

«دوستت دارم، هرچند به تو اعتماد ندارم»

چگونه در رابطه‌تان اعتماد ایجاد کنید

میرا کرشن بام

مینا اعظامی

انتشارات سامینا - صورتگر

.....	۷۷۷
.....	۵۷۱
.....	۱۹۷
.....	۱۸۷
.....	۷۷۷
.....	۱۱۷
.....	۱۷۷
.....	۷۷۷
.....	۵۷۱

فهرست

مقدمه مترجم..... ۱۳

بخش یک:

می‌توانید دوباره اعتماد را در زندگی مشترک‌تان ایجاد کنید..... ۱۷

۱. مسیر بازگشت به سوی یکدیگر را پیدا کنید..... ۱۹

۲. بی‌اعتمادی همیشه به رابطه‌ها سرک می‌کشد..... ۳۹

۳. آیا تلاش برای ترمیم این رابطه ارزش دارد؟..... ۵۳

۴. درست است، می‌توانید بار دیگر اعتماد کنید. داستان‌هایی

درباره موفقیت..... ۷۷

۵. راز بازپروری اعتماد..... ۹۳

بخش دو:

پس از خیانتی اساسی دوباره اعتماد برقرار کنید..... ۱۲۱

۶. شما به هیچ‌وجه دیوانه نیستید..... ۱۲۳

۷. کشف این حقیقت که طرف مقابل هم اهمیت می‌دهد..... ۱۳۷

۸. احساس دیده شدن..... ۱۷۱

۹. به دوام این رابطه ایمان داشته باشید..... ۱۸۳

۱۰. چنین خطایی هرگز دوباره رخ نخواهد داد..... ۱۹۳

۱۱. بخشودن و فراتر از آن..... ۲۲۳

بخش سه:

برقراری اعتماد در وضعیت‌های دیگر ۲۴۳

۱۲. وقتی طرف مقابل قابل اعتماد نیست ۲۴۵

۱۳. مقوله اقتدار ۲۶۱

۱۴. برقراری اعتماد، به‌هنگامی که تفاوت‌هایی وجود دارد ۲۸۱

۱۵. روراستی در برابر پنهان‌کاری ۲۹۳

۱۶. تأثیر خیانت‌های پیشین ۳۱۱

۱۷. وقتی درهای زندگی به روی اعتماد باز می‌شود ۳۳۱

ضمیمه ۳۳۳

درباره نویسنده ۳۳۵

فهرست مطالب

۶۱ مقدمه

۶۱ فصل اول: اعتماد چیست؟

۶۱ فصل دوم: چرا ما را فریب می‌دهند؟

۶۲ فصل سوم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۶۵ فصل چهارم: چرا ما را فریب می‌دهند؟

۶۷ فصل پنجم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۶۸ فصل ششم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۶۹ فصل هفتم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۷۱ فصل هشتم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۷۱ فصل نهم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۷۱ فصل دهم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۷۱ فصل یازدهم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

۷۱ فصل بیستم: چگونه می‌توانیم اعتماد را بازیابی کنیم؟

مقدمه مترجم

ناقوس عشق صمیمانه و پرتنین و هلهله‌کنان بر بام دل می‌کوبد و میهمانی پرشوری به راه می‌اندازد و گاه مصرانه عقل و خرد و منطق را نیز وادار به حضور می‌کند. درست است؛ دو نفر مستانه با هم پیمان می‌بندند که در مسیر دل‌های‌شان و در کنار هم گام زنند، و راه پیمایند. چه زیبا؛ چه دل‌انگیز؛ چه خوش‌منظره! اما به‌ناگاه همه‌چیز تغییر می‌کند. آینه شفاف دل به لکه‌های کدورت آغشته می‌شود و چشم‌ها جز خاکستری و سیاهی رنگی دیگر نمی‌بینند. بسی تأسف و دنیایی حیرت که همه آن زیبایی و صفا و شکوه به یکباره رخت برمی‌بندد و دو دل‌داده به‌ظاهر حقیقی، یا دو نفری که می‌رفتند در حیاط خانه‌شان قلمه‌های عشق را اینجا و آنجا و بر هر درختی پیوند زنند، عتاب می‌گیرند و به مرز جنون می‌رسند. میهمان ناخوانده خیانت، مودیانه و شاید پاورچین پاورچین نزدیک شد و در این مأمن گویا امن و پرافت، سرک کشید و به‌تدریج حاکم آنجا شد. خلاصه کلام اینکه، بوی تعفن خیانت به مشام می‌رسد.

به‌نظر می‌رسد پررنگ‌ترین خیانت، خیانتی از جنس اولویت دادن فردی بر فردی دیگر باشد، بیگانه‌ای در قالب نفر سوم که رندانه در کانون زندگی دو

نفر منزل می‌باید. نمی‌خواهم به هیچ جزئیاتی پردازم چراکه مضمون کتاب حاضر، التیام آزرده‌گی‌های پس از خیانت و بازسازی دیوار فروریخته اعتماد به شیوه‌هایی به دور از خصم و غضب است. به‌طور معمول، فرد خیانت‌دیده بی‌درنگ و بدون کمترین بازاندیشی، به قضاوت درباره شریک زندگی‌اش می‌پردازد و حق را فقط و فقط برای خود قائل می‌شود. روش‌های بررسی و بازبینی و موشکافی و کاوش و دقت نظر ارائه‌شده در این کتاب نشان می‌دهد کانونی که در ابتدای این ماجرای هولناک، فروپاشیده و از دست‌رفته به‌نظر می‌رسد، ممکن است قابل ترمیم باشد، و چه‌بسا در برخی موارد نیز این ماجرای دردناک، محملی یاری‌رسان است برای اینکه این پیوند از اساس نادرست، بگسلد و در مسیر دیگری هدایت شود.

نویسنده کتاب، که خود نیز ماجرابی از این دست را از سر گذرانده است، مصرانه نشان می‌دهد وقوع چنین رخدادهایی، هرچند به‌هیچ‌وجه قابل تأیید نیست، دلایلی بنیادی دارد. چه بسیار مواقعی که شریک زندگی، از سر اشتباه، به‌نوعی گرفتار بعد شیطانی وجود می‌شود و اتفاقاتی را رقم می‌زند که نباید رخ دهد. اما ممکن است با تمرکز و توجه و بررسی‌بدهای مثبت کانونی سابقاً گرم و عواطف هزینه‌شده پیوسته، ثابت شود بایسته و شایسته است این اشتباه بزرگ بخشوده شود.

در چنین احوالی، موضوع خیانت، خیانت‌دیده را کور می‌کند و به وادی جنون می‌کشاند. اما واقعیت این است که لازم نیست با جهنمی از خشم، به مفاک خودویرانگری درافتید! بلکه پس از گذشت مدت زمان لازم برای خشمگین بودن، بهتر آن است که به فکر هزینه‌های جدایی برای خود و سایر وابستگان باشید. اینجاست که می‌توانید با چشم دل، در لایه لایه فرد خطاکار و همین‌طور خودتان جستجو کنید، تا به واقعیت‌های حقیقی به‌جامانده در هر دو نفر، یعنی وجود عشق و علاقه‌ای شفاف و درست دست یابید و آن‌گاه به مرمت اعتماد فروریخته همت گمارید.

آنچه قرار است از این گفته‌ها برآید، این است که چنانچه در کانونی مهر و الفت و شور وجود داشته، بهتر است برای حفظ این جنبه‌های ارزنده مبارزه کرد، نه اینکه برای لغزش‌ها و سکندری‌های اتفاقی بهایی بیش از اندازه پرداخت و بیش از هر چیز بر شادکامی خود چوب حراج زد.

بدگمانی و بی‌اعتمادی، میهمانان ناخوانده‌ای هستند که ممکن است کیفیت هر رابطه‌ای را از هر جهت، چه عاطفی و احساسی و چه مالی و مادی، مورد تعرض قرار دهند.

همان‌گونه که خواهید دید، با آنکه واژه «خیانت» بی‌درنگ خدشه‌دار شدن روابط مهرآمیز دو نفر را به تصویر می‌کشد، ممکن است هر حوزه و هر حیظه‌ای را شامل شود. برای مثال، بدگویی‌های پشت‌سر، حیف و میل اندوخته‌های مالی، نسبت دادن القابی غیرواقعی، و بدعهدی، و هر کاری از این دست، جزو انواع خیانت به‌شمار می‌روند.

پیوندتان مبارک! باشد که راهکارها و روش‌های مجدانه و البته صمیمانه عاری از فتنه‌گری، و شناخت و درک هرچه بیشتر تفاوت‌های فردی انسان‌ها، شما را در مسیر زندگی‌تان هشیارتر و آسوده‌خاطرتر پیش براند.

اما بدانید که هر زخم و جراحتی، برای التیام یافتن به زمانی درخور نیاز دارد و صدالبته به تیمارداری، مداوای مناسب، شکیبایی برای رسیدن به بهبود، و توجهی همدلانه. صرف متأسف بودن و پوزش خواستن پس از اشتباهی کوچک یا بزرگ، نمی‌تواند التیام و بازسازی اعتماد از دست‌رفته را برای‌تان به ارمغان آورد.