

جدایی

دشمن پیدا و ناپیدا
راه‌کُش‌ها و چاره‌جویی‌ها

چرا رابطه‌ها بر هم می‌خورند و چگونه آن را تاب آوریم

نویسنده: دافنه رُز کینگ‌ما

ترجمه: گیله‌گل بهروزان



سرشتابه:	دافنه رز کینگما Kingma Daphne Rose
عنوان و نام پدیدآور:	جدایی / نوشته دافنه رز کینگما؛ ترجمه گیله گل بهروزان
مشخصات نشر:	تهران: بهجت، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری:	۲۲۴ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۰۱۰-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Coming Apart: Why relationships end and how to live through the ending of yours,
موضوع:	عشق
موضوع:	متارکه (روانشناسی)
موضوع:	اختلاف بین اشخاص
موضوع:	روابط بین اشخاص
موضوع:	بهروزان، گیله گل، مترجم.
شماره افزوده:	۱۳۹۳ ج ۹ ک HQ۸۰۱/۱
رده بندی کنگره:	۱۵۸/۲
رده بندی دیویی:	۳۷۶۸
شماره کتابخانه ملی:	

انتشارات بهجت

WWW.BEHJATPUBLICATION.COM
INFO@BEHJATPUBLICATION.COM

جدایی

نویسنده: دافنه رز کینگما
مترجم: گیله گل بهروزان
چاپ: کلشن
چاپ اول: ۱۳۹۳
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۰۱۰-۳ ISBN: 978-600-338-010-3

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت

تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار ۸۸۹۴۱۱۴۶

انتشارات بهجت

تهران، ولی عصر، دوازدهم بوسف آباد، شماره ۱۹۷۸
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار ۸۸۹۵۷۱۷۶

فهرست

۷		مقدمه مترجم
۹		پیشگفتار
۱۳		دست یاری
۱۹		چرا جدا شدن چنین دشوار است؟
۲۹		بطلان افسانه عشق و دلیل واقعی ازدواج
۵۱		نموداری از عمر عشق و دلیل از هم گسستن
۸۳		روند عاطفی جدایی
۱۲۳		روند ناخودآگاه جدایی
۱۳۳		چطور احساسات جریحه دار شده را تسکین دهیم
۱۴۳		پس آموزی و علاج رابطه عاشقانه
۱۷۷		چاره جویی و راهنمایی شخصی
۱۷۷		آیا دوباره عشقی به وجود می آید؟
۱۸۳		آئین جدایی
۱۸۹		علائم و نشانه های ناکارآمدی و پایان عشق

مقدمه مترجم

امروزه با بالا رفتن سطح آگاهی و دانش عمومی نیازهای جامعه گسترش یافته‌اند. همزمان نگرش‌ها، انتظارات، توقعات و شکل روابط تغییر کرده و برقراری رابطه عاطفی نیز به گونه متفاوتی است و گاه پیامدهای دلبستگی که منجر به لطمات روحی شدیدی می‌شود، زن و مردی که با عشق و محبتی بی‌پایان می‌بندند تا آخر عمر در کنار هم زندگی کنند، پس از مدتی و گاهی سال‌ها بعد با مشکلاتی مواجه می‌گردند که آنان را مجبور به جدایی می‌کند. دختران و پسران جوانی که به یکدیگر دل می‌بندند، این دلبستگی را عشق می‌نامند، اما به مرور متوجه اختلافات می‌شوند و چون چاره‌ای نمی‌یابند دچار ناامیدی و سرخوردگی می‌گردند. آمار بالای طلاق و انبوه کسانی که پس از جدایی دچار انواع بیماری‌های روحی روانی یا افسردگی شده‌اند اکنون یکی از معضلات اجتماعی در سراسر دنیا است. طلاق نه تنها در خارج ما، بلکه در بسیاری از جوامع نگرش شده است و چه بسیار زنان و مردانی که به دلایل بی‌شماری از جمله حفظ سنت، آبرو، مشکلات اقتصادی و ... به خاطر فرزندانشان بدون هیچ علاقه و انگیزه‌ای به زندگی مشترک بی‌رحمی و ملال‌انگیز خود ادامه می‌دهند.

خوشبختانه اخیراً در کشور ما به منظور کمک به افرادی که دچار افسردگی و ناامیدی پس از جدایی هستند روان‌درمانی تا حدی رواج

یافته است. با وجود این، هنوز هم بر اساس بعضی باورهای نادرست بسیاری از مردم دوست ندارند به دیدن مشاوران و روان‌درمان‌گران بروند، هر چند برای چاره‌جویی گاهی به کتاب‌ها رجوع می‌کنند و شاید به همین دلیل است که ده‌ها مطلب در مورد مسائل و مشکلات روحی جوانی پس از طلاق منتشر می‌گردد.

کتاب حاضر با رویکردی جدید روند جدایی را بررسی و دلایل آن را توضیح می‌دهد تا نگرش تازه‌ای ایجاد شود. راهنمایی‌های تخصصی که شاید چندان معمول نیست نیز ارائه شده‌اند. نویسنده به منظور اثبات نظریات خود ده‌ها نمونه ماجرا از زوج‌های مختلف در نقاط گوناگون را تعریف می‌کند و روش‌هایی برای اتخاذ تصمیم نهایی و درست پیشنهاد می‌سازد. همچنین حالات افراد در مراحل مختلف این دوران را بررسی و به نظر این نکته مهم می‌پردازد که در بعضی موارد، جدایی نه تنها لازم، بلکه حتی سازنده است. با امید به این که همه خوانندگان زندگی زناشویی و رابطه عاطفی موفق و خوبی داشته باشند، مطالعه این کتاب را به همه از جمله دختران و پسران جوانی توصیه می‌کنم که درگیر رابطه‌ای شده‌اند، در فکر از راح هستند و یا جدا شده‌اند، اما هنوز تردید دارند.

پیشگفتار

وقتی در دوران دانشجویی طلاق می‌گرفتم، یکی از همکلاسی‌هایم به من گفت: «حالا جور آدم‌هایی هستی که حتی مادرت هم نمی‌خواهد دوستی چون تو داشته باشد!» از این حرف نابود شدم. با وجود این پنج سال بعد معاشی دوم می‌شده بودم که آنان نیز پایان یافتن زندگی زناشویی‌شان را باور نمی‌کردند. یکی از مراجعان که تصور می‌کرد هرگز نمی‌تواند این دوران را بگذراند، در من خواست کتابی معرفی کنم تا شاید با خواندن آن بتواند تلاطم روحی چنین ایامی را تاب آورد. متوجه شدم چنین کتابی وجود ندارد و همین انگیزه‌ای شد تا خودم کتابی تألیف کنم... جدایی.

اگر چه ما در قلب خود هنوز ازدواج را دل‌انگیزترین رابطه می‌دانیم، اما حقیقت آن است که در سال‌های اخیر روابط جدایی‌ها در زیاده‌اش شکل گرفته‌اند. همچنین شاهد بوده‌ایم که رابطه‌ها چه به صورت ازدواج و چه فقط از روی عشق اغلب به جدایی انجامیده‌اند. شکل بسیاری روابط به هر شکل که باشد وقتی به پایان می‌رسد، دردناک است، نفس را آشفته و همه دنیای‌مان را زیرورو می‌کند.

علاوه بر پایان یافتن رابطه زناشویی برای بسیاری از جفت‌ها که شاید شما هم جزو آنان بوده‌اید، بر هم خوردن هر نوع رابطه عاطفی

خانمان براندازترین تجربه است؛ رویدادی همچون مرگ، اما نه آن مرگی که پایان همه چیز است و بازگشتی ندارد؛ چرا که در پس آن هزاران سؤال رنج آور به ذهن می رسد که آیا کار درست را انجام داده اید یا چه بسا باید بیش تر تلاش می کردید و یا راهی نبود تا این ماجرا پایان خوش تری می داشت؟

در چند دهه اخیر، طلاق چند برابر شده است. پنجاه در صد از سال های اول به جدایی انجامیده و آمارها در مورد ازدواج های دوم بیش تر رسم هست. با وجود این که اکنون طلاق امری آشنا و معمول در جامعه است، اما هنوز شرمساری و پریشانی به همراه دارد. علاوه بر این انبوه طلاق های نابرابر و روابط عاطفی دیگر که با تردید ادامه دارد به همان اندازه و شاید هم بیشتر عذاب آور است، زیرا وقتی رابطه ای همچنان ادامه دارد و شما به احتمال ادامه آن یا قطع کامل می اندیشید، قلب تان بیش تر می شکند. در جمع رابطه ای بر هم می خورد که اکنون می دانید فایده ای نداشت و باز هم به برقراری آن امیدوار بودید.

در مجموع، حقیقت غم انگیز آن است که ما بیش تر از طلاق از وضعیت آتی خود می ترسیم. آن ازدواجی که بر مبنای زندگی تا مرگ بود، اکنون با دورنمایی از شرایط اقتصادی متزلزل، بیخاری هر نوع پریشان خاطری و وقتی بسیار محدود، شرایطی دارد که هنوز فکر آن را نمی کردیم. با چنین تصور کلی از طلاق، برقراری و حفظ هر نوع رابطه ای دشوارتر می شود و در این شرایط با انبوه مسائل، فکر ازدواج مشکل تر است. ما که در مورد شکل گرفتن رابطه خود خوشبین بودیم و ازدواج را کاملاً تایید می کردیم، حالا با پایان یافتن آن بیش تر مبهوت هستیم و چون

همه تلاش‌ها کافی نبوده‌اند، با بی‌ثباتی ازدواج و روابط جایگزین فعلی، در برابر انبوه رویدادهای نامنتظره ضعیف‌تر هم می‌شویم.

اگر در دوران رویایی نامزدی هستید و در مورد ادامه آن تردید دارید یا چنانچه ازدواج سعادتمندانه‌ای داشته‌اید که مطمئن بودید عمری دوام می‌بخشد و اکنون چنین نیست، این کتاب برای شما است؛ دستی که به شما آمده تا یاری‌تان کند هر قدم عذاب‌آور مسیر رهایی را طی کنید؛ بفهمید که آیا رابطه‌تان در جهتی درست است یا در هر مرحله‌ای از جدایی با چه چالش‌هایی روبرو خواهید شد. از این مهم‌تر مطالعه کتاب به شما کمک می‌کند تا در نهایت به این رابطه خاص راه یافتید و با ادامه آن در زندگی چه دست‌آوردید و در نهایت به شما توصیه‌ای عملی خواهد شد که چگونه برای بی‌ثباتی زندگی خود تجدید نیرو کنید، هر چند اکنون چنین تصویری محال به نظر می‌رسد.

زمان التیام بخشی به دل‌های شکسته است، اما ترک واقعی آنچه در روابط هر یک از ما آشکار می‌شود، موجب می‌گردد تا نسبت به رهایشان کنیم و ادامه دهیم. هیچ یک از مراجعانی که با دشواری فراوان رابطه عاطفی خود را پایان دادند یا طلاق گرفتند، نزد من بازنگشتند تا بگویند آرمی ایلی‌ای آن را دارند، زیرا زندگی ما را به جلو و به مراحل جدیدی فراوان خواند. خداوند خواهان پیشرفت ما است و از همین رو ماجراها و آدم‌های جدیدی سرراهمان قرار می‌دهد تا زندگی خویش را پربارتر کنیم. پس امیدوار باشید اگر چه در این دوران احتمالاً اشک‌های فراوانی می‌ریزید به بن‌بست نمی‌رسید. در واقع وقتی در این مسیر قرار می‌گیرید، چه بسا زندگی کاملاً جدیدی پیدا کنید. از صمیم قلب برایتان چنین آرزویی دارم.