

اعتماد از دست رفته غلبه بر خیانت و شروع دوباره

تیم کول و امیلی دادلستون

مترجمان:

دکتر حسین شاره

(عضو هیئت علمی دانشگاه حکیم سبزواری)

آصفه اردکانی

مرضیه جهاننیده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	کول، تیم، ۱۹۷۰- م.
عنوان و نام	:	اعتماد از دست رفته غلبه بر خیانت و شروع دوباره/ تیم کول، امیلی دادلستون؛ مترجمان حسین شاره، آصفه اردکانی، مرضیه جهاننیده.
مشخصات نشر	:	تهران: آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	:	۳۰۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Broken trust : overcoming an intimate betrayal,
موضوع	:	©۲۰۱۷. [۲۰۱۷]
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	:	شاره، حسین، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	:	اردکانی، آصفه، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	:	جهاننیده، مرضیه، ۱۳۵۸ - مترجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

اعتماد از دست رفته

غلبه بر خیانت و شروع دوباره

تالیف: تیم کول - امیلی دادلستون

مترجمان: دکتر حسین شاره - آصفه اردکانی - مرضیه جهانپنده

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۴۶-۵

قیمت ۳۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تقدیم به

آنان که متعهد به وفاداری هستند و در امانت خیانت نمی کنند.

فهرست

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

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 چشمه‌هایی را که به خیانت می‌گردد و آنچه را سینه‌ها پنهان می‌دارند، می‌داند.
(سوره غافر/۱۹)

از خیانت بر حذر باش؛ زیرا 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 و مال مسلمانی خیانت ورزد. «پیامبر خدا (ص)»
وقتی تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتیم، تصور نمی‌کردیم که خروجی این اثر چنین شگفت‌انگیز و پرمایه باشد. در شرایطی که موضوع خیانت^۱، 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 خواش 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 این‌باره 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

^۱. betrayal

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 مطرح شده و آمارها، باید به دنبال راه‌حل بود. به نظر می‌رسد انتشار کتابی مانند آن چه پیش روی شماست 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 خرد 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 با 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 است 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 پیش رو 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 تبعات چنین واکنش‌هایی که بر پایه هیجانانگیز شکل می‌گیرند غیرقابل جبران است و در عوض راهکارهای سازنده‌ای برای مقابله با چنین موقعیت‌هایی به شما ارائه می‌شود.

این کتاب دریچه‌ای امیدبخشی 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 راهبردهایی 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 اساس رابطه 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 ناامیدانه 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.

مطالعه‌ی این کتاب برای زوجینی که می‌خواهند تلاش جدی داشته باشند تا اعتماد را بازسازی کنند قویاً توصیه می‌شود. این کتاب نه تنها هم به صورت فردی و هم به عنوان یک زوج، بر آنچه که تجربه می‌کنید تأثیر می‌گذارد، بلکه به شما کمک می‌کند تا از طریق اقدامات لازم برای بازسازی روابط خود پیش بروید.

دکتر حسین شاره

دانشیار روانشناسی بالینی

درباره نویسندگان

تیم کول، دارای مدرک دکترای تخصصی، یک مدرس و پژوهشگر مطرح است. او دانشیار دانشکده روابط فردی در دانشگاه دوپال در شیکاگو است. وی در این دانشگاه مشغول تدریس و پژوهش بر روی دل بستگی، فریب و روابط نزدیک است. دکتر کول علاقه زیادی به مطالعه و دیدن دارد و عاشق سگ‌هاست.

امیلی دادلستون دارای مدرک فوق لیسانس روابط فردی^۱ از دانشگاه دوپال است و در آن جا با دکتر کول همکاری دارد. او در حال حاضر در کنار خانواده و دوستان، ساکن میناپولیس است. وی عاشق سفر شمال و تست برندهای جدید آبجو است.

^۱ . relational communication

درباره مترجمان

حسین شاره، دارای مدرک دکترای تخصصی، یک مدرس و پژوهشگر برجسته در ایران است. او دانشیار دانشگاه، مؤسس مرکز روانشناختی اختلالات جنسی رهیاب و یکی از مؤسسان انجمن ازدواج و خانواده در استان خراسان رضوی است و عضو چندین انجمن بین‌المللی در زمینه روانشناسی، روان‌درمانی، زوج، خانواده و مسائل جنسی بوده و برگزارکننده کارگاه‌های آموزشی فراوان برای روانشناسان و پزشکان بوده و سخنرانی‌های فراوانی برای عموم مردم و متخصصان در ایران و دیگر کشورها داشته است. وی مشغول تدریس، پژوهش و نگارش مقاله و کتاب در مورد زندگی مشترک، روابط نزدیک، مسائل و اختلالات جنسی، دلبستگی، اختلال شخصیت مرزی، روابط بین فردی، روان‌درمانی، کیفیت زندگی و مسائل روانشناختی بیماری‌های مزمن پزشکی است و بر روی دختران فراری، زندانیان و نیروی انتظامی نیز پژوهش‌هایی انجام داده است. او در حال حاضر، مشغول تربیت درمانگر در حوزه زوج، خانواده و مسائل جنسی می‌باشد.

آصفه اردکانی، دارای مدرک فوق لیسانس روانشناسی عمومی و مدرس دوره‌های تخصصی حمایت‌های روانی در بلایا و بحران‌ها، کمک‌های اولیه روانشناختی با همکاری جمعیت هلال احمر و صندوق کودکان سازمان ملل (یونیسف)، و مدرس دوره‌های مدیریت خشم و استرس زیر نظر هسته‌های مردمی سلامت روان (مصوب صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور) می‌باشد، در چند بحران و حادثه ملی و بین‌المللی به ارائه خدمات پرداخته و عضو تیم بین‌المللی ERU جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در فدراسیون بین‌المللی جمعیت هلال احمر و صلیب سرخ است. او پژوهشگر و نگارنده مقاله در زمینه بیماران مبتلا به افسرده‌خویی و حمایت‌های روانی در بلایا می‌باشد. ایشان همراه با دکتر شاره کتاب‌هایی در زمینه روان‌درمانی و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به چاپ رسانده است. او در حال حاضر درمانگر اختلالات جنسی، زوج‌درمانگر و عضو انجمن هیپنوتیزم بالینی است و در مرکز روانشناختی اختلالات جنسی رهیاب با دکتر شاره همکاری دارد.

مرضیه جهان‌دیده، دارای مدرک فوق لیسانس روانشناسی بالینی و مشاور و کارشناس طلاق در سازمان بهزیستی مشهد مقدس می‌باشد. او پژوهشگر و نگارنده مقاله

در زمینه اختلالات جنسی، دختران فراری، زوجین متقاضی طلاق و خیانت های زناشویی است. ایشان همراه با دکتر شاره کتاب هایی در زمینه روان درمانی و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به چاپ رسانده است. او در حال حاضر درمانگر اختلالات جنسی و زوج درمانگر است و در مرکز روانشناختی اختلالات جنسی رهیاب با دکتر شاره همکاری دارد.

تقدیر و تشکر

در مسیر نگارش این کتاب، مساعدت های بسیاری دریافت کردیم که همه آنها را مرهون لطف افراد زیادی هستیم. جیم سناتور و کلادیو پیترز دو نفر از افرادی هستند که با ارائه بازخورد بر روی ایده اولیه این کتاب ما را یاری کردند. تیمی از ویراستاران ما را در راه ارائه‌ی پروژه تحقیقاتی گسترده‌مان در قالب کتابی مختصر و کاربردی در حوزه خیانت در روابط صمیمانه زوج همراهی نمودند که از آنها نیز بسیار سپاسگزاریم.

به طور خاص از جوان لیمن-اسمیت، بروک کری و پاتریک پرایس به دلیل یاری در ویراستاری این کتاب قدردانی نماییم. از تری لونیر بابت پیشنهاد عنوان کتاب و ادوین مک‌گی بابت ارائه روشی ساده و عامیانه برای به بحث گذاشتن حوزه‌های مربوط به سبک‌های دلبستگی متشکریم.

از صدها خواننده بابت بازخورد ارزشمندی که پس از بکارگیری توصیه‌های ما در حوزه کار بر روی خیانت ارائه دادند سپاسگزاریم. در پایان می‌خواهیم از خانواده و دوستانمان به خاطر صبوری و حمایت‌شان صمیمانه تشکر کنیم.

مقدمه

خیانت^۱ همسر عاطفی یکی از بدترین تجربی است که می‌تواند به شما تحمیل شود. بسته به شدت خیانت، از دست دادن اعتماد همراه با احساس خشم و رنجش می‌تواند تحمل‌ناپذیر باشد. کشف خیانت تقریباً همیشه هیجانات تلخی را در پی دارد مانند فقدان، ترس، غم، شوک ناگهانی و سرخوردگی. این احساسات در زمانی که فردی که دوستش دارید و مورد اعتماد شماست به نحوی رفتار می‌کند که سبب می‌شود آسیب ببینید دور از انتظار نیست. ما می‌خواهیم شریک زندگیمان با بهترین نیت قلبی در قبال ما عمل کند و زمانی که چنین چیزی را نمی‌بینیم در نهایت گرفتار احساس بی‌ارزشی، طرد و رنجش، یعنی همان پیامدهای «اعتماد از دست رفته»، می‌شویم.

شاید به تازگی متوجه شیفتگی شریک زندگیتان نسبت به یکی از همکارانش شده‌اید. یا شاید به تازگی فهمیده‌اید که نامزدتان با فردی که قبلاً دوست داشته است مراد کرده، آن هم درست بعد از این که قول داده است که هرگز دوباره با او حرف نزند. شاید نامزدتان چیزی درباره ورشکستگی‌اش به شما نگفته است، چیزی که مدت‌هاست شما را از خرید یک خانه مشترک بازداشته است. یا شاید بعد از ۲۵ سال زندگی زناشویی، دریافته‌اید که همسرتان به لحاظ عاطفی به فرد دیگری گرایش دارد.

خیانت در روابط صمیمانه اغلب باعث شگفتی و دور از انتظار است که همین مدیریت آن را دشوارتر می‌سازد. برای مثال، برایان و اشلی را در نظر بگیرید که سه سال با هم نامزد بوده و بعد از عروسی یک سال گذشته را با هم در یک خانه زندگی می‌کنند. تصور برایان این بود که همه چیز در مورد رابطه شان بسیار عالی است، اما روزی در فیس بوک از فردی ناشناس پیامی دریافت کرد. فرد غریبه مدعی شد رابطه عاشقانه آتشی بین او و اشلی وجود دارد و به بیان جزئیاتی درباره رابطه اش با اشلی پرداخت.

برایان واقعاً نمی‌دانست باید چه برداشتی از این پیام داشته باشد. آیا این پیام صرفاً یک جوک مسخره بود؟ آیا اشلی واقعاً داشت به او خیانت می‌کرد؟ بلافاصله، با اشلی تماس گرفت و موضوع را مطرح کرد. اشلی منکر این ادعا شد، اما برایان می‌توانست از لحن اشلی بفهمد که یک جای کار می‌لنگد. بعد از این که تلفن را قطع کرد، با حساب

^۱. betrayal

کاربری اشلی وارد فیس‌بوک شد و شروع به خواندن پیام‌های بی‌شرمانه بین آن دو کرد. شواهد مسجل خیانت اشلی، دنیایش را زیر و رو کرد. برایان و اشلی در شرف برنامه‌ریزی برای نامزدی خود بودند و حالا همه آن رؤیاهای شیرین ویران شده بود. برایان آن قدر از خشم، غم و ناامیدی لبریز شده بود که مغزش از کار افتاده بود. کاملاً به هم ریخته بود، اشک در چشمانش حلقه زده بود و فوراً بهانه‌ای جور کرد و در اواسط روز محل کار را ترک نمود.

مسلماً این طور نیست که همه خیانت‌ها بی‌وفایی‌های جنسی را دربرگیرد. برای مثال، **زاچاری و جیکوب** را در نظر بگیرید که دو سال رابطه از راه دور داشته‌اند. زاچاری در نیویورک سیتی و جیکوب در آستین تگزاس زندگی می‌کند. طی سه ماه گذشته، جیکوب در تلاش برای پیدا کردن کار در سواحل شرقی و ترجیحاً نیویورک سیتی بوده است تا او و زاچاری بتوانند با هم مقدمات ساختن یک زندگی را فراهم کنند.

زاچاری در آخرین سفرش به آستین در حال چک کردن ایمیل‌های خودش بر روی رایانه‌ی شخصی جیکوب بود و متوجه شد که جیکوب به چند کمپانی در سان‌دیگو تقاضای کار داده است. زاچاری اصلاً نمی‌توانست از علت این اقدام سر در بیاورد. چرا باید جیکوب برای مشاغلی در کالیفرنیا تقاضای کار بفرستد؟ زاچاری وقتی فهمید شریکش دارد دست به انتخاب‌های شغلی‌ای می‌زند که همسو با هدف تشکیل یک زندگی مشترک نیستند، جا خورد و بسیار شوکه شده بود.

خیانت‌ها نه تنها به لحاظ هیجانی تحمل‌ناپذیر هستند، بلکه دودلی و تردید را هم به دنبال دارند و سبب می‌شوند سوآلاتی بنیادین در ذهن افراد درباره خودشان («چرا زودتر نفهمیدم؟»، «چطور توانست با من چنین کاری کند؟») و رابطه‌شان («چه بلایی سر آینده ما خواهد آمد؟») شکل گیرد. تردید و دودلی حس امنیت و آرامش را از بین می‌برد. وقتی تردید نسبت به اساسی‌ترین چیزها درباره خودتان، شریکتان و رابطه‌تان پدید می‌آید، تصمیم‌گیری برای نحوه عمل و اقدام دشوار است.

همچنین، خیانت‌ها از این بابت استرس‌زا هستند که فردی که منبع کمک و حمایت بوده است، حالا تبدیل به منبع خشم و سرخوردگی شده است. اگر شبیه اکثر افراد جامعه باشید، احتمالاً پرسش‌های زیر را از خود خواهید پرسید:

- چطور با هیجان‌اتم کنار بیایم؟

- چطور من و شریکم به این رویارویی‌های مکرر و انکارهای ناموجه پایان دهیم؟
- چطور شریکم را به سمتی هدایت کنم که حقیقت را به من بگوید و از شدت حالت دفاعی‌اش کاسته شود؟

- چطور می‌توانیم اعتمادسازی مجدد را شروع کنیم؟
- من و شریکم چطور می‌توانیم در جهت شروع ایجاد یک رابطه عاشقانه‌تر و صمیمانه‌تر اقدام کنیم؟

اگر در پی آموختن دانش و مهارت‌های لازم برای اعتمادسازی مجدد و ترمیم رابطه هستید، یا اگر می‌خواهید بدانید باید چه انتظارات واقع‌بینانه‌ای از شریک زندگیتان داشته باشید و بیاموزید چگونه به او کمک کنید تا بهترین رفتار را داشته باشد، یا اگر صرفاً می‌خواهید مطمئن شوید که ادامه دادن رابطه کار درستی است، باید بگوییم که ما این کتاب را برای شما نوشته‌ایم.

خود ما بحران‌های خیانت را تجربه کرده‌ایم. از آن مهم‌تر پژوهش‌هایی در این زمینه داشته‌ایم، کلاس‌هایی در این حوزه برگزار کرده‌ایم و در پشت سر گذاشتن مشکلات به هزاران زوج کمک کرده‌ایم.

تیم [نام کوچک یکی از نویسندگان. مترجم] ده‌ها سال است که در حال مطالعه بر روی مسائل مربوط به فریب، خیانت، اعتماد و روابط عاشقانه است. روابط عاشقانه ما بسیار پیچیده هستند - حتی پیچیده‌تر از یک مسئله محاسباتی! همچنین مهم‌ترین پیوندهایی هستند که داریم. هیچ چیز در زندگی مهم‌تر از دوست داشتن فردی دیگر و دوست داشته شدن از سوی او نیست. اما حقیقت این است که عاشق شدن کار چندان ساده‌ای نیست. قطعاً مشکلات زیادی در این مسیر پیش خواهد آمد.

مشخص شده است که صمیمیت و خیانت گاهی با هم درآمیخته‌اند. شما فقط می‌توانید توسط فردی مورد خیانت واقع شوید که به او اعتماد دارید و معمولاً آن فرد همان شخصی است که بیش از همه دوستش دارید. نادیده گرفتن احتمال مورد خیانت واقع شدن در هنگامی که به فردی اجازه می‌دهید به شما نزدیک شود، امری دشوار و تقریباً غیرممکن است. وقتی عاشقیم، انتظار زیادی از شرکایمان داریم و بالاترین معیارها را برای آنان قائلیم. با این حال، شرکایمان گاهی ما را قضاوت می‌کنند، مرتکب اشتباه می‌شوند و انتظارات ما را برآورده نمی‌سازند.

به زبان ساده، روابط نزدیک ما مزایای خارق‌العاده‌ای را می‌آفرینند، اما همچنین هزینه‌های بالقوه‌ای را هم به ما تحمیل می‌کنند که می‌توانند ما را شوکه کنند: دل‌شکستگی و خیانت. همانطور که تیم به دانشجویانش گوشزد می‌کند، اگر نمی‌خواهید در خطر خیانت قرار بگیرید، عاشق نشوید!

اما موضوع این است که با زندگی بدون عشق و صمیمیت اساساً مفهوم زندگی کردن زیر سؤال می‌رود. انسان‌ها، به عنوان حیواناتی اجتماعی، برای شکوفایی به عشق و مهربانی نیاز دارند. کلید داشتن یک زندگی رضایتبخش، اجتناب از روابط نزدیک و خیانت‌هایی که ممکن است روی دهند نیست. بدون شک، راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید از طریق آن‌ها از رخدادهای بد پیشگیری کنید، اما خیانت‌ها در یک رابطه عاشقانه امری گریزناپذیر است. راز یک رابطه موفق یادگیری نحوه مقابله و کنار آمدن با خیانت‌های عاطفی به طریقی سازنده است - به طریقی که افراد را به هم نزدیکتر کند و نه دورتر.

رویکرد ما در کنار آمدن با خیانت منحصر به فرد است. ما معتقد نیستیم که کشف خیانت معادل پایان رابطه باشد. رویکرد ما این واقعیت را در نظر می‌گیرد که بسیاری از روابط گاهی با نقض اعتماد یکی از طرفین روبرو هستند. هیچ ارتباط کامل و تمام‌عیاری وجود ندارد - به عبارت دیگر، نسخه ایده‌آل عشق و صمیمیت در فرهنگ ما این طور جا افتاده است که همسرانی که حقیقتاً عاشق هم هستند هرگز اشتباه نمی‌کنند یا به همدیگر آسیب نمی‌زنند.

در واقعیت، روابط عاشقانه ما گاهی مملو از دشواری هستند - سرشار از تعارضات و اختلافات. اکثر اوقات، روابط ما مزایای زیادی به همراه دارند - اما نه در همه اوقات. حتی بهترین شرکای عاشق هم گاهی تمایلات و خواسته‌های خود را نسبت به آن چیزی که به نفع رابطه است در اولویت قرار می‌دهند. درک و پذیرش این واقعیت به افراد کمک می‌کند تا در هنگام پدید آمدن چنین مشکلاتی به حل و فصل آن‌ها بپردازند. خلق رابطه قوی‌تر و موفق‌تر زمانی امکان‌پذیر است که افراد بپذیرند رابطه به چیزی بیش از عشق نیاز دارد. اکثر روابط با مشکلاتی روبرو می‌شوند که در نهایت نیاز است به آن‌ها پرداخته شود. عشق حقیقی مستلزم رفع و رجوع چنین چالش‌هایی است که در طول رابطه پدید می‌آیند.