

به نام خدا

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

بازسازی زندگی پس از طلاق

نویسندگان:

دکتر بروس فیشر

دکتر رابرت آلبرتی

مترجم:

اکرم کرمی

ISBN: 978-964-8181-21-2

۲۶۱ فصل ۱۰

۵۱ فصل ۱۱

فهرست مطالب

۲۸۱ فصل ۱۲

۵ سخن ناشر

۶ مقدمه

۸ فصل ۱ مراحل بازسازی

۳۲ فصل ۲ انکار

«نمی‌توانم باور کنم که چنین اتفاقی برای من افتاده است.»

۴۶ فصل ۳ ترس

«ترسهای زیادی دارم.»

۵۸ فصل ۴ سازگاری

«اما وقتی بچه بودم این روش مؤثر بود.»

۷۶ فصل ۵ تنهایی

«هرگز این قدر احساس تنهایی نکرده بودم.»

۸۴ فصل ۶ دوستی

«آن همه دوست و آشنا کجا رفتند؟»

۹۲ فصل ۷ احساس گناه / طرد شدن

برنده (۱)، بازنده (۵)

۱۰۶ فصل ۸ غم

«فقدان بزرگی را احساس می‌کنم.»

۱۲۰ فصل ۹ خشم

«ای لعنت ...»

- فصل ۱۰ رها کردن ۱۴۲
«کندن و رها شدن کار مشکلی است.»
- فصل ۱۱ خودارزشمندی ۱۵۰
«هر چه باشد من آن قدر هم بد نیستم.»
- فصل ۱۲ انتقال ۱۶۲
«بیدار شده‌ام و می‌خواهم آثار گذشته را از زندگی خود پاک کنم.»
- فصل ۱۳ صداقت ۱۸۲
«خود را پشت نقاب پنهان کرده بودم.»
- فصل ۱۴ عشق ۱۹۲
«آیا ممکن است کسی واقعاً مرا دوست داشته باشد؟»
- فصل ۱۵ اعتماد ۲۰۲
«زخم‌هایم در حال التیام است.»
- فصل ۱۶ تمایلات جنسی ۲۱۴
«مایلم، اما می‌ترسم.»
- فصل ۱۷ استقلال ۲۲۰
«به نظر شما اشکالی ندارد؟»
- فصل ۱۸ هدفمندی ۲۲۸
«حالا برای آینده‌ام اهدافی دارم.»
- فصل ۱۹ آزادی ۲۳۶
«از پيله تا پروانه.»

آینده. اما دکتر بروس فیشر^۱ با ارائه چهارچوب مشخصی این امکان را برای خواننده فراهم می‌سازد تا این دوره کوتاه را بررسی کند، جایگاه خود را تشخیص دهد و با استفاده از رهنمودهای عملی گام به گام، به سوی آینده‌ای سالم و پرنشاط پیش رود. در واقع با مطالعه این کتاب، فرد می‌تواند از گذشته درس بگیرد، خود را بهتر بشناسد و ابعادی از وجود خود را پرورش دهد که قبلاً برای او ناشناخته بوده است. بهترین تعبیری که می‌توان از سازندگی این دوره کرد، نقاوت و بهبودی بعد از عمل جراحی است.

طی کردن مراحل عاطفی بعد از طلاق بسیار دشوار است. فرد ابتدا واقعیت را انکار می‌کند و آن را نمی‌پذیرد که در نتیجه منزوی می‌شود. بعد از آن، او با خشم خود دیگران را برای وضعیت ناگوارش ملامت می‌کند. سپس روحیه مقابله به مثل و افسردگی یکی پس از دیگری به سراغش می‌آیند تا سرانجام واقعیت را می‌پذیرد. نکته مهم این است که اجازه دهیم این دوره بازسازی سپری شود و جنبه‌های ازکارافتاده، سرکوب شده یا ناشناخته وجود فرد احیا شوند و او بتواند با امیدواری بدون احساس یأس و شکست، به سوی آینده گام بردارد.

شاید خواندن این کتاب را ظرف چند ساعت به پایان برسانید، اما بهبودی عاطفی بعد از طلاق چیز دیگری است. تجربه نشان داده است که این کار حداقل یک سال طول می‌کشد. البته عده‌ای به زمان بیشتری نیاز دارند. در طول این دوره ممکن است فرد چند قدم پیش برود و گاه قدمی به عقب برگردد. در هر صورت طی این مرحله، یعنی عبور از وضعیت تأهل به تجرد و رسیدن به استقلال تمام عیار روحی، زمان می‌برد. از این رو توصیه می‌شود که کتاب را از خود دور نکنید تا بتوانید در این مرحله بارها و بارها به آن رجوع کنید.

مقدمه

طلاق مانند عمل جراحی تمام جنبه‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بارها گفته‌ام که ریشه طلاق را باید در موقعیت و انتظارات فرد از زندگی زناشویی جستجو کرد. اکثر افراد به امید زندگی بهتر ازدواج می‌کنند. شاید اگر غیر از این باشد، احمقانه به نظر برسد. ناامیدی در زمان طلاق به میزان انتظارات ما از زندگی مشترک بستگی دارد. هر چه انتظار ما از زندگی بیشتر باشد و لزوم وجود فرد دیگری را برای معنادار کردن زندگی بیشتر احساس کنیم، تحقق نیافتن انتظاراتمان ما را مأیوس‌تر می‌کند.

برای بسیاری از افراد زندگی پس از طلاق مانند ظرف شکسته‌ای است که فرد برای ادامه آن باید بتواند اجزای شکسته آن را جمع‌آوری کند. در این دوره می‌توان احساسات عمیق عاطفی مانند یأس، ناامیدی، انتقام، مقابله به مثل و درماندگی را تجربه کرد. این افراد، برای زندگی پس از طلاق باید جهت تازه‌ای را در پیش گیرند و البته به زمانی نیاز دارند که برای آرزوهای بر بادرفته خود به سوگ بنشینند و سرانجام به این حقیقت پی ببرند که باید از گذشته دل بکنند.

اکثر کتابهایی که درباره طلاق نوشته شده است، تنها به بیان مشکلات برخاسته از جدایی می‌پردازند؛ مانند آسیب دیدن «خود» شخص، بی‌ارزش دانستن خود و پرسشهای مکرر درباره علت طلاق و ترس از