

## جدایی پر دردسر

چگونه از فرد مبتلا به اختلال شخصیت جدا شویم



# جدایی پر دردسر

## چگونه از فرد مبتلا به اختلال شخصیت جدا شویم

بیل اِدی  
رندی کِیگر

ترجمه:  
ندا افراسیابی راد  
زهرا خانی  
آرمان خزائی

ویراستار حقوقی:  
مونا صیدالی (وکیل پایه یک دادگستری)

---

سرشناسه: ادی، ویلیام ا. Eddy, William A.  
عنوان و نام پدیدآور: جدایی پر دردسر: چگونه از فرد مبتلا به اختلال شخصیت جدا شویم / نویسنده بیل ادی، راندی کرگر؛ ترجمه ندا افراسیابی راد، زهرا خانی، آرمان خزائی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۳۰۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۵۶-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
عنوان اصلی: Splitting: protecting yourself while divorcing someone with borderline or narcissistic personality disorder  
عنوان دیگر: چگونه از فرد مبتلا به اختلال شخصیت جدا شویم.  
محافظة از خود در هنگام طلاق از فردی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی یا اختلال شخصیت خودشیفته است  
موضوع: طلاق -- قوانین و مقررات -- ایالات متحده / United States -- Law and legislation -- Divorce  
طلاق -- ایالات متحده -- مشاوره / Divorce counseling -- United States  
طلاق گرفتگان - ایالات متحده - دستنامه ها/ها, Divorced people - United States - Handbooks, manuals, etc.  
طلاق گرفتگان -- روان شناسی -- ایالات متحده -- United States -- Psychology -- Divorced people  
شناسه افزوده: کرگر، رندی، ۱۹۶۰- م.  
شناسه افزوده: Kreger, Randi, ۱۹۶۰-  
شناسه افزوده: خانی، زهرا، ۱۳۷۴-، مترجم  
شناسه افزوده: افراسیابی راد، ندا، ۱۳۶۸-، مترجم  
شناسه افزوده: خزائی، آرمان، ۱۳۷۵-، مترجم  
رده بندی کنگره: KF۵۲۵  
رده بندی دیویی: ۷۳۱/۳۴۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۸۰۴۳  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

---



نشر اسبار

جدایی پر دردسر

ناشر: اسبار

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۴

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سپهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

تقدیم به استاد عزیز،  
دکتر حمیدپور  
که از ایشان بسیار آموختیم.



## فهرست

۹	..... معرفی کتاب
۱۲	..... معرفی نویسندگان
۱۳	..... در تحسین ویرایش نخست
۱۴	..... درآمدی بر ویرایش دوم
۱۷	..... پیشگفتار مترجمان

### بخش اول: آمادگی برای طلاق پر در دسر

۲۳	..... فصل اول: خودتان را آماده کنید
۳۵	..... فصل دوم: شخصیت‌های مرزی، خودشیفته و ضداجتماعی
۵۹	..... فصل سوم: سرزنشگران و قربانیان: همه چیز تقصیر توست!
۸۷	..... فصل چهارم: استفاده از رویکرد قاطعانه برای مدیریت فرد سرزنشگر
۱۰۷	..... فصل پنجم: آمادگی برای جدال دادگاهی با فرد سرزنشگر

### بخش دوم: کامیابی در دادگاه خانواده

۱۲۷	..... فصل ششم: فرهنگ امروزی دادگاه خانواده
۱۴۳	..... فصل هفتم: آزار و اذیت، بیگانه سازی فرزند از والد و اتهامات کذب
۱۵۷	..... فصل هشتم: انتخاب وکیلی که مسائل را به خوبی درک می‌کند
۱۶۷	..... فصل نهم: همکاری با وکیل برای مدیریت بحران‌های قابل پیش‌بینی
۱۷۵	..... فصل دهم: جمع‌آوری مدارک درباره شخصیت محرمانه فرد سرزنشگر

۱۸۹	..... فصل یازدهم: همکاری با متخصصان و کارشناسان دادگستری
۲۰۹	..... فصل دوازدهم: از وکیل فرد سرزنشگر چه انتظاری باید داشت؟
۲۱۹	..... فصل سیزدهم: از جلسه دادگاه با فرد سرزنشگر چه انتظاری باید داشت؟
۲۳۷	..... فصل چهاردهم: ارائه پرونده
	بخش سوم: کامیابی در خارج از دادگاه خانواده
۲۴۷	..... فصل پانزدهم: گزینه‌های جایگزین دادگاه
۲۶۹	..... فصل شانزدهم: مدیریت رابطه پرفراز و نشیب پس از طلاق
۲۹۱	..... فصل هفدهم: نتیجه‌گیری
۲۹۷	..... منابع

## معرفی کتاب

«این کتاب از ابتدا تا فهرست منابع و مراجع در انتها و در صفحه‌های ما بین اینها، پر از نکات عملی و قابل اجراست. کتاب جدایی پردردسر نوشته بیل ادی و رندی کرگر هم برای کسانی که در مراحل طلاق پرتنش هستند و هم برای حرفه‌ای‌هایی که از آنها حمایت می‌کنند، به معنای واقعی کلمه منبعی کاملاً حیاتی است. از این به بعد من یک نسخه از آن را روی میز خود نگه می‌دارم.»

### سوزان گاتری

وکیل و میانجی طلاق برتر، یکی از بنیان‌گذاران آکادمی موستین گاتری و میزبان پادکست طلاق و فراسوی آن

«این کتاب در برگزیده نکات مهمی است که هنگام برنامه‌ریزی برای امنیت جانی و عاطفی در مراحل دادگاه، به خصوص در روابط خشونت‌آمیز و یا آزاردهنده باید مد نظر قرار گیرد. معمولاً، هنگامی که یک نفر از رابطه‌ای خارج می‌شود که طرف مقابل آزارگر است، سیستم دادگاه هم تبدیل به ابزاری برای مزاحمت، ارباب و آزار روانی می‌شود. امیدوارم هر کسی که احساس می‌کند هیچ راهی برای عبور ایمن از این فرایند دلهره‌آور ندارد، این کتاب را منبعی مفید و راهنمایی کارآمد بیابد.»

### آنا هارپر - گرو، LMSW

معاون اجرایی و رئیس استراتژی مرکز مقابله با خشونت خانگی در توسان، آریزونا

«والدینی که درگیر جدال‌های دادگاهی و پرتنش با یکدیگر هستند و یک طرف این دعوا فردی با اختلالات شخصیت است، برای حل تنش‌های مربوط به حضانت و مدیریت

فرزندپروری مشترک با چالش‌های فراوانی مواجه هستند. بیل و زندگی نه تنها به خوانندگان کمک می‌کنند تا درک کنند چه عواملی رفتارهای والدین دارای اختلال شخصیت مرزی، خودشیفته یا ضداجتماعی را پیش می‌برد، بلکه به والد سالم‌تر، در تجربه عبور از دادگاه خانواده و گزینه‌های جایگزین فرایندهای قانونی رسمی در مواجهه با این افراد، توصیه‌های جامع و خاصی ارائه می‌دهند. توصیه‌های گام به گام و جامع آنها در رویارویی با یک سرزنشگر متقاعدکننده برای والدین و حرفه‌ای‌ها یک راه نجات است.»

### متیو جی. سالیوان

رئیس پیشین انجمن دادگاه‌های خانواده و مصالحه

«دو متخصص برجسته در این کتاب توصیه‌هایی بسیار عملی ارائه می‌دهند که از آزمون زمان سربلند بیرون آمده‌اند. چه در فرایند جدایی باشید و چه مشغول مدیریت پیامدهای نگران‌کننده جدایی، این راهنمای جامع، نجات‌بخش شما خواهد بود. این کتاب سرشار از توصیه‌های مفید برای محافظت و توانمندسازی شما در مواجهه با همسر پردردسر سابق‌تان است. این استراتژی‌های خاص، برای دفاع از موضع‌تان در دادگاه، بی‌نهایت ارزشمند هستند. برای آسایش خودتان و کودکان‌تان، این کتاب را تهیه کنید و در دسترس داشته باشید.»

### ریچارد آ. وارشاک

دکترای تخصصی، نویسنده کتاب زهر طلاق

«کتاب جدایی پردردسر یک راهنمای خلاصه و کاربردی است که به شما می‌گوید در فرایند طلاق از یک فرد پرتنش انتظار چه چیزهایی را باید داشته باشید. نویسندگان، رفتارهای معمول افراد پرتنش در روال طلاق را، صراحتاً و بدون پنهان کردن واقعیت بیان می‌کنند. جدول‌ها و پیشنهادهای مدیریتی آنها، درک و تحلیل مسائل را واضح و آسان کرده است. این کتاب برای هر کسی که با مسائل حقوقی خانوادگی درگیر باشد، مفید خواهد بود.»

### کریستین گلداسمیت

قاضی بازنشسته دادگاه عالی سن دیگو، میانجی حقوق خانواده

«کتاب جدایی پردردسرِ اِدی و کِرگر، کتابی است که افراد درگیر در مراحل دشوار دادگاه خانواده، آن را ناجی زندگی خواهند نامید و کتابی است که به من فهماند من تنها نیستم. هر کسی که در دادگاه خانواده شرکت داشته باشد، علیرغم تاکتیک‌های سوزاندن زمین از سوی طرف مقابل، از تخصص این دو نفر در درک، مدیریت، آماده‌سازی و در نهایت موفقیت در دادگاه خانواده، بهره‌مند خواهد شد.»

### آنته تی. برنز

رئیس پیشین انجمن دادگاه‌های خانواده و مصالحه؛  
عضو آکادمی وکلای ازدواج آمریکا؛ وکیل و متخصص دانش آموخته وکالت و حقوق خانواده  
و نویسنده همکار کتاب BIFF برای ارتباط با شریک فرزندپروری

«برای هر کسی که قربانی سرزنش‌های یک سرزنشگر متقاعدکننده است، مطالعه این کتاب کاملاً ضروری است. در این کتاب برای پاسخ‌گویی به تاکتیک‌های قابل پیش‌بینی و غالباً مؤثر افراد سرزنشگر در دادگاه، راهبردهایی خواهید آموخت. نویسندگان با تشخیص اهمیت برنامه‌ریزی برای داشتن امنیت در مواقعی که خطر خشونت خانگی وجود دارد، با آوردن یک پرونده جذاب نشان می‌دهند که چگونه سیستم دادگاه خانواده می‌تواند به تشدید خشونت منجر شود. هر وکیل خانواده باید یک نسخه از این کتاب را در مشاوره اولیه خود بگنجاند!»

### هیلا ری آ. لیتتون

کارشناس ارشد علوم قضایی و حقوق، برنده جایزه وکیل خانواده، میانجی و داور در تورنتو، کانادا؛  
که به حرفه‌ای‌ها آموزش می‌دهد چگونه خشونت خانگی را ارزیابی و مدیریت کنند.

---

۱. یادداشت مترجم: تکنیکی نظامی که در آن زمین دشمن را به گونه‌ای نابود می‌کند که دیگر قابل سکونت نباشد.

## معرفی نویسندگان

بیل، اِدی، دارای مدرک کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی با مجوّز فعالیت، و دکترای حقوق است. او یکی از بنیانگذاران و مدیر ارشد نوآوری مؤسسه «پرتنش» در سن دیگو، کالیفرنیا است. او پیشگام تئوری «شخصیت پرتنش (HCP)» بود و به یک متخصص در مدیریت اختلافات مربوط به افراد دارای شخصیت‌های پرتنش تبدیل شد. او ۱۵ سال میانجی ارشد خانواده در مرکز ملی حلّ تعارض، ۱۵ سال وکیل خبره متخصص حقوق خانواده به نمایندگی از مراجعان در دادگاه خانواده و یک درمانگر مددکار اجتماعی بالینی دارای مجوّز با ۱۲ سال سابقه کار است. او در بیش از ۳۵ ایالت و ۱۲ کشور، به آموزش متخصصان حرفه‌ای پرداخته است. عضو هیئت علمی پاره وقت مؤسسه حلّ اختلاف استراوس در دانشکده حقوق دانشگاه پپردين است و به مدت هفت سال دانشیار دانشکده حقوق نیوکاسل استرالیا بوده است. اِدی نویسنده و نویسنده همکار در ۲۰ عنوان کتاب و کتابچه راهنما است و یک وبلاگ محبوب در وب سایت روان‌شناسی امروز، با بیش از ۴ میلیون بازدید دارد.

رندی کرگر، یک متخصص بین‌المللی در زمینه تأثیر رفتارهای اختلال شخصیت مرزی و خودشیفته بر دوستان، اعضای خانواده و پزشکان است. او بنیان‌گذار و مشاور بالینی شبکه آگاهی از اختلالات شخصیت است.

## در تحسین ویرایش نخست

«کتاب جدایی پردردسر، توصیه‌های مختصر، واضح و با ارزشی برای مدیریت راهبردی طلاق از کسی که اختلال شخصیت خودشیفته یا مرزی دارد، ارائه می‌دهد. پیروی از پیشنهادهاى این کتاب به طور چشمگیری اقبال خوانندگان را برای داشتن یک جدایی موفق در چنین شرایط دشواری، افزایش می‌دهد.»

### سوزان پیس گادوآ

مددکار اجتماعی بالینی، بنیان‌گذار و مدیر اجرایی مؤسسه انتقال مای  
و نویسنده کتاب تفکر درباره طلاق و روز به روز قوی‌تر شدن

## درآمدی بر ویرایش دوم

متأسفانه باید گفت از زمان انتشار اولین نسخه این کتاب در سال ۲۰۱۱، در اطلاعات روان‌شناختی و حقوقی مورد نیاز شما، تغییرات اساسی ایجاد نشده است. با این حال، در ویرایش دوم کتاب، تغییرات جزئی به وجود آمده است. ضمن اینکه اطلاعات نسبتاً زیادی درباره شخصیت‌های ضداجتماعی و نیز فصل جدیدی به نام «ارائه پرونده» به این ویرایش اضافه شده است.

به لحاظ روان‌شناختی، اختلالات شخصیت همچنان در جامعه و دادگاه‌های خانواده رو به افزایش است. پنجمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۱</sup> انجمن روانپزشکی آمریکا<sup>۲</sup> (DSM-5)، در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، بنابراین به روزرسانی‌های مرتبط با آن نیز در این کتاب صورت گرفته است. پنجمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) بیان می‌کند که حدوداً ۱۵ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده معیارهای تشخیصی اختلال شخصیت را دارند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۱۳، ص ۶۴۶) که این میزان تقریباً مساوی و یا کمی بیشتر از درصد بزرگسالان دارای اختلال سوءمصرف مواد است. امروزه، با افزایش اعتماد به اینترنت برای کسب اطلاعات، مردم آگاهی بیشتری نسبت به این اختلالات دارند، اما بسیاری از این اطلاعات نیز نادرست است.

علاوه بر طلاق‌های دشواری که شخصیت‌های مرزی و خودشیفته در آن درگیر هستند، شاهد افزایش موارد بیشتری از اختلال شخصیت ضداجتماعی هستیم. درحالی‌که در ویرایش اول فقط اشاره‌ای به این اختلال شخصیت شده بود، در ویرایش حاضر اطلاعات بسیار بیشتری در مورد پویایی آن ارائه شده است.

---

1. Diagnostic and Statistical Manual (DSM)

2. of American Psychiatric Association (APA)

به لحاظ قانونی، دادگاه‌های خانواده توجه بسیار بیشتری به خشونت خانگی، بیگانگی والدین از فرزندان و اجرای قانون حمایت از کودکان نشان داده‌اند و در نتیجه آن، قانون‌گذاران نیز به مراتب بیشتر از قبل به این مسائل می‌پردازند.

درصد بیشتری از جلسات دادگاه‌های امروزی پیرامون تنش‌های والدین در خصوص مدت زمان تعیین شده برای ملاقات با فرزندان است که بیشتر شامل افرادی است که از اختلالات شخصیتی رنج می‌برند. همچنان، دادگاه‌ها در مدیریت مشکلات رفتاری یا درک رفتار سرزنشگرانه افراد دارای اختلالات شخصیت که تنش‌های شدیدی را نیز ایجاد می‌کنند، به خوبی عمل نمی‌کنند. رفتار توهین‌آمیز آنها اغلب توجه می‌شود و گاهی اوقات بر مبنای اتهاماتی نادرست، سرزنش‌ها بر سر والد منطقی آوار می‌شود. برای مقابله با این مشکل همیشگی، راهکارهایی برای ارائه اطلاعات دقیق در دادگاه به کتاب اضافه شده است، به خصوص در فصل ۷ (آزار و اذیت، بیگانه سازی فرزند از والد و اتهامات کذب) و فصل ۱۴ (ارائه پرونده).

در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری خود مردم بدون واسطه وکیل، در دادگاه‌های خانواده حضور پیدا می‌کنند، به طوری که دادگاه‌ها نیز رویه‌های بیشتری را برای کمک به آنها اتخاذ کرده‌اند. با این حال، قضات و وکلای نیز شخصاً بر این باورند که درصدی قابل توجهی از طرفین دعوا که خودشان وکیل خودشان هستند، شخصیت‌های پرتنشی دارند، تا حدی که باید مراقب باشید که خودتان را فردی معقول نشان دهید. این موضوع، مسئله را مهمتر می‌کند. بنابراین باید فرصتی را برای مشاهده دادگاه خانواده اختصاص دهید تا قوانین را یاد بگیرید و یا حداقل با یک وکیل مشورت کنید. اگر قصد دارید به دادگاهی بروید که علیه شخصی با یکی از این اختلالات گیج‌کننده و سرزنشگرانه تشکیل می‌شود، همچنان به شما توصیه می‌کنیم که یک وکیل داشته باشید.

تحوّل دیگر در قوانین، این است که بیش از پیش از شورای حلّ اختلاف استفاده می‌شود. بسیاری از سیستم‌های قضایی از شما می‌خواهند که پیش از مراجعه به دادگاه در خصوص یک موضوع والدینی، ابتدا مذاکره و بعد شورای حلّ اختلاف را امتحان کنید. این خبر خوبی است، چراکه امکان دارد بتوانید در این فرایند یا مواردی مانند طلاق توافقی، اوضاع را آرام‌تر نگه دارید. با این حال، به دلیل اینکه طرف مقابلتان ممکن است تفکر

همه یا هیچ داشته باشد، همچنان باید برای دادگاه آمادگی داشته باشید. خبر خوب دیگر این است که وکلا، قضات، اعضای شورای حلّ اختلاف و مشاوران بیشتری متوجه احتمال اختلالات شخصیتی مرزی، خودشیفته و ضداجتماعی هستند که در منازعات پرتنش طلاق و حضانت کودک ظاهر می‌شوند. خبر بد این است که بخش بزرگی از متخصصان هنوز این موضوع را درک نمی‌کنند و به سادگی همراه یا سردرگم می‌شوند یا آن چنان که باید مفید عمل نمی‌کنند. اگر به دنبال راه حل هستید که امید بیشتری برای غلبه بر این مشکل وجود دارد؛ اما بهتر است برای یافتن راهکار مفید تلاش و پشتکار بیشتری داشته باشید و احتمالات بیشتری داشته باشید.

۱۵ سال پیش، برنامه «روش نوین بیل برای خانواده‌ها» با هدف آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و ارتباطی به والدین، تازه آغاز شده بود. خوشحالیم بگوییم که چندین سیستم دادگاهی این روش را در ایالات متّحده و کانادا، چه به عنوان مشاوره کوتاه‌مدت و چه به عنوان یک برنامه آنلاین، در دستور کار قرار داده‌اند تا والدین را در کنار هم نگه دارند تا برای منافع فرزندان‌شان همکاری بهتری با یکدیگر داشته باشند. در این روش، بیل در بیش از سی شهر، مشاورانی را آموزش داد. پس از به‌کارگیری روش جدید برای خانواده‌هایی که پیش از آن، طی ماه‌ها یا سال‌ها به جلسات دادگاه مراجعه داشتند، بسیاری از پرونده‌ها، خارج از دادگاه حلّ و فصل شدند.

در نهایت، ویروس کرونا و کاهش توان اقتصادی، در طلاق و اختلافات مربوط به حضانت تأثیرات طولانی‌مدت ایجاد کردند. به احتمال زیاد این مسائل موجب استفاده بیشتر از طلاق توافقی و سایر روش‌های مذاکره خارج از دادگاه خواهد شد تا در زمان هزینه و اتکا به بودجه دادگاه‌ها صرفه‌جویی شود. استفاده از سیستم‌های الکترونیکی برای تشکیل پرونده و برگزاری جلسات دادرسی از طریق تلفن یا ویدئو کنفرانس در دادگاه‌ها بیشتر خواهد شد. اما احتمالاً مشکلات قابل پیش‌بینی رسیدگی به پرونده‌های جدال با همسر پردردسر در سیستم دادگاه خانواده، کمافی‌السابق باقی خواهد ماند.

**بیل ادی ورندی کرگر**

## پیشگفتار مترجمان

طلاق و جدایی، به‌ویژه هنگامی که یکی از طرفین ویژگی‌های اختلالات شخصیت داشته باشد، با خشونت، کنترل‌گری یا رفتارهای غیرمنطقی عجیب و به فرایندی چالش‌انگیز، طاقت‌فرسا و گاه تهدیدکننده تبدیل می‌شود. پرواضح است که وقتی افراد در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند، علاوه بر تحمل بار هیجانی سنگین، با رفتارهای غیرقابل‌پیش‌بینی و آسیب‌زننده همسر خود مواجه می‌شوند. این رفتارها ممکن است خشونت، کنترل‌گری، فرافکنی، انتقام‌جویی، و حتی تحریف واقعیت را شامل شود. در چنین شرایطی، بسیاری از افراد احساس تنهایی، ناامیدی و سردرگمی را تجربه می‌کنند و نمی‌دانند چگونه باید از خود و فرزندان‌شان محافظت نمایند.

ضمن اینکه، به خوبی می‌دانیم که در فرهنگ و جامعه ما، با تمام پیشرفت‌ها و تغییراتش، مسائل مرتبط با طلاق، همچنان با قضاوت‌ها و انگ‌های اجتماعی همراه است. بسیاری از افراد، به‌ویژه زنان، در هنگام تصمیم‌گیری برای جدایی از همسرشان با موانع قانونی، اجتماعی و خانوادگی مواجه می‌شوند و این چالش‌ها زمانی پیچیده‌تر می‌شود که همسر آنها ویژگی‌های اختلالات شخصیت را داشته باشد. در این میان، زنانی که درگیر روابط آزاردهنده هستند و مردانی که در مواجهه با اتهاماتی نادرست تنها مانده‌اند، اغلب راهی برای رهایی نمی‌یابند. در چنین شرایطی، آگاهی و شناخت، نقشی کلیدی در رهایی از این پیچیدگی‌ها ایفا می‌کند. از این رو، آگاهی از قانون، نحوه مدیریت رفتارهای این افراد، انتخاب روش‌های مناسب برای حضور در دادگاه، و حفظ امنیت جسمی و روانی، اهمیت‌ت‌ی دوجندان پیدا می‌کند. ص‌دالبته که اندیشه جدایی و طلاق باید به عنوان آخرین راه در نظر گرفته شود، اما زمانی که گریزی از آن نیست، باید به افزایش آگاهی خود برای رویارویی با این چالش اهتمام ورزیم.

کتاب «جدایی پر دردر» نوشته بیل اِدی و رِنْدی کِرْگر، به عنوان راهنمایی جامع و عملی برای افرادی که درگیر طلاق و جدایی از افراد پرتنش و دارای اختلالات شخصیت هستند، نوشته شده است. این کتاب به شیوه‌ای بسیار ساده و قابل فهم، رفتارهای قابل پیش‌بینی افرادی که ویژگی‌های اختلالات شخصیت را دارند، تشریح کرده و راه‌حل‌هایی عملی برای مقابله با این رفتارها ارائه می‌دهد. همچنین، نویسندگان کتاب از تجربیات گسترده خود در زمینه دادگاه‌های خانواده استفاده کرده‌اند تا نکات کاربردی و روش‌های موثری برای تعامل با این افراد در شرایط پرتنش ارائه نمایند. از این رو کتاب حاضر، نه تنها راهنمایی برای گذر از فرآیند طلاق است، بلکه به خوانندگان کمک می‌کند تا از سلامت روانی خود محافظت کنند و از رفتارهای مخرب طرف مقابل تأثیر کمتری بپذیرند. در همین راستا، کتاب، بینشی علمی از رفتارهای افرادی که ویژگی‌های اختلالات شخصیت مرزی، خودشیفته و ضداجتماعی دارند ارائه و راهکارهای موثری برای مقابله با بازی‌های روانی متعدد آنها در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد و با نگاهی تخصصی به اختلالات شخصیتی مانند شخصیت مرزی، خودشیفته و ضداجتماعی، راهنمایی‌های عملی و قابل اجرا برای مدیریت فرآیند جدایی ارائه می‌دهد. در نتیجه، این کتاب نه تنها برای کسانی که درگیر طلاق و جدایی هستند، بلکه برای وکلا، مشاوران حقوقی، روان‌شناسان و مددکارانی که از این افراد حمایت می‌کنند، منبعی ارزشمند به شمار می‌رود.

این کتاب در سه بخش تدوین شده است:

بخش نخست، به آماده‌سازی برای طلاق پرتنش می‌پردازد: به طوری که به خوانندگان کمک می‌کند تا با درک الگوهای رفتاری افراد دارای اختلالات شخصیت و پیش‌بینی واکنش‌های آنها، برای جدایی برنامه‌ریزی کنند. نویسندگان، با استفاده از داستان‌های واقعی و مثال‌های ملموس، نشان می‌دهند که چگونه رفتارهای غیرمنطقی و سرزنشگرانه همسر می‌تواند بر فرآیند جدایی تأثیر بگذارد. این بخش به خوانندگان می‌آموزد که چگونه امنیت خودشان و فرزندان‌شان را حفظ کنند و مستندسازی رفتارهای طرف مقابل را آغاز کنند. دومین بخش، به مدیریت فرآیند دادگاه خانواده اختصاص یافته است: یکی از دشوارترین مراحل جدایی از افراد پرتنش، حضور در دادگاه خانواده است. این بخش

راهکارهایی برای طرح پرونده در دادگاه، مقابله با اتهامات نادرست، و حفظ آرامش و قاطعیت در برابر رفتارهای تحریک‌آمیز ارائه می‌دهد. در این بخش، نویسندگان تأکید دارند که برخورد منطقی و مستند، بهترین ابزار برای جلب اعتماد قضات و وکلا است. و سومین بخش، بر مدیریت زندگی پس از جدایی اختصاص یافته است: نویسندگان به مخاطبان کمک می‌کنند تا روابط‌شان را با همسر سابق‌شان مدیریت و از تکرار چرخه‌های آسیب‌زا در زندگی آینده خود جلوگیری کنند. ضمن اینکه برای مدیریت رابطه والدین با فرزندان راهکارهایی ارائه می‌دهند. بنابراین با نکات عملی کتاب، خوانندگان می‌آموزند که چگونه از خودشان محافظت کنند، چگونه در دادگاه خانواده خودشان را نشان دهند و چگونه زندگی جدیدی را برای خودشان و فرزندان‌شان بسازند.

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های این کتاب، تمرکز آن بر رفتارهای افراد دارای اختلالات شخصیت است. نویسندگان توضیح می‌دهند که چگونه شخصیت‌های مرزی، خودشیفته و ضداجتماعی می‌توانند رفتارهایی مانند کنترل‌گری، تخریب‌گری و تحریف واقعیت را از خود نشان دهند. از این رو به خوانندگان می‌آموزد که این رفتارها ناشی از ویژگی‌های شخصیتی طرف مقابل است و نه بازتابی از ضعف یا ناتوانی خودشان. این آگاهی، اولین گام برای بازیابی اعتماد به نفس و اتخاذ تصمیمات قاطع است.

با وجود اینکه طلاق و جدایی به‌ویژه در شرایط پرتنش و در مواجهه با افرادی که ویژگی‌های اختلالات شخصیت دارند، یکی از پیچیده‌ترین و دشوارترین مسائل زندگی است و افرادی که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، اغلب با احساسات متناقض، ترس، نگرانی و عدم اطمینان روبرو می‌شوند. نبود منابع معتبر به زبان فارسی در این زمینه، باعث شده بسیاری از افراد نتوانند اطلاعات لازم را برای مدیریت این موقعیت‌های حساس به دست آورند. از آنجایی که در منابع فارسی (و حتی منابع غیرفارسی) اثری که به‌طور خاص به بررسی رفتارهای افراد دارای اختلالات شخصیت در فرآیند طلاق و نحوه مدیریت چنین شرایطی پرداخته باشد نیافتیم، برآن شدیم که با هدف پر کردن این خلأ و کمک به افراد درگیر در این موقعیت‌ها، کتاب حاضر را به زبان فارسی ترجمه نماییم و آن را به گونه‌ای بازآفرینی کنیم که با بافت فرهنگی و حقوقی کشور ما سازگار باشد.

در واقع، یکی از چالش‌های اصلی ترجمهٔ این اثر، تطبیق محتوای آن با قوانین و فرهنگ کشورمان بود. از آنجا که محتوای اصلی کتاب بر اساس قوانین و سازوکارهای حقوقی ایالات متحده تدوین شده بود، در فرآیند ترجمه، تلاش کردیم بخش‌های مرتبط با قوانین را با مشورت یک وکیل متبحر در حوزهٔ خانواده، با قوانین کشور خودمان تطبیق دهیم. تلاش کردیم روح علمی و عملی کتاب را حفظ کرده و درعین حال، آن را به مرجع قابل اعتمادی برای خوانندگان فارسی‌زبان تبدیل کنیم. در همین راستا، مثال‌ها و داستان‌های کتاب را تا حد امکان به شرایط فرهنگی جامعهٔ خود نزدیک کردیم تا خوانندگان ارتباط بیشتری با مطالب برقرار کنند. هرچندکه اصول کلی ارائه شده در کتاب، از جمله نحوهٔ برخورد با افراد دارای اختلالات شخصیت و مدیریت رفتارهای آنها، جهانی و کاربردی است، اما قوانین مرتبط با دادگاه خانواده و سازوکارهای قضایی را مطابق قوانین کشور خودمان بازنویسی کردیم. در همین جا، لازم می‌دانیم تا از سرکار خانم مونا صیدالی، وکیل پایهٔ یک دادگستری، قدردانی و سپاسگزاری نماییم که مشاوره و ویراستاری حقوقی کتاب را برعهده گرفتند و با دانش خود، در بومی‌سازی محتوای کتاب ما را همراهی نمودند.

امید داریم کتاب «جدایی پر دردسر» بتواند به افرادی که درگیر فرآیند جدایی از همسران پرتنش هستند، کمک کند تا این مرحلهٔ دشوار را با آگاهی بیشتر، آرامش و تصمیم‌گیری‌های بهتر پشت سر بگذارند. ضمن اینکه امیدواریم این اثر، آغازی برای تألیف و ترجمهٔ منابع بیشتری در این حوزه باشد.

در پایان، از تمامی خوانندگان گرانقدر تقاضا داریم تا با ارسال نظرات و پیشنهادهای خود، ما را در ارائهٔ نسخه‌های بهتر و دقیق‌تر از این اثر یاری کنند. بازخوردهای شما، بی‌شک نقش مهمی در ارتقای سطح کیفی آثار ترجمه‌شده خواهد داشت.

با آرزوی آگاهی، آرامش و موفقیت برای همهٔ شما