

# کتاب کار هیجان‌مدار برای شکست ارتقاب

## النیام 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



## فهرست

---

۹	پیشگفتار.....
۱۱	کتاب کار هیجان‌مدار برای شکست روابط شفابخشی به قلب شکسته به صورت گام‌به‌گام.....
۱۳	مقدمه.....
۳۱	بخش ۱: شروع کار.....
۳۳	جلسه ۱: آماده‌شدن برای سفر.....
۴۳	جلسه ۲: عشق و شکست عاطفی.....
۵۴	جلسه ۳: تشخیص چرخه آشفتگی ارتباطی تان.....
۶۸	جلسه ۴: یادگیری راهبردهای دلبستگی شما.....
۸۹	بخش ۲: عمیق‌تر شدن.....
۹۱	جلسه ۵: مواجهه شدن با ترس.....
۱۱۳	جلسه ۶: سوارشدن بر امواج خشم.....
۱۳۳	جلسه ۷: نام‌گذاری و درمان جراحت‌های هیجانی.....
۱۵۲	جلسه ۸: پردازش عظمت اندوه و ازدستدادن.....
۱۶۹	بخش ۳: با همین فرمان ادامه دهید.....
۱۷۱	جلسه ۹: بخشدگی و رهاکردن.....
۱۹۱	جلسه ۱۰: اعتماد کردن دوباره به خود (بار دیگر).....
۲۰۵	جلسه ۱۱: ایجاد امنیت با دیگران.....
۲۲۳	جلسه ۱۲: با همین انگیزه ادامه دهید.....
۲۳۵	واژهنامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۸	واژهنامه فارسی به انگلیسی.....

---

## کتاب کار هیجان‌مدار برای شکست روابط شفابخشی به قلب شکسته به صورت گام‌به‌گام

---

این کتاب با ارائه تمرینات، تأملات و تکالیف ویژه که به دقت انتخاب شده‌اند، به افرادی که قلبشان شکسته است (و همچنین به روان‌شناسان آنها) کمک می‌کند تا در مدیریت و کنترل دردهای ناشی از جدایی توأم‌مندتر شوند. نویسنده‌گان به این افراد یاری می‌رسانند تا از تجربیات خود درس بگیرند، از رنج خود قوی‌تر بیرون آیند و بتوانند روابط سالم و پربار را شکل دهنند.

کاترین دی ریم و کلیر روزومان تجربیات خود منزله روان‌درمانگران روابط و مثابه کسانی که خود را وقف علم دلبستگی کرده‌اند، با ارائه راهکارهای عملی به خوانندگان که ناشی از تجربیات خودشان است در فهمیدن و رشدکردن کمک می‌کنند. این کتاب همسو با فرایند درمان هیجان‌مدار، به گونه‌ای ساختاردهی شده است که خوانندگان به طور فعال در فرایند درمان خود شرکت کنند و با فعالیتها، مراحل درمانی را طی کنند. فصل‌ها به راهبردهای دلبستگی، مواجهه با ترس، مقابله با خشم، پردازش غم و ازدست‌دادن، بخشش و باز بودن به خود و اعتماد مجدد به خود می‌پردازن. این کتاب به خواننده کمک خواهد کرد تا آینده‌ای را ایجاد کند که در آن بتواند خود را به عنوان یک انسان کاملاً ناقص و نیازمند بشناسد و قادر به برقراری ارتباطات امن با افراد مهم در زندگی خود باشد. این کتاب کار برای افرادی است که تجربه شکست یک رابطه صمیمی را داشته‌اند و در فرایند بهبود و پیشروی در زندگی خود چار مشکل هستند و نیز برای روان‌درمانگرانی است که در کمک به مراجعت خود در فرایند بهبود شکست رابطه مشکل دارند.

دکتر کاترین دی. ریم، دکترای علوم تربیتی، روان‌درمانگر زوجی، مربی بین‌المللی EFT و هم‌زمان‌ساز EFT Café است. او تعداد زیادی کتاب چاپ رسانده است، از جمله به عنوان نویسنده همکار کتاب درمانگر هیجان‌مدار شوید

دکتر کلیر روزومن، دکترای روان‌شناسی بالینی در بریزیلن، استرالیا است. او مربی بین‌المللی EFT بوده و نویسنده کتاب راهنمای هیجان‌مدار برای شکست ارتباط: زندگی بعد از عشق است.

---

## مقدمه

---

من کلیر هستم، کسی که هیچ وقت از عشق و روابط عاشقانه نامید 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 رویه روشدن با مشکلات بعد از شکست رابطه است. اما حالا مجبورم درباره شکست‌خوردن در رابطه‌ها و چگونگی کنارآمدن 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. در 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، چراکه «لنگر خود را از دست 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 ناکارامد 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 درباره 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 به‌هم‌ریخته 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 وحشت‌مرا 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 ترسم چه می‌کرم؟ مثبت فکر کردن، فقط به‌طور موقت مؤثر بود. اجتناب از راهاندازها (که یک پیشنهاد رایج است) غیرممکن شده بود و باعث می‌شد زندگی‌ام به‌شدت 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 نتیجه تجربه‌های مهم زندگی ما دو نفر است! شما تا حدودی با بخشی از شکست و درد شخصی ما آشنا شدید. هدفمان از نوشتمن این کتاب این است که به شما در فرایند بهبود و التیام بخشی کمک کنیم. ما نه فقط در اتاق درمان با مراجع، بلکه به صورت واقعی فرایند التیام بخش را تجربه کرده‌ایم. ما در کتاب 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 هیجاناتuman را به دیگران می‌سپاریم، ممکن است آسیب بینیم، 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 فروتن، انعطاف‌پذیر، 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 قابل اعتماد 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 موقوفیت‌ها 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 عاطفی با خبر وحشتناک جدایی از عزیزش رو به رو 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 به صورت هم‌زمان هیجانات متضادی را تجربه کند؛ به عبارت دیگر، در حالیکه احساس لذت و شعف دارید، ممکن است احساس نامیدی نیز شما را فرآگیرد. نویسنده‌گان 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 این‌قدر 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 سوالاتی پیرامون وضعیت دردناک پرداخته و این سوالات برای بسیاری از افراد بدون پاسخ باقی می‌مانند. این افراد ممکن است ندانند که این سوالات 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 سوالات و مهم‌ترین مسائلش مواجه شده و به دنبال پاسخ‌هایی بگردد که به او آرامش و روشنی بخشند.

## فیزیولوژی شکست رابطه

همه انسان‌ها در مواجهه با جدایی یا از دستدادن رابطه با یک فرد مهم، واکنش‌های فیزیولوژیکی نشان می‌دهند که نشان‌دهنده 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 تندرت 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 از دستدادن 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 می‌توانند 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 بدنی تان دعوت خواهند کرد تا درباره آن‌ها بنویسید. این علائم بدنی واقعی هستند. ما به شما توصیه می‌کنیم که در حین پرداختن به تجربه شکستتان، 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 موقع از عبارت «رابطه یا شریک» استفاده کنیم. در حالیکه اذعان می‌کنیم بسیاری از افرادی که به صورت رمانیک به هم پیوسته‌اند و انتخاب می‌کنند تا به توافقات ازدواج رسمی عمل کنند، برخی افراد هستند که روابط رسمی و قانونی ندارند. وقتی درباره شرکا یا تعاملات بین‌فردی به شیوه‌ای صحبت می‌کنیم که فقط دو عضو را نشان می‌دهد، این برای زوج‌ها مناسب خواهد بود، اما امید ما این است که همچنین برای بسیاری از جفت‌ها در یک دستگاه چند شریکی نیز مناسب باشد که هر جفت یک میکروسیستم با ساختار ویژه خود در گروه بزرگ‌تر است. ما هیچ انتظار یا فرضی نداریم که تنها راه جلوگیری از آسیب، تک‌همسری است. مفاهیمی که درباره‌شان صحبت می‌کنیم به هر رابطه نزدیکی مربوط می‌شود، چه رمانیک، چه دوستانه یا یک ارتباط خانوادگی. در واقع، ساختار و شکل رابطه در مسائل قلبی در درجه دوم اهمیت قرار دارد. ما درباره چیزی بسیار عمیق‌تر صحبت می‌کنیم؛ ما درباره پیوندهای عاطفی صحبت می‌کنیم. وقتی پیوندی می‌شکنند، درد دارند. 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.

ما ضمایر و مثال‌های روابط خود را ترکیب خواهیم کرد، در صورت امکان از نامهای ختنی جنسیتی استفاده کرده و «آنها» را به عنوان ضمیر انتخابی به کار می‌بریم تا تعصب جنسیتی را حذف کنیم و به خواننده اجازه دهیم امیدوارانه با تمام مثال‌ها ارتباط برقرار کند و از هیچ کدام احساس طرد شدن نگیرد. 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؛ همه نوع روابط 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

به عنوان نویسنده‌گان 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 رنگین‌پوست، تأکید بر دوست‌شدن با آسیب‌پذیری‌هایشان (به منزله راهی برای بهبود از شکست)، بسیار متفاوت و حتی خطرناک است. همانطورکه تارانا برک در مجموعه «شما بهترین خودتان هستید: آسیب‌پذیری، مقاومت در برابر شرم و تجربه سیاه‌پوستان» نوشت: «تجربه زندگی من از آسیب‌پذیری به مانند یک بازی در یک مکان خطرناک است، چیزی که حتی در نظر گرفتن یا فکر کردن به آن به مثابه یک فرد سیاه‌پوست بسیار ترسناک است... آسیب‌پذیری برای من یعنی چیزی بسیار متفاوت» (صفحه ۱۷). ویراستار همکار، برنه براون، پاسخ داد: ...بزرگترین تلفات ناشی از ترومما؛ از جمله برتری جویی سفیدپوستان، که قطعاً شکلی از ترمومای سیستمیک بین نسلی است، این است که آسیب‌پذیری خطرناک، پرریسک و حتی تهدیدکننده زندگی می‌شود. اما نکته دردناک اینجاست: اینطور نیست که اگر شما سیاه‌پوست (یا رنگین‌پوست یا بومی) هستید، برای تجربه شادی، تعلق، صمیمیت و عشق نیازی به آسیب‌پذیری نداشته باشید. مسئله این است که ما (سفیدپوستان) فرهنگی را ایجاد کرده‌ایم که آسیب‌پذیر بودن را برای شما نامن می‌کند. به دلیل تنوع و گوناگونی تجارت سیاه‌پوستان، التیام برای آنها به اشکال مختلفی صورت می‌گیرد. ایجاد رابطه با آسیب‌پذیری خود و بیان آن به هر روشی که برای شما کارساز است، مورد تأکید ما است. و همانطورکه از کلمات و تحقیقات برنه براون بر می‌آید، آسیب‌پذیری، پیش‌نیاز شجاعت، تاب‌آوری، شادی و ارتباط است. بنابراین، به خوانندگان سیاه‌پوست، رنگین‌پوست و بومیمان اعلام می‌کنیم: آسیب‌پذیری‌تان را به امن‌ترین شیوه، مکان و روشی که می‌توانید تصور کنید، پیدا کنید و با آن دوست شوید. گاهی اوقات، آسیب‌پذیری به شکل اعتراض است. اغلب اوقات، آسیب‌پذیری با کلمات ناسزا همراه است. گاهی آسیب‌پذیر بودن یعنی حرف زدن درباره تجربه‌های نژادپرستانه و دردناک. گاهی هم یعنی تلاش برای محافظت از خانواده و فرزندانمان. نکته مهمی که شاید خیلی‌ها متوجه نشوند این است که گاهی مجبوریم هیجاناتمان را پنهان کنیم تا از خودمان محافظت کنیم. این کار را می‌کنیم تا دیگران نتوانند از نقاط ضعف ما سوءاستفاده کنند. ما شما را تشویق می‌کنیم در طول این کتاب، راهی پیدا کنید که بتوانید به امن‌ترین شکل ممکن، آسیب‌پذیری

خود را نشان دهید. هر روشی که برای شما راحت‌تر و امن‌تر است، همان روش درست است. دوست و همکار ما، دکتر پل گیلوری، کتاب «زوج درمانی هیجان‌مدار (نوع درمانی که ما انجام می‌دهیم) با زوج‌های آفریقایی - آمریکایی: عشق‌النیام می‌بخشد» را به عنوان راهی برای برجسته‌کردن اهمیت، ارزش و عمق عشق سیاه‌پوستان نوشته است.

ما این کتاب ارزشمند را با شما به اشتراک می‌گذاریم. امیدواریم این کار شما را تشویق کند تا امن‌ترین راه برای بیان آسیب‌پذیریتان را پیدا کنید، در حین خواندن این کتاب، بالحساس ازدست‌دادن و درد همراه آن کنار بیاید و خود را برای یک رابطه عاشقانه جدید آماده کنید. عشق قدرت شفابخشی دارد. عشق در میان سیاه‌پوستان نیز همین قدرت التیام‌بخشن را دارد. ما مشتاقانه منتظریم که شما دوباره این نیروی شفابخش عشق را در زندگی خود احساس کنید.

### چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

همان‌طورکه 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 خودشناصی و بهبودی شخصی از درد وجود ندارد. روشی که هر فرد برای کنار آمدن و پردازش درد خود استفاده می‌کند، به اندازه خود او منحصر به فرد 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 هم ریخته و خسته شده‌اید؛ اما کمی سیکتر هستید، این نشانه خوبی است که پیشرفت قابل توجهی داشته‌اید. از طرف دیگر، اگر احساس می‌کنید که بیش از حد تحت‌تأثیر 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 (به منزله 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 بهترشدن و کسب امنیت دلبستگی در تمام جنبه‌های زندگی تان است. این کتاب درباره اقدام‌کردن و ایجاد تغییرات