

به نام خدا

علل، پیشگیری و درمان  
پیمان شکنی زناشویی

تالیف:

دکتر هادی خیرآبادی

عضو انجمن روانشناسی آمریکا  
عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران

انتشارات فرانگیزش

سرشناسه	: خیرآبادی، هادی، ۱۳۵۳ - kheirabadi , hadi
عنوان و نام پدیدآور	: علل، پیشگیری و درمان خیانت و پیمان شکنی زناشویی / تالیف هادی خیرآبادی.
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص.
شابک	: 978-600-8694-94-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۹ - ۱۶۴.
موضوع	: زناشویی -- ایران -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: -- Iran -- Psychological aspects Communication in marriage
موضوع	: زناشویی -- ایران -- جنبه‌های اخلاقی
موضوع	: Marriage -- Moral and ethical aspects -- Iran
موضوع	: خیانت -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Betrayal -- Iran -- Psychological aspects
موضوع	: خیانت -- پیشگیری
موضوع	: Betrayal -- Prevention
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۸۱۰۹۵۵/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۱۱۸۴۳



انتشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی [Pfaraangizesh@yahoo.com](mailto:Pfaraangizesh@yahoo.com)

علل، پیشگیری و درمان پیمان شکنی زناشویی

مؤلف: دکتر هادی خیرآبادی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۱۶۴ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: سالاری

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-94-6

شابک: ۹۴-۶-۸۶۹۴-۶۰۰-۹۷۸

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ - ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

## فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
فصل اول: مفاهیم اولیه.....	۱۳
تعریف خیانت.....	۱۳
اضلاع پیمان شکنی و خیانت.....	۱۴
تقسیم بندی انواع خیانت.....	۱۵
تقسیم بندی خیانت از نظر نوع.....	۱۵
تقسیم بندی خیانت از نظر شدت.....	۱۷
باورهای نادرست در مورد خیانت.....	۱۷
برخی آدم‌ها به طور ذاتی خائن و برخی وفادار هستند.....	۱۸
کسی که یک بار خیانت کرده است باز هم خیانت می‌کند.....	۱۸
هرگز برای من اتفاق نمی‌افتد.....	۱۸
هیچ دلیلی خیانت را توجیه نمی‌کند.....	۱۹
بررسی تفاوت جنسیت در خیانت.....	۱۹
تفاوت ملاک‌های انتخاب جنسی در مرد و زن.....	۲۰
تفاوت تاثیر نوع خیانت در مردان و زنان.....	۲۲
تفاوت‌های دیگری که ناشی از جنسیت است.....	۲۳

- فصل دوم: علل خیانت زناشویی ..... ۲۵
- علل وابسته به فرد ..... ۲۶
- سرشت و طبیعت جنسی انسان ..... ۲۶
- خیانت می تواند اختلال رفتاری باشد ..... ۲۹
- خیانت می تواند اختلال شخصیت باشد ..... ۳۱
- خیانت می تواند اختلال روانشناختی باشد ..... ۳۴
- علل وابسته به روابط بین فردی ..... ۳۵
- مسائل جنسی و جسمی ..... ۳۶
- مسائل عاطفی ..... ۴۱
- ازدواج نامناسب ..... ۴۳
- سوء رفتار شریک زندگی ..... ۴۵
- عدم حضور شریک زندگی ..... ۴۶
- علل وابسته به اجتماع و فرهنگ ..... ۴۷
- مشروعیت بخشی و عادی سازی قانونی ..... ۴۷
- مشروعیت بخشی و عادی سازی مذهبی ..... ۴۷
- مذموم بودن طلاق و جدایی ..... ۴۸
- الگو سازی نامناسب رسانه ..... ۴۹
- الگو سازی نامناسب دوستان و اطرافیان ..... ۴۹
- وضعیت اقتصادی ..... ۵۰
- سایر رویکردهای نظری در زمینه خیانت ..... ۵۳

- ۵۳..... نظریه کنترل
- ۵۴..... نظریه نقص یا کمبود
- ۵۴..... نظریه ارضاء نیاز
- ۵۵..... نظریه گسترش خود
- ۵۵..... نظریه وابستگی متقابل
- ۵۵..... نظریه سرمایه گذاری
- ۵۶..... نظریه صحنه اجتماعی
- ۵۹..... فصل سوم: پیشگیری از خیانت زناشویی
- ۶۰..... تفکر پست مدرن
- ۶۰..... سیر تاریخی تفکر سنتی، مدرن و پست مدرن
- ۶۲..... خوبی و بدی/درست و غلط، وجود ندارد
- ۶۴..... همه اصول را می توان زیر سوال برد
- ۶۴..... حقیقت یا واقعیت، وجود ندارد
- ۶۷..... همیشه واقعیت آن چیزی نیست که می بینیم
- ۶۷..... انتظار و توقع، مخرب روح و روان
- ۷۰..... کنترل، روابط را ویران می کند
- ۷۳..... تفکیک رفتار از شخصیت!
- ۷۴..... تفکیک رفتار از احساس!
- ۷۵..... آلکسی تایمی یا نارسایی هیجانی را درمان کنید
- ۷۷..... برخی باورهای رایج اما ناکارآمد در روابط زوجی

- ۷۸..... با ازدواج، من و تو ما می شویم.....
- ۷۹..... زن و شوهر باید همیشه با هم باشند.....
- ۸۰..... مقصر باید مشخص شود.....
- ۸۱..... رابطه خوب خود به خود شکل می گیرد.....
- ۸۱..... به خاطر او باید تحمل کنم.....
- ۸۲..... همسرم باید خودش این را بفهمد (عدم ابراز).....
- ۸۳..... هرگز به دنبال تغییر همسران نباشید.....
- ۸۳..... صداقت ممنوع.....
- ۸۴..... تعهد اخلاقی در برابر سرشت و طبیعت جنسی.....
- ۸۵..... تعریف ساختار جدید برای زندگی جدید.....
- ۸۷..... مسئولیت رفتار هر کس بر عهده خود اوست.....
- ۸۸..... بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون توجه.....
- ۸۹..... بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون زمان.....
- ۹۰..... فهرست نیازهای عاطفی.....
- ۹۲..... طبقه بندی نیازهای عاطفی.....
- ۹۲..... تمرین کردن رفتارهای سالم.....
- ۹۵..... تمرکز روی راه حل به جای تمرکز بر مشکل.....
- ۹۶..... علیت خطی و علیت حلقوی.....
- ۹۷..... نقش عشق در ازدواج و زندگی مشترک.....
- ۹۷..... عشق یک اختلال روانی است.....

- ۹۹.....ویژگی‌های فرد عاشق.....
- ۱۰۰.....اختلال عشق در ازدواج.....
- ۱۰۱.....عشق از دیدگاه استرنبرگ.....
- ۱۰۶.....اهمیت مشاوره پیش از ازدواج.....
- ۱۰۸.....آموزش مسائل جنسی.....
- ۱۰۸.....تفاوت‌های زن و مرد در مسائل جنسی.....
- ۱۱۱.....تعادل راز خوشبختی و سعادت است.....
- ۱۱۳.....فصل چهارم: درمان خیانت زناشویی.....
- ۱۱۴.....گام اول - ارزیابی و فرمول بندی مشکل.....
- ۱۱۵.....گام دوم - تخلیه هیجانات و تنظیم هیجانات مراجع.....
- ۱۱۸.....گام سوم - کنترل رفتارهای پر خطر مراجع.....
- ۱۲۲.....گام چهارم - کنترل خشم و هیجانات منفی مراجع.....
- ۱۲۴.....تکنیک‌های کنترل خشم و هیجانات منفی.....
- ۱۲۶.....کار روی خطاهای شناختی.....
- ۱۳۰.....گام پنجم - کمک به مراجع برای بازگشت به زندگی عادی.....
- ۱۳۱.....تکنیک سفر به آینده:.....
- ۱۳۱.....تکنیک آسان به سخت:.....
- ۱۳۱.....گام ششم - گفتگو راجع به خیانت و بررسی علل.....
- ۱۳۲.....نکات مهمی که زوجها در هنگام گفتگو باید رعایت کنند.....
- ۱۳۳.....روش و شیوه گفتگو.....

- تکنیک متوقف کردن گفتگو..... ۱۳۵
- گام هفتم - تغییر باورها..... ۱۳۵
- شناسایی باورهای ناکارآمد..... ۱۳۶
- تغییر باورهای ناکارآمد..... ۱۳۷
- گام هشتم - بخشش..... ۱۳۹
- بخشش چیست و چرا باید ببخشیم..... ۱۴۰
- چرا نمی توانیم دیگران را ببخشیم..... ۱۴۱
- بخشیدن خود..... ۱۴۲
- تسهیل گری بخشش..... ۱۴۴
- گام نهم - تصمیم برای ادامه زندگی یا جدایی..... ۱۴۶
- چه کسی تمایل به جدایی دارد و چرا؟..... ۱۴۶
- بررسی عوامل مهم و تعیین کننده..... ۱۴۷
- مشاوره طلاق..... ۱۴۹
- مشاوره برای ادامه زندگی..... ۱۵۱
- بازسازی اعتماد..... ۱۵۲
- گام دهم - پیشگیری از پیمان شکنی مجدد..... ۱۵۶
- منابع و مآخذ..... ۱۵۹