

# بازسازی زندگی

## بازیابی خود بعد از طلاق، جدایی و مرگِ همسر

تألیف

بروس فیشر  
رابرت آلبرتی

ترجمه

دکتر علی صاحبی

روانشناس بالینی

مربی ارشد مؤسسه بین‌المللی واقعیت‌درمانی ویلیام گلاسر

با پیشگفتاری از  
ویرجینیا ستیر



# فهرست

- سیاسگزاری رابرت آلبرتی..... ۱۵
- مقدمه مترجم..... ۱۷
- پیشگفتار..... ۲۱  
ویرجینیا ستیر (کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی)
- درآمدی بر ویراست چهارم..... ۲۵  
دکتر رابرت آلبرتی
- فصل ۱: بلوک‌های بازسازی زندگی و بازیابی خود..... ۳۳
- فصل ۲: انکار..... ۶۷
- فصل ۳: ترس..... ۸۳
- فصل ۴: سازگاری..... ۹۵
- فصل ۵: بی‌کسی..... ۱۱۵
- فصل ۶: دوستی..... ۱۲۳
- فصل ۷: احساس طرد و گناه..... ۱۳۴
- فصل ۸: سوگواری..... ۱۵۳
- فصل ۹: خشم..... ۱۷۲
- فصل ۱۰: رها کردن..... ۱۹۶
- فصل ۱۱: احساس ارزشمندی..... ۲۰۶
- فصل ۱۲: گذار..... ۲۱۹

# درآمدی بر ویراست چهارم

## دکتر رابرت آلبرتی

همچنان که این کتاب را می‌خوانید، احتمالاً از پایان یافتن یک رابطه صمیمی یا عشقانه که این اواخر به اتمام رسیده، رنجیده خاطر هستید. شاید از ازدواج شما سال‌های زیادی گذشته باشد و سال‌های سال متأهل بوده‌اید. ممکن است از این رابطه، فرزندی داشته باشید و یا نه. ممکن است شما برای جدایی اقدام کرده باشید و یا شاید صرفاً مقابل با ارسال یک پیامک اعلام جدایی کرده باشد. ممکن است همسر یا محبوب قدیمی شما آدم نازنینی بوده و یا شاید هم یک عوضی تمام عیار. در هر صورت شرایطی که اکنون در آن هستید مثل جهنم سوزنده و ناراحت کننده است.

ما می‌دانیم که این شرایط چقدر دشوار به نظر می‌رسد اما شما می‌توانید در این فرآیند دشوار و دردناک از دست دادن زندگی عاشقانه و رابطه صمیمی، راه بهبودی خود را پیدا کنید. البته که کار آسانی نیست و یک شبه نیز اتفاق نمی‌افتد ولی کتاب «بازسازی زندگی و بازیابی خود بعد از طلاق و جدایی و مرگ همسر»، نشان می‌دهد که چگونه با کمک فرآیند ۱۹ گامی تأیید شده که به بیش از یک میلیون خواننده کمک کرده تا درد جدایی و طلاق، یا از دست دادن همسر محبوب خود را تحمل کرده و صورتی حاصل کنند، شما نیز زندگی خود را دوباره بازسازی کنید.

رها و بارها شاهد بوده‌ایم که مردان و زنان مطلقه‌ای که این کتاب را خوانده و به

کمک این فرآیند ۱۹ گامی راه خود را پیدا کرده‌اند، سپاسگزار دوستانشان بودند که به آن‌ها توصیه کرده بودند حالا که می‌خواهند طلاق بگیرند حتماً کتاب «بازسازی زندگی و بازیابی خود» را بخوانند.

## کمی وقت می‌برد

مطمئناً می‌توانید این کتاب را در چند ساعت بخوانید. ولی فرآیند بهبودی از طلاق، چیز دیگری است. از این کتاب خوب استفاده کنید، شاید یک سال یا بیشتر، هرچقدر که لازم است وقت بگذارید. روند کار این‌گونه است که چند قدم به جلو برمی‌دارید و ناگهان یک قدم به عقب برمی‌گردید. بیشتر افراد زمانی توانسته‌اند سریع‌تر پیشرفت کنند که علاوه بر مطالعه این کتاب در سمینارهای بهبودی بعد از طلاق که بر اساس همین کتاب تدوین و تهیه شده (سمینارهای بازسازی زندگی و بازیابی خود) شرکت کرده‌اند. ولی صرف‌نظر از کاری که می‌کنید، برای پشت سر گذاشتن این مسیر که بروس فیشر آن را «فرآیند طلاق» می‌نامد، به خودتان فرصت لازم را بدهید. پژوهش‌های او نشان می‌دهد که این فرآیند دو سال یا کمی بیشتر طول می‌کشد.

صبر کنید! چه گفتید؟ دو سال طول می‌کشد؟ بله دوست ندارید این را بشنوید؟! حقیقت این است که در دنیای واقعی، شما نمی‌توانید طی چند هفته از یک آدم متأهل به یک فرد مطلقه مستقل و خشنود تبدیل شوید. حتی طی چند ماه هم نمی‌توانید به چنین جایگاهی برسید. این فرآیند زمان‌بر است.

## بازسازی درست مانند کوهنوردی است

با شروع سفر بازسازی خودتان، به سرعت می‌فهمید که واقعاً فرآیند طلاق شبیه همان چیزی است که ما توصیف کرده‌ایم: مثل کوهنوردی<sup>۱</sup>. کوهنوردی تمثیل به‌جایی خواهد بود، چون بازسازی هم مثل صعود به قله، فرآیندی کند و دشوار به نظر می‌رسد و احتمالاً متوجه خواهید شد که در مسیر، راه‌های «فرعی» زیادی وجود دارد، مثل «کوره

---

۱. البته تعجبی ندارد، چون بروس فیشر بیشتر دوران بزرگسالی‌اش را در بولدر کلرادو، و کوهپایه‌های راکی گذرانده است.