

خیانت و مکافات

نویسنده:

میشله دی مایز

ترجمه:

دکتر نفیسه عارفی

مترجم

دکتر اردوان تقوا

ویراستار:

فروغ طافی

دکتر سمیه محمدی



سرشناسه: میشل دی مایز
 عنوان و نام پدیدآور: خیانت و مکافات / نویسنده: میشل دی مایز / مترجمان: دکتر نفیسه عارفی - مریم بنیازی - دکتر اردوان نقوا /
 ویراستاران علمی: فروغ طافی - دکتر سمیه محمدی / ویراستار سوری و ادبی: مهراڻ اردهچی
 مشخصات نشر: تهران، دیپای دانش، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۷۰ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۴-۱۴-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: موضوع اصلی: The aftermath of betrayal
 موضوع: داستان‌های آمریکایی - قرن ۲۱، American fiction-21st century
 شناسه افزوده: عارفی، نفیسه، ۱۳۵۵ - مترجم
 شناسه افزوده: بنیازی، مریم، ۱۳۶۴ - مترجم
 شناسه افزوده: نقوا، اردوان، ۱۳۵۳ - مترجم
 شناسه افزوده: طافی، فروغ، ۱۳۵۰ - ویراستار
 شناسه افزوده: محمدی، سمیه، ویراستار
 ردیف‌بندی کنگره: PS۴۴۲۲
 ردیف‌بندی دیویی: ۸۱۲۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۳۹۹۷



عنوان: خیانت و مکافات
 نویسنده: میشل دی مایز
 مترجمان: دکتر نفیسه عارفی - مریم بنیازی - دکتر اردوان نقوا
 ویراستاران علمی: فروغ طافی - دکتر سمیه محمدی
 نویسنده تاریخ چاپ: اول
 تیراژ: ۱۵۰۰۰ نسخه
 چاپ: روز
 قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

تهران - میدان انقلاب - پلاک ۱۴ - واحد ۴
 تلفن: ۶۶۹۲۲۰۲۷ همراه: ۰۹۱۲۴۸۵۹۵۶۴
 پست الکترونیک:

Diba_Danesh10904@yahoo.com
 Telegram.me/diba_danesh
 Instagram.com/Dibayedaneshpub

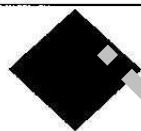
کلیه حقوق این کتاب متعلق به نشر دیپای دانش است. هرگونه کپی‌برداری غیرقانونی قرار می‌گیرد.

فهرست

۷.....	مقا
۱۱.....	صل فروپاشی رابطه
۱۲.....	فروپاشی واقعیت
۱۳.....	تالار آینه
۱۴.....	کمک و حمایت
۱۶.....	تمرین:
۱۹.....	فصل دوم: عوامل محافظت کننده در برابر راک
۲۴.....	تمرین:
۲۳.....	فصل سوم: چرخه تکرار
۲۸.....	تمرین:
۲۰.....	فصل چهارم: قطار احساسات
۳۱.....	جلوگیری از هرج و مرج
۳۲.....	تمرین
۲۰.....	فصل پنجم: وصل کردن سرنخ‌ها
۳۷.....	تمرین
۲۰.....	فصل ششم: رابطه من کاملاً دروغ بود
۴۱.....	سر و سامان دادن به روابط
۴۲.....	تمرین
۳۶.....	فصل هفتم: چه کسی باید شرمگین باشد؟
۴۵.....	تمرین:
۴۴.....	فصل هشتم: غریبه‌ای در آینه
۴۸.....	یک هدیه پنهان
۴۹.....	تمرین:
۴۰.....	فصل نهم: نادیده گرفتن

۵۳.....	تمرین:
۵۱.....	فصل دهم: حس حماقت
۵۷.....	تمرین:
۴۸.....	فصل یازدهم: آیا من مقصوم
۶۲.....	چشم‌پوشی ناخودآگاه
۵۹.....	تمرین:
۵۶.....	فصل دوازدهم: احساس فقدان و اندوه
۶۳.....	یک پذیرش
۶۸.....	تمرین:
۶۸.....	تمرین:
۶۵.....	فصل سیزدهم: جمع‌بندی

مقدمه



خیانت بازرها همی شما را تغییر می دهد. در یک لحظه همه آنچه که فکر می کردید قابل اطمینان است بر روی آن حساب می کردید، تغییر می کند. کسی که از همه به شما نزدیک تر بود و منبع آرامش و عشق محسوب می شد، به ناگاه منشأ تمام دردها، نگرانی ها، مشکلات عاطفی و روحی شما می شود.

خیانت، تجربه بسیار دردناک و آسیب زننده است. برای فردی که خیانت دیده، ناگهان همه دنیا وارونه و ویران می شود. حس است به همه چیز و همه کس احساس عدم اطمینان پیدا می کند.

یکی از اولین اقداماتی که در کمک به خود می توانید انجام دهید، مواجهه با این مشکل و تشخیص احساسات خود به شکل صحیح است. این مسئله است که می شود زودتر این ماجرا را بپذیرید و بتوانید به زندگی عادی خود بازگردید.

هدف این کتاب، کمک به شناسایی و بیان آن چیزی است (علل، مفاهیم) که در بحران خیانت برای شما اتفاق افتاده است. امیدوارم که شما هم بتوانید تجارب خود را با دیگران به اشتراک بگذارید تا برای درک و پیمودن این مسیر دشوار، یاری دهنده شان باشید.

وقتی ما تجارب خود را با دیگران در میان می‌گذاریم، موجب دلگرمی آنها شده و متوجه می‌شوند که فقط آنها با این مشکل مواجه نیستند. از طرفی شما در این شرایط بدون هیجان‌زدگی و با منطق می‌توانید به دیگران راهکار نشان دهید.

من نیز، سال‌ها پیش با خیانت همسرم مواجه شده‌ام. من با یک مرد مبتلا به اعتیاد جنسی، ازدواج کرده بودم و همه تجارب، احساسات و عواطف خودم که در این رابطه آسیب دیده بود را در این کتاب بیان کرده‌ام. من مسیر پر پیچ و خمی برای شناسایی خیانت‌رسان بهبود از آن پیمودم تا بتوانم به آرامش و امنیت برسم. این یک کتاب مستند است. در این کتاب تجارب زندگی بسیاری از افراد خیانت دیده بیان شده است. من این قالب و تجارب را با تمام وجودم برایتان نوشتم تا در این مسیر به شما کمک کند.

پس شروع می‌کنیم: این کتاب شش فصل دارد که در هر کدام از آنها به بررسی جنبه خاصی از آسیب‌های ناشی از خیانت پرداخته می‌شود. این موارد کلی است و ممکن است برای هر فرد، مختصری تفاوت داشته باشد.

در پایان هر فصل، بخشی برای بیان نظرات شما وجود دارد که پیشنهادها و تمرین‌هایی برای بهبودی از این تجربه آسیب‌زا ارائه می‌دهد. شما می‌توانید آنها را انجام دهید، از حس خود کمک بگیرید و هر تمرینی که به نظرتان بیش از همه کمک می‌کند را اول انجام دهید. این یک مسیر است، پس به احساس درونی خود اعتماد کنید. بهترین کاری که باید انجام دهید اعتماد کنید.

لطفاً توجه داشته باشید که وقتی در مورد تجارب خیانت صحبت می‌کنید، شاید احساس بدبختی شدید، خشم، ترس و شرم داشته باشید، اما ممکن است بعضی‌ها نیز

احساس بی تفاوتی کنند. اینجا تنها خودتان می‌توانید به خود کمک کنید. در هر صورت این یک تجربه ناخوشایند است اما شما باید به فکر آرامش و سلامتی خود نیز باشید. با گذشت زمان، شما با احساسات خود کنار می‌آیید و مسئله را حل و فصل می‌کنید، در این زمان است که شما بهبود می‌یابید.

مطالب این کتاب برای آموزش، راهنمایی و حمایت از افرادی که مورد خیانت واقع شده‌اند، جمع‌آوری شده است. داستان خیانت برای هر فردی متفاوت و منحصر به فرد است. این کتاب به کلیات این مسئله می‌پردازد. به علاوه این کتاب نمی‌تواند جایگزینی برای مشاوره زناشویی باشد که بسیار می‌تواند به شما کمک کند، پس لطفاً در این شرایط تماماً اختصاصی برای کمک به درمان و بهبود حال خود کمک بگیرید.

با توجه به همه احساسات ناخواری که ممکن است موقع مطالعه برایتان ایجاد شود، از شما می‌خواهم آرامش خود را حفظ کنید. به مطالعه ادامه دهید، نفس عمیق بکشید، استراحت کنید، قدم بزنید، با خود مهربان باشید و به خودتان توجه کنید. شما در آغاز راه بهبود هستید و اکنون مهمترین مسئله، دوست داشتن توجه به خود است.

نویسنده کتاب خانم مایز، دارای مدرک حرفه‌ای مشاوره در زمینه روان‌شناسی بین فردی و زناشویی است و در این زمینه صاحب مقالات و کتب متعددی است. بر خود لازم می‌دانیم از همراهی و تلاش‌های سرکار خانم معصومه شانه‌نهایت سپاس و تشکر را داشته باشیم.