

هووالعلیم

طلاق نگیرید

استدلال‌های قدرتمند برای نجات بخشیدن و
دمیدن روح تازه به ازدواج شما



دکتر دایان مدود

ترجمه:

دکتر داود نوده نی

(عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه الله)

دکتر سمیرا هاشمی

مرتضی بخشایی

با مقدمه

دکتر محصومه اسمحیلی

(استاد تمام دانشگاه علامه طباطبایی)

سرشناسه: مدود، دایان Medved, Diane

عنوان و نام پدیدآور: طلاق نگیرید: استدلال‌های قدرتمند برای نجات بخشیدن و دمیدن روح تازه به ازدواج شما/ دایان مدود؛ ترجمه داود نوده‌ئی، سمیرا هاشمی، مرتضی بخشایی؛ با مقدمه معصومه اسمعیلی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۶۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۸-۰

یادداشت: عنوان اصلی: Don't divorce: powerful arguments for saving and revitalizing your marriage, [۲۰۱۷].

یادداشت: واژه‌نامه.

عنوان دیگر: استدلال‌های قدرتمند برای نجات بخشیدن و دمیدن روح تازه به ازدواج شما.

موضوع: طلاق -- پیشگیری Divorce -- Prevention

زناشویی Marriage

شناسه افزوده: نوده‌ئی، داود، ۱۳۶۲-، مترجم

شناسه افزوده: هاشمی، سمیرا، ۱۳۶۳-، مترجم

شناسه افزوده: بخشایی، مرتضی، ۱۳۶۰-، مترجم

شناسه افزوده: اسمعیلی، معصومه، ۱۳۴۰-، مقدمه‌نویس

رده بندی کنگره: HQ۸۱۴

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۸۲۹۴۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۳۱۷۶۱



نشر دانژه

طلاق نگیرید

استدلال‌های قدرتمند برای نجات بخشیدن و دمیدن روح تازه به ازدواج شما

تألیف: دکتر دایان مدود

ترجمه: دکتر داود نوده‌ئی - دکتر سمیرا هاشمی - مرتضی بخشایی

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر/ شریف نو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی قیمت: ۴۲۰/۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۸-۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخشش با عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

تقدیم به والدین فقیدم، استنلی و ژنیویو ادواردز،
که دوام ۵۹ ساله ازدواج آن‌ها الگوی مهربانی و عشق بود،
و تقدیم به همسرم، روح عاشقانه من، مایکل،
که مناعت طبع را به من می‌آموزد و مرا از تحسین و احترام لبریز می‌کند.

مؤلف

تقدیم به آنانی که به جای گریز و فرار از تنگنای زندگی، شهامت و
شجاعت ماندن، تغییر، و عبور را مسئولانه بر عهده می‌گیرند و عشق
حقیقی را در پیچ و تاب زندگی، معنا می‌بخشند...

مترجمین

فهرست



۹	مقدمه
۱۳	چرا باید این کتاب را بخوانید

بخش اول

مراقب مخاطرات پیش روی ازدواج خود باشید

۳۳	فصل اول: جلوی جریان طلاق را بگیرید
۶۵	فصل دوم: سه آهنربای طلاق
۸۵	فصل سوم: خطر جداسازی نقش ازدواج از والدگری
۱۰۳	فصل چهارم: صنعت طلاق: دوستان و یاورانی که هرگز نخواسته‌اید آن‌ها را بشناسید

بخش دوم

چرا طلاق نه؟ دلایل اجتناب از جدایی

۱۳۵	فصل پنجم: برای سلامتی شما خطرناک است
۱۴۳	فصل ششم: «نسبت به من بی‌انصافی شده است»: هزینه مالی طلاق
۱۵۵	فصل هفتم: برای روح شما بد است
۱۷۱	فصل هشتم: یک تفاوت اساسی: طلاق با و بدون فرزند
۱۸۳	فصل نهم: اگر فرزندان خود را دوست دارید
۲۶۱	فصل دهم: موج‌های ویران‌کننده طلاق

بخش سوم

دلایل نادرست:

پاسخ به استدلال‌هایی که به نفع طلاق مطرح می‌شوند

- ۲۹۵ فصل یازدهم: چه زمانی طلاق ضروری است:
- ۳۱۹ فصل دوازدهم: این در مورد تو است (به تو مربوط می‌شود)
- ۳۴۹ فصل سیزدهم: «این تماماً در مورد من است» (تماماً به من مربوط می‌شود)
- ۳۶۳ فصل چهاردهم: «تقصیر هیچ‌کس نیست»
- ۳۸۵ فصل پانزدهم: چیزی به‌عنوان طلاق خوب وجود ندارد
- ۴۰۵

بخش چهارم

از بین بردن چاله (برطرف کردن مشکل).

چرا باید ازدواج خود را حفظ کنید؟

- ۴۰۷ فصل شانزدهم: «وظیفه خود را انجام دهید» یا «خواسته قلب خود را دنبال کنید»؟
- ۴۲۳ فصل هفدهم: طلاق شما را خوشحال‌تر نمی‌کند
- ۴۵۷ فصل هجدهم: چمن آن طرف زرده (طرف مجردها) سبزتر نیست
- ۴۷۵ فصل نوزدهم: بازسازی اعتماد پس از خیانت
- ۵۰۳ فصل بیستم: هیچ ازدواجی کامل نیست: در هر صورت، چگونه باید شاد باشیم؟
- ۵۳۵ فصل بیست و یکم: زیباترین دستاورد زندگی
- ۵۵۵ سخن پایانی
- ۵۶۷ تشکر و قدردانی
- ۵۶۹ واژه‌نما
- ۵۷۳ نام‌نما
- ۵۷۵ You Need to Read This Book

تعریف و تمجیدها از کتاب طلاق نگیرید

«فرهنگ مدرن ما را وامی‌دارد که راحتی را بر تعهد ترجیح دهیم. دایان مدود این مطلب را بهتر می‌داند. کتاب طلاق نگیرید موضعی شجاعانه در رابطه با نهاد ازدواج اتخاذ می‌کند و یک کتابچه راهنمای کاربردی حساس برای زوج‌هایی که در زندگی خود چنین موضع شجاعانه‌ای را دارند، ارائه می‌دهد.»

آرتور بروکس، رئیس مؤسسه سرمایه‌گذاری امریکایی

(American Enterprise Institute)

”طلاق نگیرید در رابطه با مبارزه با چالش‌هایی است که در هر رابطه‌ای وجود دارد. این کتاب در مورد تسلیم‌نشدن در برابر مشکلات و حتی بالاتر از آن یعنی رسیدن به عشق و تفاهم است. کتابی درباره غلبه کردن بر مشکلاتی که در روابط ارزشمند به وجود می‌آید و به عبارتی می‌توان گفت خواندنش بر تمام کسانی که به عشق و دوستی اهمیت می‌دهند، واجب است.“

لنی جی. دیویس، وکیل، متخصص مدیریت بحران و

ستون‌نویس روزنامه هیل

«در یک شرایط سخت، طلاق می‌تواند راه حل معقولی به نظر برسد،

اما ازدواج یک سفر است، نه یک مقصد. همان‌طور که دایان مدود در این

کتاب ضروری نشان می‌دهد، برای بسیاری از افراد مخاطرات آن قدر زیاد است که این ارزش را دارد که شما برای حفظ ازدواج خود بجنگید».

جی. سی. واتس، نماینده سابق کنگره ایالات متحده و

نویسنده کتاب کاوش عمیق: هفت حقیقت

برای یافتن قدرت در درون خود

«در هر دهه، چند کتاب واقعاً عالی و الهام‌بخش وجود دارد و «طلاق

نگیرید» یکی از آنهاست. خواندن این کتاب که مملو از شفافیت و

حرارت و لطافت طبع است، برای هر کسی که در وضعیت یک ازدواج

ناامیدکننده، اندوهناک یا عشق آسیب‌دیده قرار دارد، واجب است».

رابی هانوج تِلر، نویسنده کتاب بچه‌های قهرمان:

داستان‌های ناگفته از شکست‌ناپذیر

«دکتر دایان میدود موضعی شجاعانه و درخشان در برابر طلاق می‌گیرد

که کمتر کسی که در فکر طلاق است به آن فکر می‌کند. صراحت بی‌دریغ و

سبک بسیار خواندنی او، کتابی را به وجود آورده که آن را فراموش نخواهید

کرد و قادر است کیفیت زندگی شما را به طرز چشمگیری ارتقا بخشد».

رابی دانیل و سوزان لپین، مجریان برنامه تلویزیون و نویسندگان کتاب

مادام، من آدم هستم: رمزگشایی از اسرار ازدواج باغ بهشت

«در یک جامعه مصرفی که دورانداختن را به تعمیرکردن ترجیح

می‌دهد، دایان میدود یک اصلاح‌کننده قوی و بسیار مورد نیاز را ارائه

می‌دهد. طلاق نگیرید عوامل زمینه‌ساز طلاق را مورد تجزیه و تحلیل قرار

می‌دهد و بر اساس آن، همراه با مثال‌های روشن و فراوان، زمینه‌ای برای

ارتقای ازدواج‌تان و دانشی برای رسیدن به رضایت‌مندی حقیقی را ارائه

می‌کند».

رابی بنیامین بلچ، استاد تلمود، دانشگاه ییشیوا

مقدمه

به نام خداوند حاضر و ناظر

خواندن این کتاب برایم بسیار هیجان‌انگیز بود به‌ویژه اینکه ترجمه بسیار خوب و روانی داشت. معمولاً اینکه ما چه کتابی را ترجمه می‌کنیم یکی از مسئولیت‌های مترجمان رشته‌های یاریگر و به‌طور کلی حوزه‌ها و متون علوم انسانی است. چنانچه مترجم مسئولانه و آگاهانه، مسئولیت انتقال مطالب صحیح و رشد‌دهنده را در یک جامعه درک کرده و به عهده بگیرد، آن جامعه ضمن برخورداری و بهره‌مندی از دریافت‌های دیگراندیشه‌ها در سرتاسر دنیا، به این دلیل که صرفاً دانش وارداتی، علمی محسوب می‌شود، دچار از خودبیگانگی و جابه‌جایی با هویت‌های کاذب فرهنگی نمی‌شود.

ابتدا از مترجمان این کتاب که مسئولانه به انتخاب این کتاب و ترجمه آن پرداخته‌اند و سپس مدیریت فرهنگی انتشارات دانژه که نشر آن را بر عهده گرفته است سپاسگزارم.

خواندن مطالب این کتاب برایم شفاف‌انگیز بود از آن روی که سال‌هاست مطالب آن را تجربه و تدریس کرده‌ام و وقتی با این موضوع روبه‌رو شدم که روان‌شناس دیگری نیز همین تجربیات را در کشوری مثل آمریکا گزارش می‌کند بسیار خوشحال شدم. همچنین جسارت نویسنده و انسانیت او را تحسین کردم که اعتباربخشی، حرفه اوست. در این کتاب می‌بینیم که انسان‌های امروز، چه مرموزانه و مودبانه، به واسطه اندیشه برده‌داران، به بند درمی‌آیند و بین تجارت‌های مختلف دست‌به‌دست می‌شوند. کلاه‌خودهای زیبا و قابل تعویضی روی سرشان قرار داده می‌شود و مغزهایشان به سرقت برده می‌شود. کارایی انسانیت‌شان، عواطفشان، و مفاهیم هویت‌ساز وجودشان مثل عشق، ایمان، پدری، مادری، همسری، همسایگی، و... از آن‌ها گرفته می‌شود و واژگان تصنعی "حال محور" و "اعتیادآور" موقتی و چرخشی و قابل دست‌کاری از طریق سازندگان آن در قالب نوین "دگراندیشی"، جایگزین آن می‌شود و انسان بدون سر می‌ماند و نیازمند کنترل‌گرهایی که دیگر در درون او وجود ندارد، و حالا نوبت کنترل‌کننده‌هایی است که در کمین اند. چه غم‌انگیز است که انسان دیگر صاحب سلیقه خود، عقیده خود، احساس خود، همسر خود، فرزند خود و ایمان خود نیست. نویسنده در این کتاب شهادت مدارانه و آزادمنشانه پژوهش‌های کوچک تبلیغ نشده‌ای را مطرح می‌کند که نشان می‌دهد انسان در سراسرایی فراموشی عشق و توسعه هویت انسانی خود که همان فرزندآوری، فرزندپروری، و حفظ گونه انسانی در این جنگل تجارت‌پیشگان و ابزارسازان انسان است. ما در ایران شاهد گفتمان‌سازی در باب طلاق و اعتیاد بوده‌ایم تا حدی که عبادت الهی راهم‌نه برای پی‌بردن به اهداف آفرینش بلکه برای لذت‌بردن (یا در اصطلاح عامیانه و روزمره برای "حال‌کردن") انجام می‌دهیم و این گفتمان حتی از رسانه‌های رسمی ما و منبرها هم سربرآورده است.

امیدوارم روان‌شناسان و مشاوران ما به‌ویژه آنان که جوان هستند و سال‌ها کار پیشرو دارند، به تجربه‌های مشاهده شده خود اعتماد کنند و جامعه خود را از طی کردن این سرایشی که به درهٔ پریشانی و احساس تنهایی و ناامیدی و بی‌انگیزگی منتهی می‌شود، محافظت کنند و با آگاهی بخشی به جامعه، به مثابه سدی درمقابل این سقوط قرار گیرند.

دکتر معصومه اسمعیلی

استاد تمام دانشگاه علامه طباطبایی