

کتاب کار هیجان‌مدار برای شکستِ ارتباط

التیام قلب شکسته جلسه به جلسه

تألیف

دکتر کاترین دی. ریم

دکتر کلر روزومن

ترجمه

دکتر سید محمد (سام) حسینی

مسعود امانی

با مقدمه

دکتر حسین احمد برآبادی

عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد

درمانگر رسمی و سوپروایزر مرکز بین‌المللی درمان هیجان‌مدار کانادا

ویراستار

دانیال باقریه



پیشگفتار.....	۹
کتاب کار هیجان‌مدار برای شکست روابط شفا بخشی به قلب شکسته به صورت گام به گام.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
بخش ۱: شروع کار.....	۲۹
جلسه ۱: آماده شدن برای سفر.....	۳۱
جلسه ۲: عشق و شکست عاطفی.....	۴۱
جلسه ۳: تشخیص چرخه آشفتگی ارتباطی تان.....	۵۲
جلسه ۴: یادگیری راهبردهای دلبستگی شما.....	۶۶
بخش ۲: عمیق تر شدن.....	۸۷
جلسه ۵: مواجهه با ترس.....	۸۹
جلسه ۶: سوار شدن بر امواج خشم.....	۱۱۱
جلسه ۷: نام گذاری و درمان جراحتهای هیجانی.....	۱۳۱
جلسه ۸: پردازش عظمت اندوه و ازدست دادن.....	۱۵۰
بخش ۳: با همین فرمان ادامه دهید.....	۱۶۷
جلسه ۹: بخشودگی و رها کردن.....	۱۶۹
جلسه ۱۰: اعتماد کردن دوباره به خود (بار دیگر).....	۱۸۹
جلسه ۱۱: ایجاد امنیت با دیگران.....	۲۰۳
جلسه ۱۲: با همین انگیزه ادامه دهید.....	۲۲۱
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۳۳
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۳۷

من کلیر هستم، کسی که هیچ وقت از عشق و روابط عاشقانه ناامید نمی‌شود. کار من کمک به مردم برای داشتن روابط خوب است. من مشاور رابطه هستم و خیلی تلاش می‌کنم تا به مردم کمک کنم؛ عشق پیدا کنند، رابطه‌شان را خوب نگه دارند، اگر مشکلی پیش آمد، آن را حل کنند و با هم رشد کنند و همدیگر را تشویق کنند. هدف من این است که زوج‌ها خوشحال باشند و تا آخر عمر کنار هم بمانند. من باور دارم که آدم‌ها می‌توانند از مشکلات عبور کنند و روابط خوبی با عزیزانشان داشته باشند. همه تلاش من این است که به مردم کمک کنم با هم بمانند و عشق واقعی را پیدا کنند. خلاصه اینکه، من عاشق عشق هستم!

من در حال نوشتن کتابی هستم درباره اینکه چطور بعد از شکست در یک رابطه، از خودمان مراقبت کنیم. این کار برایم سخت است، زیرا همیشه به ماندگاری روابط، امیدوار بودم. حالا باید درباره شکست و مدیریت آن بنویسم. من همیشه فکر می‌کردم اگر روی بهتر کردن روابط تمرکز کنیم، خیلی موفق می‌شویم. این کار خیلی راحت‌تر از روبه‌رو شدن با مشکلات بعد از شکست رابطه است. اما حالا مجبورم درباره شکست خوردن در رابطه‌ها و چگونگی کنار آمدن با آنها بنویسم. این برای من که همیشه به بهتر شدن روابط امید داشتم، کار سختی است.

هیچ‌کس نمی‌خواهد درباره این مسئله «خاص و پر از چالش» صحبت کند، زیرا همه ما را با دردی که همراه این نوع شکست است، درگیر می‌کند و ما از مواجه شدن با آن درد می‌ترسیم. با این وجود، باید درباره آن صحبت کنیم. درد شکست را خیلی خوب می‌فهمم؛ همان هیجانی است که به هیچ وجه قادر به تحمل آن نیستیم، همان دردی که جایی برای پناه بردن به آن نداریم و راهی برای خارج شدن از لجن عواطف و تاریکی فراگیر آن پیدا نمی‌کنیم.

من هم عاشق شده‌ام و هم از دست داده‌ام. با پایان یافتن رابطه به دلیل خیانت و مرگ، احساس کردم که هرگز دوباره نمی‌توانم سرپا شوم، چرا که «لنگر خود را ازدست داده و در دریای هیجانات غرق شدم». سکوت عجیبی از تنهایی محض در دنیا تجربه کردم؛ احساس کردم در مدیریت این وضعیت، بسیار ضعیف، آسیب‌پذیر و ناکارآمد هستم.

من، کاترین، این کتاب را پس از تجربه شکستی که بسیاری از شما ممکن است با آن مواجه شده

باشید، می‌نویسم. ازدواج اولم پس از آنکه شوهرم و زنی که با او رابطه داشت صاحب فرزند شدند، به پایان رسید. ما قرار بود بچه‌دار شویم؛ یعنی او و من، نه او و او! هرگز نمی‌خواستم طلاق بگیرم (مانند والدینم)؛ بنابراین، درحالی‌که شروع کردم به تحصیل در دوره دکتری برای تبدیل شدن به یک روان‌درمانگر روابط، این کتاب را دربارهٔ تحمل و بهبود پس از چنین فاجعه‌ای نوشتم. سوگ یک موضوع بسیار شخصی است و برای هر یک از ما بسیار غم‌انگیز. این شکست ما است، درد ما است؛ یعنی بدترین ترس‌های ما به واقعیت پیوسته‌اند. پس از آنکه او پشتم را خالی کرد، با مشکلات جدی‌ای مواجه شدم. وحشت‌زده بودم و با ترس زندگی می‌کردم. این افکار در ذهنم مرور می‌شد: «زندگی من چه خواهد شد؟ چگونه ادامه خواهم داد؟ بعداً چه خواهم کرد؟» همه چیز به هم ریخته بود؛ خانه‌ام، شغلم و روابط با دوستانم مختل شده بودند. چند ماه بعد، پدرم به طور غیرمنتظره‌ای از دنیا رفت. دلم شکست، ویران شدم، رؤیاهایم از بین رفت و وحشت مرا در برگرفت.

در طی فرایند بهبود خودم، عمق و شدت ترس‌هایم، به‌ویژه ترس‌های پردازش نشده‌ام را درک کردم. برای رسیدن به آرامش و تسکین، متوجه شدم باید این ترس‌ها را بررسی و پردازش کنم؛ بنابراین شروع به کارکردن روی آنها کردم. به طور طبیعی عصبانی و زخمی بودم، اما بیشتر از همه ترس داشتم و نمی‌توانستم کسی را پیدا کنم که در مورد ترس‌هایم به من کمک کند. باید با ترس چه می‌کردم؟ مثبت فکر کردن، فقط به‌طور موقت مؤثر بود. اجتناب از راه‌اندازها (که یک پیشنهاد رایج است) غیرممکن شده بود و باعث می‌شد زندگی‌ام به شدت محدود شود. این کار عملی نبود و قطعاً به بهبود من کمکی نمی‌کرد. من می‌خواستم بهبود یابم. می‌خواستم روزی دوباره عاشق شوم. به بهبودی نیاز داشتم، اما نمی‌دانستم به کجا مراجعه کنم. در واقع به این کتاب نیاز داشتم.

این کتاب نتیجهٔ تجربه‌های مهم زندگی ما دو نفر است! شما تا حدودی با بخشی از شکست و درد شخصی ما آشنا شدید. هدفمان از نوشتن این کتاب این است که به شما در فرایند بهبود و التیام‌بخشی کمک کنیم. ما نه فقط در اتاق درمان با مراجع، بلکه به صورت واقعی فرایند التیام‌بخش را تجربه کرده‌ایم. ما در کنار شما هستیم که بتوانید درد و رنج ناشی از شکست خود را تسکین دهید.

کار با روابط انسانی به ما نشان داد که وقتی قلب و هیجان‌اتمان را به دیگران می‌سپاریم، ممکن است آسیب ببینیم، اما ترمیم این آسیب‌ها نیاز به شجاعت زیادی دارد. ما افتخار می‌کنیم که می‌توانیم در جلسات درمانی شاهد این باشیم که افراد شجاعانه، علی‌رغم دردها و ترس‌های بزرگ، قلب خود را به‌خاطر رابطه‌ای که برایشان مهم است، باز می‌کنند. در این فرایند است که اتفاقات شگفت‌انگیزی در روابط این افراد رخ می‌دهد. از شجاعت و تلاش این افراد الهام می‌گیریم و می‌بینیم که وقتی رابطه‌ای برای کسی واقعاً مهم است، آن فرد قوی و مقاوم می‌شود و تحمل بسیاری از مشکلات را پیدا می‌کند. افرادی که در روابطشان فروتنی، انعطاف‌پذیری، اهل رشد و سخاوتمند هستند، می‌توانند در

روابطشان به موفقیت دست یابند. دیدن افرادی که با شجاعت در روابطشان خطر می‌کنند و موفق می‌شوند و در فرایند ایجاد ارتباطی مطمئن و قابل‌اعتماد قرار می‌گیرند، بسیار شگفت‌انگیز است. مشاهده روابطی که ابتدا آشفته به نظر می‌رسند؛ اما به مرور زمان به سرپناهی برای عشق، پذیرش، حمایت و رشد تبدیل می‌شوند، برای روان‌درمانگران الهام‌بخش و نیروبخش است. وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود و این افراد در مسیر بهبود و رشد خود قرار می‌گیرند، این موفقیت‌ها برای روان‌درمانگران شادی‌بخش است و باعث می‌شود آنها با احساس شادی به خانه بروند.

برای افرادی که در حوزه حرفه‌ای خود، به‌مثابه روان‌درمانگر یا مشاور، فعالیت می‌کنند، مسائل مرتبط با اختلالات روابط عاطفی و فروپاشی آنها بسیار مهم و مهیج است. زمانیکه افرادی که به آنها اهمیت می‌دهیم، تصمیم به تغییر زندگی و پایان‌دادن به رابطه می‌گیرند و این امر به طور کامل اتفاق می‌افتد، برای ما بسیار غم‌انگیز است. ما به‌مثابه روان‌درمانگر، با درد و رنجی که از آسیب‌دیدن اعتماد در روابط عاطفی به وجود می‌آیند، آشنا هستیم و احساس همدردی می‌کنیم. در این شرایط، اغلب شاهد خراب‌شدن روابط و فروپاشی اعتماد هستیم و این باعث می‌شود که درد و رنج عمیق افراد را به اشتراک بگذاریم.

وقتی می‌بینیم افراد به این نتیجه می‌رسند که دیگر قادر به شادکردن یکدیگر نیستند یا نتوانسته‌اند برای تداوم رابطه تلاش کنند واقعاً گیر می‌کنیم و متأثر می‌شویم. وقتی یکی از شرکای زندگی عاطفی با خبر وحشتناک جدایی از عزیزش روبه‌رو می‌شود واقعاً همه تلاشمان این است که با او همدلی کنیم.

به شما تعهد می‌دهیم

این کتاب از تجربیات گران‌بهایی مانند ازدست‌دادن عزیزان، زخم‌های ناشی از بی‌عدالتی، احساس تنهایی و اینکه آیا می‌توان دوباره خوشحال شد، الهام گرفته شده است. یکی از دلایل نگارش این کتاب این است که انسان می‌تواند به‌صورت هم‌زمان هیجانات متضادی را تجربه کند؛ به‌عبارت‌دیگر، درحالی‌که احساس لذت و شمع دارید، ممکن است احساس ناامیدی نیز شما را فراگیرد. نویسندگان امیدوارند که این کتاب بتواند به منزله نوری هرچند کوچک در لحظات تاریک زندگی‌تان باشد. این نور کوچک می‌تواند به یک پرتوی قوی تبدیل شده و به شما در بازیابی ارتباط با خود و دیگران کمک کند، تا بتوانید مجدداً با امیدواری به سمت پیشرفت حرکت کنید. تمام تلاش ما این است که در لحظات دشوار کنار شما باشیم و به شما کمک کنیم تا در زمانه‌ای سخت، رشد و امید پیدا کنید. ما متعهد می‌شویم، به همان شکلی که تاکنون با افراد ویژه و خاص کار کرده‌ایم، در کنار شما نیز باشیم. هدف ما این است که به شما کمک کنیم تا به برخی از پاسخ‌هایی که در مواجهه با سؤالات و چالش‌های زندگی نیاز دارید، دست پیدا کنید. به شما کمک خواهیم کرد که برای سؤالات ذیل

پاسخ‌های مناسبی پیدا کنید.

۱. چرا عشق این قدر می‌تواند صدمه بزند؟
۲. آیا می‌توانم این را تحمل کنم؟
۳. چگونه می‌توانم دوباره عشق را پیدا کنم؟
۴. آیا مشکل از من است؟ چه اشتباهی در من وجود دارد؟
۵. چرا رهاکردن چیزی که اهمیت دارد سخت است؟
۶. چگونه می‌توانم دوباره اعتماد کنم؟
۷. چه کردم که سزاوار این شدم؟
۸. آیا من افراد نادرست را انتخاب می‌کنم؟
۹. چگونه مطمئن شوم که الگوهای گذشته را تکرار نمی‌کنم؟
۱۰. چگونه می‌توانم در آینده به شیوه‌ای متفاوت عمل کنم؟

در زمان‌هایی که درد می‌کشیم، به سؤالاتی پیرامون وضعیت دردناک پرداخته و این سؤالات برای بسیاری از افراد بدون پاسخ باقی می‌مانند. این افراد ممکن است ندانند که این سؤالات قابل پاسخ هستند و از طریق پردازش و پاسخ به آنها، می‌توانند به آرامش، راحتی و وضوح دست یابند. هدف کتاب در عین مراقبت از دردهای درونی و نقاط حساس، این است که به خواننده کمک کند تا با سخت‌ترین سؤالات و مهم‌ترین مسائلش مواجه شده و به دنبال پاسخ‌هایی بگردد که به او آرامش و روشنی بخشند.

فیزیولوژی شکست رابطه

همهٔ انسان‌ها در مواجهه با جدایی یا از دست دادن رابطه با یک فرد مهم، واکنش‌های فیزیولوژیکی نشان می‌دهند که نشان‌دهندهٔ استرس و نگرانی است. وقتی که با تهدید از بین رفتن رابطه یا جدایی مواجه می‌شویم، بدنمان واکنش‌های استرس‌آمیز نشان می‌دهد. دمای بدن افزایش می‌یابد و ضربان قلب تندتر می‌شود. بدن برای مقابله با تهدیدها، هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند. اگر این وضعیت ادامه یابد و ما برای مقابله با آن تلاش کنیم، ممکن است قلبمان درد بگیرد و احساس ناخوشایندی تجربه کنیم. این درد هیجانی می‌تواند به دستگاه‌های مختلف بدن آسیب برساند و باعث بروز مشکلات فیزیکی و بیماری‌ها شود. وقتی هیجانات مختلفی مانند تجربه شکست یا ازدست‌دادن چیزی مهم را تجربه می‌کنیم، بدن ما نه تنها در سطح عاطفی و روحی، بلکه در سطح فیزیولوژیکی هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این تأثیرات می‌تواند باعث تغییرات در دستگاه ایمنی، قلب و عروق و سطح هورمون‌های بدن شوند. با یک رابطه عاطفی، بدن ما نیز به شکلی واقعی و بیولوژیکی تحت تأثیر قرار

می‌گیرد و اتمام آن رابطه مهم ممکن است منجر به عوارض فیزیکی و دردهایی در بدن ما شود. مهم است به واکنش‌های بدنتان نسبت به استرس از دست‌دادن رابطه توجه کنید. این واکنش‌ها ممکن است شامل کاهش یا افزایش اشتها، افسردگی، تغییر در الگوی خواب و حتی درد و علائم فیزیکی غیرمعمول برای شما باشد که به‌ظاهر دلایل مشخصی ندارند. در حین استفاده از این کتاب، تمریناتی وجود دارند که در آنها، شما را به توجه به حس‌های بدنی‌تان دعوت خواهند کرد تا درباره آن‌ها بنویسید. این علائم بدنی واقعی هستند. ما به شما توصیه می‌کنیم که در حین پرداختن به تجربه شکست، این علائم را به‌خاطر بیاورید. پرداختن به تأثیر شکست بر سلامت جسمی به همان اندازه سلامت عاطفی مهم است. در حین ادامه این سفر بهبودی، با هیجانات و بدنتان ارتباط خواهید گرفت که در ادامه زندگی به شما کمک می‌کنند.

یادداشتی درباره ضمایر و فرهنگ رابطه

در طول این کتاب ممکن است متوجه شوید که ما از عبارت «زوج» کمتر استفاده می‌کنیم و تمایل داریم اکثر مواقع از عبارت «رابطه یا شریک زندگی» استفاده کنیم. درحالی‌که اذعان می‌کنیم بسیاری از افرادی که به صورت رمانتیک به هم پیوسته‌اند و انتخاب می‌کنند تا به توافقات ازدواج رسمی عمل کنند، برخی افراد هستند که روابط رسمی و قانونی ندارند. وقتی درباره شرکای زندگی یا تعاملات بین‌فردی به شیوه‌ای صحبت می‌کنیم که فقط دو عضو را نشان می‌دهد، این برای زوج‌ها مناسب خواهد بود. ما درباره چیزی بسیار عمیق‌تر صحبت می‌کنیم؛ ما درباره پیوندهای عاطفی صحبت می‌کنیم. وقتی پیوندی می‌شکند، درد دارد. ما درباره اینکه چگونه افراد پیوند عاطفی ایجاد می‌کنند، چگونه این پیوند را از دست می‌دهند و یا چگونه در برابر تغییر آن پیوند تاب می‌آورند و همچنین چگونه پیوندهای جدید (و شاید قوی‌تری) را در آینده شکل می‌دهند، صحبت می‌کنیم.

مثال‌های روابطی که به آنها اشاره می‌کنیم، مجموعه‌ای از داستان‌های بسیاری از افرادی است که هر یک از ما در تجربیات خود با آنها مواجه شده‌ایم و تمام جزئیات شخصی برای حفظ حریم خصوصی تغییر داده شده است. این کتاب درباره روابط است؛ و دردی که به دنبال از دست دادنشان به وجود می‌آید. درنهایت، عشق و دلبستگی، پیوندهای قلبی هستند و وقتی آنها از دست می‌روند، بدون توجه به نوع شرایط، درد و دلسردی به همراه دارند.

یادداشتی برای خوانندگان سیاه و رنگین‌پوست

به‌عنوان نویسندگان سفیدپوست با امتیازات زیادی که بدون زحمت کسب کرده‌ایم، تلاشمان این است که به خوانندگان سیاه‌پوست، رنگین‌پوست و بومی به‌طور مستقیم توجه کنیم. می‌دانیم برای خوانندگان

رنگین پوست، تأکید بر دوست شدن با آسیب پذیری هایشان (به منزله راهی برای بهبود از شکست)، بسیار متفاوت و حتی خطرناک است. همانطور که تارانا برک در مجموعه «شما بهترین خودتان هستید: آسیب پذیری، مقاومت در برابر شرم و تجربه سیاه پوستان» نوشت: «تجربه زندگی من از آسیب پذیری به مانند یک بازی در یک مکان خطرناک است، چیزی که حتی در نظر گرفتن یا فکر کردن به آن به مثابه یک فرد سیاه پوست بسیار ترسناک است... آسیب پذیری برای من یعنی چیزی بسیار متفاوت» (صفحه ۱۷). ویراستار همکار، برنه براون، پاسخ داد: «...بزرگترین تلفات ناشی از تروما؛ از جمله برتری جویی سفیدپوستان، که قطعاً شکلی از ترومای سیستمیک بین نسلی است، این است که آسیب پذیری خطرناک، پریسک و حتی تهدیدکننده زندگی می شود. اما نکته دردناک اینجاست: اینطور نیست که اگر شما سیاه پوست (یا رنگین پوست یا بومی) هستید، برای تجربه شادی، تعلق، صمیمیت و عشق نیازی به آسیب پذیری نداشته باشید. مسئله این است که ما (سفیدپوستان) فرهنگی را ایجاد کرده ایم که آسیب پذیر بودن را برای شما ناامن می کند. به دلیل تنوع و گوناگونی تجارب سیاه پوستان، التیام برای آنها به اشکال مختلفی صورت می گیرد. ایجاد رابطه با آسیب پذیری خود و بیان آن به هر روشی که برای شما کارساز است، مورد تأکید ما است. و همانطور که از کلمات و تحقیقات برنه براون بر می آید، آسیب پذیری، پیش نیاز شجاعت، تاب آوری، شادی و ارتباط است. بنابراین، به خوانندگان سیاه پوست، رنگین پوست و بومیان اعلام می کنیم: آسیب پذیریتان را به امن ترین شیوه، مکان و روشی که می توانید تصور کنید، پیدا کنید و با آن دوست شوید. گاهی اوقات، آسیب پذیری به شکل اعتراض است. اغلب اوقات، آسیب پذیری با کلمات ناسزا همراه است. گاهی آسیب پذیر بودن یعنی حرف زدن درباره تجربه های نژادپرستانه و دردناک. گاهی هم یعنی تلاش برای محافظت از خانواده و فرزندانمان. نکته مهمی که شاید خیلی ها متوجه نشوند این است که گاهی مجبوریم هیجانانگیزان را پنهان کنیم تا از خودمان محافظت کنیم. این کار را می کنیم تا دیگران نتوانند از نقاط ضعف ما سوءاستفاده کنند. ما شما را تشویق می کنیم در طول این کتاب، راهی پیدا کنید که بتوانید به امن ترین شکل ممکن، آسیب پذیری خود را نشان دهید. هر روشی که برای شما راحت تر و امن تر است، همان روش درست است.

دوست و همکار ما، دکتر پل گیلوری، کتاب «زوج درمانی هیجان مدار (نوع درمانی که ما انجام می دهیم) با زوج های آفریقایی - آمریکایی: عشق التیام می بخشد» را به عنوان راهی برای برجسته کردن اهمیت، ارزش و عمق عشق سیاه پوستان نوشته است.

ما این کتاب ارزشمند را با شما به اشتراک می گذاریم. امیدواریم این کار شما را تشویق کند تا امن ترین راه برای بیان آسیب پذیریتان را پیدا کنید، در حین خواندن این کتاب، با احساس ازدست دادن و درد همراه آن کنار بیایید و خود را برای یک رابطه عاشقانه جدید آماده کنید. عشق قدرت شفابخشی دارد. عشق در میان سیاه پوستان نیز همین قدرت التیام بخش را دارد. ما مشتاقانه منتظریم که شما دوباره این نیروی شفابخش عشق را در زندگی خود احساس کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

همان‌طور که ما در حال ایجاد تمرین‌های این کتاب بودیم، متوجه شدیم که کم و بیش در حال پیگیری فرایند درمانی هستیم؛ گویی با شما در فضاهای درمانی مان هستیم و شما را تشویق می‌کنیم تا کاوش، تأمل و هیجانات دردناک را پردازش کنید. در نتیجه، این تمرین‌ها از توالی‌ای پیروی می‌کنند که ما دریافت‌ه‌ایم بسیاری از افراد در مسیر بهبودی خود تجربه می‌کنند. اگر انگیزه شما را همراهی می‌کند، آزادانه می‌توانید یک‌رشته از تمرین‌ها را یکجا انجام دهید، یا اینکه از انجام مقدار کمی در هر روز یک روال بسازید. هیچ قانونی در مسیر خودشناسی و بهبودی شخصی از درد وجود ندارد. روشی که هر فرد برای کنار آمدن و پردازش درد خود استفاده می‌کند، به اندازه خود او منحصربه‌فرد است و هیچ مسیری «درست‌تر» از دیگری نیست. وقت بگذارید، به هیجانات خود پس از انجام هر تمرین توجه کنید و اجازه دهید که این هیجانات، سرعت شما را هدایت کنند. اگر پس از انجام تمرین احساس می‌کنید که از درون به هم‌ریخته و خسته شده‌اید؛ اما کمی سبک‌تر هستید، این نشانه خوبی است که پیشرفت قابل توجهی داشته‌اید. از طرف دیگر، اگر احساس می‌کنید که بیش از حد تحت تأثیر قرار گرفته‌اید، شکننده شده‌اید و مایل به گریه هستید، این ممکن است نشان از این باشد که نیاز دارید کمی آهسته‌تر پیش بروید. همه سرعت‌ها قابل قبول هستند، هیچ محدودیت زمانی برای پردازش هیجانات وجود ندارد و هیچ جایزه‌ای برای «سریع بودن» در نظر گرفته نشده است.

هدف ما از ایجاد این کتاب، کمک به شما است تا به طور قدرتمندی انسان‌بودنتان بشناسید (به‌منزله موجودی دلبسته) و فعالانه تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید که با عمیق‌ترین نیازهایتان همسو باشد. این کتاب درباره شناخت و پذیرش کامل‌تر خود، ایجاد تغییرات هدفمند برای بهتر شدن و کسب امنیت دلبستگی در تمام جنبه‌های زندگی‌تان است. این کتاب درباره اقدام کردن و ایجاد تغییرات مادام‌العمر در زندگی‌تان است. این کتابی است درباره انسان‌بودن که ما به‌مثابه هم انسان و هم متخصصان آگاه، به راهنمایی سفر شما کمک می‌کنیم. پس با ما همراه شوید. بگذارید عمیقاً به دلبستگی و روابط پیردازیم تا به شما کمک کنیم از این درد التیام یابید و رشد کنید. ما می‌دانیم که شما می‌توانید این کار را انجام دهید. ما هر آنچه می‌دانیم را به شما نشان خواهیم داد و بهترین خود را به شما ارائه خواهیم کرد.

ماهیت عمق هیجان

شواهد علمی قابل توجهی وجود دارد که بر اهمیت عمق تجربه هیجانی در فرایند بهبودی تأکید می‌کنند. ما این کتاب را بر اساس این دانش‌بنیادی و همچنین تجربیات خودمان از بهبودی پس از فقدان و درد عمیق نوشته‌ایم. توانایی اجازه دادن به خودمان برای احساس کردن هیجان‌اتمان (نه صرفاً

نام‌گذاری شناختی آنها؛ یعنی واقعاً تجربه کردن هیجان‌اتمان به منزله حس‌هایی که در بدنمان جریان دارند، مؤثرترین و کارآمدترین روش بهبودی است. مطالعات متعددی قدرت حرکت فعالانه به سمت و پردازش تجربه احساسی لحظه به لحظه یک فرد را تأیید می‌کنند. در اشاره به مطالعات انجام شده روی فرایند درمانی، محققان دریافته‌اند که عمق تجربه مراجع در درمان به طور مداوم با نتایج درمانی مثبت ارتباط دارد [۴] این بدان معنا است که هر چه بیشتر بتوانید به سمت هیجان‌ات خود متمایل شوید و آنها را حس کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که بهبودی، رشد، بینش شخصی و تغییر مثبت را تجربه کنید.

تمرین‌های این کتاب با درنظرگرفتن این پژوهش‌های عالی نوشته شده‌اند و طوری طراحی شده‌اند که شما، از توصیف‌های رویدادهای بیرونی و توصیف‌های غیرشخصی و رفتاری هیجان‌اتان به سمت ارتباط با هیجان‌اتان به شیوه‌ای تجربی و خودتوصیفی هدایت شوید. به جای اینکه فقط درباره رویدادهایی که منجر به ازدست‌دادن رابطه‌تان شده‌اند بنویسید و صحبت کنید، تمرین‌های این کتاب شما را هر چه بیشتر به هیجان‌اتان درباره رابطه از دست رفته‌تان نزدیک می‌کنند تا بتوانید از این فقدان بهبودیافته و بازیابی شوید. این تمرین‌ها به شما کمک خواهند کرد تا به اندازه کافی با هیجان‌اتان در تماس بمانید تا بتوانید تجربه احساسی خود را کاوش کرده و بسط دهید. فرایند بهبودی و حل و فصل دردهای عاطفی نیازمند این است که فرد بتواند با هیجان‌ات خود ارتباط برقرار کرده و آنها را به طور کامل احساس و درک کند

هدف از تمرکز بر تعمیق تجربه‌های احساسیتان این است که به شما کمک کند به جایی برسید که هیجان‌ات و معانی شخصی در لحظه و هماهنگ با همدیگر تجربه شوند. این بدان معنا است که آنچه در درونتان تجربه می‌کنید با نحوه زندگی‌تان و آنچه در بیرون نشان می‌دهید، همخوانی دارد. در صورتی که بتوانیم این کار را انجام دهیم، دنیای درونی‌مان مانند راهنمای خردمند دارای قطب‌نما به منبعی همیشگی برای افکار و اعمالمان تبدیل می‌شود. این مسئله به میزان عمق تجربه احساسی شما در کنار توانایی‌تان برای تأمل و درک برانگیختگی احساسی‌تان مربوط می‌شود. در این تمرین‌ها، ما می‌خواهیم شما به صورت تجربی بیان کنید که این لحظات برای شما چگونه بوده یا هستند تا به جای اجتناب از لحظات رنج و درد، آنها را حل و فصل کنید.

ساختار این کتاب

کتاب حاضر برگرفته از ایده‌های کتاب «راهنمای متمرکز بر هیجان در فقدان رابطه: زندگی پس از عشق» است. کلیر و کاترین، نویسندگان این کتاب، با همکاری یکدیگر تلاش کرده‌اند تا مفاهیم مهم روان‌شناسی را از فضای اتاق درمان خارج کرده و آنها را برای استفاده در زندگی روزمره ساده‌سازی

کنند. آنها می‌خواهند این دانش را به شکلی کاربردی در اختیار خوانندگان قرار دهند. نتیجه این تلاش مشترک، کتابی است که در دست دارید؛ اثری منحصربه‌فرد با هویتی مستقل.

کاترین در این کتاب، روش خاص خود را به کار برده است. او ترکیبی از مهربانی عمیق و دانش دقیق را ارائه می‌دهد. کاترین با استفاده از تجربیات طولانی‌اش به‌عنوان درمانگر، نویسنده و مربی، دیدگاهی امیدبخش و روشن به همراه تحلیل‌های شفاف را در همکاری با کلیر به اشتراک می‌گذارد. کلیر و کاترین با هم بیش از ۴۰ سال تجربه‌شان را در زمینه‌های درمان، یادگیری و ایده‌های نوآورانه گردآوری کرده‌اند. هدف آنها ایجاد ابزاری کاربردی برای شما است تا بتوانید از شکست‌ها و غم‌هایتان درس بگیرید، این تجربیات دشوار را به فرصتی برای رشد تبدیل کنید و از سختی‌ها قوی‌تر و مقاوم‌تر بیرون بیایید.

این کتاب مملو از تمرین‌ها و ابزارهایی است که به شما در مسیر بهبودی کمک می‌کند. این تمرین‌ها شما را تشویق می‌کنند تا درباره خودتان عمیق‌تر فکر کنید، به زندگی‌تان معنای تازه‌ای ببخشید و الگوهای رفتاری‌تان را بشناسید. هدف این است که ارتباط شما با خودتان قوی‌تر شود. شما یاد می‌گیرید که هویت واقعی‌تان چیست، چه درس‌هایی درباره روابط آموخته‌اید و چگونه با خودتان و دیگران ارتباط برقرار می‌کنید. فعالیت‌ها و راهکارهای این کتاب به شما کمک می‌کنند که با هیجانات سخت کنار بیایید، هیجانات، ارزش‌ها و نیازهای اصلی‌تان را بشناسید و این شناخت را در زندگی روزمره به کار بگیرید. ما این کتاب را طوری نوشته‌ایم که انگار با شما در حال گفتگو هستیم. قصد داریم فصل‌به‌فصل، مانند یک جلسه درمانی، درباره درد، ترس‌ها و شکست‌هایتان صحبت کنیم. می‌خواهیم در این مسیر، همانطور که در اتاق درمان همراه مراجعانمان هستیم، گام‌به‌گام در کنارتان باشیم. امیدواریم این احساس برای شما ایجاد شود که به نقاط دردتان نزدیک شوید و آنها را ترمیم کنید. متأسفانه اگر به دردمان نزدیک نشویم، نمی‌توانیم درمانش کنیم. برای کار با درد و درمانش نیاز است به آن نزدیک شویم. اگر درد خود را درمان نکنیم، انتخاب‌هایمان محدود می‌شود، رفتارهایمان تغییر می‌کند و امکاناتمان کاهش می‌یابد.

درد پردازش نشده، رفتارهایمان را تغییر می‌دهد و گزینه‌هایمان را در زندگی محدود می‌کند. جلسه به جلسه، به شما کمک خواهیم کرد تا با دردتان دوست شوید، از آن عبور کرده و آن را تسکین دهید.

سخنی با روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان

گرچه این کتاب اساساً برای کسانی نوشته شده که با شکست عاطفی یا ازدست‌دادن رابطه روبه‌رو هستند، کاربرد آن فراتر از این گروه است. شما به‌منزله متخصصان سلامت روان و درمانگران می‌توانید از تمرین‌های این کتاب در جلسات درمانی خود استفاده کنید و این تمرین‌ها می‌توانند ابزاری مفید برای کمک به مراجعانتان باشند. امیدواریم این تمرین‌ها برای مراجعان شما مفید و

روشن‌تر باشند و قصد داریم با روش‌های ارائه شده در این کتاب، به رشد و بهبود مراجعان شما کمک کنیم.

جلسه اول «آماده‌شدن برای شروع سفر»

ما به شخصیت و روش شما در برخورد با هیجانات و واکنش‌هایتان احترام می‌گذاریم. هدف ما این است که تمرین‌ها با شخصیت شما هماهنگ باشند و این تمرین‌ها نباید باعث شوند احساس کنید کافی نیستید یا بیش از حد از خودتان انتظار دارید؛ پس، از این تمرین‌ها به روشی که برای شما معنادار است استفاده کنید؛ برخی را کنار بگذارید، بعضی را تکرار کنید، تعدادی را تغییر دهید و از آن‌ها برای رسیدن به بینش‌های جدید استفاده کنید. جلسه اول بر این موارد تمرکز دارد که عبارت‌اند از شناسایی آنچه برای هدایت خود در این مسیر نیاز دارید، یافتن فعالیت‌های مناسب برای مراقبت از خود، اجازه‌دادن به خود برای بهبودی و احساس کردن و یادگیری روش‌هایی برای افزایش انرژی و جلوگیری از اجتناب. شما می‌توانید این تجربه را متناسب با نیازهای خود برای تسکین و رشد شخصی تنظیم کنید. به ما بگویید چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید و ما آماده‌ایم تا به شما کمک کنیم.

جلسه دوم «عشق و شکستن قلب»

عشق‌ورزیدن به دیگری و خطر شکست عاطفی را به‌جان خریدن، شجاعت زیادی می‌طلبد. وقتی عشق یا رابطه‌ای به پایان می‌رسد، ممکن است سخت باشد که به آن فکر کنیم یا آن را مرور کنیم. درعین حال، بازنگری و مواجهه با این تجربه در زمان مناسب می‌تواند گام مهمی در فرایند بهبودی باشد. در این جلسه، هدف این است که به شما کمک کنیم تا به رابطه‌ای که به‌تازگی به پایان رسیده و باعث احساس درد، تنهایی یا آشفتگی شما شده است، نگاه کنید و به بهبود خود بپردازید. در این جلسه، ما به شما کمک خواهیم کرد تا بر رابطه فعلی یا اخیر خود که باعث آزرده‌گی، تنهایی یا سردرگمی شما شده است، تمرکز کنید. هدف ما از این جلسه این است که به شما کمک کنیم تا نقاط قوت آن رابطه را ببینید و نام ببرید، درک کنید که چگونه به شکل مثبت در آن رابطه مشارکت داشته‌اید و به شما یاری‌رسانیم تا شجاعت لازم برای مواجهه با جنبه‌های دردناک رابطه را پیدا کنید. این فرایند به شما کمک می‌کند تا دیدی متعادل‌تر نسبت به رابطه‌تان پیدا کنید و از تجربیات خود برای رشد شخصی استفاده کنید. با بررسی هم‌زمان جنبه‌های مثبت و دشوار رابطه، می‌توانید درک عمیق‌تری از خود و الگوهای ارتباطی‌تان به دست آورید. همچنین، به شما کمک خواهیم کرد تا به این سؤال پاسخ دهید: «چرا از دست‌دادن این قدر دردناک است؟» در این مسیر، رابطه شما با آسیب‌پذیری‌هایتان را بررسی می‌کنیم. رابطه با آسیب‌پذیری‌ها، یک عامل کلیدی در رشد و بهبود است. آشناسدن و

دوست شدن با آسیب‌پذیری‌هایتان، پایه‌ای برای بهبود است و ما به شما در انجام این کار کمک خواهیم کرد.

جلسه سوم «شناسایی چرخه‌های ارتباطی آشفتگی‌تان»

در هر رابطه‌ای، الگوهای خاصی از تعامل شکل می‌گیرند. هر یک از ما به روش منحصر به فرد خود با مشکلات روبه‌رو می‌شویم و این امر به ایجاد چرخه تعاملی ویژه‌ای در رابطه‌مان می‌انجامد. با گذشت زمان، این چرخه تعاملی به بخشی جدایی‌ناپذیر از رابطه تبدیل می‌شود. متأسفانه، شیوه‌های مقابله‌ای که ما آموخته‌ایم، گاهی اوقات به جای نزدیکی، فاصله عاطفی ایجاد می‌کنند. حتی با وجود علاقه متقابل، این روش‌ها ممکن است به خودمان و طرف مقابل آسیب برسانند و باعث دوری عاطفی شوند. اگر این فاصله عاطفی ادامه یابد، می‌تواند پایه‌های رابطه را سست کند. این وضعیت مزمن، پیوند عاطفی بین ما را ضعیف می‌کند و استحکام رابطه را به خطر می‌اندازد؛ بنابراین، آگاهی از این الگوها و تلاش برای بهبود آنها می‌تواند به حفظ و تقویت رابطه کمک کند.

در این جلسه، با هم تلاش می‌کنیم تا الگوهای تعاملی خاصی را که ممکن است در رابطه شما تنش و آسیب ایجاد کرده باشند، شناسایی کنیم. هدف ما این است که از تجربیات دردناک گذشته‌تان، درس‌های ارزشمندی بیاموزیم. ما به دنبال کشف لحظات کلیدی هستیم، لحظاتی که رابطه از مسیر سالم خود منحرف می‌شود. با شناخت این نقاط حساس، شما می‌توانید در آینده، هوشیارانه‌تر عمل کنید.

جلسه چهارم «یادگیری راهبردهای دلبستگی»

در این جلسه، به کشف دنیای دلبستگی می‌پردازیم و به شما کمک می‌کنیم تا راهبرد دلبستگی خود را بشناسید. هر یک از ما در زمان‌های سخت، استرس و تنهایی، به شیوه‌ای خاص واکنش نشان می‌دهیم که این همان راهبرد دلبستگی ما است. ما درباره راهبردهای دلبستگی صحبت خواهیم کرد؛ روش‌هایی که از روابط نزدیک و صمیمی اولیه‌مان شکل گرفته و در تمام روابط بعدی ما نقش ایفا می‌کنند. این راهبردها تعیین می‌کنند که ما چگونه با هیجانات خود کنار می‌آییم. هدف ما این است که شما راهبرد دلبستگی خود را درک و رفتارهایی را که از این راهبرد ناشی می‌شوند، شناسایی کنید. این آگاهی، کلید ایجاد تغییرات مثبت در رفتار و روابط شما است. با درک عمیق‌تر الگوهای دلبستگی‌تان، می‌توانید گام‌های مؤثری برای بهبود روابطتان بردارید. این شناخت، راهی قدرتمند برای ایجاد تغییرات سازنده در زندگی شخصی و روابطتان است.

جلسه پنجم «مواجهه با ترس»

ترس، احساس ناخوشایندی است که اغلب از آن فرار می‌کنیم. این احساس می‌تواند وحشتناک،

آزاردهنده و حتی فلج‌کننده باشد. بسیاری از ما بهانه می‌آوریم که وقت کافی برای مواجهه با ترس‌هایمان نداریم. اما واقعیت این است که نظام عصبی ما هرگز از وجود ترس رها نمی‌شود. ترس مانند یک نظام هشدار عمل می‌کند که ما را از خطرات احتمالی آگاه می‌سازد. مغز ما دائماً در حال ارزیابی محیط اطراف است تا از امنیت و بقایمان اطمینان حاصل کند. این فرایند یک ضرورت تکاملی است که اغلب ناخودآگاه انجام می‌شود. ما دارای یک «دستگاه ارزیابی خطر»^۱ درونی هستیم که مستقل از افکار آگاهانه‌مان عمل می‌کند. این سازوکار، بدون اینکه ما تصمیم بگیریم نگران باشیم یا نه فعال می‌شود. شناخت و پذیرش ترس‌هایمان، راهی برای دستیابی به هوش نهفته در این احساس و سایر هیجانات است. همه ما خواهان افزایش هوش هیجانی خود هستیم. یافتن ترس‌هایمان و پذیرش آنها، روشی مؤثر برای اعتماد به این احساس، مدیریت و در نهایت کاهش آن است. به جای فرار از ترس، می‌توانیم یاد بگیریم با آن دوست شویم. این رویکرد، راهی عملی برای رشد شخصی و افزایش تواناییمان در مقابله با چالش‌های زندگی است.

جلسه ششم «سوارشدن بر امواج خشم»

خشم یکی از قدرتمندترین هیجاناتی است که تجربه می‌کنیم، اما اغلب درک درستی از آن نداریم. در این جلسه، به شما کمک می‌کنیم تا با خشم‌تان آشنا شده و یاد بگیرید چگونه با آن کنار بیایید. این آشنایی، کلید تغییر و مدیریت خشم است. بسیاری از افراد سعی می‌کنند خشمشان را انکار یا با منطق آن را کنترل کنند. اما آیا این روش‌ها واقعاً مؤثر هستند؟ ما می‌دانیم که خشم سرکوب شده می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و نگه داشتن آن در بدن دشوار است. این خشم اغلب با تجربیات دردناک گذشته مرتبط است که بسیاری آن را با خشونت تجربه کرده‌اند. اما حقیقت این است که خشم، نشانه‌ای از نیاز به تغییر است. با درک این موضوع، می‌توانیم خود واقعی‌مان را در خشم پیدا کنیم. انسان‌ها بدون دلیل خشمگین نمی‌شوند؛ مغز ما بیش از حد محتاط است که بی‌دلیل خشمگین شود. همیشه نیازی وجود دارد که باید شنیده، تأیید و احترام گذاشته شود تا خشم کاهش یابد. خشمی که تأیید نشود، تکرار می‌شود. در این جلسه، به شما کمک می‌کنیم تا نیاز پنهان در خشم‌تان را شناسایی نموده و یاد بگیرید چگونه خشم را به شیوه‌ای سالم و مفید ابراز کنید. در عمق خشم ما، عنصری خالص و ناب نهفته است که نشانگر امکان تغییر است. با این رویکرد، می‌توانیم خشم را نه به‌مثابه دشمن، بلکه به‌منزله راهنمایی برای رشد و تغییر مثبت در زندگی‌مان ببینیم.

جلسه هفتم «نام‌گذاری و بهبود آسیب عاطفی»

همانطور که زخم‌های جسمی روی بدنمان اثر می‌گذارند و نیاز به مراقبت دارند، آسیب‌های عاطفی نیز

در روح و روان ما باقی می‌ماند و نیازمند توجه و درمان هستند. صحبت کردن دربارهٔ این زخم‌های درونی و هیجاناتی که همراهشان هستند، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. بسیاری فکر می‌کنند بهتر است گذشته را فراموش کرده و به جلو حرکت کنیم. اما نکتهٔ مهم این است که بدن ما خاطرهٔ درد را در خود نگه می‌دارد، گویی که آن تجربه همین‌الان در حال رخ دادن است. هیجانات ما به زمان خاصی محدود نمی‌شوند. تنها راه واقعی برای رهایی از درد گذشته، پردازش آن است، نه سرکوب یا انکار. بدن و دستگاه عصبی ما برای بقا طراحی شده‌اند تا دردها را به یاد ما بیاورند. (مثلاً تصور کنید اگر درد لمس یک اجاق داغ را فراموش می‌کردیم، چقدر زندگی دشوار می‌شد!) این سازوکار یادآوری درد، برای محافظت از ما در برابر خطرات آینده ضروری است. اما همین سازوکار می‌تواند باعث شود دردهای عاطفی گذشته همچنان در زندگی ما حضور داشته باشند. پس به جای فرار از این هیجانات دردناک، بهتر است با آنها روبه‌رو شویم، آنها را بپذیریم و برای التیامشان تلاش کنیم. این فرایند، گرچه دشوار است، راهی مؤثر برای رشد شخصی و رهایی از بار عاطفی گذشته است. در مسیر بهبودی، اولین گام مهم، شناسایی و نام‌گذاری آسیب‌های عاطفی‌مان است. این کار به ما کمک می‌کند تا پریشانی و آسیب‌هایی را که تجربه کرده‌ایم، به رسمیت بشناسیم. ما در این فرایند به شما کمک خواهیم کرد تا از مرحلهٔ نام‌گذاری آسیب‌ها فراتر روید. قدم بعدی، نوشتن دربارهٔ این تجربیات است. نوشتن می‌تواند به شما کمک کند تا افکار و هیجاناتتان را سازماندهی کرده و درک بهتری از آنها پیدا کنید. سپس، شما را تشویق می‌کنیم تا این تجربیات را با فردی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید. این اشتراک‌گذاری می‌تواند احساس رهایی و آزادی‌ای را که احتمالاً مدت‌ها در انتظارش بوده‌اید به شما برگرداند. درست است که ممکن است اثراتی از این زخم‌ها همچنان با شما باقی بمانند، اما پس از انجام این تمرینات، بدن و ذهن شما به آرامشی عمیق دست خواهند یافت. این آرامش، نشانه‌ای از پیشرفت شما در مسیر بهبودی است. به یاد داشته باشید، این فرایند زمانبر است و هر کس با سرعت خودش پیش می‌رود. مهم این است که شما قدم در این مسیر گذاشته‌اید و این خود، نشانهٔ شجاعت و تمایل شما به رشد و بهبود است.

جلسهٔ هشتم «پرداختن به سوگ و فقدان بزرگ»

در این جلسه، ما به بررسی عمیق مفهوم رویارویی با واقعیت فقدان می‌پردازیم. این امر شامل پذیرش پایان جستجو و تلاش برای بازیابی پیوند ازدست‌رفته و مواجهه با ناامیدی ناشی از درک این حقیقت است که رابطه برای همیشه تغییر کرده و قابل‌بازگشت نیست. این مسیر دشواری است، اما به یاد داشته باشید که تنها نیستید؛ ما در کنار شما هستیم. در این جلسه، عمیقاً به غم ناشی از فقدان می‌پردازیم. ما به شناسایی، پذیرش و ایجاد فضایی برای درد بی‌رحمانه‌ای که همراه با ازدست‌دادن یک رابطهٔ مهم

است، خواهیم پرداخت. احساسات بزرگ و دردناکی را که ممکن است تجربه کنید، بررسی و پردازش خواهیم کرد و به دنبال نیازهای اساسی شما برای کمک به سازگاری با این فقدان خواهیم بود. این فرایند شامل پذیرش ازدست‌دادن فردی خاص و تمام آنچه این رابطه می‌توانست باشد (که برای بسیاری بسیار دشوار است) و اذعان به چیزهایی که ممکن است در رابطه برای شما کم بوده باشد و نیازهای دلبستگی برآورده نشده (که این نیز بسیار چالش‌برانگیز است). ما راه‌هایی را برای حمایت از خودتان و درخواست کمک از دیگران در لحظات بسیار دشوار و طاقت‌فرسا بررسی خواهیم کرد. مسیری را برای ورود به غم و عبور از آن پیدا خواهیم کرد و راهبردهایی برای مقابله با امواج احساسات تا زمان فروکش کردن طوفان عاطفی ارائه خواهیم داد. اگرچه اکنون باورش سخت است، این طوفان سرانجام آرام خواهد گرفت.

جلسه نهم «بخشودگی و رهاکردن»

جلسه نهم بر فرایند رهاسازی تمرکز دارد. هدف ما کمک به شما است تا درد، پشیمانی، احساس گناه، ترس و اندوه را بپذیرید و رها کنید. ما به شما یاری می‌رسانیم تا خود و دیگران را ببخشید و در صورت لزوم، زندگی‌تان را به شیوه‌ای بازسازی کنید که انعطاف‌پذیری شما را افزایش دهد. رشد کردن از خلال رنج، لزوماً درد را کم نمی‌کند و به این معنا نیست که باید از اتفاقات گذشته خوشحال باشید. اما درد و رشد می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند. وقتی با درد روبه‌رو می‌شویم، طبیعی است که بخواهیم در آن معنایی بیابیم. ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم معنا و مفهوم این تجربه را کشف و از آن به عنوان منبعی برای رشد شخصی استفاده کنید. امیدواریم این فرایند به شما کمک کند تا با آگاهی بیشتر از خودتان، شفقت بیشتر با خودتان و ارتباط عمیق‌تر با درونتان به زندگی ادامه دهید. خواهید دید که می‌توانید دوباره شفا یابید و احساس کامل‌بودن کنید. داستان بقا و غلبه شما بر مشکلات، بازتابی زیبا و قدرتمند از شخصیت شما خواهد بود. ما در هر قدم از این مسیر کنار شما خواهیم بود و شما را حمایت و تشویق خواهیم کرد. به یاد داشته باشید که این سفر، هرچند دشوار، اما فرصتی برای رشد و خودشناسی عمیق‌تر است. با هر قدم، شما قوی‌تر و آگاه‌تر می‌شوید.

جلسه دهم «اعتماد مجدد به خودتان»

روشن‌ترین نشانه بهبودی، اعتماد مجدد به خودتان است. هدف اصلی ما در این کتاب، کمک به شما برای اعتماد دوباره (شاید برای اولین بار) به خود و هیجان‌اتان است. این سفری ارزشمند خواهد بود! بسیاری از افرادی که عزیزی را ازدست‌داده‌اند، حس می‌کنند دیگر نمی‌توانند به خودشان اعتماد کنند. آنها اغلب می‌پرسند: «چگونه خودم را گم کردم و چطور می‌توانم دوباره خودم را پیدا کنم؟». عبارت «زمان همه دردها را درمان می‌کند» چندان درست نیست. اگر زمانی برای درمانتان صرف نکنید، مانند

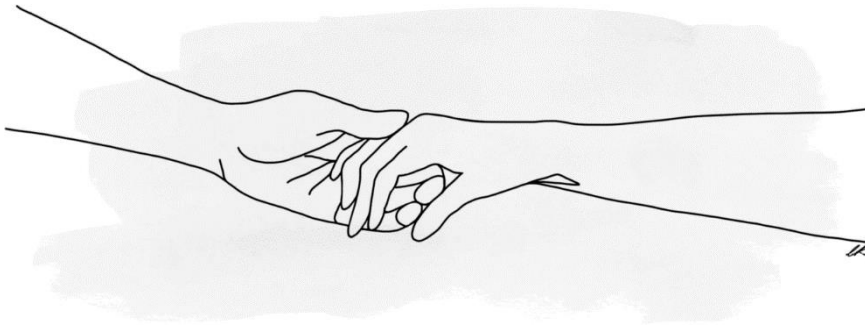
بسیاری از افراد دیگر، در حالت دفاعی باقی می‌مانید و تنها درد و غم را تجربه می‌کنید. گذشت زمان ممکن است ما را از زخم‌ها دور کند، اما به‌تنهایی آنها را درمان نمی‌کند. فاصله‌گرفتن از درد ممکن است موقتاً تسکین‌بخش باشد، اما پایدار نیست و درنهایت، درد بزرگ‌تر شده و انرژی بیشتری برای سرکوب موردنیاز است. در این کتاب، یاد خواهید گرفت که مواجهه با درد و ترس‌هایتان، شما را به خودتان بازمی‌گرداند. دوستی با خودتان، به‌ویژه با هیجانانتان، شما را به‌سوی زندگی بهتری هدایت می‌کند. وقتی به هیجانات خود بازمی‌گردید، اعتماد به نفستان به طور طبیعی رشد می‌کند. این مسیر، گرچه چالش‌برانگیز است، اما به شما کمک می‌کند تا خود واقعی‌تان را بازیابید و با قدرت بیشتری به زندگی ادامه دهید. به یاد داشته باشید، هدف ما کمک به شما است تا با پذیرش و درک عمیق‌تر هیجانانتان، مسیر بهبودی را طی کنید.

درس یازدهم «ایجاد امنیت با دیگران»

در جلسه یازدهم، ما به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که چگونه بینش‌های خود درباره روابط گذشته‌تان، راهبردهای دلبستگی‌تان و آگاهی عاطفی‌تان را به رابطه بعدی‌تان وارد کنید. این فرایند با بازنگری باورها و انتظاراتی که از روابط گذشته با خود حمل می‌کنید، آغاز می‌شود. هدف این است که به شما کمک کنیم تا با اعتمادبه‌نفس و آگاهی بیشتر وارد دنیای روابط عاطفی شوید. ما به شما آموزش می‌دهیم چگونه الگوهای دلبستگی سالم را در دیگران شناسایی کنید و اطمینان حاصل کنید که در مسیر درستی قدم برمی‌دارید. اکنون شما توانایی ایجاد رابطه‌ای را دارید که واقعاً می‌خواهید. ما بر ایجاد امنیت عاطفی که در روابط جدید به دنبال آن هستید، تمرکز خواهیم کرد. از تمام آنچه درباره خود و نیازهای عمیق‌ترتان آموخته‌اید، استفاده خواهیم کرد تا به شما کمک کنیم در روابط جدید به این نیازها احترام بگذارید. همچنین، نحوه شناسایی و اجتناب از الگوهای ناسالم در روابط را بررسی خواهیم کرد. هدفمان این است که به شما کمک کنیم تا بتوانید با ایجاد ارتباطی عمیق و محبت‌آمیز با افراد مهم زندگی‌تان، امنیت عاطفی را تجربه کنید. این جلسه به شما ابزارهایی می‌دهد تا با آگاهی و اعتمادبه‌نفس بیشتری وارد روابط جدید شوید. شما یاد خواهید گرفت چگونه از تجربیات گذشته به‌عنوان پلی برای ساختن روابط سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر در آینده استفاده کنید.

جلسه دوازدهم «با همین فرمان ادامه دهید»

امیدواریم در پایان این کتاب، در مواجهه با شکست‌هایتان احساس حمایت و دلگرمی کنید. انتظار داریم دانش و تجربه‌تان درباره دلبستگی و روابط سالم افزایش یابد و بتوانید عمیقاً با درد، ترس و نیازهایتان ارتباط برقرار کرده و با دنیای عاطفی‌تان دوست شوید. در جلسه دوازدهم، نکات کلیدی هر جلسه را مرور می‌کنیم تا یادآوری‌های مهم و ابزارهای عملی برای خوداندیشی مداوم در اختیارتان



شکل ۱-۰ دستی برای گرفتن در تاریکی

قرار دهیم. امیدواریم که مسیر زندگی خود را با پذیرش خویشتن و ایجاد ارتباطات امن با افراد مهم زندگی‌تان ادامه دهید. این آرزوی ما نه‌تنها برای شما، بلکه برای همه انسان‌های ناکاملی است که در پی یافتن راه خود در زندگی و عشق هستند. به یاد داشته باشید که در تاریکی‌ها، داشتن کسی که دستش را بگیرید، همه چیز را آسان‌تر می‌کند. این کتاب به شما کمک می‌کند با شکست‌هایتان سازگار شوید، درک عمیق‌تری از الگوهای دلبستگی و روابط سالم پیدا کنید، با هیجانات و نیازهای درونی‌تان ارتباط برقرار کنید، ابزارهایی برای خودشناسی مداوم به دست آورید و در مسیر پذیرش خود و ایجاد روابط امن گام بردارید. به یاد داشته باشید، این سفر شخصی شما است و هر قدم کوچک، پیشرفتی ارزشمند محسوب می‌شود. با مهربانی و صبر با خود رفتار کنید و از حمایت‌هایی که در اطرافتان وجود دارد، بهره ببرید.

یادداشت

- 1 Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). *A general theory of love*. Vintage Books: New York.
- 2 Burke, T. & Brown, B. (2022). *You are your best thing: Vulnerability, shame resilience, and the black experience an anthology*. New York: Random House.
- 3 Guillory, P. T. (2021). *Emotionally focused couple therapy with African American couples: Love heals*. New York: Routledge.
- 4 Elliott, R., Greenberg, L. S., & Lietaer, G. (2004). Research on experimental therapies. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 494–540). Hoboken, NJ: Wiley.

بخش ۱

شروع کار

آماده‌شدن برای سفر

درک می‌کنیم که با شکستی بزرگ روبه‌رو شده‌اید. این تجربه، همانطور که خود نیز می‌دانید، بسیار دردناک است. هدف ما این است که در طول جلسات، به شما کمک کنیم تا هیجاناتان را مدیریت کرده و درد روحی‌تان را کاهش دهید. خرسندیم که این مسیر را با ما آغاز کرده‌اید و از حضورتان استقبال می‌کنیم. همراهی با شما در این روند التیام‌بخش، برای ما افتخاری بزرگ است. ما عمیقاً با شما همدردی می‌کنیم و می‌خواهیم اطمینان یابیم که شما نیز با خودتان مهربان هستید. در حین کار با تمرین‌های این کتاب، بسیار مهم است که با ملایمت و مهربانی با خودتان رفتار کنید. این نگرش، کلید موفقیت شما در مسیر بهبودی خواهد بود.

در فرایند التیام از هر نوع آسیب، مهم‌ترین گام، پذیرش و ارتباط با آسیب‌پذیری‌های خود است. اغلب ما نمی‌آموزیم چگونه با درد، رنج و دیگر جنبه‌های آسیب‌پذیر انسانی خود کنار بیاییم. اما شناخت و به اشتراک گذاشتن این آسیب‌پذیری‌ها با افراد قابل‌اعتماد، راهی مؤثر برای پذیرش خود، تسکین درد و برقراری ارتباط عمیق‌تر با عزیزانمان است. دستگاه عصبی ما، با کمک هیجانات، ما را از خطرات آگاه می‌کند؛ بنابراین، شناخت بهتر دستگاه هیجانی‌تان، اولین قدم مهم در مسیر بهبود است. از شما دعوت می‌کنیم تا درباره نحوه تعامل با هیجاناتان تأمل کنید. این تأمل به شما کمک خواهد کرد تا بیشترین بهره را از این کتاب ببرید و در مسیر بهبودی‌تان پیشرفت کنید.

نمی‌خواهیم تمرین‌ها و وظایف پیش‌رو باعث سردرگمی یا اضطراب‌تان شوند یا حس کنید که کارها را اشتباه انجام می‌دهید. از همین ابتدا، می‌خواهیم احترام خود را به شخصیت شما و نحوه پردازش هیجانات و واکنش‌هایتان نشان دهیم. این تمرین‌ها باید با سبک زندگی و شخصیت شما هماهنگ باشند. هدف آنها این نیست که به شما حس ناکافی بودن یا زیاده‌روی بدهند، بلکه باید برایتان معنادار باشند. پس از آنها به شیوه‌ای که برایتان مفیدتر است استفاده کنید، برخی را کنار بگذارید، برخی را تکرار کنید و برخی را تغییر دهید و از آنها به مثابه نقطه شروعی برای تفکر و آگاهی بیشتر استفاده کنید.