

به نام آفریدگار عشق

هووی خودت باش

پیشگیری از خیانت و درمان آن
به روش یکپارچه نگر

مؤلف :

عاطفه الوندی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: الوندی، عاطفه، ۱۳۶۳-
 عنوان و نام پدیدآور: هووی خودت باش: پیشگیری از خیانت و درمان آن به روش
 یکپارچه‌نگر/مolf عاطفه الوندی.
 مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۱۸-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 عنوان دیگر: پیشگیری از خیانت و درمان آن به روش یکپارچه‌نگر.
 موضوع: خیانت
 Betrayal
 زنانشویی -- ارتباط
 Communication in marriage
 روابط زن و مرد
 Man-woman relationships
 زنانشویی -- اختلاف
 Marital conflict
 رده بندی کنگره: BJ۱۵۰۰
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۶۴۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۵۶۰۱۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: هووی خودت باش (پیشگیری از خیانت و درمان آن به روش یکپارچه‌نگر)
 مولف: عاطفه الوندی
 ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
 صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
 چاپ: زبرجد
 قیمت: ۸۷۰۰۰ تومان
 فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۱۸-۷
 تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



تقدیم به خودم و تمام زنان کدبانوی سرزمینم

چه‌ها با جان خود دور از رخ جانان کردم
مگر دشمن کند اینها که من با جان خود کردم
طبییم گفت درمانی ندارد درد مهجوری
غلط میگفت خود را کشتم و درمان خود کردم
وحشی بافقی

فهرست مطالب

شماره صفحه	عناوین
۷	پیشگفتار
۹	تعریف خیانت
۱۰	انواع خیانت
۱۰	انواع خیانت از نظر روانشناسی
۱۲	خیانت از نظر اسلام
۲۵	شاه راه ورود به قلب مردان
۳۴	دلایل خیانت
۳۷	علت خیانت مردان
۳۹	دلایل خیانت زنان
۴۰	تاثیر اطرافیان بر خیانت
۴۲	کمبود عشق در زندگی
۴۶	نشانه‌ها و علائم دروغ و خیانت
۵۱	حمایت از شوهر
۵۲	راه‌های پیشگیری از خیانت از منظر اسلام

۵۳	مسائل جنسی
۷۰	اقدامات درست بعد از اطلاع از خیانت
۷۱	با خود مهربان باشید
۷۸	شخصیت‌شناسی و درک همسر
۹۵	راهی برای ملکه شدن
۹۸	بهشت زمینی
۹۹	ویژگی‌های بهشت و بهشتیان
۱۰۷	سخن آخر
۱۰۸	منابع

پیشگفتار

دو معیار خوشبختی در زندگی زناشویی تعهد و خویشن داری می باشد. اصل مهم خویشن داری، بعنوان محافظ زندگی مشترک، باعث حفظ خود در شرایط سخت و خطرات احتمالی می شود و از ورود آسیب به خانواده جلوگیری می کند.

مطمئناً آموزش خود از متزلزل شدن پایه های زندگی مشترک می کاهد. بانگاه پیشگیرانه به خیانت می توانیم از خانواده خود محافظت نماییم.

اولین سوال فرد خیانت دیده این است که چرا همسرم خیانت کرد؟ به همین دلیل دانستن دلایل خیانت بسیار اهمیت دارد.

خیانت یک فرآیند در طی زمان است و یک روز و یک شبه اتفاق نمی افتد. در یک بازه زمانی عواملی دست در دست هم دادند و زوجین مجموعه رفتارهایی از خود بروز داده اند که در نهایت، نتیجه خیانت خواهد بود.

اهمیت خیانت را می شود به دو علت دانست. اول اینکه جامعه از خانواده تشکیل شده و هر آسیبی به خانواده در جامعه هم نمود خواهد داشت. دوم این

که در روابط زناشویی قانون نانوشته‌ای هست که می‌گوید همسر ملک شخصی ماست و هیچکس حق مشارکت در آن را ندارد. و هیچکس نمیتواند همسر خود را با دیگران شریک شود، مگر در موارد اختلالات روانی.

قطعاً اقدامات درست در زمان وقوع خیانت، بسیار در از هم نپاشیدن زندگی مشترک اثر دارد.

نمی‌دانم از چه سنی به مسئله‌ی خیانت حساس شدم. اما اولین تصویری که به یاد دارم. تصویر یکی از اقوام هست که به همسر خود به راحتی خیانت میکرد. شاید کمتر از ۸ سال داشتم ولی کاملاً متوجه خیانت او بودم و حتی با سن کودکی هم متوجه رابطه عجیب آنها می‌شدم.

به مرور و گذشت زمان اثر خیانت‌ها را میدیدم، متأسفانه در محیطی بزرگ شدم که چند باری تجربه فهم این مسئله را داشته‌ام.

و با همین ترس هم ازدواج کردم و به همین دلیل هم بسیار به خیانت حساس بودم و فکرمیکردم چک کردن همسر تنها راه ایمن کردن زندگی است.

و اما مخاطبان اصلی این کتاب زنانی هستند که در پی استحکام زندگی خود دغدغه‌مندند. من سالها بعنوان مشاور با شنیدن درد دل زنان و مردان آسیب دیده از خیانت برآن شدم که تحقیقات و تجربیات خود را در کتابی جمع‌آوری کنم.

این کتاب مجموعه‌ای از تمام کارگاه‌ها و کتابها و تجربیات من خواهد بود. امیدوارم بتوانم با قلم خود میزان درد این حادثه را از شما خواننده‌ی گرامی کم کنم و یا اینکه کمک کنم از این اتفاق دردآور در زندگی خود پیشگیری کنید.

تعریف خیانت

اگر تعریف علمی خیانتی را بخواهیم بگوییم هر فعالیتی و رابطه‌ای که در آن شخص بجای لذت بردن از همسر از شخص سوم لذت ببرد و بجای اینکه همسر خود را شریک لحظات خود کند، جنس مخالف دیگری را شریک کند خیانت محسوب می‌شود. نکته‌ای مهمتر و وسیعتر اینکه هر فعلی که شما به هر دلیلی از همسر خود پنهان میکنید میتواند حاوی بوی خیانت باشد.

اما به نظر من معقوله خیانت وسیع تر از این حرفهاست و با نظر جامع اسلام عزیز موافق تر هستیم.

خیانت می‌تواند از قبل از ازدواج شروع شود و فقط مختص متاهلین نیست. مرد یا زن غیر متعهدی که از قبل از ازدواج وارد رابطه‌ای احساسی بی هدف می‌شود بنای خیانت را گذاشته است.

و من نوعی برای ازدواج باید آماده‌ای تکرار خیانت باشم. اصولاً تجربه‌ای زیاد روابط احساسی بی هدف قابلیت ایجاد اعتیاد در فرد دارد که جلوتر باز خواهیم کرد. دوستی‌های نافرجام و بی هدف قبل از ازدواج علاوه بر اینکه خیانت محسوب میشود نوعی بی اعتمادی و عدم احساس امنیت در فرد ایجاد میکند و زمینه‌ای خیلی اتفاقات در آینده خواهد بود.

انواع خیانت

نظرات متفاوتی برای انواع خیانت مطرح شده که جامع ترین نظر، نظر اسلام هست.

انواع خیانت از نظر روانشناسی

خیانت عشقی

از یک صحبت کوتاه آغاز میشود به تدریج با حمایت و همراهی، به یک رابطه عمیق قلبی تبدیل میشود.

خیانت ما فقط..... هستیم.

از نوع جالب خیانت شعار طرف معمولاً این هست ما فقط همکاریم، ما فقط همسایه ایم، ما فقط فامیلیم، ما فقط همکلاسی هستیم. یک نوع رابطه رفاقتی و دوستانه که با درد دل و گفتن مسائل خصوصی، نوعی وابستگی و هیجان خاص بین دو طرف ایجاد میشود و در نهایت به رابطه جنسی منتهی خواهد شد.

خیلی ها صحبت کردن با جنس مخالف را خیانت محسوب نمیکنند درحالیکه هر عملی که بر رابطه فرد با همسرش تاثیر بگذارد خیانت است.

به این نوع عشق کلامی و افلاطونی میگویند. عشقی بدون تعهد و توقع که فرد با گفتن ما فقط همکاریم خود را گول میزند. حتی دیده شده شخص حتی بعد از خیانت جنسی هم هنوز اعتقاد دارد که فقط فامیل هستند و با گفتن این جمله آتش به جان همسر خود میکشد.