

پیمان شکنی

بهترین پیشامد ناگواری که شاید در ازدواج رخ دهد
راهنمای کامل برای التیام یافتن از مشکلات رابطه فرازناشویی

تقدیم‌نامه

برای همسرم آنجلا و عشق بی‌کران و پشتیبانی‌هایش،
برای دخترم صَبیحَه و سخت‌کوشی‌های شوق‌آفرینش،
برای تمامی درمانجویانم و روحیهٔ شجاعت‌شان،
از همهٔ شما برای ممکن کردن این مهم سپاسگزارم.

فهرست مطالب

مقدمه مترجم..... ۱۱

بخش نخست: فهم پیمان شکنی

فصل یکم: مقدمه..... ۱۶

چرا پیمان شکنی ناگوارترین پیشامدی است که شاید در ازدواج رخ دهد؟..... ۱۷

چرا پیمان شکنی بهترین پیشامد ناگواری است که شاید در ازدواج رخ دهد؟..... ۱۹

پیامی به خیانت دیده..... ۲۲

پیامی به پیمان شکن..... ۲۵

چرا هضم کردن پیمان شکنی اهمیت دارد؟..... ۲۸

فصل دوم: تعاریف و آمار..... ۳۲

پیمان شکنی چیست؟..... ۳۳

انواع رابطه‌های فرازناشویی..... ۳۴

پیمان شکنی و بیماری‌های روانی..... ۳۶

دو قطبی نوع ۱ و ۲..... ۳۸

اختلال‌های شخصیتی..... ۳۸

پیمان شکنی و اعتیاد جنسی..... ۴۱

پیمان شکنی و هویت جنسی..... ۴۲

آمار و حقیقت‌هایی از پیمان شکنی..... ۴۲

حقیقت ۱: پیمان شکنی از آنچه فکر می‌کنید شایع‌تر است..... ۴۳

حقیقت ۲: بسیاری از رابطه‌ها در محیط کاری شکل می‌گیرند..... ۴۴

حقیقت ۳: بسیاری از زوج‌ها موفق به پشت سر گذاشتن پیمان شکنی می‌شوند و

از پس بازسازی رابطه خود بر می‌آیند..... ۴۷

فصل سوم: انگیزه‌های پیمان شکنی..... ۴۹

چرا پیمان شکنی رخ می‌دهد؟..... ۵۰

انواع گوناگون انگیزه‌ها..... ۵۲

بخش دوم: التیام یافتن از پیمان شکنی

- فصل چهارم: بزنگاه اول: فراهم آوری زمینه‌ها برای التیام یافتن ۶۴
- گام نخست: تصمیم‌گیری آگاهانه..... ۶۵
- گام دوم: سازش در مورد آماد ۶۹
- گام سوم: پیش‌بینی کردن و آمادگی داشتن برای رویارویی با چالش‌ها ۷۱
- گام چهارم: کمک گرفتن از متخصصان ۷۶
- فصل پنجم: بزنگاه دوم: فهمیدن ماجرا ۸۱
- چرا فهمیدن ماجرا اهمیت دارد؟..... ۸۲
- سه‌گانه حقیقت ۸۳
- چند نکته مهم برای به خاطر سپردن ۹۱
- فصل ششم: بزنگاه سوم: پذیرش پیامدها..... ۹۳
- مزایای پذیرش پیامدهای پیمان شکنی ۹۵
- پیامدهای پیمان شکنی ۹۷
- گام‌های محکم برای پذیرش پیامدهای پیمان شکنی ۱۰۳
- چالش‌ها و پیچیدگی‌ها ۱۰۷
- فصل هفتم: بزنگاه چهارم: گزینش مسیر ۱۱۴
- چرا زوجها گرفتار درماندگی می‌شوند؟..... ۱۱۵
- گزینه‌هایی که پیش رو دارید ۱۲۴
- چگونگی گزینش مسیر ۱۲۵
- فصل هشتم: بزنگاه پنجم: ایجاد برنامه اجرایی ۱۳۱
- پیش‌نیازهای برنامه اجرایی ۱۳۳
- ویژگی‌های برنامه اجرایی موفق ۱۳۷
- برنامه اجرایی برای جدایی ۱۴۰
- برنامه اجرایی برای بازسازی ۱۴۸
- نمونه هدف‌گذاری ۱۵۵
- فصل نهم: بزنگاه ششم: پیاده‌سازی برنامه و دردهای التیام یافتن..... ۱۵۸
- قانون ۱: به برنامه پایبند باشید..... ۱۵۹

- قانون ۲: پیشرفت کار خود را نشان دهید..... ۱۶۰
- قانون ۳: از بدفهمی پرهیز کنید..... ۱۶۰
- قانون ۴: پیشرفت خود را بسنجید..... ۱۶۱
- قانون ۵: دوباره ارزیابی کنید و اصلاحاتی انجام دهید..... ۱۶۲
- قانون ۶: شکایا باشید و همدلی کنید..... ۱۶۳
- دردهای التیام یافتن..... ۱۶۳
- فصل دهم: بزنگاه هفتم: پایش و پایداری..... ۱۷۹**
- پایداری چیست؟..... ۱۸۰
- به دست آوردن پایداری..... ۱۸۳
- برای حفظ پیشرفت‌های ناشی از رسیدن به اهدافمان باید چکار کنیم؟..... ۱۸۵
- سخن پایانی..... ۱۹۳**
- منابع..... ۱۹۵**
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۹۷
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۰۱
- درباره نویسنده..... ۲۰۵

مقدمه مترجم

دلا معاش چنان کن که گر بلغزد پای
فرشته‌ات به دو دست دعا نگه دارد
گرت هواست که معشوق نگسلد پیمان
نگاه دار سر رشته تا نگه دارد

گاهی تنها یک گام گذشتن از مرزهای تعیین شده، تجاوزی است که به قیمت از دست رفتن رابطه زناشویی، شادی و حتی هویت یک زوج تمام می‌شود. این گام همان رخ دادن حادثه ناگوار رابطه فرازناشویی یا پیمان‌شکنی است. اگرچه این اقدام یکی از حقایق تلخ زندگی است که متأسفانه برای برخی از زوجها رخ می‌دهد، همه افراد برداشت درستی از آن ندارند و چون تعریفش را به خوبی نمی‌شناسند، نمی‌توانند حد و مرزهای آن را تعیین و مصادیق آن را معرفی کنند. پژوهشگران پرشماری کوشیده‌اند پیمان‌شکنی را تعریف کنند؛ با این حال، هنوز روی اینکه کدام رفتارها زیر چتر پیمان‌شکنی جا می‌گیرند به اجماع نرسیده‌اند.

به هر ترتیب، ضروری است که برخی از مهم‌ترین تغییرات در برداشت‌ها از پیمان‌شکنی در طول سالیان گذشته را بررسی کنیم. نخستین مفهوم‌پردازی‌ها از پیمان‌شکنی به برقراری ارتباط جنسی میان یک شخص با کس دیگری به غیر از همسر خودش محدود می‌شد و بنا به این تعریف پیمان‌شکنی تنها آمیزش فرازناشویی را در بر می‌گرفت. این نوع پیمان‌شکنی در واقع تخطی از توافقنامه انحصار جنسی میان زن و شوهر است و با توجه به ضروری بودن تماس جسمانی، می‌تواند از یک بوسه تا آمیزش را شامل شود. بعدها درگیر شدن هیجانی با طرف سوم را نیز از مصادیق پیمان‌شکنی شناسایی کردند. آلفرد کینزی نخستین کسی بود که میان پیمان‌شکنی

هیجانی و پیمان‌شکنی جنسی تمایز قائل شد. پیمان‌شکنی هیجانی مستلزم برقراری پیوند هیجانی مستحکم میان دو نفر همراه با میزان قابل درکی از تنش و کشش جنسی میان آن دو نفر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد اگرچه آقایان بیشتر متوجه روابط فرازنشویی جسمانی هستند و آن را تهدیدآمیز می‌دانند، در باور بانوان، روابط مبتنی بر هیجان نیز به همان اندازه نگران‌کننده و تهدیدآمیز هستند.

چند دهه پس از کینزی، دو پژوهشگر دیگر به نام گلس و رایت (۱۹۸۵) این نکته را مطرح کردند که پیمان‌شکنی، گذشته از پیوندهای جسمانی یا هیجانی، ممکن است دربرگیرنده آمیزه‌ای از این دو حالت باشد. اتفاقاً قوی‌ترین رابطه‌های فرازنشویی آنهایی هستند که براساس آمیخته‌ای از انگیزه‌های جسمانی و هیجانی شکل گرفته‌اند. یکی از جنبه‌های مهم پیمان‌شکنی در تعریفی که دریگوتاس و همکارانش (۱۹۹۹) از این مفهوم پیشنهاد داده‌اند بازتاب یافته است. بنا به تعریف آنها پیمان‌شکنی ترکیبی است از: الف) احساس فرد مبنی بر اینکه همسرش از هنجارهای رابطه در مورد ماهیت تعاملات با دیگران تخطی کرده است و ب) این حقیقت که آن تخطی همسر از هنجارهای رابطه موجب برانگیخته شدن حسادت جنسی و احساس رقابت در فرد شده است.

به باور آلسن و همکارانش (۲۰۰۲) زوجها برای گذشتن از حادثه پیمان‌شکنی به نقشه‌ای نیاز دارند که براساس آن فرآیند التیام یافتن را درک کنند. بلو و هارنت (۲۰۰۵) توضیح می‌دهند که رسیدگی به پیمان‌شکنی بسیار متفاوت از دیگر مشکلات میان زوجها است و بنابراین در مورد راهبردهای درمانی به توجه ویژه‌ای نیاز دارد. بهترین روش درمانی باید نقشه‌ی راهی طراحی کند که درمانگر بتواند براساس آن زوجها را در مسیر التیام یافتن هدایت کند. رویکردهای بالینی گوناگون نسبت به درمان پیمان‌شکنی به اهداف مشترکی برای این کار اشاره کرده‌اند: ۱) ایجاد محیط امن و قابل اعتماد برای اینکه درمانجویان بتوانند رابطه خود را بررسی کنند، ۲) فراهم‌سازی محیطی ساختارمند تا درمانجویان احساس کنند به‌طور برابر معتبر شمرده می‌شوند و در طول فرآیند مورد راهنمایی قرار می‌گیرند، ۳) بررسی واکنش‌های هیجانی، رفتاری و شناختی به حادثه پیمان‌شکنی، ۴) بررسی الگوهای گذشته و کنونی آن رابطه، ۵) بررسی انتظارات گذشته و کنونی و معانی رابطه، ۶) فراهم‌سازی فرآیند ساختارمند

خودفاشاگری برای درک ماجرا و فراهم‌سازی ابزار بازسازی دل‌بستگی و اعتماد، (۷) بررسی الگوها، معانی و انتظارات جدید از رابطه در سطح ساختاری، رفتاری، هیجانی و شناختی برای حفظ اعتماد و (۸) بررسی فرآیند بخشایش و التیام یافتن دو جانبه.

پژوهشگران همچنین پنج گام مرتبط به همدیگر را برای فرآیند رسیدگی به پیمان‌شکنی شناسایی کرده‌اند: (۱) ارزیابی و مدیریت بحران (۲) ملاحظات سیستمی (۳) تسهیل کردن بخشایش (۴) رسیدگی به عواملی که منجر به پیمان‌شکنی شده است و (۵) تلاش برای افزایش صمیمیت از طریق گفت‌وگو.

در سایه این دو نکته، باید برای نویسنده کتاب‌هایی با موضوع پیمان‌شکنی ساحتی همچون درمانگر در نظر گرفت. به بیان دیگر نویسنده، مثل درمانگری که زوج به او مراجعه کرده‌اند، باید موفق شود محیط امن و صمیمانه‌ای فراهم کند که بتوان در آن، بدون ترس از قضاوت شدن، تنوع تجربه‌ها را بررسی کرد. همچنین نویسنده باید همچون درمانگری راستگو، بدون رودربایستی، به نقش هر یک از طرف‌ها در رسیدن به جایگاه کنونی اشاره کند و در صورت لزوم وظایف هرکدام را به آنها یادآوری کند. دکتر طلال السليم، نویسنده کتاب *تحسين شده پیمان‌شکنی: بهترین پیشامد ناگواری که شاید در ازدواج رخ دهد*، با توجه به سابقه درخشان بالینی در کمک به زوج‌ها و با آگاهی از اهداف و گام‌های اشاره‌شده، براساس راهبرد راه حل محور خود نقشه راهی طراحی کرده است که بتواند زوج‌ها را نه تنها در مسیر التیام یافتن از حادثه پیمان‌شکنی هدایت کند، بلکه به آنها کمک کند رابطه خود را غنی‌سازی کنند و به جایگاهی بهتر از آنچه پیش از رخ دادن رابطه فرازشویی داشته‌اند برسند.

محمد حسینی

آذر ۱۴۰۰

- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships ii: A substantive review. *Journal of marital and family therapy*, 31(2), 217-233.
- Drigotas, S. M., Safstrom, C. A., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of personality and social psychology*, 77(3), 509.
- Dupree, W. J., White, M. B., Olsen, C. S., & Lafleur, C. T. (2007). Infidelity treatment patterns: A practice-based evidence approach. *The American Journal of Family Therapy*, 35(4), 327-341.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2008). Treating infidelity: An integrative approach. *The Family Journal*, 16(4), 316-323.
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*, 12(9), 1101-1120.
- Olson, M. M., Russell, C. S., Higgins-Kessler, M., & Miller, R. B. (2002). Emotional processes following disclosure of an extramarital affair. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 423-434.

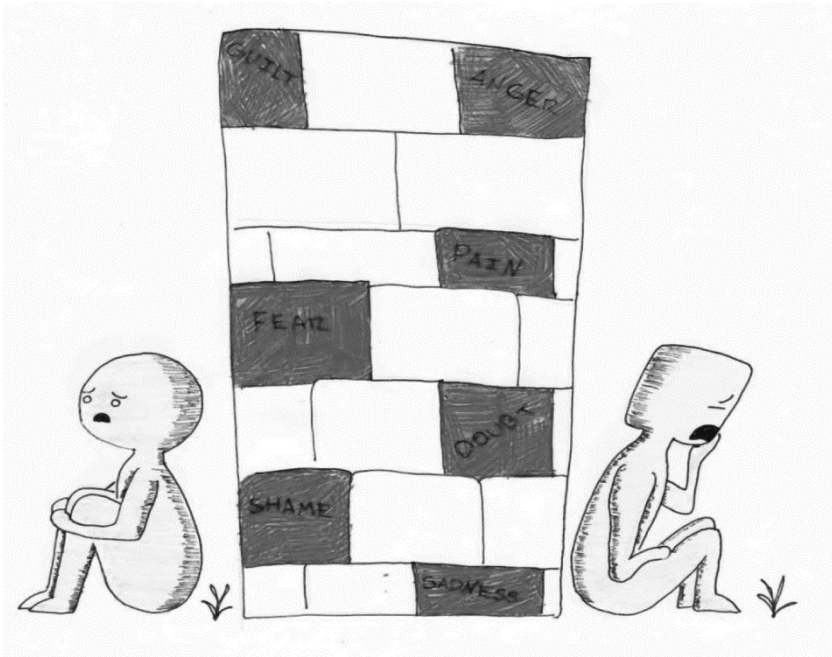
بخش نخست

فهم پیمان شکنی



فصل یکم

مقدمه



«از دست دادن پنبه‌ه‌ احتمال یک چیز دقیقاً برابر با از دست
دارن امید است و بدون امید هیچ چیز نمی‌تواند دوام بیاورد.»

— مارک ز. دنیلوسکی

فصل یکم: مقدمه

انتخاب عنوان بحث برانگیز کتاب پیش رو نه با هدف وارد آوردن هراس ناگهانی به خواننده، بلکه تنها برای به نمایش درآوردن این حقیقت بی‌چون و چرا بوده که پیمان‌شکنی زنده‌ترین و ناخوشایندترین زنگ هشدار است که فرد ممکن است در خصوص مشکلات جدی رابطه‌اش دریافت کند.

چرا پیمان‌شکنی ناگوارترین پیشامدی است که شاید در ازدواج رخ دهد؟

زیرا یکی از دردناک‌ترین و خودخواهانه‌ترین کارهایی است که یک شریک زندگی ممکن است در حق دیگری انجام دهد. همه ما هر از گاهی مستعد انجام کارهای خودخواهانه‌ای هستیم که شاید مستقیم یا نامستقیم به آنهایی که دوست‌شان داریم آسیب بزند. البته پیمان‌شکنی از آن دست کارهای خودخواهانه پیش‌پاافتاده که بیشتر ما گاهی در طول روابطمان انجام می‌دهیم نیست. اگرچه شاید انگیزه‌هایی مشابه مثل احساس واقعی یا خیالی برآورده نشدن نیازها به آن دامن بزند، اما پیامدهای سهمگینی که به بار می‌آورد بسیار خانمان‌سوزتر از کارهای خودخواهانه پیش‌پاافتاده است. زیرا به مهم‌ترین ستون برای نگهداری چارچوب رابطه‌ای سالم و شاد، یعنی به احساس امنیت خاطر نسبت به خودمان و رابطه‌مان، آسیب می‌زند. هنگامی که پیمان‌شکنی رخ می‌دهد با به چالش کشیده شدن احساس بسندگی و اعتماد، پایه‌های امنیت را به لرزه می‌اندازد.

• حس اعتماد

پیمان‌شکنی براساس تعریف آن، ممکن نیست که بدون سازمائی فریبکاری رخ دهد. فریبکاری اقدام آگاهانه به بی‌صدافتی است که در شکل‌ها و نوع‌های گوناگون رخ می‌دهد؛ از حذف ظاهراً بی‌گزند حقیقت (مثلاً: «نمی‌دانستم که دوست داری بدانی هر از گاهی با همکارانم بگویند دارم،») تا دروغ‌گویی محض (مثلاً فرد می‌گوید: «دارم به مأموریت کاری می‌روم» در حالی که در واقع می‌خواهد شب را جای دیگری بگذراند). فریبکاری و اعتماد مانند دو قطب مخالف آهن‌ربا هستند که هرگز نمی‌توان آنها را در یک میدان با یکدیگر همسو کرد؛ مهم نیست که چقدر تلاش کنید، این دو قطب هرگز

با هم در یک راستا قرار نخواهند گرفت.

ازدواج به‌طور ویژه و رابطه‌ها به‌طور کلی همگی گونه‌های مختلف شراکت هستند که با هدف برآورده‌سازی نیازهای هیجانی و جسمی لازم برای داشتن زندگانی شادمانه شکل می‌گیرند. برای موفقیت هر نوع شراکت باید سطحی از اعتماد میان طرف‌ها شکل بگیرد تا بتوانند با همدیگر برای دستیابی به اهدافشان از برقراری آن رابطه بکوشند. اقدام به پیمان‌شکنی مستلزم فریبکاری است، فریبکاری برابر با بی‌صدافتی است و بی‌صدافتی ناگزیر ختم به بی‌اعتمادی می‌شود. بدون اعتماد هرگز نمی‌توانید شراکت موفقیت‌آمیزی داشته باشید.

• حس بسندگی

همه ما با این نیاز طبیعی و اشتیاق به احساس بسندگی یا به اندازه کافی خوب بودن به دنیا می‌آییم. حتی برخی از ما برای فراتر رفتن از احساس به اندازه کافی خوب بودن و برای رسیدن به جایگاه عالی، شگفت‌انگیز و خارق‌العاده تقلا می‌کنیم.

آنچه پیمان‌شکنی را از سایر رفتارهای خودخواهانه متمایز می‌کند این حقیقت است که پیمان‌شکنی نیازمند درگیر شدن شخص سومی است؛ کسی غیر از شریک ما برای برآورده‌سازی اهداف رفتارهای خودخواهانه دخیل می‌شود. این رخداد به‌شکل خودکار زمینه‌ساز مقایسه میان شریک خیانت‌دیده و فرد یا افرادی می‌شود که شخص پیمان‌شکن پای آنها را به رابطه باز کرده است. این مقایسه تقریباً همیشه باعث می‌شود شریک خیانت‌دیده بسندگی و ارزش خودش را زیر سؤال ببرد و این بی‌گمان یکی از بدترین حس‌هایی است که فرد ممکن است در رابطه تجربه کند. این‌گونه به موضوع بنگرید که صرف نظر از حقیقت داشتن یا نداشتن چنین گزاره‌ای، هیچ‌کس دوست ندارد بشنود که به اندازه کافی خوب نیست. از آن بدتر شنیدن این است که «به اندازه کافی خوب نیستی و به همین دلیل بدون اطلاع تو به کمک فرد دیگری که به باورم در این موضوع از تو بهتر است نیازهایم را برطرف کردم.»

جالب اینجا است که در اغلب موارد پیمان‌شکنی دلیل خیانت پیمان‌شکن این نیست که شریکش به اندازه کافی خوب نبوده؛ بلکه پیمان‌شکنی به‌سبب مجموعه

پیچیده‌تری از شرایط رخ می‌دهد که به توانایی پیمان‌شکن برای شناسایی نیازهای برآورده نشده و توانایی او برای انتقال دادن آن نیازها به شریکش ربط دارد. در فصل‌های آینده این موضوع به‌طور مفصل بحث خواهد شد.

چرا پیمان‌شکنی بهترین پیشامد ناگواری است که شاید در ازدواج رخ دهد؟

این خیال را که پیمان‌شکنی شاید بهترین پیشامدی باشد که در ازدواج رخ می‌دهد باید دست‌کم مزخرف دانست. خیلی‌ها به‌سبب دردهای سنگین و ویرانی ناشی از رابطهٔ فرزندناشویی با چنین خیالی سر و کله می‌زنند؛ این باور به‌حق روی هر گونه احتمال دیدن بارقهٔ امید سایه می‌افکند. پس این باور تقریباً به همان اندازه مضحک است که به فردی بگوییم حالا که فهمیده‌ای خانه‌ای که ساختی و آن را دوست داری و در آن زندگی می‌کنی گرفتار موریانه شده است جشن بگیر و شادمانی کن؛ چون این مسئلهٔ موریانه‌زدگی بهترین اتفاقی است که ممکن است برای خانه رخ دهد. اتفاقاً اگر کمی دربارهٔ محرک‌های تنش‌زا برای مالکان خانه آگاهی داشته باشید، حتماً خواهید دانست که این موضوع باید یکی از سه خبر ناگواری باشد که فرد شاید در مورد خانه‌اش دریافت کند.

بنابراین همین‌جا یادآور می‌شود که بنا نیست پیمان‌شکنی و رابطه‌های فرزندناشویی را به‌مثابهٔ داروی همسان‌درمانی برای علاج مشکلات ازدواج یا رابطه در نظر بگیریم^۱. بلکه تنها به این حقیقت اشاره می‌شود که گاهی ممکن است یک اقدام دردناک و ویرانگر فرصت نادری را برای بازسازی رابطه به زوج‌ها بدهد تا آن را بهتر، استوارتر و رضایت‌بخش‌تر از قبل نوسازی کنند.

۱. روش همسان‌درمانی، مشابه‌درمانی، همتادرمانگری یا هومیوپاتی (homeopathy) یکی از شاخه‌های طب جایگزین است که به اعتقاد باورمندان به آن «همانند، همانند را شفا می‌دهد». براساس این روش، هر ماده‌ای که بتواند در بدنی تندرست برخی نشانه‌ها را برانگیزد، در صورت تجویز برای فرد بیماری با همان نشانه‌ها (البته به مقدار بسیار کم) احتمالاً موجب درمان وی خواهد بود (مثل زهر و پادزهر). در این روش پس از ارزیابی و معاینهٔ وضعیت کلی بیمار به کمک مقادیر اندکی از همان مادهٔ بیماری‌زا برای درمان او تلاش می‌کنند.

اما این مهم چگونه به دست خواهد آمد؟ نکته دور از انتظار این است که آسیب روحی و درد ناشی از پیمان شکنی دو سازمانیه ضروری را به منظور آزمودن دوباره بخت برای زوجها فراهم می کند. این دو سازمانیه - ضربه اساسی و ناگهانی و نگرش چیززی برای از دست دادن نداشتن - بهترین محیط را برای آزمودن دوباره بخت ایجاد می کنند.

• ضربه اساسی و ناگهانی

بیشتر ما از انتخاب های مربوط به سبک زندگی خود و الگوهای رفتاری ناسالمی که موجب ناخشنودی ما می شوند آگاه هستیم. این انتخاب ها و رفتارها موجب تیرکشیدن و دردهای جزئی می شوند که معمولاً عادت داریم آنها را به امید اینکه خودشان برطرف خواهند شد نادیده بگیریم یا اینکه به جای رسیدگی و مراقبت های پزشکی یاد می گیریم با همان دردها زندگی کنیم. تنها زمانی برای کسب کمک اقدام می کنیم که چند نشانه مهم را تجربه کنیم یا اینکه از شدت درد و نآسودگی کارمان به بخش فوریت های پزشکی بکشند.

این الگوی رفتاری در مورد چگونگی پرداختن زوجها به مشکلات رابطه شان نیز تعمیم پذیر است. بیشتر وقت ها زوجها می دانند که یک جای کار می لنگد، اما مطمئن نیستند آن قدر جدی باشد که چراغ هشدار را برای دریافت کمک روشن کند یا اینکه فکر می کنند شاید تنها واکنشی معمولی به محرک های تنش زای جاری در زندگی باشد. هم چنین شاید به اشتباه فکر کنند احساس درماندگی زوجها پس از چندین سال کنار هم بودن بخشی از روال عادی روابط است. پس از چندین مشکل جزئی، همه آنها جایی جمع می شود و آسیبی جدی به رابطه وارد می کند.

مثلاً بیشتر افراد فشارخون غیرطبیعی خود را نادیده می گیرند و آن را نشانه یا در ارتباط با محرک های تنش زا یا عوامل دیگر می دانند و به جای مراجعه به پزشک خانواده امید دارند خودش برطرف شود. در عوض اگر علائم و نشانه های جدی مرتبط با حمله قلبی را احساس کنند بی درنگ برای دریافت مراقبت های پزشکی اقدام خواهند کرد.