

زندگی و عشق

پس از
خیانت

www.ketab.ir



مؤسسه پژوهشی انتشاراتی
منشور فرهنگ صلح

www.ketab.ir

دیر مجموعه: مژگان دستوری

هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر مشروط به اجازه کتبی از ناشر است.

حق چاپ محفوظ و مخصوص انتشارات منشور صلح است.

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۵۰۷-۸۶۰۷۰۳۸۰

دفتر نشر: تهران، خ کریم خان زند، خ ایرانشهر، ساختمان کسری، پ ۱۹۷، طبقه چهارم جنوبی
فروشگاه: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف،

واحد ۳۱۷

تلفن: ۶۶۴۶۶۰۰۱ - sociologybookstore تلگرام، andishe_ehsan اینستاگرام

سرشناسه	: استونی، استیون Stonsy, Steven
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی و عشق پس از خیانت/ نویسنده استیون استونی؛ مترجم فرنگیس عطایی.
مشخصات نشر	: تهران: منشور صلح، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۱۱۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: loving after betrayal : how to heal from & Living : عنوان اصلی: emotional abuse, deceit ,infidelity, and chronic resentment,2013
موضوع	: اعتماد - Trust
موضوع	: خیانت - Betrayal
موضوع	: صمیمیت - Intimacy (Psychology)
شناسه افزوده	: عطایی، فرنگیس، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۳۶۱۲۹

www.ketab.ir

انتشارات منشور صلح

نام کتاب: زندگی و عشق پس از خیانت

نویسنده: استیون استونی

مترجم: فرنگیس عطایی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۱-۱۹-۵

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناشر: منشور صلح

قیمت: ۸۸۰۰۰

تیراژ: ۵۰۰

فهرست

۲۱	مقدمه.....
۲۵	بخش اول - آغاز درمان و توانمندسازی.....
۲۷	فصل اول - ردّ پاهایی روی قلب و روح شما.....
۴۳	فصل دوم - چگونه از انگیزه طبیعی درد برای درمان استفاده کنید.....
۵۵	فصل سوم - چگونه هویتی شفاطلب ایجاد کنیم.....
۷۱	فصل چهارم - چگونه از تصاویر احیاگر در جهت درمان خاطرات دردناک استفاده کنیم.....
۸۱	بخش دوم - آموزش بازسازی قلب شکسته.....
۸۳	فصل پنجم - کلید درمان و رشد: ارزش حقیقی شما.....
۱۰۳	فصل ششم - رسیدن به ارزش حقیقی در شرایط فشار و استرس: بانک ارزش حقیقی (CVB) شما.....
۱۲۱	فصل هفتم - خیانت عاطفی و فشار پس از آسیب.....
۱۳۷	فصل هشتم - چگونه احساس گناه و شرم پنهانی را به همدلی باخوشتن تبدیل کنیم.....
۱۵۱	فصل نهم - چیرگی بر خشم و خطر اعتماد.....

مقدمه ناشر

کتاب حاضر اثر نویسندۀ برجسته استیون اتوسنی و با ترجمۀ روان و سلیس دوست عزیز سرکار خانم فرنگیس عطایی متخصص برجسته طب هومیوپات اثر دیگری از مجموعه کتب انتشارات منشور صلح است که در زمینه صلح درون و صلح در خانواده به چاپ می‌رسد.

وقتی از مفهوم صلح صحبت می‌شود اغلب افراد به روابط بین‌الملل و منازعات دولت‌ها فکر می‌کنند. درحالی که به موازات بالاگرفتن خشونت در دنیای مدرن و تحولات گوناگونی که جوامع امروزی از سر می‌گذرانند مفهوم صلح توسعه یافته و برای سطوح مختلف زندگی انسانی بکار گرفته می‌شود؛ به گونه‌ای که امروزه ما به مفاهیمی مثل صلح مدنی، صلح در خانواده و صلح درون، حتی صلح با طبیعت نیز بر می‌خوریم که هر یک به وجود توازن و هماهنگی در روابط میان اجزاء واحدهای حیات انسانی اشاره می‌کند. در ادبیات جهانی نیز با توسعه خشونت و ارتباط زنجیروار حلقه‌های آن، پژوهشگران مطالعات صلح بیش از چندین دهه است که بر اهمیت توجه به بعد ذهنی (فرهنگی و روانی) مفهوم صلح بسیار تأکید می‌کنند و آن را زیربنای هرگونه صلح در زندگی اجتماعی انسانی می‌دانند.

صلح در سطح فردی که غالباً علم اخلاق بدان می‌پردازد و به آن صلح درون گفته می‌شود نوع رابطۀ انسان با خودش، دیگران و کل هستی را مورد توجه قرار می‌دهد. صلح درون اصطلاحی است که به امنیت، آرامش و تعادل روحی و درونی انسان اشاره می‌کند. در برخی موارد آرامش حالتی دانسته می‌شود که در آن هیجاناتی از قبیل ترس، خشم، اضطراب ... وجود ندارد. این آرامش و امنیت به قدری مهم و حیاتی است که رسیدن به سعادت و خوشبختی بدون

داشتن حداقلی از شرایط روحی و روانی آرام غیرممکن به نظر می‌رسد، حتی اگر هرگونه رفاه و آسایش در دنیای بیرونی فراهم باشد. این مفهوم ارتباط عمیق و واقعی با تمامی ارزش‌های زندگی دارد. به گونه‌ای که بدون توجه و تعهد کلی به این ارزش‌ها، دستیابی به صلح درون عملاً میسر نیست. حتی از آن فراتر، بسیاری از نابسامانی‌ها و آسیب‌هایی که به فرد و جامعه تحمیل می‌شود و صلح را در سطوح بزرگتر جامعه نابود می‌کند، به طور کامل با درجه توجه و تأکید به ارزش‌های اخلاقی قابل تبیین هستند. به نحوی که پس از یک صده جنگ و کشتار در جامعه انسانی نخبگان فرهنگی و دانشمندان سراسر جهان در نشستی بیانیه‌ی یاماساخرو را صادر کردند که در آن راه حل‌هایی از تمام خشونت‌های خرد و کلان را توسعه فرهنگی اعلام کردند که بر پایه ارزش‌های زندگی بنا شده است. در واقع ارزش‌ها، اصول راهنمایی هستند که نه تنها افراد، بلکه ملت‌ها را در بزرگراه‌های حساس و تعیین کننده زندگی به سوی انتخاب و تصمیم‌گیری محاصل هدایت می‌کنند. امروزه بسیاری از انسان‌ها و جوامع با شکلی از نظام ارزشی و کنش‌های مواجه هستند که رقابت، برتری‌جویی، انتقام، منفعت‌گرایی و فردگرایی، حتی درجاتی از سلطه را می‌پذیرند و در نتیجه، توابع آن گسترش نابسامانی‌های متعدد در وضعیت روحی روانی افراد، خانواده‌ها و حتی وضعیت جوامع و دولت‌هاست. مشاهده نزدیک جوامع مسالمت‌جو و آرام نیز نشان می‌دهد ارزش‌ها تا چه اندازه برای ایجاد آرامش و امنیت در زندگی انسان‌ها تأثیرگذار هستند. از این رو آرمان صلح یک پروژه چند سطحی است که تک تک افراد می‌توانند با خودسازی و ایجاد صلح درون، در یک مقیاس کوچکتر ابتدا خرد زندگی را در زندگی فردی و سیاست شخصی محقق کنند تا این حالت بتواند به حوزه‌های وسیع‌تر زندگی و اجتماع منتشر شود. بدون شک اگر بنا باشد افراد مستقل یا گروه‌های مردمی در مورد موضوعات پیچیده و حساسی که بر زندگی جمعی تأثیرگذار است به شکلی رفتار کنند که خشونت کمتر و همدلی و مهربانی بیشتری را

برای خود و سایرین فراهم کنند، نیازمندند تا بینش و بصیرت نوین، الگوهای ارزشی حقیقی و روش های متفاوتی را برای فکر کردن درباره مسائل زندگی و همچنین حل آنها بپذیرند.

ارزش هایی که انتظار داریم برای ایجاد فرهنگ صلح در نظام های کلان به وجود بیاید، نخست باید در زندگی روزمره و در ذهن افراد جامعه و روابط آنها کشف، تجربه، تمرین و نهادینه شوند تا آنها بتوانند در بزنگاه های زندگی فردی خانوادگی و اجتماعی خود، گزینه های ارزشی تر و اخلاقی تری را انتخاب کنند؛ همچنین با همین ویژگی برای ایفای نقش در جامعه حاضر و ادغام شوند. چنین الگوهای ارزش مدار، افراد و جوامع را توانمند می سازد تا مطابق با مصلحت اجتماعی، ملی و جهانی به زندگی نگاه و عمل کنند و نهایتاً فرهنگی را توسعه بخشند که دارای ارزش های متعالی انسانی بوده و صلح را تجلیل می کند.