

اعتماد از دست رفته غلبه بر خیانت و شروع دوباره

تیم کول و امیلی دادلستون

مترجمان:

دکتر حسین شاره

(عضو هیئت علمی دانشکده حکیم سبزواری)

آصفه اردکانی

مرضیه جهاننیده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه :	کول، تیم، ۱۹۷۰-م، -Cole, Tim, 1970
عنوان و نام پدیدآور :	اعتماد از دست رفته علیه خیانت و شرم دوباره/ تیم کول، امیلی دادلستون : مترجمان حسین شایان، آصفه اردکانی، مرضیه جهاننیده.
مشخصات نشر :	تهران : آواک نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۲۰۰ ص.
شابک :	978-600-309-546-5
وضعیت فهرست :	فیا
نویسی	
یادداشت :	عنوان اصلی: Broken trust: overcoming an intimate betrayal, [2017]. ©2017.
موضوع :	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع :	زنا -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Adultery -- Psychological aspects
موضوع :	اعتماد
موضوع :	Trust
شناسه افزوده :	دادلستون، امیلی
شناسه افزوده :	Duddleston, Emily
شناسه افزوده :	شایان، حسین، ۱۳۶۰ -، مترجم
شناسه افزوده :	اردکانی، آصفه، ۱۳۵۶ -، مترجم
شناسه افزوده :	جهاننیده، مرضیه، ۱۳۵۸ -، مترجم
رده بندی کنگره :	HQ۷۲۳
رده بندی دیویی :	۳۰۶/۸۱
شماره :	
کتابشناسی ملی :	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۰۱ / ۹۶۰۱ / ۶۶۴۸۰۸۸۲

اعتماد از دست رفته

غلبه بر خیانت و شروع دوباره

تالیف: تیم کول - امیلی دادلستون

مترجمان: دکتر حسین شاره - آصفه اردکانی - مرضیه جهاننیده

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۴۶-۵

قیمت ۳۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

پیشگفتار مترجم.....	۷
درباره نویسندگان.....	۱۱
درباره مترجمان.....	۱۳
تقدیر و تشکر.....	۱۵
مقدمه.....	۱۷
بخش اول: درک حیات، ها و بیانی‌های رابطه.....	۲۷
فصل اول: پارادوکس صمیمیت.....	۲۹
فصل دوم: آیا رابطه شما ارزش آن را دارد؟ به برای حفظ کردنش تلاش کنید؟.....	۴۳
فصل سوم: چگونه دلبسته می‌شویم.....	۵۷
فصل چهارم: چگونه با هم منطبق می‌شوید.....	۷۵
فصل پنجم: تله‌های رایج ارتباطی و رفتارهای ناموا.....	۹۳
بخش دوم: راه‌حلهایی برای اعتمادسازی مجدد و ایجاد در رابطه سالم.....	۱۰۷
فصل ششم: احترام به هیجانات.....	۱۰۹
فصل هفتم: ترغیب (مجدد) سازنده شریک زندگیتان.....	۱۲۷
فصل هشتم: حل مشکل و اعتمادسازی مجدد - بخش ۱.....	۱۴۱
فصل نهم: حل مشکل و اعتمادسازی مجدد - بخش ۲.....	۱۵۵
فصل دهم: بخشش و ورای آن.....	۱۶۷
سخن پایانی.....	۱۷۳
منابع.....	۱۸۱

پیشگفتار مترجم

ما هرگز به اندازه زمانی که به شخصی اعتماد کرده‌ایم، آسیب‌پذیر نبوده‌ایم اما از طرفی اگر نتوانیم اعتماد کنیم، عشق و یا لذت را نمی‌یابیم. «والتر آندرسون»
من از اینکه تو به من دروغ گفتی ناراحت نیستم، من از این ناراحت‌م که از حالا به بعد نمی‌توانم تو را باور کنم. «فردریش نیچه»

خیانت بدترین چیز است و کلید برگشت به سمت گذشته، فهمیدن این است که چه چیزی باعث این شد. «چارلز. جی اورلاندو»
و چشم‌هایی را که به خیانت می‌گردد و آنچه را سینه‌ها پنهان می‌دارند، می‌داند.
(سوره غافر، ۱)

از خیانت بر خیزد و بدترین گناه است و شخص خائن، به جرم خیانتش معذب خواهد بود. «امام علی (ع)»
اوج خیانت، خیانت کردن به دوست صمیمی و شکستن عهد و پیمان‌هاست. «امام علی (ع)»

از ما نیست کسی که نسبت به زن خیانت می‌کند. «پیامبر خدا (ص)»
وقتی تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتیم، تصور می‌کردیم که خروجی این اثر چنین شگفت‌انگیز و پرمایه باشد. در شرایطی که مؤلف خیانت، بحث روز جامعه است و توصیه‌های زیادی در رابطه با کاهش آمار آن ارائه می‌شود این کتاب بدون شک برای غلبه بر بحران خیانت پرچم‌دار است. این نه تنها نظر شخصی مترجمان بلکه حاصل جمع‌آوری نظرات شماری از متخصصان، دانشجویان و مردم عادی است که پیش از چاپ کتاب از آن‌ها خواهش کردیم متن اولیه کتاب را مطالعه کنند و در نهایت بازخوردهای فوق‌العاده‌ای دریافت کردیم که اطمینان ما از غنای این کتاب را دوچندان کرد.

در حالی که برخی کارشناسان معتقدند خیانت در ایران روندی رو به افزایش دارد، برخی نیز این ادعا را بی‌اساس می‌دانند و بر وجود نداشتن آمار روشن در این باره اشاره می‌کنند. آمارهای جسته و گریخته تا حدی ماجرا را روشن کرده‌اند. در نخستین همایش علوم اجتماعی ایران که در سال ۱۳۹۴ برگزار شد، جامعه‌شناسان درباره خیانت به عنوان

یکی از عوامل اصلی طلاق هشدار دادند. همچنین مدیر کل بهزیستی در همان سال‌ها گفته بود که بیش‌ترین پرونده‌های ارجاعی طلاق به مراکز کاهش طلاق اداره بهزیستی در زمینه درخواست طلاق توافقی آن هم به دلیل خیانت بوده‌است. از طرفی رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران ادعا کرده بود بسیاری از مردان به زنان‌شان خیانت می‌کنند و این خیانت پس از ۴۰ سالگی به اوج خود می‌رسد! برخی دیگر نیز مطرح می‌کنند اینکه چند جامعه‌شناس، روان‌شناس و مشاور بگویند خیانت زیاد شده بی‌معناست چرا که هیچ آمار قاطع و رسمی و سراسری در این باره وجود ندارد. در میان نقطه‌نظرهای مختلف، برخی دیگر نیز به افزایش خیانت زنان به مردان در سال‌های اخیر اشاره کرده‌اند. آن‌ها معتقدند هرچند که آمار موثق و اعلام‌شده‌ای در این باره وجود ندارد، اما مشاهده میدانی و موارد طلاق رسمی یا عاطفی، افزایش آمار طلاق ناشی از خیانت زنان را تایید می‌کند.

فارغ از جدال مطرح‌شده و آمارها، باید به دنبال راه‌حل بود. به نظر می‌رسد انتشار کتابی مانند آن چه پیش‌ری شده‌است حرکتی به سوی آموزش همگانی برای به حداقل رساندن آسیب‌های حاصل از خیانت باشد. حذف خیانت از گردونه روابط، معادل پاک کردن صورت مسئله است و بدترین پیامدها را به دنبال دارد. باید تصدیق کرد که در روابط نزدیک و صمیمی، خیانت در سطح سرد یا کلان، گاهی گریزناپذیر است و تقریباً همه ما روزی، به نوعی گرفتار آن می‌شویم ولی نوع خیانتی که به آن گرفتار می‌شویم ممکن است متفاوت باشد. در حالی که در باور عموم خیانت معادل بی‌وفایی^۱ شریک (اعم از رابطه عاطفی یا جنسی با شخص سوم) در نظر گرفته می‌شود، اما لازم است بدانید که گستره و طیفی که خیانت را دربرمی‌گیرد بسیار وسیع‌تر از بی‌وفایی ایست که به تفصیل در مقدمه کتاب آمده است.

در فصل اول کتاب به تفصیل به شرح مفهوم پارادوکس صمیمیت پرداخته می‌شود که در واقع درک آن شاه‌کلید مقابله‌ی منطقی و با کمترین آسیب با تلاطم‌های پیش‌رو در رابطه است. گاهی با وجود تلاش‌های بسیار در جهت بهبود رابطه اوضاع تغییر چندانی نمی‌کند و در واقع هر چه بیشتر دست و پا می‌زنید بیشتر از قبل در باتلاق رابطه‌ای ناسالم فرو می‌روید. فصل دوم با ارائه‌ی سرنخ‌هایی درباره شخصیت‌هایی که در مثلث تاریک جای دارند، شهامت و بینش لازم را برای ترک رابطه‌ای که ارزش آن را ندارد که

^۱ infidelity

برای حفظش تلاش کنید، به شما خواهد داد. احتمالاً قبلاً اصطلاح سبک‌های دلبستگی را شنیده‌اید و اطلاعات پراکنده‌ای در این زمینه دارید. در فصل سوم و چهارم با زبانی ساده به بررسی سبک‌های دلبستگی و ارتباط بین آن‌ها در بافتار شخصیتی زوج پرداخته شده است و به نقش خاص سبک دلبستگی هر فرد در گرایش به خیانت و چگونگی پاسخ آن‌ها در مواجهه با خیانت اشاره شده است. ۶ فصل پایانی کتاب درباره اصلاح رفتارهای نامولد و پیشگیری از رفتارهای خصومت‌آمیز و در عوض اتخاذ رویکردی مصالحه‌جویانه و نگرستن به موقعیت از دیدگاه و نقطه‌نظر شریک زندگی است. معمولاً در هنگامی که مورد خیانت واقع می‌شوید به دلیل آسیبی که دیده‌اید حق ارائه توضیح را به طرف مقابل نمی‌دهید و فوراً خواهان تنبیه و سرزنش او هستید. در این فصول به شما یادآوری می‌شود که نعلاب چنبن واکنش‌هایی که بر پایه هیجانات شکل می‌گیرند غیرقابل جبران است و در عوض همکاری سازنده‌ای برای مقابله با چنین موقعیت‌هایی به شما ارائه می‌شود.

این کتاب دریچه‌ای امیدبخش را برای بازگرداندن اعتماد به رویتان می‌گشاید و با رویکردی علمی و تجربی، به زبانی ساده انواع سبک‌های دلبستگی را که در روابط نزدیک و صمیمی به طور آشکاری خود را نشان می‌دهند، توضیح می‌دهد. بنابراین برای این که بتوانید به خودتان کمک کنید، راه درازی در پیش ندارید. خبر خوش این است که تنها ۲۰۰ صفحه با آرامش فاصله دارید! البته که بکارگیری راه‌دهایی که در این کتاب ذکر شده است، بسیار حائز اهمیت است و باید به طور مستمر آن‌ها را مرور کنید و به کار ببندید.

بله، عشق کافی نیست؛ ما نیاز داریم که اعتماد کنیم. اما اغلب برخی از طرفین رابطه این اعتماد را خدشه‌دار می‌کنند. چرا این اتفاق می‌افتد؟ آیا اساسی است که شما می‌تواند بازسازی شود یا ترک این رابطه عاقلانه‌تر است؟ اگر شما در این رابطه بمانید، چگونه می‌توانید اعتماد آسیب‌دیده‌ی خود را بازیابید؟ زمانی که اعتماد در یک رابطه از بین می‌رود، آینده نامیدانه به نظر می‌رسد. بدون در نظر گرفتن نوع خیانت، تیم کول و امیلی دادلستون، از پژوهش، مثال‌ها و تمرین‌هایی برای کمک به زوجین استفاده می‌کنند تا آن‌ها به هم نزدیک‌تر و در نهایت قوی‌تر و عاقل‌تر شوند. دکتر کول و خانم دادلستون رویکرد پژوهش‌محوری را برای غلبه بر مشکل خیانت برای یک زوج ارائه کرده‌اند.