

# 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



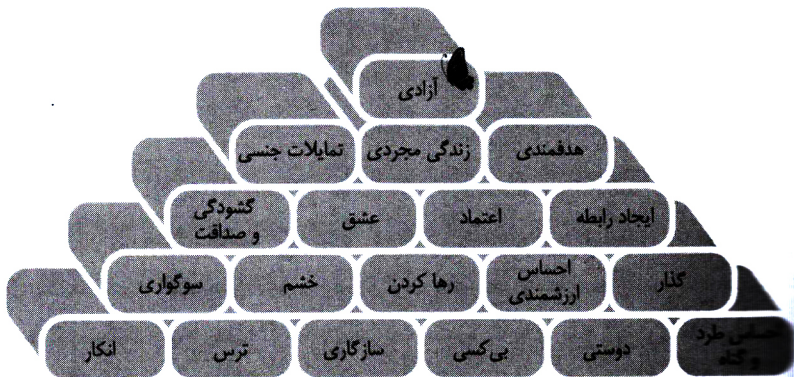
# فهرست

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

## فصل اوّل

# بلوک‌های بازسازی زندگی و بازیابی خود

احتمالاً شما هم اکنون احساسات دردناکی را تجربه می‌کنید که هنگام بهم خوردن یک رابطه عاطفی مهم، به سراغ آدم می‌آید. یک برنامه تأیید شده ۱۹ گامی برای سازگاری یا «از دست دادن عشق و رابطه صمیمی» وجود دارد. این فصل، مقدمه و مروری بر گام‌های تشکیل‌دهنده فرآیند بازسازی زندگی و بازیابی خود پس از طلاق و جدایی است.



شکل ۱-۱: بلوک‌های بازسازی

## آیا در رنج و عذابید؟

اگر به تازگی به رابطه‌تان پایان داده‌اید، باید این‌گونه باشید. کسانی که به نظر می‌رسد بعد از قطع شدن رابطه‌شان هیچ رنجی را تجربه نمی‌کنند، یا پیش از این با درد و رنج خود کنار آمده‌اند و یا هنوز درد و رنج ناشی از جدایی و طلاق به سراغ‌شان نیامده است. بنابراین اگر هم‌اکنون درد و رنجی را تجربه می‌کنید، یک قدم جلوتر بروید و به رنج‌تان توجه کنید و آن را به رسمیت بشناسید. در چنین شرایطی، درد و رنج طبیعی، قابل انتظار و سلامت بخش است و حتی بسیار خوب است که چنین رنجی را احساس کنید. درد یکی از زبان‌های طبیعت است و به ما می‌گوید که چیزی در درون ما نیاز به توجه و رسیدگی دارد، لطفاً برای کاهش درد و التیام آن کاری بکن!

آیا خودم می‌توانم برای کاهش دردم کاری بکنم؟ به نظر ما بله. ما می‌توانیم بخشی از یادگیری‌های خود را که از اجرای سمینارهای «بازسازی زندگی و بازبازی خود» بروس فیشر در طی بیش از بیست و پنج سال آموخته‌ایم، با شما در میان بگذاریم. رشد و پیشرفتی که افراد در طی سمینار ده هفته‌ای بدست می‌آورند بسیار زیاد است. شاید با در میان گذاشتن برخی از این ایده‌ها و همچنین بازخوردهایی که خوانندگان چاپ‌های اولیه کتاب به ما داده‌اند بتوانیم به شما کمک کنیم تا شما نیز بتوانید این آسیب و درد و رنج را به خوبی مدیریت کنید.

فرآیند سازگاری بعد از جدایی دارای یک روال مشخص و قابل پیش‌بینی است؛ آغاز، پایان و گام‌های مشخص یادگیری در مسیر راه. اگر این فرآیند را به‌طور صحیح دنبال نکنید، با وجود تحمل درد و رنج فراوان به خاطر اضطراب زیاد و آزارنده‌ای که دارید، نمی‌توانید التیام یافتن را یاد بگیرید. اگر شما هم مثل بیشتر انسان‌ها باشید احتمالاً سال‌هاست که از الگوهای رفتاری مخربی پیروی کرده‌اید که شاید از دوران اولیه زندگی‌تان با شما بوده‌اند. تغییر کار آسانی نیست. وقتی هنوز رابطه‌تان به هم نخورده بود، شاید چنان آسوده‌خاطر بوده‌اید که هیچ وقت فکر نمی‌کردید که نیاز به تغییر دارید و باید جنبه‌هایی از خودتان را بهبود ببخشید ولی حالا که با این درد و رنج زیاد مواجهید، نمی‌توانید مثل سابق نیاز به تغییر و بهبود خودتان را نادیده بگیرید،