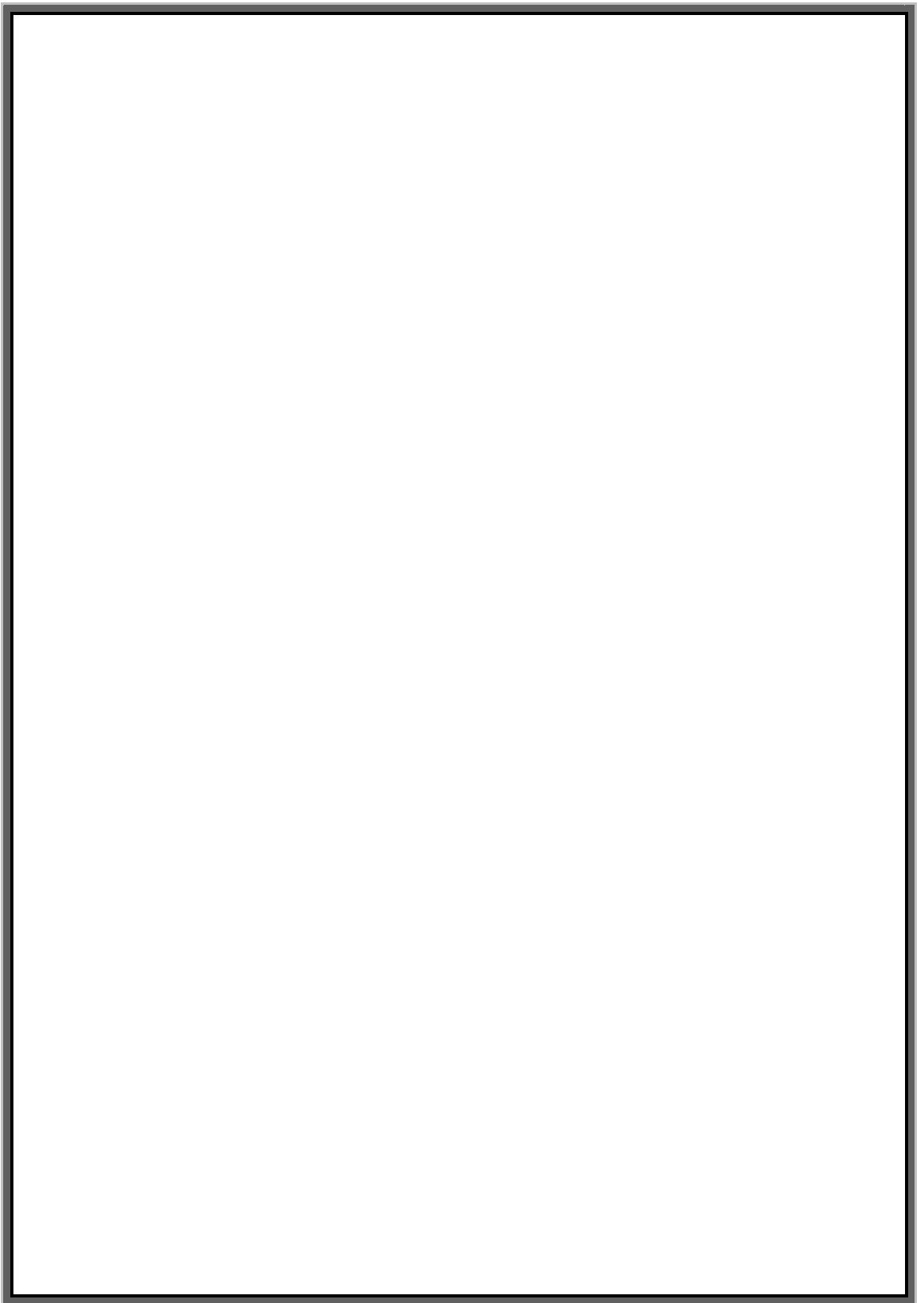
فصل سیزدهم چکیده‌ی بحث

پیوست

کتاب‌شناسی

درباره مولف

آنچه دیگران درباره‌ی این اثر بیان کرده اند



پیش گفتار مترجمین

قصد ما از ترجمه این کتاب کوچک و در عین حال مفید و آموزنده، گشودن راهی برای بازگشت به زندگی زناشویی و بهبود رابطه برای زوجینی است که با بی وفایی و عهدشکنی روبرو شده اند. ممکن است در ابتدا از خود بپرسید که آیا چنین چیزی ممکن است؟ ما به عنوان افرادی که در این زمینه دوره‌های تخصصی را گذرانده و شاهد بازگشت زوجین متعدد درگیر با این مشکل به زندگی مشترک بوده ایم می‌گوییم بله امکانش وجود دارد. بی وفایی یا عهدشکنی همسران بسیار دردناک و آزار دهنده می‌باشد و به همین خاطر است که برای بسیاری از زوجین بهبود رابطه و بازیابی اعتماد بسیار دشوار است. برای بازیابی اعتماد و رهایی از آسیب‌های بی وفایی نسخه ای همگانی وجود ندارد اما در این فرصت کوتاه به اصول مهم و مراحل بازگشت به زندگی اشاره می‌کنیم.

همانطور که می‌دانید برای طی کردن یک مسیر به توشه نیاز داریم، به چیزهایی که بتوانند به ما در این مسیر کمک کنند و طی کردن مسیر را هموار نمایند. شما هم برای طی کردن مسیر بازگشت به زندگی و بازیابی اعتماد به چند چیز نیاز دارید که همراه خود داشته باشید. یکی از آن‌ها انگیزه هست. انگیزه سوخت لازم را برای حرکت شما فراهم می‌کند. دیگری امید هست. امید باعث می‌شود نگاهتان همیشه رو به جلو بوده و به آینده و کاری که الان باید انجام بدهید تمرکز کنید. توشه‌ی سوم صبر و شکیبایی است. شاید لازم باشد که برای بازگشت اعتماد چندین ماه تلاش کنید و انرژی و وقت صرف کنید. واقع بین باشید و با صبر و حوصله مسیر را ادامه دهید.

برای رهایی از آسیب‌های بی وفایی سه مرحله قابل پیش بینی هست. در مرحله اول همسر عهدشکن باید در اکثر اوقات در دسترس همسر آسیب دیده باشد و برای شنیدن حرف‌ها و دردهای او در کنارش بماند. همسر عهدشکن می‌بایست به احساسات همسر آسیب دیده، به عصبانیت او، به حس ناامیدیش و به رنجش‌هایش با دقت گوش دهد و تمام تمرکزش را به همدلی، مراقبت و درک همسرش معطوف کند. اگر بتوانید این مرحله را گام به گام، با صبر

و حوصله طی کنید کمک زیادی به شما در پشت سر گذاشتن آسیب‌های ناشی از بی وفایی می‌کند.

در مرحله دوم که مرحله شفاف سازی نام دارد، همسر عهدشکن می‌بایست پنهانکاری در رفتارها و فعالیت‌های خویش را کنار گذاشته و تمامی نشانه‌ها، اشیاء و چیزهایی که یادآوری کننده رفتار بی وفایی برای همسرش می‌باشد را حذف یا مدیریت نماید.

بعد از اینکه زوجین مراحل یک و دو را با موفقیت پشت سر گذاشتند به مرحله سوم می‌رسند. در این مرحله انتظار این است که هیجانات منفی و آسیب‌زا فروکش کرده باشد و زوجین به مرحله ای از ثبات هیجانی و عاطفی رسیده باشند. زوجین در ساعات مشخصی کنار هم نشسته و بدون سرزنش و ایجاد احساس گناه با هم درباره‌ی این موضوع صحبت می‌کنند که این مدت چه بر سر رابطه‌ی آن‌ها آمده که یک نفر از آن‌ها این قدر احساس دوری کرده است که با فرد دیگری خارج از چهارچوب زندگی مشترک تشکیل رابطه داده است. به عبارت دیگر در این مرحله زوجین به بررسی علل و عوامل بروز این رفتار می‌پردازند. با این حال اگر قادر بودید این مراحل را در خانه و با همکاری همسرتان انجام دهید جای بسی خوشحالی است اما اگر در این مسیر احساس کردید که به کمک و حمایت نیاز دارید حتماً از مشاوره کمک بگیرید و پیشنهاد ما این است که هر دوی شما برای شرکت در جلسات حضور داشته باشید.

امیدواریم کتاب حاضر و راهکارهای پیشنهادشده در آن بتواند به شما در کنترل هیجانات و آسیب‌های ناشی از بی وفایی و تصمیم‌گیری مدبرانه و عاقلانه برای ادامه‌ی رابطه یا ترک آن مفید و کاربردی باشد.

ایمیل مترجمان:

Aghaei1390@gmail.com

Ali.Ghasemian@ymail.com

پیش گفتار نویسنده

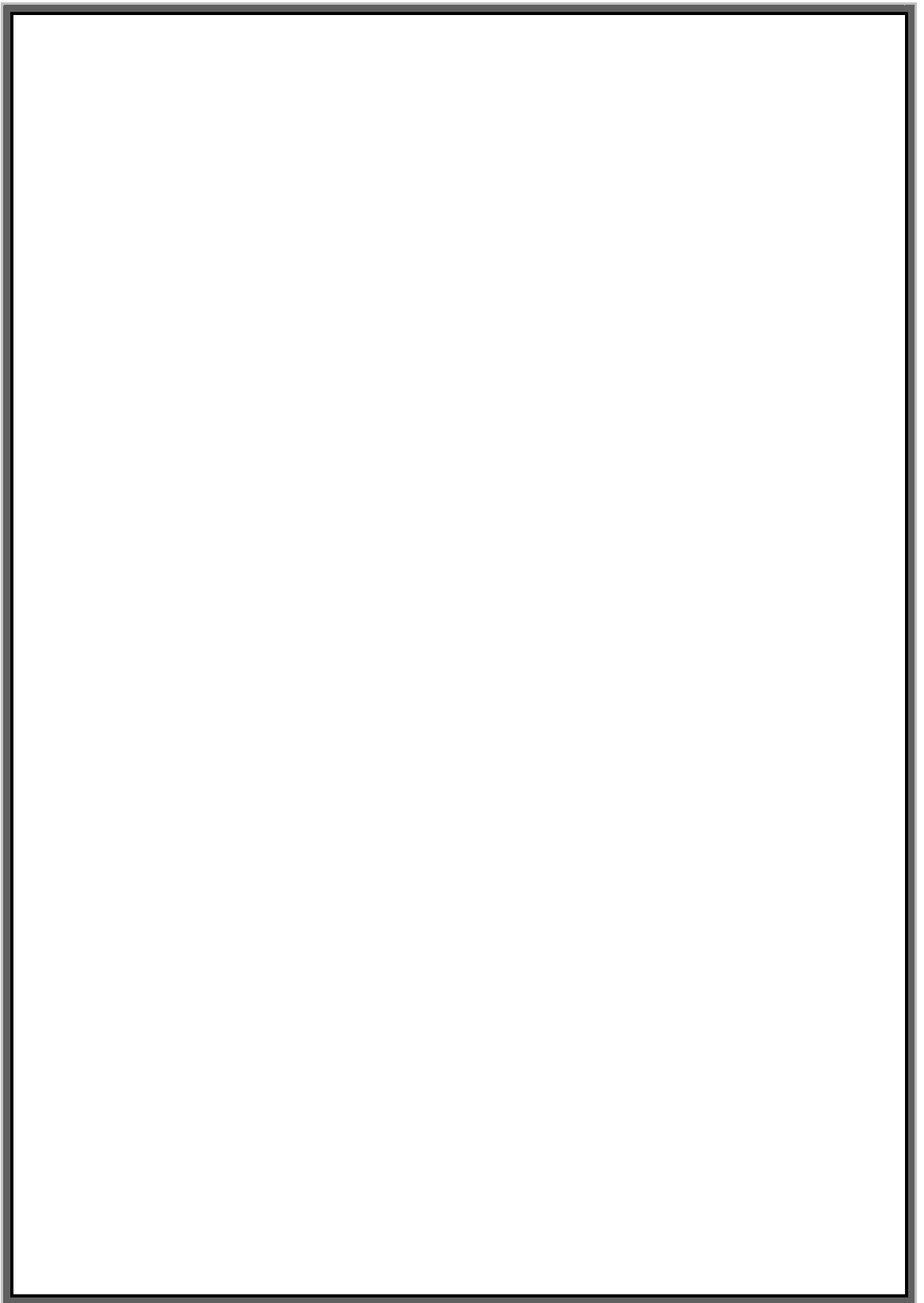
در اغلب موارد افرادی که به دنبال آرامشی عاطفی و یا رابطه ای جنسی خارج از چارچوب زندگی زناشویی هستند از کرده‌ی خویش پشیمان شده و می‌خواهند که به زندگی اول خویش بازگردند. با این وجود باید این نکته را در نظر داشت که تلاش برای بازسازی رابطه پس از عهدشکنی لزوما ناشی از ترس و ضعف نیست. این تلاش، مشکل و در جای خود بارزش است. من این کتاب را به منظور فراهم کردن راهکارهایی برای زوج‌های عهدشکنی که در تلاش برای به دست آوردن شانس دیگری در رابطه هستند نوشته‌ام. امیدوارم افرادی که در صدد بازسازی زندگی زناشویی خود هستند این کتاب را بارها و بارها بخوانند و پیشنهادات ارائه شده را در زندگی خود اعمال کنند.

طی ۲۲ سال تجربه ام با همسرانی که در تلاش برای جبران بی‌وفایی خود بودند، رفتارهای خاصی را از سوی افراد عهدشکن مشاهده کرده‌ام که مشخص کننده موفقیت و یا شکست تلاششان برای حفظ زندگی مشترکشان بوده است. خبر بد اینکه بیشتر همسران عهدشکن، وسعت و عمق اتفاقات پس از خیانت را دست کم می‌گیرند. این امر منجر به اشتباهات بزرگی می‌شود و آنها در تلاششان برای جبران خسارت دچار مشکل می‌شوند. بین ۶۵ تا ۷۵ درصد این همسران پس از خیانت در حفظ زندگی زناشویی خود شکست می‌خورند (۱). اما خبر خوب این که بازگشت به زندگی پیشین اگر چه مشکل است اما غیر ممکن نیست. همسرانی که نقش خود را به عنوان فردی کمک کننده به همسر آسیب دیده‌ی خود پذیرفته و پیشنهادات این کتاب را به کار ببندند می‌توانند به رابطه قبلی خویش بازگردند. اصول ذکر شده در این کتاب برای همه‌ی افرادی که متعلق به گرایش‌های مذهبی متفاوتند مفید و کاربردی است. به همین دلیل من بیشتر ارجاعات معنوی را تا آنجا که توانسته‌ام تعمیم دادم تا به این وسیله به خوانندگان زیادی که به خواندن این صفحات نیاز دارند احترام گذاشته باشم.

در عین حال نمی توانم تضمینی برای بازسازی زندگی زناشویی شما پس از خواندن این کتاب بدهم. این امر کاملاً به شما و اشتیاق همسر شما برای بازگشت بستگی دارد. با این حال اگر شما مراحل پایانی را به کار ببرید شانس موفقیت خود را افزایش داده‌اید چرا که نمی‌توان تنها با اتکا به تلاش‌های پراکنده خود، این دریای توفانی را پس از خیانت آرام کرد.

بهتر است که هر بخش را مانند راهنمای تعمیر خودرو بخوانید. این کتاب را باید با دیدی باز و با یادداشت برداری خواند. بر اساس مشاهدات کلینیکی مطمئن هستم که شما در این کتاب پیشنهادات مفیدی برای بهبود زندگی آسیب دیده پس از بی‌وفایی خواهید یافت.

لیندا جی. مکدونالد



بخش اول: کلیات

تعاریف و اصلاح شناسی

همسر وفادار

به همسری اطلاق می‌شود که خارج از چارچوب ازدواج به دنبال تحقق نیاز جنسی و عاطفی نیست. این تعریف با معادل‌های دیگری نیز همچون همسر صدمه دیده، همسر آسیب دیده، همسر وفادار، همسر زیان دیده، همسر بی‌گناه و یا همسر دلخور می‌تواند جایگزین شود. این عناوین را نباید با عبارت «همسر ایده آل» اشتباه گرفت.

همسر عهدشکن

همسری که به دنبال ارضای نیازهای جنسی و عاطفی خود در خارج از حیطه‌ی روابط زناشویی است. در کتاب‌ها و مقاله‌های پژوهشی این تعریف را با معادل‌های جایگزینی مثل همسر عهدشکن، همسر پیمان شکن، همسر متخلف و همسر گمراه نیز نام می‌برند. این عناوین را نباید با اشخاصی که بالذات شیطان صفت هستند اشتباه گرفت.

نفر سوم

مرد یا زن دیگری که خارج از چارچوب ازدواج با همسر عهدشکن رابطه دارد. این فرد را نباید با دوستان بی‌آزار و یا قربانی اشتباه گرفت. این مرد یا زن نیز به همان اندازه که شما به

عنوان همسرعهدهشکن مسئول هستید در قبال از هم گسیختگی زندگی زناشویی شما مسئول است و مهم نیست که چه کسی شروع کننده‌ی این رابطه بوده است.

فرد ناموفق در بازسازی رابطه

همسر عهد شکنی که می‌خواهد پس از پیمان شکنی رابطه را دوباره بسازد اما شدت زیان وارده را به درستی درک نکرده است. این افراد اشتباهات بزرگی را مرتکب می‌شوند که منجر به افزایش صدمات وارد شده و به این ترتیب شانس صلح و آشتی موفقیت آمیز را از بین می‌برند. باید بین این افراد و افرادی که هیچ انگیزه‌ای برای حفظ زندگی مشترک ندارند تمایز قائل شد.

فرد موفق در بازسازی رابطه

فرد عهد شکنی که واقعا متنبه شده و با تواضع در صدد جبران خسارت وارد شده به همسرش است. در این کتاب به اختصار از واژه فرد موفق برای توصیف این همسر استفاده می‌شود. اینها افراد پیمان شکنی هستند که با رضایت خود، نقش خود را برای بهبود همسر آسیب‌دیده پذیرفته‌اند. این افراد صلح و آشتی را حق مسلم خود نمی‌دانند بلکه این امر برای آنها امتیازی است که بستگی به تلاش خود و بخشندگی همسرشان دارد. آنها عاقلانه به دنبال راهکار یا راهکارهایی برای جلوگیری از سقوط در مسیر بهبود احتمالی رابطه هستند. این تعریف را نباید در مورد افراد فریبکاری که در صدد متقاعد کردن دیگران هستند به کار برد.

این کتاب برای کمک به افرادی است که به همسر خود از جنبه‌ی جسمی، جنسی و یا عاطفی خیانت کرده‌اند. با وجود این باید به خاطر داشته باشید که همسران عهد شکن دیگری هم هستند که از طرق دیگر به همسر زندگی خود خیانت می‌کنند مثلاً تماشای فیلمهای پورنو (مستهجن)، خیانت‌های یک شبه و لحظه‌ای، همجنس بازی، چشم چرانی

ونگاه‌های آلوده و یا آزار جنسی کودکان. این افراد نیازمند کمک یک متخصص اعتیاد جنسی به منظور درمان هستند. با این وجود من بر این باورم که این افراد هم می‌توانند از دستورات این کتاب بهره کافی ببرند.

مقدمه

پنج انتخاب ممکن بعد از بی وفایی

با توجه به مشاهدات من افراد عهد شکن با پنج گزینه مواجه هستند که آنها را به ترتیب پر خطرترین تا کم خطرترینشان آورده‌ام:

۱. رها کردن زندگی زناشویی به بهای به دست آوردن نفر سوم
این می‌تواند خطرناک ترین و بدترین انتخاب باشد چراکه با این کار به همسر و فرزندان خود ظلم بزرگی می‌کنید و آسیب جبران ناپذیری به آنها می‌زنید. با این کار همسر شما دچار ضربه‌ی شدید روحی-روانی شده و به احتمال زیاد به این راحتی بهبود نمی‌یابد. شما همسر و فرزندان و احترام دوستان خود را از دست می‌دهید و جهنمی دائمی برای افراد باقی مانده بر جای می‌گذارید. صدمات وارد آمده‌ی ناشی از این انتخاب که به فرزندان وارد شده است سال‌ها ادامه خواهد یافت. من این انتخاب را «قتل عام» می‌نامم. این امر را به خاطر داشته باشید که ۹۰ درصد پیمان شکنی‌ها به ازدواج با نفر سوم ختم نمی‌شود و ۷۵ درصد این ازدواج‌ها نیز به سرانجام نمی‌رسد (۲). بخشی از آن به دلیل احساس گناه و عدم اعتماد بین طرفین است. آمارها نشان می‌دهد تنها سه درصد ازدواج‌هایی که بانفر سوم صورت می‌گیرد به مدت طولانی دوام دارند.

۲. ترک نفر سوم همراه با رهاکردن همسر اول و زندگی مشترک
این انتخاب نیز خالی از آسیب و ضرر برای افراد نزدیک شما نخواهد بود. اگرچه در این انتخاب نسبت به انتخاب قبلی، همسران از این بابت که رابطه با نفر سوم را قطع کرده‌اید و تخیلات و تصویرسازی‌های ذهنی از رابطه‌ی شما با نفر سوم، او را آزار نمی‌دهد اما آسیب‌ها و ضربات روحی-روانی از ابعاد دیگر باقی خواهند ماند.

در این شیوه نیز همسر شما هنوز اذیت و آزار زیادی را تجربه خواهد کرد و فقدان‌هایی را تجربه می‌کند که برای وی از بیوه شدن تلخ‌تر است. در این شیوه به احتمال زیاد شما موفق به یافتن همسر زندگی ایده‌آل خود نخواهید شد. حتی اگر شما با فرد جدیدی آشنا شوید

که بخواهید باقی مانده‌ی زندگیتان را با او شریک شوید هیچگاه نخواهید توانست احساسی را که با خانواده و فرزندان پیشین خود داشته‌اید بازبایی کنید.

۳. تصمیم به ماندن بدون تلاش برای بهبود رابطه

این گزینه نیز محکوم به شکست است. وقتی که همسران عهد شکن، در پی رفتار بی وفایی، واکنش خاصی از خود نشان نمی دهند و طوری رفتار می کنند که انگار اتفاق خاصی نیفتاده است به همسران خود پیامی به این مضمون می فرستند که « تو ارزش حمایت و مراقبت من را نداری! ». معمولاً این انتخاب منجر به جدایی‌های تلخ و پیامدهای آسیب زایی می شود. گاهی نیز ممکن است که همسران بعد از مشاهده‌ی بی تفاوتی و رفتار غیرمسئولانه از طرف شما تصمیمش برای جدایی جدی تر شود، در حالی که کوتاهی از طرف شما بوده است.

۴. تلاش‌های ناشیانه و آشفته برای تداوم زندگی زناشویی

این گزینه را افرادی انتخاب می کنند که قصد و نیت خوبی دارند اما از عمق و میزان خسارتی که بر اثر عهد شکنی وارد کرده اند آگاهی ندارند. این همسران در تلاش خود برای آرام کردن همسر آسیب دیده اغلب از چنین جملاتی استفاده می کنند: « تو باید این را تمام کنی، من که گفتم متاسفم، من چه کار دیگری برای تو می توانم انجام دهم، من نمی توانم به گذشته برگردم و همه چیز را درست کنم. » این روش معمولاً باعث بیشتر شدن درد و رنج ناشی از بی وفایی برای همسر آسیب دیده می شود. من این شیوه را ماندن و عذاب کشیدن می دانم.

۵. تلاشی صمیمانه و معقول برای حفظ و بقای ازدواج

استفاده از مشاوره و کمک‌های تخصصی، شانس شما را در حفظ و حتی ارتقای روابط خانوادگی به میزان چشمگیری افزایش می دهد. این امر درست مانند سرمایه گذاری است که با وجود مشکلات اولیه، در قبال خساراتی که شما به همسر خود وارد کردید امتیازات بلند مدتی را با خود به ارمغان می آورد. حتی اگر همسر شما نخواست که از در آشتی وارد شود شما آسوده خاطر خواهید بود چراکه تلاشی شایسته برای جبران صدمات را انجام داده‌اید و

از آن درس‌های بارزشی آموخته‌اید و تنش را تا حد امکان کاسته‌اید. من این گزینه را شخصیت سازی و بازسازی و احیای مجدد می‌نامم.

به عقیده من راهنمایی‌های این کتاب می‌تواند شما را از انجام اشتباهات مخربدر مسیر بازسازی زندگی زناشویی باز دارد. در حالی که هیچ تضمینی از طرف همسر شما و دادن شانس دیگری از سوی وی وجود ندارد شما از شکست مطلق که در بالا ذکر شد هم دور خواهید ماند. هدف من ارائه‌ی راهکارهایی برای انتخاب گزینه پنجم می‌باشد که به میزان چشمگیری شانستان را برای بقای ازدواج و زندگی زناشویی افزایش می‌دهد.

فصل اول

خصوصیات افراد موفق در بازسازی رابطه

مهمترین ویژگی که یک همسر عهد شکن باید در خود به منظور جلب اعتماد همسر رنج دیده ایجاد کند، «پذیرفتن» خیانت یا اعتراف به آن است.

«پذیرفتن» به این معنی است که همسر پیمان شکن اشتباه رفتاری خود و عمق دردی را که در همسرش ایجاد کرده درک نماید. این افراد قاطعانه از رفتارهای پیشین خود تبری جسته و احساسی را که در همسر خود به وجود آورده اند را کاملاً درک می‌کنند. فصل اول این کتاب موارد زیر را شامل می‌شود:

- موانع رایج «پذیرفتن»
- مثال‌هایی از زندگی به هم ریخته‌ی افرادی که کوتاهی خود را نپذیرفتند. به این ترتیب شما می‌فهمید از چه چیزی باید در زندگی دوری کنید.
- رفتارهای مفید و مهمی که از همسران موفق سر زده است و آنها را قادر ساخته که ازدواج خود را دوباره بسازند.

اکثریتما انسان‌ها وقتی کار اشتباه و آزار دهنده‌ای انجام می‌دهیم از احساسات و دردهای ناشی از رفتارمانکه در دیگران شکل می‌گیرد، آگاهی کافی نداریم. این در ذات ماست که از رنج خود بیشتر آگاه باشیم و در عوض از رنجی که خود در دیگران به وجود آورده‌ایم بی‌خبر بمانیم. بیشتر زوج‌هایی که برای مشاوره به دفتر من می‌آیند ۹۰ درصد تقصیر را به گردن همسر خود و ۱۰ درصد آن را برآمده از خود می‌دانند. من به چنین زوج‌هایی می‌گویم: اگر هر یک از شما روی ۱۰ درصد خود کار کنید همسر شما این طور برداشت می‌کند که شما روی ۹۰ درصد تقصیر خود کار می‌کنید.

در اکثر موارد احساس شرم و گناه همسران پیمان شکن درباره‌ی فاش شدن بی‌وفاییشان آنقدر زیاد است که قدرت درک آنان را از تاثیر رفتارشان بر دیگران کاهش می‌دهد. برای افراد خانواده این طور احساس می‌شود که فرد خاطی به دلیل فاش شدن رازش و نه به خاطر آنچه انجام داده متأسف و شرمگین است.

شکایات رایجی که همسر آسیب دیده‌ی پیمان شکن می‌کنند عبارتند از: «او زشتی و گناه عمل خود را نمی‌پذیرد، او خود را به خواب زده است، او درک نمی‌کند، او حالت دفاعی به خود

می‌گیرد، او فکر می‌کند که من باید از این کار چشم‌پوشی کنم، باورتان می‌شود؟ او تنها به خاطر خود متاسف است و کوچکترین درکی از آنچه در مورد من انجام داده ندارد!».

پذیرش اشتباهات رفتاری

بیشتر همسران عهدشکن هنگامی ماهیت واقعی رفتار خود را درمی‌یابند که عهدشکنی آنها فاش شده است. بر اثر این افشا طبیعتاً آنها تمایل دارند دست به فرار بزنند، پنهان شوند و یا عمل خود را ناچیز جلوه دهند.

بر خلاف افراد شکست خورده، همسران موفق در بازسازی زندگی زناشویی، شجاعت شناسایی رفتارهای آزار دهنده‌ی خود را پیدا می‌کنند، چراکه این رفتارها خطری جدی برای ازدواج آنها و نیز برای جلب اعتماد همسرشان می‌باشد. آنها رفتارهای ناشایست خود را با عناوینی مانند دوستی، هوسرانی زودگذر و یا شیطنتی کوچک‌توجیه نمی‌کنند. آنها رفتار خود را با توجه به واقعیت تفسیر می‌کنند و با اصطلاحاتی مانند بی‌وفایی، زنا، خیانت، اعتیاد جنسی، پیمان شکنی، دروغ و فریبکاری آن را شرح می‌دهند.

افراد موفق این نکته‌ی مهم را در ذهن دارند که آن‌ها زمانی موفق به کسب بخشش همسر دلشکسته خود می‌شوند و یا حداقل به آنها در کنار آمدن با این رفتار خویش کمک می‌کنند، که اشتباهات خود را بپذیرند و به آن معترف باشند. این افراد باید مسئولیت رفتار و کردار خویش را بر عهده گرفته‌و از بهانه آوردن و توجیه رابطه‌ی خارج از چهارچوب خود بپرهیزند. افرادی که پیمان شکنی خود را کوچک جلوه می‌دهند تنها باعث بیشتر شدن رنج‌های همسر خود می‌شوند.

درک عمیق از رنج و درد همسر آسیب دیده

چالشی دیگر برای افراد عهدشکن، عدم درک کافی از عمق و میزان جراحی است که بر همسر خویش وارد آورده‌اند. همسر عهدشکن اغلب به سه دلیل در مقابل همدلی و درک احساسات همسر آسیب دیده‌ی خویش مقاومت می‌کند.

(۱) پاداش‌ها و پیامدهای مثبت دریافت شده از طرف نفر سوم

از نگاه نفر سوم، فرد عهدشکن (که در اینجا همان همسر عهدشکن می‌باشد) فردی کامل به نظر می‌آید. همسران عهدشکن علی‌رغم هشدارهای وجدان خویش، معمولاً خود را محو در عشقی سوزان و تازه نفس که عاملی تعالی‌دهنده می‌باشد فرض می‌کنند. آنها ارتباطی بدون مسئولیت را دنبال می‌کنند و وارد توهمات روابط جنسی و یا عاطفی می‌شوند بدون اینکه مسئولیتی برای ازدواج واقعی بپذیرند (۳). نفر سوم احساس جذاب و مطلوب بودن و احترام به نفس بالایی در حباب بی‌ثبات خیانتشان به آنها می‌دهد. برای افراد بی‌وفا دلسوزی کردن برای همسر آسیب‌دیده شان سخت است چرا که عملی که همسر آنها را عذاب می‌دهد برای آنها بسیار خوشایند است.

۲) مقایسه‌ی غیرمنصفانه

گفتن این جمله که نفر سوم خصوصیات مثبت بارزی نسبت به همسر قانونی (همسر اول) دارد بر پیچیدگی اوضاع می‌افزاید. آنها (منظور فرد سوم است.) با همسران عهد شکن در موقعیت‌های خاص و در بهترین وضعیت خود ملاقات می‌کنند. برای محیط کار لباس زیبایی به تن می‌کنند و درگیر گریه‌ی کودک و لباس‌های کثیف نیستند. به این ترتیب ارزش و اهمیت نفر سوم با شعله‌ی توجه عاطفی همسر عهدشکن، افزایش یافته و درست در نقطه‌ی مقابل ارزش از دست رفته و فراموش شده‌ی همسر وفادار قرار می‌گیرد.

همسر وفادار به دلیل بی‌توجهی همسر خود دل‌سرد شده و این امر مدت‌ها قبل از افشای خیانت صورت می‌گیرد. وقتی که بالاخره همه چیز بر ملا شد، اعتماد به نفس افراد دچار آسیب جدی شده و احساس گمگشتگی، شرمساری و طرد شدن به آنها دست می‌دهد.

ضربه‌ی ناشی از این بی‌وفایی، احساس خود ارزشمندی شخص را از بین می‌برد. همسر آسیب‌دیده اغلب دچار بحران‌های حاد روانی می‌شود و قادر نیست به درستی فکر کند. این افراد به شیوه‌ای نامتعارف و خشن رفتار می‌کنند که این امر باعث می‌شود تا حدی نامعقول به نظر برسند. آنها ممکن است ناامیدانه، بدون منطق، با عصبانیت، با پریشانی و متزلزل رفتار کنند. این افراد به راحتی گریه می‌کنند و ممکن است واژه‌هایی را بر زبان آورند که هیچ‌گاه نگفته‌اند.

اگر همسر عهد شکن از این اتفاق ها، دور و نسبت به آن‌ها بیتفاوت باشد باعث می‌شود پریشانی و احساسات منفی همسرش افزایش یافته که این خود منجر به تنش و ناآرامی بیشتر در خانه می‌شود. هنگامی که همسر صدمه دیده برای یافتن خونسردی و کسب آرامش مشکل دارد همسران عهد شکن این رفتار آنها را اهانت به خود تلقی می‌کنند. در تجربیات من، از بین بردن توهم کامل و بی نقص بودن نفر سوم در ذهن عاشق به زمان زیادی لازم دارد. اما وقتی که این اتفاق بیفتد، اشتباهات و عدم اطمینان به نفر سوم از نقاط ضعف همسر اول هم بیشتر شده و اغلب موجب پشیمانی همسر بی وفا می‌شود.

(۳) پرداختن به خود

سومین مانعی که جلو همسران بی وفا در پذیرفتن عمق و وسعت تاثیر رفتار نادرستشان می‌باشد، آشفتگی درونی خود آنهاست. افرادی که بیرون خانواده برای ارضای شهوت یا خلا عاطفی خود گام برمی‌دارند، فقط به خودشان فکر می‌کنند. این افراد طوری رفتار می‌کنند که گویی، مساله تنها به خود آنها- و نه به دیگری- مربوط می‌شود. بعد از افشا، همسران پیمان شکن از روی عادت تنها به خود و به احساسات آشفته‌شان می‌اندیشند. در ادامه به برخی از مشغله‌های آن‌ها می‌پردازیم:

- آن‌ها درگیر آنچه بعد از آشکار شدن باید انجام دهند هستند.
 - آن‌ها به خاطر افشا و همچنین احساس گناه از آنچه انجام داده‌اند احساس بدی دارند.
 - آن‌ها از مواجه شدن با نتایج رفتارشان در هراسند و به خصوص نگران مخالفت‌های دیگران هستند.
 - آن‌ها معمولاً آنقدر در تلاش برای کنترل خسارت و زیان به بار آمده و نیز احساس شرمندگی خود هستند که توانایی دلسوزی برای اعضای دیگر خانواده را از دست می‌دهند.
 - آن‌ها نگران بی‌آبرویی و از دست دادن اعتبار خویش نزد اقوام و اطرافیان هستند.
- علی‌رغم همه این چالش‌ها، افراد موفق در بازسازی رابطه متوجه هستند که همسران آزردگی آنها در وضع روانی کاملاً متفاوتی قرار دارند. در حالی که فرد پیمان شکن طی

رابطه با نفر سوم اعتماد به نفس خود را باز می‌یابد، احساس خود ارزشمندی همسر وفادار در حال از بین رفتن است. به همین دلیل، فرد موفق به جای اینکه درگیر احساسات خود نسبت به نفر سوم شود و یا اینکه در احساس دلسوزی برای خود غرق شود با فروتنی رفتار می‌کند و نگران رویدادهای ناگوار به وجود آمده در ارتباط با همسر وفادار خود است.

همسران موفق در باسازی رابطه خانوادگی این را می‌دانند که حالت کسل و بیروح کنونی همسر وفادار آنها به دلیل رفتار اشتباه خود آنان است. آنها به خوبی می‌دانند که اعمال نادرست خودشان، قبل و در طول مدت رابطه‌ی پنهانی منجر به تضعیف روحیه همسران آنها شده است. آنها مسئولانه برای این موضوع تلاش می‌کنند و می‌دانند که رفتار خودخواهانه‌ی خود آنها احساس امنیت، ارزشمندی و رضایت عاطفی همسر آنان را از بین برده است. این گونه افراد با خود می‌گویند: «تعجبی ندارد که همسر من متزلزل و گریان است. من این کار را با او کردم.»

وقتی این افراد متوجه می‌شوند که دروغ‌ها و خیانت خودشان منجر به عکس‌العمل شدید همسرشان شده است کمتر حالت تدافعی به خود گرفته و احساس دلسوزی بیشتری نسبت به همسر خود خواهند داشت.

در اینجا چندین نمونه رایج از افرادی که اشتباه‌خویش را نپذیرفتند مرور می‌کنیم. آیا عذر خواهی نصفه و نیمه و عدم پشیمانی بیل کلینتون، رئیس جمهور سابق آمریکا و تلاش‌های اولیه او برای فرار از واقیعت (وقتی که می‌گفت من هیچ رابطه‌ی جنسی با آن زن نداشته‌ام.) را به خاطر دارید؟ آیا اعتراف بعدی وی مبنی بر اشتباهش و این که در آن زمان احساس می‌کرد چیزی کم است را به خاطر دارید؟

و آیا در مورد جان ادواردز که در شرف رئیس جمهور شدن بود چیزی شنیده‌اید؟ رنج همسر ادواردز به دلیل تلاش‌های مکررش برای سرپوش گذاشتن روی خیانت خویش غیر قابل توصیف است. اینها زمانی رخ داد که او(همسر وفادار) در نبرد با بیماری سرطان بود. توانایی او برای متقاعد کردن همسر و کارمندانش به منظور گذشتن از رفتار خطایش مثال واضحی است از آنچه «جذابیت از دست رفته» نامیده می‌شود.

مثال دیگر را شاید در اعترافات تلویزیونی سیاستمداری به نام مارک سنفورد دیده باشید. آیا شما هم وقتی اعتراف عجیب او را شنیدید مانند من برخورد لرزیدید. وقتی که سخنان بی محتوایی تاثیرش را برای همسر و فرزندانش بیان می‌کرد؟
قطعه‌ی گمشده در همه‌ی این مثالها احساسی است که این افراد در «پذیرفتن» دارند و این که آنها جدیت خیانت خود را به شوخی گرفته و با دروغگویی بیشتر می‌خواهند که بر کارهای خود سرپوش گذارند.

مهمترین ویژگی افراد موفق، آگاهی مشفقانه و همدلانه‌ی آنها به دلیل رنجی است که بر دیگران و به خصوص اعضای خانواده‌ی خویش وارد کرده‌اند.
این افراد دیگر در دام احساسات زود گذر و بی‌ثبات خود نیستند و در عوض به تلاش خود برای تحقق موارد زیر ادامه می‌دهند:

- طی کردن فرایند مشاوره برای حل مشکل
- شناسایی اشتباهات خود و قبول مسئولیت آن
- پی بردن به پیامدهای منفی ترک همسر خود-همسری که کامل و ایده‌آل نیست ولی در عین حال با هم سفری را شروع کرده‌اند و مدت هاست با هم همسفر هستند- و شروع زندگی با نفر سومی که با وی در کار اشتباهش هم دست بوده است.
- احیای عشق از دست رفته در زندگی مشترک
- فکر کردن به آنچه که به فرزندان خود به عنوان والد می‌توانند اهدا کنند.

بر خلاف سیاسیون نام برده شده افرادی نظیر تیگر وود هم وجود دارند که در پنجم آوریل ۲۰۱۰ درست هنگامی که دستشان رو شده بود چنین جملاتی را ابراز کردند: «متأسفانه آنچه که من طی سالهای گذشته انجام دادم برای خانواده‌ام بسیار تلخ بود. موفقیت من در مسابقات گلف هیچ ربطی به این موضوع ندارد و این درد و خسارتی است که من به همسر، مادر، خانواده همسر و فرزندانم وارد کرده‌ام و مسئولیت آن را می‌پذیرم. من آن را انجام داده‌ام و اشتباهم را می‌پذیرم.» (۴).

این جملات فردی است که می‌خواهد اشتباه خود را بپذیرد.

از سوی دیگر سرپرست سابق پلیس شیکاگو، دیک برزیک یکی از افراد مشهوری است که توانست خانواده‌ی خود را نجات دهد؛ او در این باره گفت: «شرم و خجالت کاری که انجام دادم بسیار بسیار تلخ بود و نزدیک بود مرا خفه کند. تا آن روز نمی‌دانستم چه قدر عزیزان خودم را آزار داده‌ام. با هیچ انسانی نباید اینگونه که من با لیز(همسر) رفتار کردم رفتار شود، می‌دانم که دیگر برنده محسوب نمی‌شوم. من یک احمق خودخواه بودم.» (۵).

همسران موفق در نتیجه‌ی رفتار بی‌وفایی خویش، عمیقاً از ناراحتی و رنجی که در همسر خود ایجاد کرده‌اند احساس ندامت می‌کنند و مسئولیت فردی خویش را برای کاری که انجام داده‌اند قبول می‌کنند و به غم‌همسر خود اهمیت می‌دهند. آن‌ها با خود می‌گویند قبلاً همه چیز در جهت منافع شخصی و لذت من خلاصه می‌شد ولی الان همه چیز باید متوجه همسر آسیب دیده ام شود. آنها از همسر خود انتظار ندارند که نیازهای آنها را در مراحل نخست بازسازی برآورده کنند. آنها مشتاقانه در انتظار همکاری دوجانبه برای ساخت مجدد رابطه می‌مانند.

این همسران عاقل به این نکته پی برده‌اند که احساسات و توجیهات، آنها را فریب داده است. آنها به خوبی می‌دانند که زندگی زناشویی چیزی بیش از احساسات است. به همین دلیل تصمیم می‌گیرند که در قبال همسر خود رفتاری توأم با محبت داشته باشند، هم در مواقعی که او حوصله او را داشته باشد و هم در اوقات بی‌حوصلگی.

تمام مراحل بعدی ذکر شده در این کتاب به روحیه‌ی پذیرش، اعتراف و ندامت همسر عهدشکن بستگی دارد. در غیر این صورت تمام فعالیت‌های اوبا عناوینی مثل خودخواهی، فریبکاری و کارهای بی‌معنی تعبیر خواهد شد.

فصل دوم
سه اصلی که افراد موفق در بازسازی
رابطه به کار می‌برند

همسران موفق در بازسازی رابطه، به خوبی می‌دانند که برای بازگشت اعتماد از دست رفته به زمان و تلاش کافی نیاز دارند. آنها نباید در مسیر دچار ترس و نگرانی شوند. آنها چالش ایجاد شده را با تواضع می‌پذیرند و بر این باورند که در مدت زمان طولانی، این ازدواج نوسازی شده، بهتر از طلاق است. آنها با شجاعت تکالیف خود را برای بهبود رابطه دنبال می‌کنند، با اینکه می‌دانند که به زمان زیادی نیاز دارند و البته با این امید که تنش‌ها و نزاع برای همیشه تداوم نخواهد داشت. زمانی که همسر عهدشکن در تلاش برای تبدیل شدن به همسر مورد اطمینان است، زمینه را برای همسر آسیب دیده به منظور پذیرش وی فراهم می‌کند و در هر مرحله گام‌های کوچکی را برمی‌دارد. در کنار «پذیرش خطا و اشتباه خود»، این افراد موفق سه ویژگی ممتاز دیگر نیز دارا هستند: انعطاف پذیری، واقع‌گرایی و احترام.

انعطاف پذیری

بازسازی یک ازدواج پس از خوشگذرانی‌های عهدشکنی و بی‌وفایی، کار آسانی نیست. روبرو شدن و مقاومت کردن در برابر هیجانات شدید و منفی همسر بعد از افشای بی‌وفایی نیاز مبرم به انعطاف پذیری و شکیبایی دارد. همه‌ی افراد توانایی و قدرت لازم برای پذیرش اشتباهات خود و رویارویی با همسر به شدت آزرده خاطر را ندارند.

اما بینش همسران عهدشکن موفق به آنها می‌گوید با اینکه آنها فرصت فرار دارند ولی مانده‌اند و باید به خاطر زندگی‌شان بجنگند. آنها نمی‌خواهند از گذشته و رفتارهای خود فرار کنند و می‌دانند آسیب‌ها، شرم و خاطرات دردناک، زیر پوست زندگیشان باقی می‌ماند و حتی اگر آنها با فرد دیگری زندگی را آغاز کنند باز هم در لحظاتی این خاطرات به طور ناگهانی خود را نشان می‌دهند. روزهای تعطیل و بیکاری، ازدواج بچه‌ها و دیدن دوستان قدیمی تمام گذشته را جلوی چشم آنها خواهد آورد.

همسران عهدشکن موفق، مسیر سخت و دشوار تمایل به بازگشت و انعطاف پذیر را انتخاب می‌کنند. آنها می‌دانند که مواجه شدن با دردی که خود آنها به وجود آورده‌اند جرات

زیادی می‌خواهد و البته برایشان واضح است که ازدواج آنها برای همیشه تغییر کرده است. با این حال از این چالش‌های هراسی ندارند و بیشتر تلاش می‌کنند تا با صرف انرژی، بهبودی را هم برای موقعیت متزلزل خود و هم برای شرایط زندگی زناشویی خویش به دست آورند. آنها یاد می‌گیرند تحمل احساسات و هیجانات شدید و منفی را برای خود هموار کنند و سعی می‌کنند توانایی ارتباط موثر و صمیمیت واقعی را در خود تقویت کنند. آنها برای به دست آوردن تمامیت از دست رفته‌ی خود و جبران خسارت وارد آمده تلاش می‌کنند. آنها مصمم هستند که با وجود تمام شکست‌ها و ناامیدی‌ها در مسیر بهبودی بمانند.

واقع‌گرایی

این افراد واقع‌گرا هستند. آنها می‌دانند که پاکی و بی‌آلایشی زندگی زناشویی‌شان از بین رفته است. این همسران به خوبی می‌دانند که همسران آنها با وجود ابراز ندامتشان به راحتی به آغوش آنها باز نمی‌گردند و با روی باز آنها را نخواهند بخشید. می‌دانند که گذر زمان، اعتماد از دست رفته را باز نمی‌گرداند ولی حتی پس از آن ممکن است آثار رفتارشان باقی بماند. آن‌ها در حالی که انتظار بهبودی سریع رابطه را ندارند در انتظار فرصت برای شانس دوباره هستند.

همسران موفق در امر بازسازی رابطه، می‌دانند که در سالهای باقی مانده‌ی زندگی زناشویی، زندگی سخت‌تر از قبل است. با این وجود، آنها وقتی با خاطرات گذشته که تداعی کننده‌ی رفتارهای آنهاست روبرو می‌شوند به جای خشمگین شدن از چنین یادآوری‌هایی، فوراً به دنبال راه‌حلی برای آرام کردن همسران خود هستند. خوشبختانه آنها در برابر نیروهایی که قصد ویرانی خانواده را دارند جنگیده‌اند و پیروز شده‌اند. رضایت خاطر آنها در این امر نهفته است که می‌دانند راه رشد و تعالی - و نه راه فرار - را برگزیده‌اند.

احترام

افرادی که خیانت می‌کنند، هیچگاه قبل از خیانت از همسر خود برای دوستی و همبستری با نفر سوم کسب اجازه نمی‌کنند! آنها این تصمیم را خود به تنهایی می‌گیرند.

حتی اگر آنها اتفاقی و کاملاً از روی تصادف و به دلیل هوس زودگذر این کار را انجام دهند، باز هم تصمیم آن‌ها کاملاً یک طرفه و به تنهایی گرفته شده است.

افراد موفق درک می‌کنند که وقتی با فردی خارج از چارچوب ازدواج وارد رابطه شدند همسران خود را برای نظر خواهی به حساب نیاورده‌اند. آنها می‌دانند که حقوق ویژه و انحصاری همسر خود را نادیده گرفته‌اند. برای جبران این تخلف، همسران عهدشکن موفق، به انتخاب‌های همسر آسیب دیده شان درباره‌ی چگونگی طی کردن زندگی مشترک بعد از افشای بی‌وفایی احترام می‌گذارند.

کارن جاسون که مشاور در هاوایی است می‌گوید: شما باید در برابر همسر آسیب دیده خود کوتاه بیایید (۶). به بیان دیگر، فرد بی‌وفا تمام قوانین زندگی‌اش را بدون کسب اجازه شکسته است به همین دلیل همسر او باید برای اقدامات بعدی تصمیم بگیرد. افراد موفق از ماهیت پیمان شکنی و خطای خود آگاه هستند و به حقوق همسر خود برای تصمیمگیری احترام می‌گذارند.

گاهی اوقات همسر عهد شکن آسیب‌های زیادی را وارد کرده است (مخصوصاً هنگامی که چند دروغ و خیانت اتفاق افتاده باشد) که این باعث می‌شود همسر آسیب دیده برای مدتی تصمیم بگیرد با او در تماس نباشد. همسران این افراد با صبوری، به نیاز تنهایی همسر خود احترام می‌گذارند. آنها به همسران آسیب دیده‌ی خود زمان کافی برای بازسازی احساساتشان را می‌دهند. همسر آسیب دیده باید شاهد تعهدات همسر عهدشکن برای بهبودی باشد و تضمینی برای صلح و آشتی داشته باشد.

جدایی آزمایشی و موقت، فرصت مناسبی برای همسر عهدشکن است که ندامت واقعی و تمایل خود را برای بررسی‌افکار و باورهایی که زمینه‌ی بی‌وفایی را فراهم کردندشان دهد. این روش، فرصت لازم را برای همسر عهدشکن به منظور فکر کردن درباره‌ی رفتار خود، خنثی سازی بهانه تراشی‌ها و توجیهات خویش و چشیدن طعم زندگی بدون همسرش را فراهم می‌کند. هر چه قدر همسر عهدشکن برای بهبودی رابطه مستقلاً عمل کند و بر

همسر آسیب دیده تکیه نکند صداقتش برای همسرش نمایان تر می‌شود. در نهایت همسر آسیب دیده ممکن است نرم شده و به او شانس دیگری برای بازگشت دهد.

گاهی این جدایی موقتی به همسر وفادار کمک می‌کند که کرامت و شان از دست رفته خود را دوباره به دست آورد. جدایی موقتی شیوه‌ای ملموس برای همسر زخم خورده است تا به انتخاب‌های پیمان شکنانه‌ی همسر خود اعتراض کرده و به او فرصتی به منظور سامان دادن به احساساتش و نیز تامل کردن درباره انتخاب‌های اشتباهش در گذشته بدهد. ترک موقت خانه توسط همسر بی وفا پیامی است از سوی همسر وفادار به همسر، خانواده و دوستان نزدیک مبنی بر اینکه: خیانت عذابی دردناک برای زندگی زناشویی و پیمان شکنان است (البته این انتخاب زمانی کاربردی و اثربخش است که بدانیم ترک موقت خانه، پیامدهای موثری بر همسر عهدشکن و تنبه وی خواهد داشت. در بقیه موارد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود که بی وفایی همسر علنی شود و والدین و دیگر اطرافیان از موضوع مطلع شوند. چراکه صحبت‌ها، اظهار نظرها و راهکارهای آنان در مسیر صحیح بازسازی اعتماد خلل ایجاد می‌کند).

همسران پیمان شکن باهوش می‌دانند که باید خودشان را در معرض بخشش و مهربانی همسران رنجیده خود قرار دهند. این همسران اجازه نمی‌دهند که زمان جدایی موقتی، آنها را از مسیر خارج کند و یا به آنها بهانه‌ای برای بازگشت به زندگی مجردی بدهد. آنها در دوری کردن از نفر سوم سابق خود ثابت قدم هستند و از اعمال جنسی گذشته اجتناب می‌کنند. آنها در عشق ورزیدن به همسر و فرزندان خود متعهدانه عمل می‌کنند، حتی اگر مجبور باشند دور از آنها زندگی کنند. این افراد در این مدت کوتاه به دنبال دوستان معنوی، افراد قابل اعتماد و گروه‌های مشاوره‌ای بوده و به تفکر در خویشتن و بازسازی معنوی خویش مشغول هستند.

گاهی اوقات گذران چند روز در هتل و یا خانه‌ی یک دوست فرصتی مناسب برای متنبه شدن همسر عهدشکن و ایجاد تعادل روانی در همسر آسیب دیده برای پذیرش همسر خود فراهم می‌کند. همسران آسیب دیده‌ای هم وجود دارند که می‌خواهند همسر نادم آنها در

خانه بماند و به آنها ابراز عشق و محبت کند. آنها این کار را برای آرامش روان آسیب دیده خود و ترس از طرد شدن انجام می‌دهند.

یکی از فوایدی که ماندن فرد نادم و پشیمان در خانه دارد این است که وی مجبور خواهد شد خسارتی که ایجاد کرده است را از نزدیک و با چشمان خود ببیند. مزیت دیگر این کار این است که زوج‌هایی که با نوسانات هیجانی شدید مواجه می‌شوند، توانایی‌های بیشتری در مدیریت کشمکش‌ها و درگیری‌ها از خود نشان می‌دهند. با وجود این اگر فرد بی وفاز کار خود پشیمان نباشد و یا از کمک‌های درمانگری باتجربه بی‌بهره باشد، نمی‌توان از این شیوه بهره برد.

علاوه بر مشاوره، من پیشنهاد می‌کنم که افراد با ایمان، گروه‌های معنوی و حمایتی را برای حفظ و حمایت همسر خویش برگزینند و با هم در آن‌ها شرکت کنند.

فرقی ندارد که از چه شیوه‌ای استفاده شود. مهم این است که همسرانی که می‌خواهند زندگی زناشویی خود را حفظ کنند به حقوق همسر آسیب دیده‌ی خود احترام می‌گذارند و به آنها اجازه می‌دهند برای تصمیمات بعدی اقدام کنند.

اکنون من به اختصار ویژگی‌ها و رفتار همسران موفق را برشمردم امیدوارم که شما را برای مراحل بعدی آماده کرده باشم.

مرحله بعدی شامل فهرست راهنمای پانزده مرحله‌ای است که به شما کمک می‌کند تا از صدمات و آسیب‌های بیشتر به عزیزان خود جلوگیری کنید.

در نظر داشته باشید که مطالعه‌ی این مراحل، نیاز به زمان کوتاهی دارد اما عمل به آن‌ها نباید با شتاب صورت بگیرد و نیاز به صبر و حوصله دارد. اگر چه شما باید در سالهای آتی به برخی از این مراحل دوباره رجوع کنید اما این را نباید فراموش کنید که اولین روزها و هفته‌ها پس از افشای خیانت، حیاتی‌ترین زمان‌ها است. در حقیقت، شیوه‌ی برخورد شما به همسران در اولین ساعات پس از پرده‌برداری از خیانت، ریتم زندگی و رابطه‌ی شما را در سالهای بعدی مشخص خواهد کرد. به همین دلیل باید توجه خاصی به فصل بعد- صرف نظر از چگونگی افشای اولیه‌ی بی وفایی- داشته باشید.

بخش دوم: پانزده گام برای بازسازی رابطه

فصل سوم
راهنمایی‌های مفید هنگام افشا

کمتر تجربه‌ای در زندگی به تلخی تجربه بی وفایی همسر است. دکتر شرلی گلاس که در این زمینه تخصص دارد می‌گوید: افشای بی وفایی و فهمیدن اینکه همسر شما به شما بارها دروغ گفته است دنیای امن و فضای اعتماد شما نابود می‌کند. او در ادامه می‌گوید: طی تنها چند ثانیه، امن‌ترین پناهگاه در دنیا تبدیل به عظیم‌ترین مکان ناامن می‌شود (۷). همسر عهد شکن سعی دارد که در ابتدا افشای رازش را کنترل کند. این نکات به شما کمک می‌کند که از وخیم‌تر کردن شرایط روحی همسران به هنگام شنیدن بی وفایی جلوگیری شود. چنانچه شما در مقابل احساسات تند و آتشین مقاومت کنید و از این راهنمایی‌های اولیه استفاده کنید، شانس مدیریت کشتی زندگی خود را در طوفانی شدید افزایش داده و از غرق شدن کشتی ممانعت می‌کنید.

۱. همسران عهد شکنی که موفق به بازسازی رابطه شدند منتظر زمان برای افشا و برملاسازی نمی‌شوند و خود تمام حقیقت را به همسر خود می‌گویند.

وقتی همسر عهد شکن، داوطلبانه، به رفتار نادرست خویش اعتراف می‌کند، در حقیقت شانس بقای زندگی زناشویی خود را ارتقاء می‌دهد. اگر همسر بی‌وفا با رضایت، رفتار خود را افشا کند، همسر وفادار هر چقدر هم که رنجیده خاطر باشد با ترحم بیشتری این خبر ویرانگر را می‌پذیرد. تصمیم همسر بی‌وفا برای گفتن حقیقت نشان دهنده گام اول در اعتمادسازی است.

از سوی دیگر، بازسازی رابطه هنگامی که همسر وفادار-از طریق همسایه‌ها، پیدا کردن رد پا، دریافت تلفن از نفر سوم یا پیامک اشتباهی که باید به نفر سوم فرستاده می‌شد- خود متوجه خیانت همسرش شود دشوارتر است. وقتی که فردی از عهد شکنی همسر خود به طور غیر مستقیم آگاه شود، آسیب وارد آمده و بی‌اعتمادی چند برابر خواهد بود. هنگامی که تنش‌های اولیه فروکش کند، همسر آسیب دیده با خود فکر می‌کند تا کی قرار بوده است این رابطه از او مخفی بماند و از اینکه مدت زیادی همسرش نقش بازی می‌کرده در تعجب می‌ماند. همسر آسیب دیده با ناراحتی فریاد می‌زند: «اگر فلانی قضیه را به من نمی‌گفت تو هیچ وقت حقیقت را نمی‌گفتی».

۲. چنانچه خیانت توسط دیگران و نه خود همسرعهدهشکن آشکار شود، همسرعهدهشکن موفق، فوراً اعلام شرمندگی و ندامت کرده و از جبههگیری کردن و دفاع از خود خودداری می‌کند.

نه تنها اعتراف مستقیم بلکه شیوه‌ای که همسرعهدهشکن واکنش نشان می‌دهد نیز در این مساله مهم است. هنگامی که رفتار وی فاش می‌شود، احساس شرمساری و ندامت به موفقیت کمک می‌کند. افراد موفق در این امر، همه‌ی حقیقت را می‌گویند و همسر آنها نیازی به کنکاش بیشتر در این قضیه ندارد.

وقتی که همسر وفادار متوجه غم و اندوه فوری در چهره‌ی همسر خود می‌شود، سعی می‌کند که با وجود رنج زیاد خود، اقدامی جهت آرام کردن وی انجام دهد. وقتی که همسران عهد شکن فروتنی را انتخاب می‌کنند همسران آنها کمتر سعی در تلافی کردن به شیوه‌ای خشن خواهند کرد.

اما همسران عهدشکن ناموفق در بازسازی رابطه زناشویی، به هنگام افشایی و فاییشان چند اشتباه را مرتکب می‌شوند. آنها به دروغگویی خود ادامه می‌دهند، از تاکتیک‌های پیچیده استفاده می‌کنند، از پاسخ دادن به سوالات طفره می‌روند و یا برای توجیه کار خود بهانه تراشی می‌کنند. آنها با اظهاراتی مثل «تو دیوانه شدی، اگر تو این چنین نبودی من هیچگاه با فرد دیگری وارد رابطه نمی‌شدم، تو از گاه، کوه می‌سازی» به همسر وفادار خود می‌تازند.

فرار و یا دفاع همسر عهد شکن منجر به تنش بیشتر می‌شود. اگر این افراد سعی کنند از روش‌های احساسی و ناپخته مانند اداهای عاشقانه و نرم کردن همسر خشمگین مشکل را حل کنند، تنها موقعیت خود را بدتر می‌کنند.

دو عامل دیگر که بهبودی رابطه را پس از افشایواقعیت دچار مشکل می‌کند، راهبردهایمخفی کاری و تهدید به طلاق است. روشی که همسر بی وفا قبل از فاش شدن رازش به منظور حفاظت از خود به کار می‌برد در امید به سازش تاثیرگذار است. به عنوان مثال، اگر همسر وفادار در چیزی شک دارد و برای رفع شبهه سوالاتی بپرسد و

همسر عهد شکن تنها آنها را انکار کند در این صورت خسارت بیشتری وارد می‌شود. هر چه همسر انکار و دروغ بیشتری قبل از پی بردن به حقیقت بشنود، سخت‌تر می‌تواند اطمینان کند.

مشکل دیگری که بر سر راه بهبودی رابطه وجود دارد این است که همسر عهدشکن در ابتدای آشکار شدن رازش، تهدید به طلاق کند. خیانتی که با برنامه‌ریزی برای طلاق همراه می‌شود تا آنجا فاجعه‌آمیز است که بسیاری از همسران نمی‌توانند از این شوک خارج شده و در فضایی ناامن باقی می‌مانند. نتیجه این که اگر بعدها همسر بی‌وفا تصمیم خود را عوض کرده و بخواهد آنچه را که گفته پس بگیرد و زندگی زناشویی خود را حفظ کند از شانس بسیار کمتری بهره خواهد برد.

این نکات نشان دهنده‌ی آن است که شیوه‌ی شما در برخورد با افشا در مرحله اول تا حد زیادی شانس شما را در بهبود رابطه افزایش یا کاهش می‌دهد.

۳. زمانی که رازی آشکار شد، همسر موفق با رضایت کامل، فرد سوم را کنار گذاشته و از هر نوع تماسی اعم از تماس حضوری، تلفنی، پیامکی و یا ایمیلی خودداری می‌کند.

همسران هوشیار خطر تداوم رابطه‌شان را با فرد سوم به خوبی درک می‌کنند. آنها به سرعت تلاش می‌کنند تا آنجا که ممکن است از نفر سوم فاصله بگیرند. آنها به خوبی می‌دانند اگر خواهان حفظ ازدواج خود هستند نباید مرز میان همکار و دوستان خود را بشکنند و با آنها رابطه‌ی عاطفی برقرار کنند. در غیر این صورت از رابطه با دوست و یا همکارشان محروم خواهند شد. اما این افراد رنج از دست دادن را مشتاقانه تحمل می‌کنند زیرا ازدواج آنها برایشان بیش از ماندن با دیگری-حال این دیگری هر فردی که باشد- ارزش دارد.

اگر این رابطه با یک همکار باشد، اغلب اوقات یکی از طرفین رابطه، خواستار تغییر شغل است. در موارد دیگر ممکن است همسر عهد شکن به بخش دیگری منتقل شود که احتمال تماس فیزیکی با دوست و همکار خود را نداشته باشد. با وجود این، نظر همسر وفادار در تغییر شغل از افراد دیگر مهم‌تر است. سعی نکنید که با دوست خود (همکاری که با او

رابطه‌ی فرازناشویی داشتید) «دوست معمولی» بمانید. هیچ گونه تعاملی در محیط کار با او نداشته باشید و سعی نکنید از او کمک بگیرید یا به او کمک کنید.

علاوه بر این ابراز احساس به نفر سوم، همسر شما را آشفته می‌کند. هر برخوردی با وی در محیط کار حمله‌ای به همسر آسیب دیده است و نمک پاشیدن به زخمی است که به تازگی شروع به خوب شدن کرده است. گذشته، برای همسر آسیب دیده آنقدر تلخ است که نمی‌تواند به راحتی یادآوری‌های خاطرات گذشته و یا مقایسه شدن با دیگری را فراموش کند. چنانچه پیچیدگی‌های دیگری هم وجود داشته باشد-مثلا دوستی بچه‌ها با فرزندان نفر سوم یا رابطه‌ی فامیلی با نفر سوم- قطع رابطه با فرد سوم باید جدی تر دنبال شود، حتی به بهای اینکه ارتباط برخی افراد بخواهد در نتیجه‌ی آن قطع شود. همه‌ی فرصت‌ها و موقعیت‌های دیگری نیز که ممکن است از طریق آن‌ها خبری از فرد سوم دریافت شود باید تا آنجا که ممکن است حذف شوند و به این ترتیب همسر آسیب دیده احساس امنیت خود را باز یابد.

اتخاذ چنین تصمیم‌هایی هزینه دارد و رنج و سختی و ناملایمت‌های اولیه نباید عوامل تعیین کننده در این امر باشند. گزینه‌ی طلاق باید در طولانی مدت از جنبه‌های مالی، عاطفی و رابطه برای همسر عهدشکن پرهزینه باشد.

فداکاری‌های ضروری در مراحل اولیه، حس امنیت عاطفی همسر را بالا برده و منجر به صمیمیت بیشتر در خانواده می‌شود.

۴. همسران موفق به همسران خود این امکان را می‌دهند که درباره‌ی ضرورت،

چگونگی و زمان پایان «رابطه» با نفر سوم تصمیم‌گیری کنند.

همسر بی‌وفا برای خداحافظی و قطع رابطه با نفر سوم باید با او در حضور همسرش صحبت پایانی را انجام دهد. هیچ «خداحافظی» پنهانی نباید انجام شود. در برخی موقعیت‌ها، تغییر شماره تلفن و ایمیل کفایت می‌کند. در بقیه موارد همسر آسیب دیده باید در جریان فرایند قطع رابطه قرار بگیرد و حتی صحبت‌های پایانی همسرش با نفر سوم را

باشنود و شاهد خداحافظی قاطعانه همسرش باشد. ترک درست و موثر نفر سوم شامل موارد زیر است:

- ابراز عشق به همسر
- اعتراف به این نکته که آن رابطه اشتباه بود.
- تاکید بر این که آن رابطه تمام شده است.
- درخواست از نفر سوم مبنی بر اتمام هر گونه تماس با همسر عهدشکن و یا دیگر اعضای خانواده

چنانچه همسر ناراضی شما احساس کند برای قطع رابطه با نفر سوم باید شما را تحت فشار قرار دهد یا در شما ایجاد انگیزه کند، در این صورت اعتبار خود را نزد او مبنی بر پایان ارتباط از دست می‌دهید. بهترین کار این است که به آنچه می‌گویید عمل کنید و از نظارت همسر خود نه‌راسید. اگر خودتان بخواهید که با نفر سوم و همسرتان به صورت‌ترو در روصحبت کنید و ارتباط خود را با نفر سوم با تائید همه جانبه‌ی همسرتان قطع کنید، در نظر همسرتان اعتماد بیشتری به دست خواهید آورد. اما اگر از قطع رابطه‌ی همه جانبه با نفر سوم هراس داشته باشید چه خواهد شد؟ فصل بعدی به این مساله می‌پردازد.

فصل چهارم

موانع قطع رابطه با نفر سوم

گاهی اوقات برای همسر عهدشکن دل بریدن از تمام چیزهایی که او را به فرد سوم مربوط می‌کرده سخت است. در ادامه به برخی از این مسائل خواهیم پرداخت.

همسر عهدشکن ممکن است از پذیرفته شدن مجدد توسط همسر خود نامطمئن باشد.

ارتباطات پنهانی و محدود با نفر سوم برای به دست آوردن امنیتی هر چند اندک، شانس بازگشت به زندگی زناشویی را کم می‌کند. حتی اگر همسر وفادار از این ارتباطات شما با نفر سوم مطلع نیز نباشد بالاخره به صورت حسی و شهودی از آن باخبر خواهد شد و این باعث می‌شود که نتواند به شما اعتماد کند. تداوم ارتباط پنهانی با نفر سوم باعث می‌شود که در رابطه‌ی زناشویی با مانعی نامرئی روبرو شوید و در قلب خویش احساس ناخوشایندی را تجربه کنید و از همه مهم تر موجب می‌شود اعصاب و روحیه همسر خویش را تخریب کنید. اگر شما از این رابطه خارج شوید، در بلند مدت احساس بهتری خواهید داشت و شانس بقای زندگی زناشویی شما افزایش می‌یابد.

همسر عهدشکن از برآورده شدن نیازهایش توسط همسر خود اطمینان ندارد.

صرف نظر از اینکه شرایط زندگی زناشویی بین همسران، قبل از بی وفایی چگونه بوده است همسر عهدشکن می‌توانسته به جای بی وفایی، راهکارهای دیگری را برای حل مشکلات احتمالی خویش اتخاذ نماید. مثلاً: بیان مستقیم نیازهای برآورده نشده توسط همسرش، اقناع همسر خود به مراجعه به مشاوره‌های بلند مدت، نوشتن نامه ای تاکیدی به همسر، مداخله‌های برنامه‌ریزی شده، مراجعه به زوج درمانگر، جدایی‌های موقت و کنترل شده (تحت نظر یک مشاور و یا کشیش)، طلاق و جدا شدن از یک همسر بدرفتار، بی رحم و بی مسئولیت بهتر از جستجوی آرامش خیال در کنار نفر سوم می‌باشد.

همسران موفق تمام مسئولیت عمل خود مبنی بر خیانت به همسرشان را می‌پذیرند. آنها تعارض‌های التیام نیافته درونی خود را با دقت مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند. بیشتر این تعارض‌ها به دوران قبل از ازدواج آنها مربوط است مانند: طلاق والدین، بی‌توجهی پدر، تلخی حادثه‌ای در زندگی، زخم‌های التیام نیافته کودکی. همچنین این افراد رفتارهایی

مانند حق به جانب بودن و خود محوری را که ممکن است در بروز بی وفایی موثر بوده باشند را شناسایی کرده و مورد بررسی قرار می‌دهند. اگرچه عوامل استرس‌زا نیز ممکن است فردی را نسبت به خیانت آسیب‌پذیر کنند اما همسرانی که موفق به بازسازی رابطه خود می‌شوند به خوبی می‌دانند که ریشه‌های بی وفایی معمولاً بیش از آنچه نشان می‌دهد عمیق است.

فرد عهدشکن باید این اصل را بپذیرد که هیچ انسانی نمی‌تواند همه‌ی نیازهای او را به صورت کامل و تمام برآورده سازد. در اغلب موارد، رفتار خیانت و لذت‌های آن، ادراک همسر عهدشکن از نیازهایش را دستخوش تغییر و دگرگونی می‌کند. همانطور که درمانگران و پژوهشگران کشف کرده‌اند، هورمونی که در مغز حین رفتار خیانت فعال می‌شود اثرات مشابه مورفین را دارد و مراکز لذت و پاداش مغز را به شیوه‌ای متفاوت تر از روابط جنسی با همسر تحریک می‌کند (۸).

چنانچه فکر می‌کنید شرایط ازدواج شما قبل از رفتار خیانت راضی کننده نبوده است، بدانید که معمولاً آن شرایط، به بدی و نارضایتی که فکر می‌کنید نیست و مسلماً نجات ازدواج و حل مسائل و مشکلات زناشویی راه حلی معقول تر و مفید تر از تشکیل یک رابطه‌ی پنهانی بوده است.

هنگامی که به رابطه‌ی زناشویی و زندگی مشترک خویش از دریچه‌ی رابطه‌ی نامشروعی که داشتید می‌نگرید، طبیعی است که چیزهایی تحریف شده و زندگی زناشویی شما بی‌روح جلوه می‌کند. ممکن است شما شروع به تخیل کنید و داستان زندگی خود را برای توجیه خود و دیگران، سیاه‌تر از آنچه که در واقعیت استدر نظر بگیرید. اغلب افرادی که درگیر رابطه با نفر سوم می‌شوند به تدریج از همسران خود جدا شده و آنها را کسل‌آورتر از قبل می‌بینند.

به همین خاطر گفته می‌شود افرادی که برای التیام زخم‌های همسر خود تلاش می‌کنند، بعدها خواهند توانست به مسائل زناشویی حل نشده‌ی قبلی خویش بپردازند. این را در نظر داشته باشید که اگر چه همسر وفادار شما ممکن است در میزان آسیب‌پذیری

شما نسبت به رفتار خیانت نقش داشته است اما او باعث این کار نشده است. او اسلحه را به سمت شما نشانه نگرفته بود و اصراری برای برقراری رابطه با فرد دیگری به شما نداشت. شما خود به تنهایی تصمیم به خروج از رابطه زناشویی خود گرفته‌اید. پس اکنون باید مسئولیت این کار را به عهده بگیرید و برای جلب اعتماد همسر خود تلاش کنید و برای او آسایش خاطر و اطمینان ایجاد کنید. بعد از اینکه برای جلب صداقت متعهد شدید و آشوب اولیه فروکش کرد، همسر شما آمادگی بیشتری برای پرداختن به مسائل زناشویی تا قبل از بی وفایی خواهد داشت.

همسر عهدشکن ممکن است برای نفر سوم متاسف باشد و از آسیب به او ترس

داشته باشد.

اگر همسر عهدشکن قصد دارد زندگی زناشویی خود را حفظ کند باید به جای توجه و ابراز نگرانی نسبت نفر سوم، توجه و نگرانی خویش را روی احساسات همسر آسیب‌دیده خویش متمرکز نماید. برخی بی وفایی‌ها زمانی رخ می‌دهند که شخصی تلاش می‌کند فرد دیگری را از شرایط ناگوار زندگی نجات دهد. با این حال این هم بهانه‌ی خوبی برای ابراز نگرانی بیشتر نسبت به نفر سوم نیست.

به عنوان مثال به گفته‌های مارک استانفورد، سیاستمدار معروف توجه کنید که چگونه درباره شروع رابطه‌اش صحبت می‌کند: «در آن زمان این فرد از همسرش جدا زندگی می‌کرد و ما در یک گفتگوی جدی به این نتیجه رسیدیم که او نباید به زندگی با همسرش به خاطر دو پسرش بازگردد؛ و این به دور از قانون الهی است و ترک آن رابطه برای فرزندان هم بهتر است» (۹).

آیا توجه کردید؟ عمق رابطه‌ی پنهانی آنها وقتی که درباره زندگی خصوصی خود بحث می‌کنند بیشتر است و او احساس می‌کند باید به این زن آرژانتینی تحت عنوان مداخله معنوی کمک کند.

افراد موفق، وفاداری اشتباهی خود را نسبت به نفر سوم رها کرده و آن وفاداری را اصالتاً برای همسر واقعی خود در نظر می‌گیرند چرا که معتقدند او زودتر وارد زندگی شان شده است.

افراد موفق باهوش، هیچگاه از نفر سوم در برابر همسر آسیب دیده‌ی خود دفاع نمی‌کنند. همچنین تلاشی در جهت ترغیب همسر برای دلسوزی برای نفر سوم و شرایط ناگوار او نمی‌کنند. موقعیت نفر سوم هیچ ربطی به همسر شما ندارد. دفاع و یا ابراز ناراحتی برای فرد سوم تنها منجر به دور شدن همسر شما خواهد شد. این نکته را در نظر داشته باشید که این شخص در تخریب زندگی زناشویی شما - بدون در نظر گرفتن همسران - با شما همدست بوده است.

گاهی اوقات افراد عهدشکن می‌خواهند همچنان با نفر سوم ادامه دهند تا در صورتی که ازدواجشان تداوم نداشت او را از دست نداده باشند.

بازسازی رابطه با وجود شخص سوم در رابطه امکان ندارد. شما باید در صورت وجود کوچکترین شانسی برای بازگشت به زندگی، محکم و استوار به زندگی خویش بچسبید.

فصل پنجم

جبران خسارات ناشی از دروغ‌گویی و توجیه‌ها

به همان اندازه که خیانت شما به همسران آسیب رسانیده و اعتماد وی را از شما سلب کرده است، دروغ‌های شما نیز نمکی بوده است بر زخم‌های او. مخصوصا اگر قبلا در مقابل بدگمانی‌ها و شک‌های او و سوال هایش، حالت تمسخر و دست انداختن داشته اید.

باید بگویم که همسران آسیب دیده اغلب به من گفته‌اند که خسارات ناشی از دروغ‌گویی و توجیهات همسرشان، برای آنها دردناکتر از عهدشکنی است. بدتر از همه اینکه اگر این دروغ‌ها بعد از آشکار شدن خیانت ادامه پیدا کند اغلب همسران وفادار این را غیر قابل تحمل می‌دانند و خواهان ترک ازدواج هستند.

اگر می‌خواهید شانس خود را برای بازسازی ازدواج بیشتر کنید این فصل را با دقت بخوانید.

۵. همسران عهدشکنی که موفق به ایجاد مجدد رابطه می‌شوند از دروغ گفتن دست می‌کشند.

همسران موفق از پاسخ دادن به سوالات طفره نمی‌روند. آنها اطلاعات را پنهان نکرده و انرژی خود را برای کنترل زبان و پنهانکاری هدر نمی‌دهند. آنها با تمایل همکاری می‌کند. صادق، نادم و پشیمان هستند و اگر خطایی را پنهان (که اغلب به دلیل ترس از رنجاندن همسر آسیب‌دیده است) کرده‌اند، سریعاً و قبل از اینکه مشتشان باز شود و یا مورد بازجویی قرار بگیرند به آن اعتراف می‌کنند. این افراد می‌دانند که حقیقت تلخ، خطرش از دروغ کمتر است.

اگر نفر سوم با آنها تماس بگیرد- این تماس به هر شکلی می‌تواند باشد از طریق ایمیل، پیامک، پیام صوتی و یا حتی مواجهه تصادفی- همسر موفق تمام تلاش خود را برای دوری از این گرفتاری انجام می‌دهد و فوراً همسر وفادار را از جریان آگاه می‌کند. دیگر رازی در کار نیست. من به تجربه می‌دانم هر دروغی پس از افشای حقیقت ماجرای عهدشکنی، به طور خودکار تلاش برای جلب اعتماد را کمرنگ می‌کند. افراد موفق با شفافیت شروع کرده و همین‌طور هم ادامه می‌دهند.

من همیشه به مراجعین خودم می‌گویم باید دو سال از آخرین دروغ آنها بگذرد تا بتوانند روشنایی را در انتهای تونل ببینند. همسران خاطلی باید بدانند در پس هر دروغ و اشتباه آنها خسارت زیادی وجود دارد و منجر به بسته شدن راه‌ها می‌شود.

یکیا دو اشتباه بعد از بی وفایی ممکن است رخ بدهد و ما معمولاً آن را طبیعی می‌دانیمولی شخص عهد شکن باید همه تلاش خود را برای دوری کردن از آنها انجام دهد. برخی از همسران آسیب‌دیده آنقدر انعطاف‌پذیر و منطقی هستند که بفهمند بیرون آمدن از خیانت و ترک آن فرایندی دشوار است. با این وجود همسرانی نیز هستند که به شدت رنجیده‌اند و کوچکترین لغزشی منجر به بسته شدن همه درهای شانس برای بازگشت به زندگی مشترک است.

از طرف دیگر، وقتی که همسر عهد شکن همچنان به خیانت خود ادامه می‌دهد و علیرغم اینکه همسرش مطمئن است حرف‌های نگفته‌ی بیشتری درباره خیانت است که بیان نشده، از هر گونه پاسخگویی شانه خالی می‌کند که این منجر به تداوم بی اعتمادی می‌شود. عدم اعتراف به حقایق مهم مانند شروع و پایان رابطه به منظور کم کردن نگرانی همسر تنها موقعیت را سخت‌تر می‌کند. این حق همسر وفادار است که بخواهد حقیقت را بداند و قبل از اینکه بتواند دوباره اعتماد کند جوابی قانع کننده برای شک و گمان‌های خویش داشته باشد.

این پنهان‌کاری نه تنها موجب کمرنگ شدن اعتماد همسر وفادار می‌شود، این برداشت اشتباه را به همسر عهد شکن می‌دهد که او می‌تواند همیشه دروغ گفته و خود را نجات بدهد. طفره رفتن از فاش کردن ماجرا به ضرر خود شخص خاطلی تمام می‌شود. افراد پیمان شکنی که به منظور حمایت از خود از دادن اطلاعات شانه خالی می‌کنند، معمولاً مجبور خواهند شد که در دور باطل پنهان‌کاری بمانند. به زودی آنها دچار این توهم خواهند شد که می‌توانند فعالیت‌های خارج از ازدواج خود را تنها به مدت کوتاه‌تری بدون آشکار شدن ادامه دهند و به این ترتیب حلقه فعالیت‌های خیانت‌کارانه ادامه می‌یابد.

بباید رفتار دیک، فرد عهدشکنی که در بازسازی اعتماد موفق بوده است، را مرور کنیم. به گفته‌ی همسر او -لیز- شوهرش هیچ چیز را از او پنهان نکرد و به خصوصی‌ترین سوالات هم پاسخ داد. «با پاسخ دادن به همه سوالات من و طفره رفتن از آنها او به من ثابت کرد که به من و به زندگی مشترکمان اهمیت می‌دهد. چنانچه دیک به سوالات من درباره کار خود پاسخ نمی‌داد، ترس و عدم اعتماد من برای همیشه باقی می‌ماند و شانس برای بازسازی ازدواج وجود نداشت. اما او این کار را نکرد.» (۱۰).

هنگامی که فرد خاطلی تنها به سوالاتی که خودش بخوهد پاسخ دهد این علامت خودسری است که نشان می‌دهد او فکر می‌کند بهتر می‌داند که همسرش از چه چیزهایی باید آگاه شود. این طفره رفتن‌ها در مسیر فرایند بهبودی رابطه بین همسر آسیب دیده و همسر عهد شکن تداخل ایجاد می‌کند. هر پنهان کاری موجب پنهان کاری‌های بیشتر است و این امر در مورد دروغ نیز صادق است. برنارد شو، نویسنده و سخنران می‌گوید: «رنج انسان به اندازه پنهان کاری‌هایش است.» (۱۱).

اما یک سوال مهم: آیا به جزئیات شهوترانی با نفر سوم مثل تخیلات فرد در هنگام رابطه جنسی و حالت‌های رابطه‌ی جنسی هم باید پرداخته شود؟ من پیشنهاد می‌کنم که فرد خاطلی مطالب پایه و اساسی را در این موارد بازگو کند اما در مورد پرداختن به جزئیات از همسر خود بپرسد که آیا گفتن این موارد به او کمک می‌کند یا برای او آزاردهنده است. افراد موفق در مورد ایجاد تصورات زننده در ذهن همسر خود حساس و محتاط هستند با این حال حقایق مربوط به انگیزه‌های خودخواهانه را پنهان نمی‌کنند. این افراد باید به همه سوالات به منظور چسباندن تکه‌های شکسته پاسخ دهند-مثلا به سوالاتی مانند چه کسی، کجا، کی، چطور و چرا. و در عین حال باید از آلوده کردن ذهن همسر خود با گفتن جزئیات خجالت‌آور اجتناب کنند.

گاهی اوقات بهتر است حقایق و مطالبی در دفتر مشاوره و با حضور متخصص اعتیاد جنسی بیان شود. این صحبت‌ها مخصوصا هنگامی که در رابطه با خیانت‌های جنسی و سواستی و غیر قابل کنترل‌مانند مراجعات متعدد به فاحشه‌ها بوده، پررنگ‌تر است. متخصص

اعتیاد روابط جنسی دوره‌ای برای کنترل اعتراف‌ها و صحبت‌های همسر عهدشکن دیده است که منجر شود کمترین اثر را روی همسر آسیب‌دیده بگذارد (۱۲).

ع. افراد موفق مسئولیت کامل رفتارهای خود را می‌پذیرند.

این عبارت بدین معناست که هیچ بهانه‌ای برای سرزنش همسر وفادار وجود ندارد. افراد موفق از مشاوره و گروه‌های درمانی و آموزشی به منظور غلبه بر توجیحات خود کمک می‌گیرند. آنها در صدد جبران همه دروغ‌هایی هستند که به منظور راحتی وجدان و توجیه رفتار خویش گفته‌اند. هر بهانه‌ای از دلسوزی برای خود گرفته تا معایب و ضعف‌های همسرشان از نظر افراد موفق نمی‌تواند توجیهی برای خیانت‌شان باشد. این افراد این را به خوبی می‌دانند که هیچ کس آنها را مجبور به ارتباط با فرد سوم نکرده است. آنها مسئولیت عبور از خطوط قرمز و رفتن به سوی خیانت را می‌پذیرند.

همسرانی که موفق شدند رابطه‌ی خود را بازسازی کنند از افراد متخصص به منظور بازنگری و ارزیابی عوامل استرس زای اخیر و همچنین تجربیات کودکی که ممکن است زمینه ساز رفتارهای بی وفایی وی باشند، کمک می‌گیرند.

عوامل زمینه‌ساز رایج برای رفتار بی وفایی عبارتند از:

- فوت‌اخیر فردی نزدیک در خانواده
- تنزل یا ترفیع رتبه شغلی
- فرزندى تازه متولد شده
- زندگی مشترکی که در آن بیش از حد به کودک و رفع نیازهای او پرداخته می‌شود.
- عدم برآورده شدن نیازهای عاطفی در کودکی
- ترک یکی از والدین در کودکی
- زیاده روی در ابراز محبت توسط والدین (که منجر به ایجاد حس حق به جانب بودن می‌شود).
- بازی کردن نقش والد برای همسر به دلیل تربیت‌های والدین
- رنج و پریشانی حل نشده‌ی دوران کودکی

- اجبار در پذیرش نقش بزرگسالی قبل از بلوغ
- داشتن والدی که خیانت خود را توجیه و مشروع کرده است.
- نگرش منفی یکی از والدین به جنس مخالف
- مشاهده‌ی صحنه‌های جنسیاز طریق مجله، فیلم و رسانه ها
- مورد تجاوز جنسی قرار گرفتن
- بزرگ شدن با والدی که از نظر ذهنی بیمار بوده و یا ثبات ندارد.
- اعتیاد والدین

همسران موفق در کنار بررسی و تحلیل دردها و رنج‌های گذشته‌ی خویش باید از این رویا که فردی خواهد آمد و همه‌ی نیازها و خواسته‌های او را برآورده می‌سازد بیدار شوند. این افراد می‌دانند که هیچ عشق واقعی یا خیالی وجود ندارد که بتواند هوس و اشتیاق ناشی از روحی تهی را پر کند. تنها خداوند می‌تواند این خلاء روحی را پر کند و حتی این کار هم باید با همکاری خود فرد، خدا و تیمی از افراد حامی صورت بگیرد. رشد معنوی و بلوغ عاطفی به زمان، تلاش و تفکر در خویشتن نیاز دارد. افراد موفق باید خشم خود را نسبت به والدین، همسر، زندگی و خدا را خاموش کنند تا بتوانند به آرامش عاطفی و معنوی دست یابند.

به طور خلاصه باید گفت که افراد باهوش و موفق، اثرات و پیامدهای رفتار خود را کم جلوه نمی‌دهند. آنها با دردی که به اعضای خانواده خود داده‌اند مواجه شده و مسئولیت واکنش‌های منفی و خشمگینانه را از سوی همسر خود می‌پذیرند. آنها به ارزیابی گام‌های قبلی خویش می‌پردازند و به عقب برمی‌گردند تا بهتر به انتخاب‌هایشان پی ببرند. این افراد به خودخواهانه بودن افکار و اعمال خود واقف هستند. آنها به خوبی می‌دانند که پیمان ازدواج خود را شکسته‌اند و این را به همسر خود ابراز می‌کنند.

افراد موفق دست از تحمیق (احمق شمردن) خود و دیگران برداشته و تمام عاشقانه‌های خارج از ازدواج را خیانت می‌دانند. رفتارهایی مثل صحبت‌های جنسی، تماشای فیلم‌های محرک، بوسیدن، نوازش کردن، چت و گفتگوهای جنسی آنلاین، ارتباطات پنهانی، برملا

کردن اطلاعات شخصی درباره ازدواج و پنهانکاری‌ها و موارد دیگر. فرد موفق با این توجیه که وارد رابطه‌ی جنسی کامل نشده است از زیر بار مسئولیت رفتارهایی که ذکر شد شانه خالی نمی‌کند. وی برای کم‌تر کردن تقصیر خود با واژه‌ها بازی نمی‌کند. چنین افرادی شجاعانه به گناه خود اعتراف می‌کنند و برای بازسازی رابطه و جلب اعتماد همسر خود اشتیاق زیادی نشان می‌دهند.

وقتی که شخص عهدشکن مسئولیت اشتباه‌های خود را می‌پذیرد و در قبال افرادی که به آنها خسارت زده ابراز ندامت می‌کند، همسر آسیب‌دیده آرامش خود را به تدریج بازمی‌یابد و کم‌کم از سرزنش کردن همسر خود به دلیل این اشتباهات اجتناب می‌کند. همسران موفق در صحبت‌هایشان اغلب از این جملات استفاده می‌کنند:

- من اشتباه کردم.
 - من عمیقا و از صمیم قلب به خاطر آزار تو پشیمانم.
 - من در قبال تو و خداوند گناه کردم.
 - اگر می‌توانستم همه چیز را به عقب برگردانم هیچ‌گاه وارد این رابطه نمی‌شدم.
- این جمله‌ها را باید نه صرفا برای ابراز تاسف بلکه با احساس عمیق پشیمانی و از روی صداقت به دلیل صدمات و آسیب‌های وارد شده بیان کرد.

همسران آسیب‌دیده تشنه‌ی عذرخواهی و پوزش صمیمانه هستند. افراد موفق این تکلیف را می‌پذیرند و می‌دانند که نیاز همسرشان برای عذرخواهی آنها با گذشت زمان کم‌تر می‌شود. البته این روند سال‌ها یا ماه‌ها ممکن است طول می‌کشد و نباید پس از چند هفته انتظار داشت که فروکش کند (مسائل فرهنگی و تفاوت‌های فردی در این امر دخیل است). چراکه در برخی فرهنگ‌ها و برای برخی اشخاص، فرایند بهبودی به مدت تنها یک ماه هم صورت گرفته است).

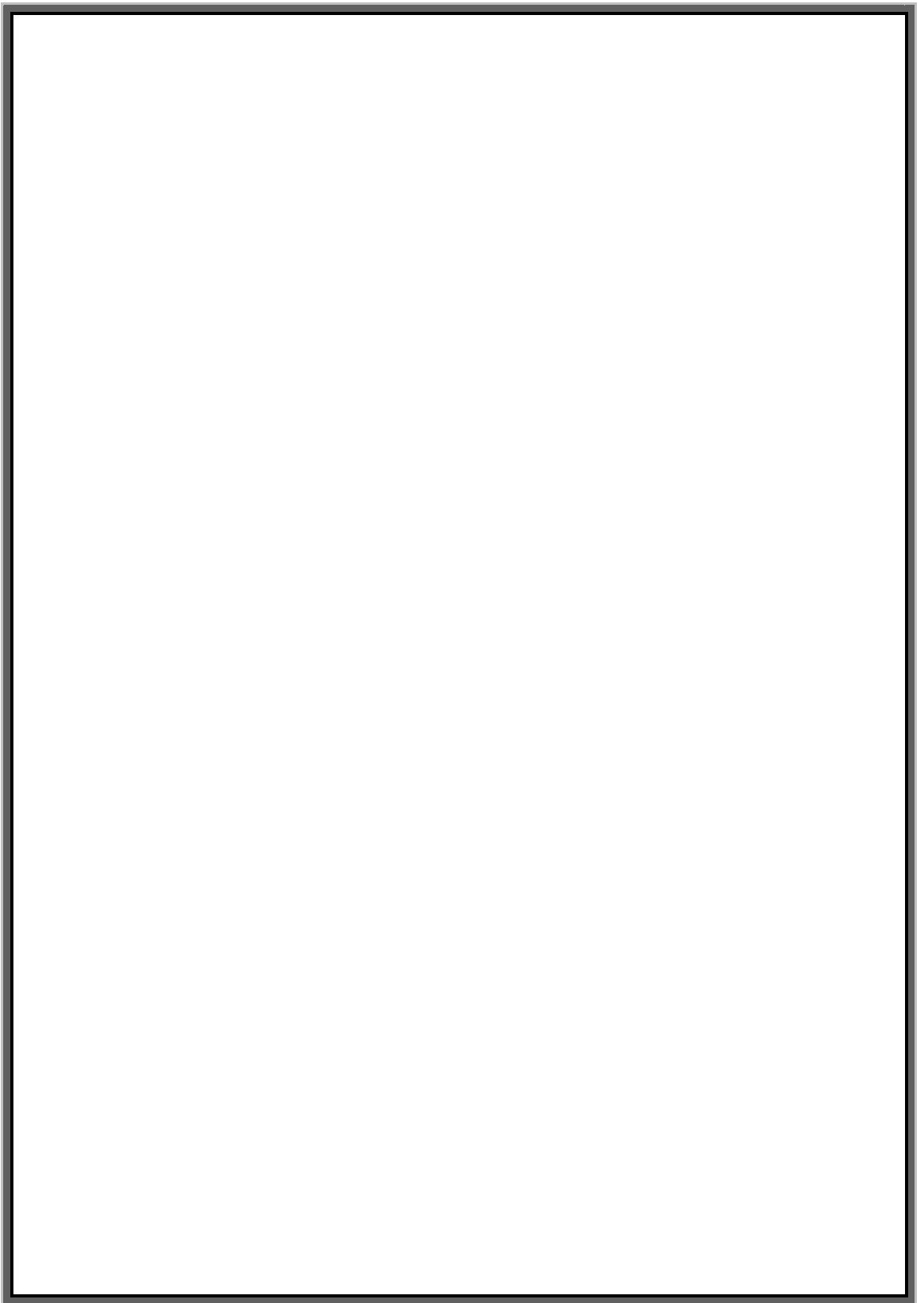
پس از معذرت‌خواهی‌های زیاد و نشانه‌های تغییر رفتار، در نهایت همسر عهدشکن می‌تواند بگوید: «امیدوارم که روزی مرا به خاطر (ذکر رفتار یا رنجی که ایجاد کرده است) ببخشی.» مثالی دیگر این است که بگوید: «من اشتباه کردم. آیا مرا به خاطر رابطه‌ام

با.... -به جای کمک خواستن از تو و خداوند- می‌بخشی؟ آیا من را به خاطر این که به تو گفتم.... خواهی بخشید؟ من واقعا به خاطر گفتن آن حرف‌ها احساس بدی دارم.»

احتمالا همسر آسیب‌دیده نمی‌تواند با یک کلمه و عبارت، شما را عفو کند و ببخشد. با وجود این دانستن این که فرد خاطی تقاضای بخشش دارد و پشیمان است و همسر آسیب دیده بدون تحت فشار بودن می‌تواند بخشش او را بپذیرد یا خیر، مفید و موثر است.

دیگر افراد خانواده (اگر مطلع شده باشند) نیز به این معذرت‌خواهی‌های صمیمانه نیاز دارند. پدر و مادر همسران هم در نهایت به عذرخواهی شما نیاز دارند چرا که اعتماد آنها نیز سلب شده و و دختر و یا پسر آنها عمیقا آسیب دیده است. با وجود این، خانواده‌ی همسر احتمالا آماده‌ی پذیرفتن عذرخواهی شما تا زمانی که همسران چراغ سبز بهبود رابطه را نشان ندهد، نیستند. آنها هم منتظر نشانه‌هایی از سوی فرزند خود هستند (برای فهم چگونگی عذرخواهی از فرزندان به فصل ۱۰ رجوع کنید).

همسران عهدشکنی که قادر به ابراز ندامت نیستند و یا نمی‌توانند با احساسات خود کنار بیایند، تنها باید از خداوند کمک بگیرند. هیجان‌ات زودگذر رابطه‌ی پنهانی در کنار توجیهات عقلانی و شرعی این رفتار، جلوی قضاوت صحیح و انتخاب رفتارهای پخته توسط فرد عهدشکن را گرفته و قلب او را نسبت به خداوند و عزیزانش سخت می‌کند. لذات فریبده همچنین توانایی فرد را برای احساس ندامت به خاطر کارهای زشتش از بین می‌برد.



فصل ششم
چگونه نقش خود را از فردی مخرب
به کمک‌رسان تغییر دهیم؟

افراد ناموفق همواره رنج همسر خود را کوچک جلوه می‌دهند و سعی در افزایش سرعت بهبود رابطه دارند. ذهن آنها فقط با احساساتشان پر شده و درباره‌ی اثرات مخربی که بر خانواده گذاشته اند چیزی نمی‌دانند.

در دفتر من برخی زوج‌های آسیب‌دیده، افشای بی وفایی همسر خود را این گونه شرح می‌دهند که این کار درست مانند پرت کردن نارنجک از پنجره اتاق نشیمن توسط همسر و نابود کردن خانه‌مان بوده است. در حالی که در این موقع او بیرون خانه ایستاده و ما را به دلیل ضجه‌هایمان سرزنش می‌کند، اعضای قطع شده‌ی بدن ما را مسخره کرده و از کنار لباس‌های خونی ما بی تفاوت عبور می‌کند.

اگر می‌خواهید از این اشتباهات مخرب دوری کنید بهتر است به خواندن این فصل ادامه دهید.

۷. همسران موفق درباره احساسات همسر رنج‌دیده خود صبورانه رفتار می‌کنند و می‌دانند برای بهبود رابطه به زمان نیاز دارند.

در اغلب موارد، پس از افشایی وفایی، همسر عهدشکن احساس راحتی و آرامش موقت می‌کند اما همسر آسیب‌دیده در آستانه‌ی تحمل دردهای پریشان‌کننده ای است. این تفاوت، ویرانی‌های زیادی به بار می‌آورد. معمولاً همسر عهد شکن نمی‌خواهد که دیگر در این باره صحبت کند. او می‌خواهد که اشتباهات خود را پاک کند و به زندگی ادامه دهد. وقتی که همسر پیمان شکن ترس را در چشمان همسر خود می‌بیند و رفتارهای مخرب آنها را می‌بیند، شرم، ناراحتی و ناامیدی سر تا پای او را فرا می‌گیرد. این برای آنها طبیعی است که بخواهند از این احساسات ناخوشایند دوری کنند و بخواهند که همه چیز با سرعت بیشتری رو به بهبودی برود.

با این وجود، همسران موفق می‌دانند که خبری که برای آنها کهنه به نظر می‌رسد برای همسرشان تازه و جدید است. طبیعی است که در این گونه موارد، همسر عهدشکن نگاهی رو به جلو داشته باشد اما همسر آسیب‌دیده تا بهبودی رابطه به گذشته چشم می‌دوزد. تنها راهی که همسر آسیب‌دیده از طریق آن می‌تواند بهبود پیدا کند این است که

همسر عهد شکن با حوصله نوار را به عقب برگرداند و زین‌های ناشی از خیانت را گام به گام با او بررسی کند.

همسران موفق از روی علاقه و با رویی خوش توقف کرده و به همسر خود گوش می‌دهند. رنج همسرشان برای آنها مهم است و آن را انکار نکرده و یا کوچک نمی‌کنند. آنها فریادهای همسر را تحمل می‌کنند و می‌دانند که این حق همسر آنهاست که به خاطر آنها غمگین و عصبانی باشد. آنها این آشوب را درک می‌کنند و همسر خود را برای عمل جنسی تحت فشار نمی‌گذارند.

افراد موفق ضرر وارد آمده را درک می‌کنند و مدت زمان مورد نیاز همسر را - هر مدت که باشد- برای بهبودی می‌پذیرند و سعی در تحمیل کردن برنامه‌های خود ندارند. آنها می‌دانند که زمانی بهبودی صورت می‌گیرد که آنها با مسائل روبرو شوند و درد همسرشان را فراموش نکنند.

همسران موفق هرگز این جملات را به زبان نمی‌آورند:

- تو باید این موضوع را همین الان تمام کنی!
- چرا نمی‌توانی از این قضیه بگذری؟
- چرا داری با این حرف‌ها به من تشر می‌زنی؟
- مشکل تو چیه؟
- من که گفتم متاسفم!
- همه چیز تمام شد! چرا این را نمی‌پذیری؟
- فکر نمی‌کنی زیادی بزرگش کردی؟
- خوب تو هم این کار را (اشاره می‌کند به نقاط ضعف همسر خویش) با من کردی.
- خدا من را بخشید تو چرا نمی‌بخشی؟
- چرا نمی‌توانی ببخشی و فراموش کنی؟
- تو کینه‌ای هستی!
- تو هم من را آزار دادی!

جملاتی نظیر اینها هر پیشرفتی را به سوی بهبود رابطه کند می‌کند.

۱. همسران موفق در صدد درک رنج همسر خود هستند.

بیشتر همسران عهدشکن در هضم میزان خسارتی که ایجاد کرده‌اند مشکل دارند. آنها ممکن است این قدر زیر احساس پشیمانی مدفون شده باشند و یا این قدر بعد از افشای راز پنهانشان (خیانت) آرام و بی خیال باشند که برایشان درک عمق احساسات و هیجانات کنونی همسرشان مشکل است.

من همیشه همسران موفق را تشویق می‌کنم که به همسر خود اجازه دهند احساسات، غم، ناراحتی و هیجانات خود را بروز دهد. شاهد اندوه همسر وفادار بودن باعث می‌شود که فرد از فضای غیر شفاف رابطه بیرون بیاید و اثر نامطلوب واقعیت آنچه انجام داده را ببیند. این فرایند درک و همدلی از سوی همسر بی وفا، پیامد مثبت دو سویه در کمک به بهبودی همسرش دارد چرا که به خود او نیز کمک می‌کند تا تغییری عمیق و واقعی داشته باشد. من شاهد بهبودی‌های عمیقی بودم که در آن همسر عهد شکن خاضعانه خود را تسلیم فرایند گوش دادن به همسرش بدون جبهه‌گیری کرده است و برای احساسات جریحه دار شده‌ی همسرش ارزش قائل است.

برخی همسران بی وفا نگران هستند که زمان دادن به همسر برای بهبودی به معنای تحمل سالها رنج است، اما این واقعیت ندارد. هر چه قدر برای کمک به همسران دیرتر اقدام کنید این فرایند طولانی‌تر خواهد شد.

هنگامی که همسر پیمان شکن حالت دفاعی به خود می‌گیرد و از پاسخ‌گویی طفره می‌رود و سعی در دفاع از کار خود کند، درد و رنج، کش پیدا می‌کند و احتمال بهبود رابطه کمتر و کمتر می‌شود. هر چه قدر که همسر خاطی تلاش بیشتری در سرکوب کردن داشته باشد و از احساس ناشی از رنج همسر خود دوری کند، این زخم تازه‌تر می‌ماند و مانند دملی چرکین می‌شود.

از طرف دیگر افراد موفق، با توجه و علاقه به دردهای همسر خود گوش می‌دهند. این افراد احساس ناراحتی زیادی به خاطر رنج‌های همسرشان نشان می‌دهند و سعی در آرام

کردن آنها دارند. آنها می‌دانند صبر و پاسخ‌های حمایتی آنها طول زمان بهبودی را کاهش می‌دهد. اینها از مهمترین عوامل موفقیت هستند.

۹. افراد موفق بیش از گناه خود به خاطر رنج همسرشان متاسف و پشیمان هستند.

افراد موفق در بازسازی رابطه به دلیل ناراحتی‌ها و غم همسرشان اندوهگین و غمگین می‌شوند و این برای آنها در درک بهتر رفتار اشتباهی که انجام داده اند مفید است. احساس گناه سالم باید درباره زشتی عمل انجام شده باشد نه درباره‌ی احساسات بد همسرعهده‌شکن درباره خودش. احساس گناه ناسالم فقط درباره خود فرد خاطی است و فرد درباره خود این گونه فکر می‌کند که یک فرد شکست خورده و بیچاره است. این درست نقطه مقابل احساس گناه سالم است که علت آن، زیان واردشده به همسر وفادار است و این فرد به دلیل زخم‌های وارده به همسرش نادم است.

همسران موفق وقتی با فریادها و عصبانیت‌های زیاد و ناراحتی همسرشان مواجه می‌شوند، از چنین عباراتی استفاده می‌کنند: «من به خاطر کاری که در حق تو کردم واقعا پشیمانم. من وقتی تو را تا این حد غمگین می‌بینم ناراحت می‌شوم. وقتی به کارم فکر می‌کنم دلم می‌خواهد بمیرم. من تو را به دلیل این احساسات سرزنش نمی‌کنم.» همسر آسیب‌دیده نیاز شدیدی به دانستن این موضوع دارد که همسرش عمیقا از آسیبی که وارد آورده، پشیمان و نادم است.

همسران بی‌وفایی که زمان زیادی را صرف متهم کردن دیگری می‌کنند و کمتر به ابراز عشق و همدردی می‌پردازند، از توجه به نیاز همسر برای درک شدن و آرامش دور هستند. از طرف دیگر همسر موفق انرژی بیشتری صرف بهبودی رنج همسر می‌کند تا اینکه بخواهد آن را صرف تنبیه خود به خاطر اشتباهش کند.

۱۰. همسران موفق توانایی نشان دادن همدردی واقعی را در خود پرورش می‌دهند و

عذرخواهی‌های صمیمانه ابراز می‌کنند.

برای اغلب ما شنیدن رنجی که به عزیزی وارد کرده‌ایم مشکل است. وقتی که فرد خاطی صرفاً احساس شرم کند، حالت دفاعی به خود بگیرد و در افکار خود غوطه ور شود قادر نخواهد بود آنطور که باید و شاید به عمق رنج همسر خود برسد.

افراد موفق با روی باز در مورد آسیب و صدمه ای که در حق همسر وفادار خود ایجاد کرده‌اند ناراحت هستند. آنها از طغیان احساسی همسر رنجور خود فرار نمی‌کنند. آنها حق همسرشان برای بیان احساساتشان را می‌پذیرند. آنها بارها و بارها صادقانه عذرخواهی می‌کنند و امیدوارند بتوانند درد عاطفی همسر خود را کم کنند. از طرف دیگر افراد ناموفق، در بهبود آسیب و غم همسر خود شکست می‌خورند چرا که عذرخواهی‌های ضعیف و ناکافی پیشکش می‌کنند.

عذرخواهی‌های غیر مفید

- متاسفم اگر تو را رنجانده‌ام.
 - متاسفم به خاطر رنج تو.
 - متاسفم به خاطر هرکاری که کردم.
- چنین جملاتی برای آرام کردن همسر آسیب‌دیده، زیادی بی‌تفاوت و منفعلانه هستند. آنها حاوی پیامی عاری از عدم مسئولیت‌پذیری هستند. به همین دلیل همسر وفادار بیشتر رنج می‌بیند و افکار و یا جملاتی این چنینی را بیان می‌کند:
- الف: منظور تو از این که می‌گویی اگر مرا آزرده‌ای چیست؟ آیا در مورد آن شک داری؟!
ب: تو فقط به خاطر رنج من ناراحت و پشیمانی؟ منظورت این است که من باید به تنهایی آن را تحمل کنم؟ یا اینکه من باعث این درد شدم؟

ج: منظور تو از هر کاری که کرده‌ای چیست؟ یعنی نمی‌دانی که چه کرده‌ای؟
افراد موفق به جای این معذرت‌خواهی‌های تهی و کم‌عمق، نگرانی عمیق خود را به رنج و آسیبی که به همسرشان وارد کرده‌اند نشان می‌دهند. آنها واقعا به خاطر آزار عزیزشان

متاسفند. آنها به خوبی می‌دانند که شریک شدن در غم همسرشان با اندوهی واقعی و عذرخواهی‌های صمیمانه، تحمل این رنج را برای همسرشان آسان‌تر می‌کند.

عذرخواهی‌های موثری که افراد موفق به کار می‌گیرند:

- من واقعا به خاطر رنجی که به تو داده‌ام احساس بسیار بدی دارم.
 - من تو را به دلیل این احساس سرزنش نمی‌کنم.
 - من به خاطر آنچه که در حق تو کردم پشیمانم.
 - این حق تو نبود.
 - من صادقانه به خاطر آزار تو پشیمانم.
 - داشتن چنین احساسی حق توست.
 - متاسفم.
 - تحمل این درد باید خیلی سخت باشد.
 - این باید احساس وحشتناکی باشد.
 - من خیلی اشتباه کردم.
 - من هر کاری برای جبران خواهم کرد.
 - من دوستت دارم و قول می‌دهم دیگر هرگز به تو خیانت نکنم.
- افراد موفق می‌دانند که عذرخواهی عاری از صداقت فرایند بهبودی را طولانی کرده و یا کاملاً باعث شکست آن می‌شود. در حالی که عذرخواهی واقعی و همدردی صادقانه و نه ساختگی به آن سرعت می‌بخشد. آنها همچنین می‌دانند که با انتخاب شیوه و مسیر همدلی، خودمحدودی و تنها خود را دیدن را کاهش داده و فردی دلسوزتر می‌شوند یعنی درست به فردی تبدیل می‌شوند که نقطه مقابل فردی بود که وارد جریان خیانت شد. این رفتارهای کارآمد و مثبت نیازمند تامل زیاد و همچنین تمرین‌های مداوم است.

فصل هفتم بازسازی اعتماد

۱. افراد موفق نسبت به بی‌اعتمادی شدیدی که در همسر خود به وجود آورده‌اند حساس هستند و مشتاقانه حاضرند تمام تلاش خود را برای بازسازی رابطه و بازگشت اعتماد انجام دهند.

وقتی پا را از چارچوب ازدواج برای ارضای نیازهای عاطفی و جنسی خود بیرون می‌گذارید، اعتماد همسر خود را خدشه‌دار می‌کنید. خیانت عاطفی باورهای همسران را درباره رابطه تخریب کرده و احساس امنیت آنها نسبت به محبت و تعهد همسر را از بین می‌برد.

وقتی که خیانتی آشکار می‌شود همسر وفادار ذهنش پر از شک و تردید می‌شود و احساس ویران شدن و گاهی شرم به او دست می‌دهد. آنها با خود می‌اندیشند که چرا برای همسر بی‌وفایشان ناکافی هستند. آنها ارزش، جذابیت و حتی قضاوت خود را درباره خودشان مورد سوال قرار می‌دهند. فارغ از همه‌ی این‌ها، فردی که آنها بیشترین اعتماد را در زندگی به او داشته‌اند سلامت عاطفی آنها را تهدید می‌کند.

بسیاری از متخصصین، بی‌وفایی را با توجه به آسیب‌های هیجانی و روانشناختی ناشی از آن، نوعی آزار و اذیت عاطفی می‌دانند و وقتی که پای بیماری‌های مقاربتی مسری هم وسط باشد، بی‌وفایی نوعاً زار جسمانی نیز حساب می‌شود.

خیانت عاطفی، رفتاری به شدت نامهربانانه است و در نتیجه‌ی آن، باورهای پیشین همسر آسیب‌دیده درباره همسرش به کلی دستخوش دگرگونی قرار می‌گیرد.

برخی از باورهای متداول همسر آسیب‌دیده

باورهای قبل از خیانت	باورهای بعد از خیانت
من برای تو مهم هستم.	من برای تو هیچ ارزشی ندارم.
من در کنار تو احساس امنیت می‌کنم.	کنار تو بودن دیگر به من احساس امنیت نمی‌دهد.
پیش تو ارزش دارم.	برای تو مثل یک چیز دور ریختنی شدم.
پیمان ازدواج برای تو اهمیت دارد.	پیمان ازدواج ما کمترین ارزشی برای تو ندارد.
تو با من صادق هستی.	تو غیر قابل اعتمادی.
تو برای احساسات من ارزش قائل هستی.	تو هیچ ارزشی به احساسات من نمی‌دهی.
تو حامی من هستی.	تو به من آسیب زدی و بعدا هم خواهی زد.
تو نسبت به من حسن نیت داری.	تو برای من آرزوهای بدی در سر داری.
بستر زناشویی ما تنها برای خود ماست.	من برای تو کافی نیستم. رابطه جنسی ما برای تو خاص و منحصر به فرد نیست.

همسر آسیب‌دیده، خیانت همسر خود را به عنوان بی‌مقداری خود تفسیر می‌کند و در پی آن دچار احساساتی مثل حقارت، بی‌آبرویی و بی‌ارزشی می‌شوند. در واقع اکثر همسران عهد شکن، حین بی‌وفایی، به خرد شدن عزت نفس همسرشان نمی‌اندیشند. آنها آنقدر غرق احساسات خوش خود هستند که نمی‌توانند درباره تاثیر اعمال خود روی همسرشان فکر کنند. این افراد در دنیای پنهانی خیالی با نفر سوم به سر می‌برند.

بیشتر همسران خاطی در کنار نگرانی برای نفر سوم انرژی ذهنی زیادی در تلاش برای پنهان کردن رد پاها، توجیه خیانت و انکار گناه خود صرف می‌کنند.

پس از افشا، همسران موفق سعی می‌کنند رفتارهای پیمان شکنانه خود را برای همسرشان توضیح دهند. آنها به این اشتباه باور دارند که اگر همسرشان نیت آنها را بدانند همه چیز حل خواهد شد. آنها از چنین جملاتی استفاده می‌کنند: «من نمی‌خواستم آسیبی به تو بزدم.» این شیوه هیچگاه موثر نیست. حقیقت این است که آنها به همسر خود آسیب زده‌اند حتی اگر این کار را هدفمند انجام داده باشند یا خیر و این حقیقت که همسر وفادار در طی خیانت در ذهن فرد خاطی نبوده است تنها موجب وخیم‌تر شدن اوضاع می‌شود.

افراد موفق در پرتو عمق تاثیر خیانت بر احساس امنیت عاطفی همسر خود، با رضایت، زمان لازم برای بازسازی اعتماد از دست رفته همسر را تحمل می‌کنند و و حس ارزشمندی همسرشان را ارتقا می‌دهند. آنها می‌دانند که در ازای روابط پنهانی خویش با فرد سوم باید تا آخر عمر صادقانه، شفاف و صریح زندگی کنند.

این افراد به منظور بازیابی اعتبار خویش می‌خواهند که به طور کامل شفاف بوده و به همسر خود پاسخ‌گو باشند. نباید هیچ رمز عبور و یا ایمیل پنهانی در کار باشد. هیچ قبض تلفن همراه و یا پیامکی پذیرفته نیست و هیچ آدرس پستی مخفی وجود ندارد.

همسرانی که در بازسازی رابطه‌شان موفق هستند تلاش می‌کنند تا جوی صادقانه و همراه با امنیت برای همسر باوفای خود بسازند. این افراد به همسر خود اجازه می‌دهند از این به بعد به همه‌ی وسائل ارتباطی مثل موبایل و حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی نظیر فیسبوک و غیره دسترسی داشته باشند.

همسران موفق هیچ عذری برای دیر آمدن‌های غیر قابل قبول و مکرر ندارند. آنها از زیر پاسخ به این که کجا هستند شانه خالی نمی‌کنند. در حقیقت آنها از اینکه شرایط به گونه‌ای شده است که همسرشان مجبور به پرسیدن این گونه سوالات هست احساس بدی دارند ولی حاضرند به بهای بازگشت اعتماد آن را تحمل کنند.

افراد باهوش وقتی همسرشان به آنها شک و تردید دارد دلخور و عصبانی نمی‌شوند. آنها می‌دانند که تا چه حد به مرزهای ازدواجشان آسیب وارد کرده‌اند و با رضایت از حق خود به بخاطر حق زندگی شخصی همسرشان می‌گذرند. در حقیقت آنها خود را مانند کتابی باز تا آنجا که همسرشان لازم می‌داند در اختیار او می‌گذارند.

افراد موفق به آسانی داوطلب دادن اطلاعاتی مثل محل حضور خود و یا کارهایشان به همسر خود هستند. آنها جایی برای تماس‌های تصادفی و احتمالی با فرد سوم نمی‌گذارند. آنها می‌دانند که همسر آسیب دیده‌ی آنها هم وقتی چنین اطلاعاتی می‌خواهد احساس کوچکی و حقارت می‌کند. این افراد سایه تاریک و دوراهی در ذهن همسر خود باقی نمی‌گذارند و آنها را از سر درگمی آنچه رخ می‌دهد بیرون می‌آورند. آنها شفاف هستند و جبهه‌گیری نمی‌کنند.

این رفتارهای جدید این پیام شفاف‌بخش را به همراه دارد که: «تو برای من باارزشی. من به عمق خسارت وارده به اعتماد تو اهمیت می‌دهم. این حق توست که از من بخواهی در مقابل عدم صداقت، سردی ام نسبت به احساسات تو و خساراتی که بر حس خود ارزشمندی ات وارد کرده امتاوان پس دهم. من هر کاری برایت می‌کنم تا بتوانی اعتماد به نفس از دست رفته را به دست آوری.»

افراد موفق می‌دانند که این میزان شدید مسئولیت باید تا زمانی که همسر آسیب‌دیده آرامش خود را به دست بیاورد ادامه داشته باشد. هنگامی که بالاخره همسر آسیب‌دیده اعتماد خود را باز یافت، افراد موفق به خوبی می‌دانند که هیچگاه نباید به زندگی پنهان و معاشقه با جنس مخالف بازگردند.

فصل هشتم
واکنش به وسائل یارویدادهایی
که یادآوری کننده بی وفایی هستند

وقتی که بی وفایی وارد زندگی زناشویی می‌شود، احساسات همسر آسیب دیده به شدت و در ابعاد مختلف دچار آسیب می‌شود. آنها به درک خود از جهان هستی، دنیای واقعیت‌ها و افراد قابل اعتماد شک می‌کنند. احساس خوشی و ناخوشی هیچ فرقی برای آنها ندارد. خاطرات خیانت آنها را بارها و بارها می‌آزارد و این درست مانند بازدیدهای مکرر از صحنه تصادفی است که عزیزی را در آن از دست داده‌اند.

خیانت‌های عاطفی در ابعاد گوناگون، زندگی همسران آسیب دیده را دچار مشکل می‌کند. احساس امنیت، احساس خاص بودن، حس ارزشمندی و اعتماد و اطمینان در چشم به هم زدن محو می‌شود. پیامدهای ناگوار مربوط به این فقدان‌ها همسر آسیب دیده را همیشه آزار می‌دهد. دیدن یا درک کردن وسایل خاص، مکان‌ها و یا رخداد‌های مربوط به آن بی وفایی، منجر به ایجاد جرقه شروع دردهای عمیق، ترس، وحشت و نفرت در همسر آسیب دیده می‌شود که شاید سال‌ها هم ادامه داشته باشد.

۱۲. افراد موفق حساسیت‌های همسر خویش و همچنین رویدادها، مکان‌ها و اشیایی که یادآوری کننده بی وفایی برای همسرشان هستند را مدیریت می‌کنند.

افراد موفق می‌دانند که هر چیزی که به آن خیانت مربوط باشد و یادآوری کننده آن باشد منبع رنجی برای همسر آسیب دیده آنهاست، به همین خاطر با همسر خویش برای مدیریت کردن یا حذف اشیاء، مکان‌ها و رویداد‌های یادآوری کننده بی وفایی مشورت می‌کنند. به عنوان مثال اگر رابطه‌ی جنسی و یا عاطفی روی تخت‌خواب آنها اتفاق افتاده باشد ممکن است همسر آسیب دیده بخواهد آن را بسوزاند و یا بیرون اندازد. همسران باهوش در برابر این خواسته مقاومت نمی‌کنند. اگر همسر آسیب دیده برای متقاعد کردن همسر عهدشکن مبنی بر غیرقابل تحمل بودن این وسایل، نیاز به تلاش داشته باشد منجر به آسیب بیشتری می‌شود. اعتراض همسر پیمان شکن به این نوع حساسیت‌های همسر وفادار، منجر می‌شود که همسر او احساس عدم درک شدن و خرد شدن را تجربه کند و این احساس به او دست بدهد که عواطفش جدی گرفته نمی‌شود.

همسران موفق به همسران خود اجازه می‌دهند که در مورد چگونگی برخورد با وسایل، کارها و یا مکان‌های مربوط به آن خیانت تصمیم بگیرند. آنها شیوه‌هایی برای جبران مبالغی که برای نفر سوم به صورت هدایا، هتل‌های گرانقیمت و یا وعده‌های غذایی صرف کرده‌اند، پیدا می‌کنند.

اگر همسر عهد شکن با رضایتمندی هر آنچه که لازم است را انجام دهد-مانند جابجایی محل زندگی، تغییر شغل، تغییر باشگاه ورزشی، فروش ماشین، جبران مبلغ خرج شده و یا ایجاد فاصله طولانی از نفر سوم- همسر آسیب‌دیده احساس احترام، نشاط و توجه خواهد داشت.

افراد پیمان شکن بیش از آنچه بدانند به همسر و ازدواج خود آسیب وارد کرده‌اند. وقتی همسر عهد شکن با رضایت و طیب خاطر وسایل و اشیای مربوط به خیانت خویش را دور می‌ریزد، فکر و اندیشه‌ی مثبتی در ذهن همسر خود القا می‌کند. این شیوه‌ی رفتار، روشی معقول و پسندیده جهت نشان دادن عمق نگرانی نسبت به رنج و آسیب همسر و نیاز به بهبودی او می‌باشد. از آنجا که هیچ چیز نمی‌تواند بر نیاز به حمایت عاطفی همسر فائق آید، همسر باهوش اشیاء را فدای ارزشی بالاتر که بهبودی عاطفی و احساسی است می‌کند.

همسر موفق در کنار اعطای حق تصمیم‌گیری درباره مکان‌ها و اشیاء، به حق انتخاب همسرش نیز در مورد افراد مربوط به خیانت احترام می‌گذارد. بسیاری از همسران می‌خواهند از افرادی که به هر نوع در بی وفایی همسرشان نقش داشته‌اند دوری کنند یا اینکه در برخی موارد با آن‌ها روبرو شوند. همسر آسیب‌دیده، دوستان و اقوامی که با این رابطه همراهی کرده‌اند را قابل اعتماد نمی‌داند و در حقیقت آنها را دشمنان ازدواج و پیوند زناشویی اش می‌داند. اگر همسر آسیب‌دیده بخواهد نسبت به افرادی که این خیانت را همراهی می‌کرده‌اند احساس بهتری داشته باشد، به گفتگویی بی‌پرده و قاطعانه با آنها نیاز دارد. مثلاً می‌تواند به آنها بگوید: «حمایت تو از خیانت همسر من را به شدت رنجاند و آزار داد.»

همسران موفق، همسر آسیب دیده‌ی خود را مجبور به برقراری رابطه با کسانی که طرفدار ازدواج آنها نیستند نمی‌کنند (۱۳). همچنین همسر آسیب‌دیده باید نگران رابطه همسر بی‌وفا با افرادی که آوازه خوبی ندارند و یا ناباب هستند، باشد. دوستانی که مهر تایید به این خیانت می‌زنند باید به عنوان خطری در سلامت ازدواج در نظر گرفته شوند. همسر موفق درست مانند معتاد به مواد مخدری که باید از دوستان معتاد خود دوری کند، افرادی را که حامی خیانت بودند را کنار می‌گذارد.

همسران موفق، این فداکاری‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای نشان دادن پشیمانی واقعی خود، توبه و ندامت به خاطر کارشان و مجالی برای جبران آنچه از ازدواج‌شان ربوده‌اند، می‌دانند. وقتی که همسر موفق احترامی خاضعانه برای احساسات همسر آسیب‌دیده‌ی خود قائل شود، در قلب رنج‌دیده همسر، بارقه‌هایی از نور عشق و محبت‌ذخیره می‌شود. این تلاش‌ها به میزان زیادی به بهبود رابطه کمک می‌کند.

اگر هر دو همسر همزمان و یا غیر همزمان به هم خیانت کرده‌اند موقعیت‌شان برای بهبودی به شدت پیچیده است. این زوج‌ها یکدیگر را عصبانی می‌کنند. مخصوصاً اگر یکی از آنها سعی کند دیگری را متقاعد کند که رنج و اندوه او بدتر است؛ و یا اینکه خطای فرد دیگر زشت‌تر از کار اوست.

در چنین مواردی من سعی می‌کنم که توافق آنها را بر سر دو مساله جلب کنم:

- هیچ مقایسه‌ای صورت نگیرد.
 - آسیب و رنج هر یک از زوجین در یک زمان بررسی شود.
- خیانت، خیانت است. هر فردی آسیب بر حقی دیده است. این مهم است که هر دوی آنها شانس یافتن آرامش و شنیدن عذرخواهی طرف خاطی را داشته باشند. این به این معناست که هر یک از دو همسر به نوبت به یکدیگر گوش دهند، دلجویی کنند و به دیگری اطمینان دهند که در جلسه‌ی بعدی درباره‌ی آسیب خویش صحبت می‌کنند و فعلاً درباره‌ی آن سکوت می‌کنند.

فصل نهم
کنار آمدن با وسواس‌های فکری همسر

الی ویسل، نویسنده و روزنامه نگار معروف آمریکایی، جمله‌ی زیبایی دارد. او می‌گوید: «نفرت نقطه مخالف عشق نیست، نقطه مخالف عشق بی‌تفاوتی است.» این جمله نه تنها در باره مشکلات بزرگ جهان بلکه در مورد مسائل عاطفی در رخدادهای پس از خیانت هم صحت دارد. افراد باهوش می‌دانند که اگر می‌خواهند ازدواج‌شان را حفظ کنند نباید بی‌تفاوت باشند. افرادی که بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر آسیب‌دیده‌ی خود نشان می‌دهند در واقع پیامی به این شرح می‌فرستد که تو ارزش تلاش کردن نداری.

از طرف دیگر افراد موفق آستین‌ها را بالا زده و و در جستجوی بهبودی و آغاز رفتاری عاشقانه با همسر خود هستند در حالی که ممکن است همسر آنها رفتارهای تنش‌زای زیادی پس از خیانت از خود نشان دهد.

۱۳. همسران موفق پیگیر حال همسران خود هستند و در قبال کنترل وضعیت عاطفی

آنها فعال هستند.

افراد ناموفق در بازسازی رابطه از طرح موضوعات حساس با همسر خود دوری می‌کنند و امیدوارند که این موضوعات به طور جادویی بعد از خیانت حل شود. این همسران ناآگاه به اشتباه عقیده دارند که صحبت در این باره همه چیز را بدتر می‌کند در حالی که خلاف این باور درست است. صحبت در این باره برای همسر آسیب‌دیده تسکین‌دهنده است.

بی‌وفایی و همه‌ی جوانب آن دائما در ذهن همسر آسیب‌دیده مرور می‌شود. در حقیقت تقریبا همه همسرانی که به آنها خیانت شده برای مدتی هم که شده دچار وسواس فکری می‌شوند. در ماه‌های اول افشای بی‌وفایی، هر روز و هر ساعت و هر دقیقه، همسر آسیب‌دیده در حال نبرد با ذهن خویش برای رهایی از افکار وسواسی درباره بی‌وفایی همسرش است. حوادث و تداعی‌های مربوط به خیانت، اغلب همسر آسیب‌دیده را دچار تنش روانی می‌کند و باعث می‌شود او بارها و بارها شوک ناشی از بی‌وفایی را تجربه کند.

ترس همسر معمولا او را در وضعیت گوش به زنگی نگه می‌دارد و او با تمام حواس خود محیط را برای خطر احتمالی بررسی می‌کند. او ممکن است با هر محرکی (مثلا صدای موبایل) وحشت کند و از جا بپرد و همچنین شاید بخواهد تماس‌های مکرر شما را کنترل

کند. ترس از اینکه مبدا اطلاعات تازه ای درباره بی وفایی همسر درز کند باعث ترس و اضطراب آنان می‌شود. اما همسران آگاه به این نکته واقف هستند که این فرایند برای بهبودی همسرشان کاملاً عادی است.

افراد موفق می‌دانند که همسران آنها همیشه در رنج‌آسیب‌های ناشی از بی وفایی، خطرات و همچنین تصویرسازی‌های مکرر از صحنه‌های ارتباط همسرشان با نفر سوم هستند. آنها هر روز این سوال را از او می‌پرسند: «امروز می‌خواهی چه کارهایی انجام بدهی؟ یا چه احساسی داری؟» همین که فرد خاطی متوجه باشد که بی وفایی تا مدت‌ها دائماً در ذهن همسرش می‌باشد خود تسکین دهنده است.

همسر موفق هر صدا، بو و یا واژه ای را که برای همسر آسیب دیده اش دردناک است را می‌شناسد. وقتی که همسرعه‌دشکن به طور اتفاقی از مکانی عبور می‌کند که قبلاً نفر سوم را در آنجا می‌دیده، باید هوشمندانه عمل کند و دست همسر خود را گرفته و از او سوال کند که آیا این صحنه او را می‌آزارد یا خیر. به این ترتیب او به همسرش اطمینان می‌دهد که به رنجش اهمیت می‌دهد.

وقتی که فیلمی که خیانتی را نشان می‌دهد از تلویزیون پخش می‌شود، همسر موفق از همسرش سوال می‌کند که این فیلم چه تاثیری بر او گذاشته است و از او می‌خواهد که در صورت لزوم کانال را عوض کند.

من نمی‌دانم که نظر شما درباره پیشوای روحانی به نام تد هاگارد در کلیسای «زندگی جدید» چیست، اما او رفتارهای زیادی را پس از افشای عمومی رسوایی اش در نوامبر ۲۰۰۶ انجام داد. او با محبت زیاد به همسرش گفت: «من از اینکه چیزهای بسیار ارزشمندی را نابود کرده‌ام ناراحتم... نمی‌خواهم ناراحتی تو را ببینم... من می‌خواهم دوباره به من اعتماد کنی. تد همیشه از همسرش می‌پرسید چه کار کنم که تو احساس امنیت کنی؟» (۱۴).

اینها گفتار و رفتار فرد موفق واقعی است.

آگاهی و هشیاری همسر خاطی، درد و آسیب موجود در ذهن همسر آسیب‌دیده را کاهش می‌دهد و سهمیم شدن در مشکلات منتج به بهبودی می‌شود. هر قدر فرد خاطی هوشیارتر و

فعالتر باشد آرامش بیشتری برای همسر رنج‌دیده به همراه می‌آورد و منجر می‌شود که افکار و سواسی سریع‌تر از ذهن خارج شوند و تحت کنترل در آمده و از بین بروند.

وقتی فردی از مشغولیت‌های ذهنی همسر خود درباره آنچه در گذشته رخ داده مطلع باشد و نشان دهد که او به دوزخی که برای همسر خود ایجاد کرده توجه دارد، در این صورت همسر آسیب‌دیده احساس آرامش می‌کند. این حساسیت‌ها مخصوصاً وقتی که قرار است رابطه جنسی مجدداً از سر گرفته شود اهمیت خاصی دارد.

همسران رنج‌دیده در بیشتر مواقع در جنگ با گذشته و یادآوری کننده‌ها به سر می‌برند و فعالیت‌های پنهانی همسر خود را مخصوصاً در لحظات ابراز صمیمیت و عواطف در تخیل خود مجسم می‌کنند. افراد موفق با صبر و حوصله و درنهایت دقت، رابطه جنسی خود را با همسر آسیب‌دیده مدیریت می‌کنند. نوازش‌های آرام‌کننده و اشک ریختن‌های همسر بی‌وفا اندوه درونی همسر آسیب‌دیده و عذاب بی‌وفایی را کم می‌کند.

همسران موفق می‌دانند که ایجاد حس امنیت عاطفی برای به دست آوردن تمایل همسر آسیب‌دیده برای شروع رابطه جنسی از ضروریات است. باید آگاه بود که ایجاد پیوند دوباره، در برخی موارد فرایندی وقت‌گیر است. کاتلین میلر به عنوان یک متخصص درمان اختلالات جنسی پیشنهاد می‌دهد که همسران عهد شکن بهتر است تجدید رابطه جنسی را به آهستگی پیش ببرند. او می‌گوید: «برای شروع رابطه جنسی همسر آسیب‌دیده باید احساس خوبی به دست آورد. در این مورد تصمیم‌گیری نهایی با همسر آسیب‌دیده است و همسر عهدشکن باید تابع تصمیم‌های همسرش باشد» (۱۵).

در مشاوره‌ی همسرانی که در رابطه جنسی مشکل دارند، میلر به آنها پیشنهاد می‌دهد که «برای برقراری ارتباط و صمیمیت عجولانه رفتار نکنند. انتظار رکن اصلی فرایند بازسازی است.» اگر همسران همه چیز را به آهستگی پیش ببرند و یاد بگیرند که از الفاظ تاییدکننده و تماس‌های ظریف استفاده کنند، خواهند توانست انرژی لازم برای برقراری رابطه جنسی را ایجاد کنند (۱۶).

کاتلین از تمثیلی به منظور آماده شدن برای رابطه جنسی درست استفاده می‌کند: تزئین کردن کیک با خامه. وقتی پودر آماده کیکی می‌خرید، شما به سرعت روی آن را با خامه نمی‌پوشانید و آن را در فر گرم نمی‌گذارید. بلکه اول جعبه را باز کرده و محتوای پودر را در ظرفی می‌ریزید. بعد تخم‌مرغ، آب و روغن را اضافه می‌کنید و با همزن آن را مخلوط می‌کنید. در مرحله بعد خمیر را داخل ظرف مناسب می‌ریزید و آن را برای پخت در فر می‌گذارید. پس از اینکه کیک کاملاً آماده شد آن را از فر درمی‌آورید تا سرد شود و در این مرحله است که تزئینات روی آن را انجام می‌دهید. گذشت زمان، معاشرت، تماس‌های کوتاه و امنیت عاطفی از موارد ضروری برای شروع مجدد یک رابطه جنسی مناسب بعد از بی‌وفایی است (۱۷).

شیوه‌ی دیگری که افراد موفق برای بهبود وضعیت همسرشان به کار می‌گیرند اطمینان بخشیدن مداوم به او در پایبندی به تعهد و وفاداری زناشویی است. آنها جمله‌های «دوست دارم» و «من به تو وفادار می‌مانم» را مدام تکرار می‌کنند، حتی اگر همسر آسیب‌دیده آن را باور نکند. آنها همسر آسیب‌دیده را در واژه‌های محبت آمیز، یادداشت‌های عاشقانه و رفتارهای موثرغرق کرده و همیسه‌نیازهای عاطفی و هیجانی همسر خود را محترم می‌شمارند. افراد باهوش حرکات و رفتارهای عاشقانه و محبت آمیز را به همسر خویش هدیه می‌کنند.

فصل دهم

آشتی با فرزندان^۱

^۱ این فصل و راهکارهای آن برای مواردی است که فرزندان از بی وفایی پدر یا مادرشان مطلع شده اند.

اگر مایل هستید که کل خانواده را بهبود بخشید در مرحله بعد باید تلاش خود را گسترده تر کنید.

۱۴. افراد موفق به تاثیرات و آسیب‌های وارده به فرزندان به دلیل بی وفایشان آگاهند و در صدد جبران آن هستند.

یکی از متداول‌ترین شکایاتی که من از همسر آسیب دیده می‌شنوم عدم درک همسر عهدشکن نسبت به احساسات فرزندان است. من همیشه از توجهات پیچیده همسر عهد شکن درباره فرزندان شگفت‌زده می‌شوم وقتی که می‌گویند: «کودکان انعطاف‌پذیرند؛ آنها این مساله را فراموش می‌کنند و یا اینکه این مساله ربطی به آنها ندارد.»

درست است که کودکان در هر سنی با هر آنچه در خانه رخ می‌دهد خود را سازگار می‌کنند چراکه یکی از نیازهای مهم آنها این است که احساس کنند خانواده آنها پناهنگاهی امن و مطمئن است، ولی بی وفایی و مجادله‌های ناشی از آن در خانه احساس امنیت و فضای اطمینان را از کودک سلب می‌کند.

افراد موفق متوجه می‌شوند که در این مورد نتوانسته اند الگوی مناسبی برای فرزندان خویش باشند. آنها همچنین از میزان خسارتی که به کانون گرم خانواده‌ی خود وارد کرده اند باخبرند. این افراد تایید می‌کنند که احترام فرزندان خود را از دست داده‌اند و حس امنیت آنها را متزلزل کرده‌اند. آنها با ندامت زیادی به فرزندان خود نزدیک شده و به اشتباه خود اعتراف می‌کنند و همه تلاش خود را برای بازگشت مجدد اعتماد فرزندان می‌کنند و به آنها این اطمینان را می‌دهند که خانواده را ترک نخواهند کرد. آنها فرزندان خود را بیشتر در آغوش می‌گیرند. آنها کارها و پیشرفت‌های خود را با فرزندان خود کنترل می‌کنند. آنها به فرزندان خود اطمینان می‌دهند که پدرشان (یا مادرشان) را دوست دارند و به او وفادار می‌مانند. آنها تلاش بیشتری برای نزدیکی عاطفی به فرزندان خود انجام می‌دهند و آنچه در زمان خیانت و یا فعالیت‌های جنسی خارج از خانه انجام نداده‌اند را جبران می‌کنند.

افراد موفق در صدد جبران خسارت وارد شده به فرزندان بزرگسال خود هستند. آنها می‌دانند که علی‌رغم اینکه فرزندشان بزرگ شده است ولی به دلیل رفتار خیانت‌آمیز

والدین خود معمولاً سرخورده و ناراحت هستند. این فرزندان بی‌اعتماد شده، نسبت به والد خاطی ناامید می‌شوند و اطمینانی به ازدواج ندارند. تنش‌های بی‌وفایی والدین می‌تواند منجر به بحران‌های شخصی عمیقی شود که تأثیری منفی بر روابط آینده کودک می‌گذارد. در کودکان کم سن هم ممکن است ترس از صمیمیت و برقراری رابطه عاطفی به وجود بیاید (مثلاً آیا ممکن است که همسر کنونی و یا آینده به من خیانت کند؟) و یا اعتماد به نفس خود را از دست بدهند (ممکن است من هم مثل پدرم شوم؟) و یا اینکه صمیمیت خود را با والدین کم کنند (من نمی‌توانم شکایت‌های مادرم و بی‌تفاوتی پدرم را تحمل کنم).

افراد موفق خطاهای خود را جاهلانه می‌دانند و هیچگاه برای آنها بهانه‌تراشی نمی‌کنند. به جای آن این افراد همیشه از فرزندان خردسال و یا بزرگسال خود به دلیل خیانت به پدر و یا مادرشان و همچنین ناامید کردن آنها عذرخواهی می‌کنند. آنها شرمندگی و ندامت خود را نشان می‌دهند و احساس فرزندان را به نفع خود تحریک نمی‌کنند. افرادی که موفق به بازسازی رابطه می‌شوند از گفته‌ها و قول‌های خود با رفتارهای متعهدانه دفاع می‌کنند. آنها هر از گاهی به هر یک از بچه‌ها نزدیک می‌شوند تا از احساسات آنها درباره حوادث گذشته مطلع شوند و هیچگاه در این خصوص سکوت نمی‌کنند.

افراد موفق همچنین می‌دانند که همانقدر که مشاهده‌ی شکست والدین برای فرزندان تلخ است، دیدن بازگشت والدین و تلاش زیاد آنها برای جبران اشتباه باارزش است. افراد موفق این موقعیت را فرصتی مناسب برای الگوبرداری از توبه و ندامت، عذرخواهی واقعی و پذیرفتن تقصیر می‌دانند. آنها در صدد نشان دادن معنای فروتنی و بامحبت بودن هستند. این افراد می‌دانند که کودکان باید درک کنند که هر فردی می‌تواند از قعر چاه بی‌اخلاقی بیرون بیاید و فرصت دومی در زندگی به دست آورد.

اگر ما شجاعت ماندن و تلاش برای جبران را داشته باشیم در آن صورت شکست‌های شخصی ما درس‌های بزرگی به فرزندان کوچک و بزرگ ما خواهند داد. اما اگر بخواهیم از حقیقت فرار کنیم اقتدار اخلاقی خود را از دست می‌دهیم و به فرزندان مان می‌آموزیم که

کارهای اشتباه خود را توجیه عقلانی کنند و شیوه پفره رفتن از مسائل زندگی را تبلیغ می‌کنیم.

فصل یازدهم
تغییر منش و رفتار

شخصیتی سالم و قوی یک شبه به وجود نمی‌آید بلکه نتیجه تفکر و رفتار درست در مدت زمان طولانی است. گام بعدی برای افرادی که می‌خواهند بهبودی پایدار داشته باشند ضروری است.

۱۵. افراد موفق متعهد می‌شوند که در تمام طول زندگی شفاف باشند و به ارتقای شخصیت خود بیندیشند.

توبه، اصلاح و بهبود خسارات، تنها نقطه‌ی شروع برای حذف افکاری است که بی‌وفایی را توجیه کرده است. معمولاً بذری بی‌وفایی در اوایل کودکی پاشیده شده و طی سالیان بعد رشد کرده است. در اینجا فهرست کوچکی از باورهای اشتباه را که همسران موفق از آنها اجتناب می‌کنند ارائه می‌شود.

تقلب و پنهان کاری: «آنچه که دیگران از آن بی‌اطلاع هستند آسیبی به آنها نمی‌رساند. تا وقتی چیزی فاش نشده مشکلی پیش نمی‌آید. من بهتر از دیگران می‌فهمم به همین دلیل باید پنهان کاری کنم. شاید پنهان کاری وجود دارد اما غیر قانونی نیست.»

حق به جانب بودن: «این حق من است که نیازهای جنسی و عاطفی خودم را آنگونه که می‌خواهم ارضاء کنم. هر وقت تحریک (جنسی) می‌شوم باید خود را ارضاء کنم. حق دارم کمی شیطنت کنم چون این کار به کسی آسیب نمی‌زند.»

مهارت‌های مقابله ای ضعیف: «وقتی تحت استرس هستم، عمل جنسی و یا هیجان احساسی راه حلی مناسب برای پیشگیری از احساسات منفی و یا ناراحت‌کننده است.»

غرور: «من در برابر وسوسه‌ها آسیب ناپذیرم و نقطه‌ضعف‌های دیگران را ندارم. می‌توانم بدون اینکه بسوزم به شعله نزدیک شوم و مانند دیگرانی که از من ضعیف‌تر هستند نیستم.»

توانایی توجیه منطقی: «اگر فعالیتی، احساس خوبی به همراه داشت، پس مشکلی ندارد. اگر چنین احساس خوبی ایجاد کند پس اشتباه نیست. اگر من احساس نیاز و بودن در کنار دیگری را دارم به این معناست که با فرد مناسب ازدواج نکرده‌ام.»

عصبانیت مدیریت نشده: «وقتی همسر، زندگی و خدا مرا عصبانی می‌کنند، به رابطه جنسی و عاطفی برای بهتر شدن نیاز دارم. اگر کسی مرا ناراحت کند من هم مقابله به مثل می‌کنم.»

دلسوزی برای خود: «من در تمام مدت عمرم برای دیگران زندگی کردم. اکنون نوبت من است که به خودم اهمیت بدهم. زندگی عادلانه نیست. کسی مرا درک نمی‌کند. من باید همین الان احساس خوبی به دست آورم.»

حالت دفاعی غیرارادی و سرپوش گذاشتن روی حقیقت: «من باید کارم را مخفی نگه دارم و اگر می‌خواهم شرمنده نشوم باید ردپاها را از بین ببرم. گفتن واقعیت تنها موجب آزار دیگران خواهد شد. نمی‌توانم خطر کنم و رازم فاش شود چرا که دیگران مرا طرد می‌کنند و این برای من غیر قابل تحمل است.»

افراد موفق این رفتارها و باورهای ناکارآمد و ناسالم را می‌شناسند و تلاش زیادی برای به چالش کشیدن و غلبه کردن بر آنها می‌کنند. پی بردن به این که این باورها از کجا نشات گرفته‌اند و چرا معیوب و ناکارآمد هستند و همچنین چگونگی دوری کردن از این باورها زمان زیادی می‌طلبد. بیشتر افراد عهدشکن طی سالهای زیاد این افکار سمی را در ذهن می‌پروراندند تا جایی که آنها عمیقا در ذهنشان ریشه دوانده‌اند. برای غلبه بر افکار توجیه کننده خیانت و از بین بردن قدرت فریبندگی آنها، به سالها بازآموزی منظم و بلوغ معنوی نیاز است.

همسران موفق در این امر، می‌دانند که باید خود را برای مدتهای طولانی متعهد به بهبود کیفیت زندگی کنند. عادات دیرینه به سختی از بین می‌روند و در بهترین حالت زخم‌هایی آسیب‌پذیر بر جای می‌گذارند. این افراد به حمایت و مسئولیت‌پذیری افراد دیگر نیز نیاز دارند. دیگر نباید مسیر زندگی را به تنهایی پیمود.

افراد موفق از آزادی ناشی از صداقت لذت می‌برند و با دیدی باز و سوسه‌ها، نقطه ضعف‌ها و چالش‌های خود را به دیگران می‌گویند. برخی به این شیوه‌ی زندگی «اعتراف» می‌گویند که در آن راز، غرور بی‌جا و طرز فکر آسیب‌ناپذیر بودن در برابر و سوسه جنسی و

عاطفی وجود ندارد. این به معنای یافتن مشاور، دوستی هم جنس و مطمئن، گروهی کوچک، یک حامی و یا همه موارد ذکر شده است. افراد موفق در امر بازسازی رابطه می دانند که باید زندگی صادقانه با همسر را اتخاذ کنند و تا آخر عمر نقش خود را به عنوان حامی سالم حفظ کنند.

همانطور که قبلا گفته شد بهبودی واقعی و پایدار با قلبی ضعیف ایجاد نخواهد شد و ایجاد کمال شخصی، معنوی و رابطه ای در نسل های بعد نیز طنین انداز خواهد بود.

عشق درمانگر دردهای انسانی است، شفابخش افرادی که آن را ابراز می کنند و دریافت می کنند.

کارل منیگر

بخش سوم: نکات پایانی

فصل دوازدهم
درباره‌ی کوتاهی‌های همسر

من طی سال‌های زیادی به همسرانی که در تلاش برای بیرون آمدن از بحران خیانت بودند کمک کردم. برخی از این خانواده‌ها از دیگران موفق‌تر بودند. افرادی که به سادگی از اقدامات گفته شده در فصل‌های پیشین پیروی کردند شانس بهبود ازدواج خود را به میزان زیادی افزایش دادند. وقتی که همسران تلاش زیادی برای بهبود زخم‌های ناشی از خیانت می‌کنند، بهبودی همه‌جانبه روی همسر آسیب‌دیده، همسر عهد شکن، فرزندان و ازدواج رخ می‌دهد.

در موارد بسیاری-مانند محافل مذهبی- دیده شده است که بار مسئولیت بهبود ازدواج بر دوش همسر آسیب‌دیده است. کلیساها در بیشتر مواقع توقع دارند که همسر آسیب‌دیده با رضایت همه چیز را فراموش کرده و ببخشد و هیچ توقعی از همسر پیمان شکن خود برای ترمیم عاطفی و بازسازی اعتماد نداشته باشند. فشار کشیش و مبلغ مذهبی به همسر آسیب دیده برای بخشش زود هنگام تنها مشکلات را بیشتر می‌کند. همسر وفادار احساس تنهایی و عجز می‌کند و همسر خاطلی با آسیب بزرگی که وارد کرده از صحنه خارج می‌شود.

همسران خاطلی باید به نتایج واقعی و منطقی به منظور مواجه شدن با دیو درون دست یابند و همچنین خودکاوای لازم را برای تغییری اصیل و پایدار انجام دهند. در غیر این صورت خاکستر گناه نابخشوده و اعتماد از دست رفته در زیر سطح می‌سوزد و دوباره به شکل دیگر و یا در زمانی دیگر شعله‌ور می‌شود.

نمی‌گویم که همسران وفادار پاک و بی‌گناه هستند. دو سوی یک ازدواج را همیشه دو انسان ناقص تشکیل می‌دهند. فعالیت‌ها و تعاملات پیش از خیانت زوجین هم باید بررسی شود. اگر چه من نسبت به فرد خاطلی سخت می‌گیرم درصدد کمک به همسر آسیب‌دیده به منظور کشف نواقص خود و جبران خساراتی که قبل از خیانت به همسر خود وارد آورده نیز هستم.

با این وجود من اجازه نمی‌دهم که این مسائل بهانه به همسر عهد شکن برای انجام این کار بدهد. همانطور که پیش از این هم گفتم فرد خاطلی انتخاب‌های دیگری به جز خیانت هم برای مقابله با نارضایتی خود داشت.

تجربه من با زوج‌های موفق در ابتدای درمان-یعنی مرحله بحرانی درمان- نشان می‌دهد که همسر عهد شکن می‌بایست بیشتر کارها و مسئولیت‌ها را برای درمان به عهده می‌گیرد. این تلاش زود هنگام و صادقانه از سوی همسر عهدشکن زمینه را برای همسر آسیب‌دیده فراهم می‌کند تا در نهایت او نیز رفتارهای مشکل‌ساز خود را که در ایجاد این مسئله (یعنی رفتار بی‌وفایی) دخیل بوده‌اند بررسی کند.

افراد ناموفق پس از رفع بحران اولیه، خود را از حمایت گروه و یا مشاور بیرون می‌کشند. از طرف دیگر زوج‌های موفق تا مدت‌ها پس از رفع بحران اولیه برای بهبود رابطه‌ی خود تلاش می‌کنند. آنها می‌دانند که بهبودی واقعی زمانی شروع می‌شود که بحران را پشت سر گذاشته‌اند. آنها به حفظ و بهبود رابطه خود تا مدت‌ها ادامه می‌دهند.

فصل سیزدهم
چکیده‌ی بحث

فهرست زیر خصوصیات افرادی است که احتمال موفق شدنشان در اصلاح و بهبود رابطه

پس از بی وفایی زیاد می باشد.

افراد موفق:

- حالت تدافعی ندارند.
- انگیزه های خود را برای خیانت بدون سرزنش کردن همسر بررسی می کنند.
- نقش خود را به عنوان التیام بخش در برابر همسر زخم خورده ی خود می پذیرند.
- همه جانبه از نفر سوم جدا می شوند.
- ندامت و پشیمانی حقیقی به خاطر آنچه انجام داده اند نشان می دهند.
- در صدد جبران و عذرخواهی از عزیزان خود هستند.
- مکررا عذرخواهی می کنند، به خصوص در دو سال اول.
- با حوصله گوش می دهند و رنج همسر خود را تایید می کنند.
- امکان ابراز احساسات را برای همسر خود به میزان زیاد فراهم می کنند.
- به مدت زمان درخواستی همسر برای بهبودی احترام می گذارند.
- به همسر خود درباره عشق و تعهد خود قوت قلب می دهند.
- هیچ رازی را نزد خود نگه نمی دارند.
- با افرادی که در حفظ راز خیانت و پنهان کاری به آنها کمک کردند صمیمی و

نزدیک نمی مانند.

- در برابر زمان های بیرون از خانه و فعالیت هایشان پاسخگو هستند.
- به طور متناوب توسط همسران خود کنترل می شوند.
- محرک های خیانت را می شناسند و پیش بینی می کنند.
- با روی باز خاطرات تلخ مربوط به خیانت را دور می ریزند.
- تلخی و صدمه ی وارد آمده به فرزندان را کمرنگ نشان نمی دهند.
- به تعهدی بلند مدت برای بهبودی، صداقت و رشد معنوی متعهد هستند.
- به نظر من تنها صفت مناسب برای توصیف همسران موفق **تواضع و فروتنی** است.

کتاب مقدس می‌گوید که عشق، پوشاننده‌ی گناهان زیاد است، اما به نظر من فروتنی، التیام‌بخش دردهای بسیاری است. تنها فردی که صمیمانه و صادقانه پشیمان است می‌تواند تکالیف فهرست شده‌ی بالا را انجام دهد.

افراد موفق نقش خود را به عنوان شفادهنده می‌پذیرند و تلاش زیادی برای جبران خسارات انجام می‌دهند. آنها به زمان مورد نیاز برای بهبودی همسر احترام می‌گذارند. آنها بر این باور هستند که کوشش آنها برای به دست آوردن قلب همسر خود، قلب و شخصیت خودشان را منقلب خواهد کرد و به سوی بهتر شدن پیش می‌روند.

افراد موفق از فرصت‌ها برای تبدیل شدن به انسانی مهربان، متفکر، عاشق و مسئولیت‌پذیر استفاده می‌کنند. نتیجه‌ی تلاش آنها ارتقای روح و قلب خودشان-و نه فقط قلب آسیب دیده‌ی همسر- می‌باشد.

پیوست

کتاب‌شناسی

کتاب‌های زیر پیشنهادات نویسنده برای کمک به همسران عهد شکن است.

به چه چیزی تبدیل می‌شوی؟^۲

(۲۰۰۷) اثر لیندا جی. مکدونالد

این کتاب چالش‌برانگیز و با لحنی تند برای افرادی نوشته شده است که در مراحل ابتدایی خیانت هستند و قدرت اعتراف به خطرات عشق بیرون از خانه را ندارند. این کتابتلاش من برای تلنگر زدن به همسران بی قید و بند است و می‌خواهد به آنها انگیزه لازم برای بیدارشدن قبل از این که دیر شود را بدهد. این کتاب همچنین برای همسر آسیب‌دیده‌ای که می‌خواهد در مورد نقش هورمون‌ها و توجیهات منطقی در این خیانت بداند مناسب است.

عشق به زندگی زناشویی برای حفظ آن کافی است^۳

(۱۹۹۰-۲۰۰۵)

نوشته جری جنکینز

این کتاب برای پیشگیری از خیانت مفید است و رهنمودهای عملی برای ایجاد و بازسازی مرزها و حصارهای سالم برای ازدواج ارائه داده و کمک می‌کند که خود را از وسوسه‌ها دور نگاه دارید. وقتی یکی از افراد کلیسا در شهر با خیانت خود، دوستانش را

^۲Who Will You Become?

^۳Loving Your Marriage Enough to Protect it

شوکه کرد، آنها چنان متعجب شدند که تصمیم گرفتند کلاس‌های درسی در یکشنبه‌ها برای بزرگسالان ایجاد کنند و در آن از مفاهیم این کتاب بهره ببرند.

راهنمایی‌های شفاف^۴

(۲۰۰۷)

اثر ارل ویلسون

در این کتاب دکتر ویلسون از برنامه خود برای کمک به افرادی که در دوران ندامت واقعی و یا بهبودی دچار مشکل شده‌اند و می‌خواهند معنای دام‌های اخلاقی، ندامت و بهبودی را بدانند می‌گوید. خواندن این کتاب به افرادی که اغوا و یا منحرف شده‌اند پیشنهاد می‌شود.

بیوفایی: اعتمادسازی پس از خیانت^۵

۲۰۰۵

نوشته مونا شریور و گری

این کتاب داستانی واقعی درباره همسرانی است که خیانت را تجربه کرده و ازدواجشان را حفظ کرده‌اند. خواندن این کتاب ساده است و از جمله آثاری است که برای کمک به خود به منظور اجتناب از خیانت نوشته شده است. من متوجه شدم که همسران وفادار این کتاب را تحسین کرده‌اند و دوست دارند که همسرانشان نیز برای درک بهتر رنج آنها این کتاب را بخوانند.

پنج زبان عذرخواهی^۶

⁴Steering Clear

⁵Unfaithful: Rebuilding Trust after Infidelity

۲۰۰۶

نوشته جنیفر توماس و گری چمپن

این کتاب ابزاری مناسب برای یافتن موثرترین و معنادارترین عذرخواهی‌ها برای شما و همسرتان است. اگر نمی‌دانید چه شیوه‌ای برای همسرتان کارساز است، این کتاب، کلیدی که دریچه‌های قلب همسر شما را باز می‌کند به شما نشان می‌دهد.

نه فقط دوست معمولی: جلب اعتماد دوباره و بازسازی سلامت روانی پس از

خیانت^۷

۲۰۰۳

نوشته شرلی گلاس

من این اثر را از همه نظر - به خصوص برای همسر آسیب‌دیده - در زمینه خیانت می‌پسندم. نویسنده تجارب بالینی زیادی با متاهلین و مجردها درباره عواقب بعدی خیانت دارد. او بر این عقیده که در صورت تمایل به جلب اعتماد "هیچ رازی" نباید در میان باشد پا فشاری دارد. دکتر گلاس در پژوهش‌های خود بسیاری از خیال‌پردازی‌ها را درباره خیانت روشن می‌کند و خیانت‌های عاطفی را به عنوان خط قرمز ازدواج معرفی می‌کند. او تلاش ارزنده‌ای در جهت کاهش شرمساری و سرزنش همسر آسیب‌دیده انجام داده است و در پژوهش‌های خود روشن کرده است که همه همسران عهدشکن به دلیل ازدواج ناموفق دست به این کار نمی‌زنند.

⁶*The Five Languages of Apology*

⁷NOT "Just Friends": *Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity after Infidelity*

پس از خیانت: درمان دردها و بازسازی اعتماد در زمان خیانت همسر^۱

۱۹۹۶

نوشته جنیس اسپرینگ

یکی از نقاط قوت این کتاب، کار خوب نویسنده در توضیح رنج‌های هر یک از دو طرف ماجراست. شیوه دقیق نویسنده در بازسازی اعتماد، هشدار او درباره بخشش سریع و بیشتر نظرات او در مورد توقعات غیر واقعی از عشق مورد پسند من است. دکتر اسپرینگ در سمینار خود در مورد مشاوره حرفه‌ای پیشنهاد داد که هر یک از زوجین کتاب را مطالعه کنند و زیر هر جمله‌ای که برای او مهم و معنادار بود را خط بکشد سپس کتاب خود را با همسرش تعویض کند.

قدرت عذرخواهی^۲

۲۰۰۲

نوشته بورلی انجل

این کتاب موانع، ملزومات و مهارت‌های مورد نیاز برای یک عذرخواهی بامعنا را توضیح می‌دهد. نویسنده در این کتاب سه اصل عذرخواهی را توضیح می‌دهد: پشیمانی، مسئولیت‌پذیری و چاره‌جویی. این کتاب منبع قابل فهمی برای افرادی است که به دنبال درک عمیق عذرخواهی باورپذیر برای همسر آسیب‌دیده هستند.

اعتیاد به خیانت^۳

۱۹۸۹

¹*After The Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*

²*The Power of Apology*

³*Addicted to Adultery*

نوشته ریچارد و برزسک

این کتاب داستانی جالب درباره سرپرست پلیس سابق شیکاگو و ماجرای خیانت او
همراه با داستان بازسازی ازدواج توسط او و همسرش می‌باشد.

End Notes

1. Lana Staheli, *"Affair-Proof" Your Marriage* (New York: Harper Collins, 1995) 10, and Bonnie Eaker Weil, *Adultery, The Forgivable Sin* (New York: Hastings House) xxi. Both authors have done their own research as well as drawn upon the research of others.

2. Lana Staheli, *"Affair-Proof" Your Marriage* (New York: Harper Collins, 1995) 10.

3. Shirley Glass, *NOT "Just Friends"* (New York: The Free Press, 2003) concept of positive mirroring is referred to on pages 45, 170, 213, 260, while her term, "the positive mirroring of the self" was used in her seminars for therapists.

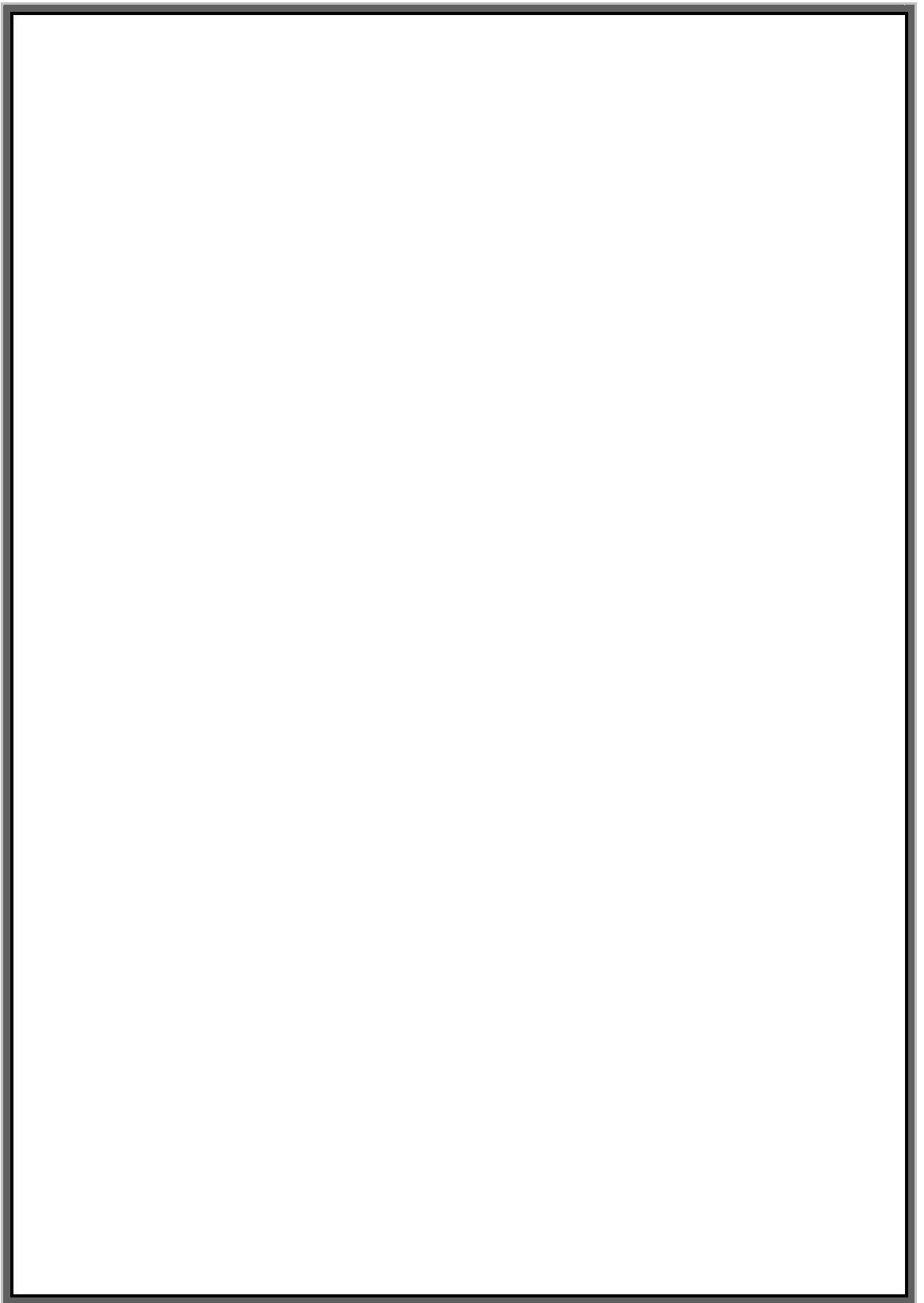
4. <http://video.foxnews.com/v/4137820/highlights-from-tiger-woods-presser> (Accessed April 5, 2010).

5. Richard & Elizabeth Brzeczek, *Addicted to Adultery* (New York: Bantam Books, 1989) 113.

6. Private conversation with Karen Johnson, staff counselor, Hope Chapel, Maui, Hawaii (February 2000).

7. Shirley Glass, *NOT "Just Friends"* (New York: The Free Press, 2003) 67, 97.

8. Pat Love, *The Truth About Love* (New York: Simon & Schuster, 2001) 29.
9. Richard & Elizabeth Brzeczek, *Addicted to Adultery* (New York: Bantam Books, 1989) 135.
10. Transcript of Mark Sanford's televised confession, www.realclearpolitics.com/.../south_carolina_governor_admits_affair_97171.html (accessed June 29, 2009).
11. Brodsky, *Open Exchange Magazine*, online archive, www.openexchange.org/archives/Classics/bradshaw.html (accessed February 22, 2009). John Bradshaw later clarified his statement by distinguishing what he calls "good secrets" (personal space & privacy for bathing, birth, marital sexuality) from "dangerous secrets" (rituals around eating disorders, abuse, betrayal).
12. For a list of Certified Sex Addiction Therapists, trained by Pat Carnes' International Institute for Trauma and Addiction Professionals, visit the organization's website: www.iitap.com
13. Shirley Glass, *NOT "Just Friends"* (New York: The Free Press, 2003) 33. Dr. Glass coined the term, "friend(s) of the marriage."
14. Gayle Haggard, *Why I Stayed* (Twin Lakes, IL: Tyndale House 2009) 244, 245.
15. Kathleen Miller, M.A., LMFT, quoting from her workshop, *What about Sex?* Sponsored by the National Coalition for the Protection of Children & Families, March 6, 2010.
16. Ibid.
17. Ibid, illustration used by presenter's permission.



درباره مولف

لیندا جی. مکدونالد، زوج درمانگر و خانواده درمانگر با بیش از ۲۲ سال تجربه‌ی تخصصی در کمک به زوجها و افرادی است که موفق به التیام خیانت شده‌اند. او در سال ۱۹۸۸ از دانشگاه پسیفیک سیاتل مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته زوج درمانی و خانواده درمانی گرفت. در حال حاضر او در دفتری خصوصی در مرکز شفرد واقع در بندر گیگ در واشنگتن مشغول به کار است.

لیندا علاوه بر کار مشاوره، به گروه درمانی و برگزاری کارگاه‌های درمانی و رشدی نیز مشغول است. او در کارگاه موضوعات متنوعی مانند قرار ملاقات سالم، ریشه و درمان خشم، قدرت شفا‌دهندگی عذرخواهی، حل ناسازگاری، بهبودی غم ناشی از طرد شدن و بهبودی از خیانت را مورد بحث قرار می‌دهد.

آنچه دیگران درباره‌ی این اثر بیان کرده اند:

این کتاب اثر فوق‌العاده است ای که به همسر شما در بحران بی وفایی و عهدشکنی کمک خواهد کرد. من ۲۵ سال است که در کار مشاوره هستم و آنچه در این کتاب نوشته را از هر نظر تأیید می‌کنم.

—**Jim Velez M.S., M.A., L.P.C., Portland, Oregon**

این کتاب مجموعه‌ای منطقی و کوتاه به منظور کمک به همسران عهدشکنی است که من طی سال‌ها در تجربه‌های خود شاهد تلاش آنان برای مرتب کردن اوضاع زندگی‌شان پس از خیانت بوده‌ام.

—**Lance Brown, M.A., Minister of Care and Renewal**

من معمولاً متن‌های کوتاهی از کتاب را درباره چگونگی کمک به افراد عهدشکن به آن‌ها می‌دهم. آنها بدون ذکر نامشان گزارش‌هایی حاکی از مفید بودن این کتاب می‌دهند و متوجه شده‌ام که دستورات کتاب را به طور مداوم مورد استفاده قرار می‌دهند. به عقیده من نسخه‌ی کامل این کتاب می‌تواند مفیدتر باشد.

—**Earl D. Wilson, Ph.D., Licensed Psychologist, Portland, OR.**
Author of *Steering Clear*, and coauthor of *Restoring the Fallen*

مدت کوتاهی از آگاهی همسر و خانواده ام از خیانت من نمی‌گذشت که این کتابمانند ستاره‌ای در بدترین و مغشوش‌ترین زمان زندگی‌ام درخشید. در آن زمان هیچ چیزی به جز نجات دادن ازدوایم برای من اهمیت نداشت و از طرف دیگر اطلاعات کمی که به من در ایفای نقش خودم در این جریان کمک کند وجود داشت. من متوجه شدم که این کتاب تمامی سوالات مرا پاسخ می‌دهد. من به مدت چند هفته، هر روز با اطمینان و مسئولیت‌پذیری کامل آن را خواندم.

عملی کردن برخی مراحل واقعا سخت بود، اما هر بار که آنها را اجرا می‌کردم تاثیر مثبت‌شان بیشتر می‌شد. تنها چیزی که الان می‌گویم این است که راهی که این کتاب برای من گشود مسیر خداوند بود برای کمک به من و بهبودی همسرم. من برای همیشه سپاسگزار بینشی که این کتاب به من داد خواهم بود، بینشی که مرا از تاریک‌ترین روزهای زندگی‌ام بیرون آورد و بهترین روزهای زندگی زناشویی را به من هدیه داد.

—Greg (همسرعه‌دشکن)