

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بازسازی زندگی و بازیابی خود

بعد از طلاق و جدایی

مدرس : دکتر علی صاحبی

این جزوه خلاصه‌ای است از کتابی به همین عنوان که توسط دکتر علی صاحبی ترجمه شده و توسط انتشارات ارجمند منتشر خواهد شد.

مقدمه

اگر چه این کتاب در وهله نخست برای افرادی نوشته شده که زندگی مشترک و یا رابطه صمیمی‌شان به جدایی و طلاق کشیده شده است، اما مخاطبان این کتاب به این گروه خلاصه نمی‌شود و طیف وسیعی از افراد خواننده این کتاب خواهند بود. از جمله کسانی که به آموزه‌های این کتاب نیازمندند، روان‌شناسان، روانپزشکان، مشاوران و مددکارانی هستند که با زوجین و در حوزه زوج درمانی کار می‌کنند. شاید به یک تعبیر بتوان گفت که در حوزه زندگی بعد از طلاق، این کتاب مهمترین متن علمی مبتنی بر شواهد است. خانم "ویرجینیا ستیر"، از بزرگان خانواده و زوج درمانی محتوای این کتاب و کاربری آن در بازسازی زندگی بعد از طلاق را همسو با یافته‌های تجربی و آموزش‌های خود یافته و خواندن آن را توصیه نموده است. "بروس فیشر"، نویسنده اصلی کتاب، ویرایش اول آن را بر اساس پژوهش‌های اولیه و تجارب بالینی خود نوشته است. سپس محتوای کتاب را به صورت کارگاه‌های آموزشی برای افراد جدا شده و گروه‌های رویارویی و حمایتی درآورده و برای سال‌ها آموزه‌های آن را با هزاران نفر مورد آزمون قرار داده و با پژوهش‌های تجربی اعتبار و روایی گام‌های بازسازی زندگی پس از طلاق را مورد مطالعه قرار داده است. اینک ویرایش چهارم کتاب در سی و پنجمین سال انتشار آن به دست خوانندگان می‌رسد.

من در برنامه‌های آموزشی موسسه انتخاب ایران سه دوره آموزشی برای زوج درمانگران و یا کسانی که می‌خواهند با زوجین کار کنند تعریف کرده‌ام، که عبارتند از:

۱- دوره مشاوره پیش از ازدواج

۲- دوره زوج درمانی برای تعارضات زناشویی

۳- دوره زوج درمانی بعد از افشاء شدن روابط فرا زناشویی

بعد از یکی دو دوره آموزش درمانگران پرسش‌های زیادی از سوی شرکت کنندگان مطرح می‌شد مبنی بر این که گاهی اوقات افرادی مراجعه می‌کنند که طلاق گرفته‌اند و یا شکست عشقی خورده‌اند، همه چیزشان به هم خورده است و نمی‌دانند پس از طلاق و جدایی چگونه به زندگی عادی خود برگردند. از این رو دوره چهارمی را تدارک کردم به نام "زندگی پس از طلاق و جدایی" که محتوای اصلی را از کتاب‌های

بازسازی زندگی و بازیابی خود

ویرجینیا ستیر و کتاب‌های متعدد بروس فیشر گرفته بودم، ولی در بستر تئوری انتخاب از آن‌ها استفاده می‌کردم و قصد انتشار کتابی در این زمینه را نداشتم. روزی از انتشارات ارجمند پیشنهاد ترجمه این کتاب را دریافت کردم که به‌مناسبت سی و پنجمین سال انتشار آن، ویرایش جدیدی از کتاب با ضمیمه‌ها و اضافات به چاپ رسیده بود. به همکار عزیزم، جناب آقای دکتر محسن ارجمند اطلاع دادم که بخش‌های مهم این کتاب را در دوره‌هایم تدریس می‌کنم و حاضرم ترجمه آن را تکمیل کرده و به انتشارات ارجمند بسپارم. این پیشنهاد با استقبال خوب ایشان روبرو شد و اینک در اختیار شما قرار دارد.

این کتاب تمام تجربه‌های گوناگون بعد از طلاق و جدایی را به صورت مفصل و روشن توضیح داده و گام‌های بازسازی زندگی بعد از طلاق و جدایی را همراه با توصیه‌های عملی شرح داده است. خواندن و تمرین کردن تکالیف هر گام می‌تواند در بازیابی خود و بازسازی زندگی‌تان کمک شایانی بکند. چنانچه متخصص سلامت روان هستید می‌توانید از این کتاب به عنوان کتاب راهنما و کتاب کار برای مراجعین‌تان استفاده کنید. هم در مشاوره‌های فردی و هم در گروه درمانی می‌توانید این کتاب را به عنوان یک نقشه راه بکار بگیرید. به‌خاطر داشته باشید که بر اساس توصیه بروس فیشر تا زمانی که تمام تمرین‌های هر گام را انجام نداده‌اید و مهارت‌های مربوط به هر بخش را خوب کسب نکرده‌اید، به گام یا مرحله بعدی نروید.

شیوه استفاده از کتاب در مقدمه نویسنده آمده است و بهتر است من دوباره گویی نکنم. امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند امید و خوش بینی و نشاط و سرزندگی را به زندگی شما ببخشد تا بتوانید با افزایش سرمایه روانی خود درد و رنج این تجربه بزرگ را پشت سر گذاشته و از خویشتن خویش بارویی پی بیفکنید.

بگذار تا خورشید هم بر نیاید

کنون

گر بر ماش منّتی است،

زیرا که عشق

خود فرداست،

خود همیشه هست.

(علی صاحبی)

پیشگفتار

به عنوان یک تمثیل، طلاق را می‌توان نوعی عمل جراحی دانست که تمام قلمروهای زندگی فرد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. من اغلب گفته‌ام که ریشه‌های اصلی طلاق را باید در شرایط و امید و آرزوهای زمان ازدواج جستجو کرد. افراد بسیار بسیار زیادی با این ایده ازدواج می‌کنند که بعد از ازدواج زندگی‌شان بهتر خواهد شد. فقط یک آدم احمق ممکن است وارد یک رابطه زناشویی بشود و چنین انتظاری نداشته باشد. اندازه و عمق ناکامی و دلخوری هنگام طلاق بستگی به این دارد که فرد از این زندگی مشترک چه چیزی می‌خواهد و چقدر فکر می‌کند که دیگری باید تلاش کند تا زندگی بهتری برای او بسازد.

هر چقدر انتظارات فرد از رابطه مشترک بیشتر باشد و هر چقدر بیشتر احساس کند که برای داشتن یک زندگی معنادار و با نشاط باید فرد دیگری را به خودش و زندگی‌اش اضافه کند، برآورده نشدن این انتظارات، بیشتر او را ناکام و مأیوس می‌کند. برای بسیاری از مردم، تجربه طلاق مانند شکستن یک ظرف است و آن‌ها قبل از آنکه بتوانند راه خود را در زندگی ادامه دهند، نیاز دارند تا تکه‌های این ظرف شکسته را از روی زمین جمع‌آوری کنند. در این دوره خاص فرد اغلب احساسات و عواطف گسترده‌ای را تجربه می‌کند از جمله یأس، ناامیدی، ناکامی، دلخوری، انتقام جویی و مقابله‌به‌مثل.

در چنین شرایطی افراد نیاز دارند تا جهت‌گیری کاملاً جدیدی برای زندگی خود پیدا کنند. همچنین احتیاج به زمان دارند تا برای آرزوهایی که داشته‌اند و حالا متوجه شده‌اند که آرزوهای زیبای‌شان هرگز برآورده نخواهد شد، سوگواری کنند. بسیاری از کتاب‌هایی که درباره طلاق نوشته می‌شوند فقط به مسائل و مشکلات طلاق می‌پردازند. البته که **طلاق به "غرور" و احساس ارزشمندی** فرد لطمه وارد می‌کند و دائماً این سؤال از ذهنش عبور می‌کند که اشکال از کجا بود؟ و ترس‌های زیادی در مورد آینده به سراغ فرد می‌آیند. دکتر فیشر در این کتاب یک چارچوب بسیار علمی و سودمند در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم این **دوره فقدان و از دست دادن را مورد بررسی قرار** دهیم، ببینیم که الان در کجا قرار داریم و چه سمت و سویی در آینده به‌روی ما باز است. او خواننده را گام به گام راهنمایی می‌کند تا خود را در وضعیتی قرار دهد که بتواند از زندگی بعد از طلاق‌اش لذت ببرد.

بازسازی زندگی و بازیابی خود

دکتر فیشر زندگی بعد از طلاق را دوره‌ای می‌داند که در آن فرد می‌تواند از گذشته‌اش درس بگیرد، خودش را بهتر بشناسد و همچنین بخش‌هایی از خودش را کشف کند که تا قبل از این برای خودش هم ناشناخته بوده است. بهترین تمثیلی که می‌توان برای این دوره استفاده کرد، همان دوره بهبود تدریجی و دوره نقاهت بعد از هر عمل جراحی است.

مراحل هیجانی که یک نفر در فرآیند طلاق و پس از طلاق تجربه می‌کنند بسیار شبیه مراحل است که فردی که عزیزی را از دست داده طی می‌کند. فرد ابتدا رخداد یا واقعه را انکار می‌کند و احساسی که پس از آن تجربه می‌کند این است که می‌خواهد خود را از تمام موقعیت‌ها منزوی کند. سپس مرحله خشم است که، او دیگری را برای وضعیت ناگوار خود سرزنش می‌کند. مرحله سوم مرحله چانه زنی است، در این مرحله فرد، دفتر حساب و کتاب‌ها را نگاه می‌کند تا مطمئن شود که همه چیز برابر و عادلانه تقسیم شده است. این مرحله اغلب به صورت گرفتن حضانت بچه‌ها و تقسیم اموال و املاک به هنگام طلاق خود را نشان می‌دهد. سپس فرد وارد مرحله افسردگی می‌شود که در این مرحله تنفر از خود، سرزنش کردن خود و احساس شکست خوردگی خودنمایی می‌کند. در نهایت پس از همه این رخدادها، فرد شروع می‌کند به "پذیرش" وضعیت و پذیرش خودش. از دل این مرحله است که امید به آنچه می‌تواند اتفاق بیفتد سرباز می‌کند. به اعتقاد من کتاب بروس فیشر به طور گام به گام گذار از این مراحل را، برای افراد امکان پذیر کرده است.

بسیار مهم است که در این دوره بازسازی و بازیابی زندگی، به خودتان فرصت لازم را بدهید تا آن بخش‌های وجودی‌تان که سرکوب، از کار افتاده، فلج شده یا ناشناخته بوده، دوباره احیاء شود.

اجازه بدهیم تا هر کسی (در اینجا منظورم فرد طلاق گرفته است) به جای احساس شکست خوردن، با امید به بخش بعدی زندگی اش _یعنی آینده گام بگذارد.

ویرجینیا ستیر

یادداشت

ویرجینیا ستیر (۱۹۸۸_ ۱۹۱۶) یکی از محبوب‌ترین و اثرگذارترین شخصیت‌هایی است که نقش مهمی در قلمرو خانواده درمانی و زوج درمانی داشته است. او بنیانگذار تئوری سیستم‌های خانواده است. کتاب‌های بسیار زیاد او از جمله کتاب «آدمسازی»^۲ اش پرفروش‌ترین کتاب دهه‌های متوالی بوده است. در تأسیس چارچوب خانواده درمانی بسیار اثرگذار بوده است، کتاب‌های او هم اکنون بخش عمده و مؤلفه‌های اصلی حرفه‌ی خانواده درمانی و زوج درمانی معاصر را تشکیل می‌دهد. پیشگفتار حاضر را خانم ستیر برای ویرایش نخستین کتاب نوشته است.

^۲. people making

روابط در حال تغییرند

همه ما می‌دانیم که امروزه روابط دونفره و ازدواج در تمام نقاط جهان وجود دارد. ازدواج‌های سستی در حال کاهش است، گروه اندکی از نوجوانان ازدواج می‌کنند و آن‌هایی هم که قصد ازدواج دارند در سنین بالاتر ازدواج می‌کنند. بیشتر افرادی که جدا می‌شوند، دوباره ازدواج می‌کنند ولی ازدواج‌های دوم نیز طولانی و با دوام‌تر از ازدواج‌های اول نیستند. در ازدواج‌ها، مرزهای قومیتی و دینی رعایت نمی‌شود و بسیاری از افراد با قومیت‌ها و دین‌های متفاوت با هم ازدواج می‌کنند، زیرا امروزه زوج‌ها شادمانی و خشنودی را در فرارفتن از حد و مرزهای سستی می‌دانند. بسیاری از افرادی که زمانی که کشیش بوده‌اند ازدواج می‌کنند و مجرد بودن در سنین میانسالی دیگر تحقیرآمیز نیست و معنی منفی ندارد.

قبلاً مردهای مسن زنان جوان می‌گرفتند ولی امروزه زنان بسیار زیادی هستند که با شوهران بسیار جوان‌تر از خود ازدواج می‌کنند و امروزه میزان زنانی که شوهر کوچکتر از خود دارند به اندازه مردانی که زن کوچکتر از خود دارند، رواج پیدا کرده است. دلیل اصلی‌اش هم این است که دیگر تفاوت سنی به اندازه سابق مانع و مشکل محسوب نمی‌شود. در خصوص طلاق بین افراد همجنس یا به اصطلاح همجنس‌گراها چیز زیادی نمی‌دانیم، چون فقط از سال ۲۰۱۵ دادگاه عالی آمریکا ازدواج افراد همجنس را به رسمیت شناخت. اگرچه در بسیاری از کشورها هنوز این کار یک گناه محسوب می‌شود ولی به هر حال باید این واقعیت را بپذیریم که چنین عملی کم‌کم در حال فراگیر شدن است. اگرچه کتاب و مدل بازسازی زندگی و بازیابی خود به طور روشن و آشکار به رابطه همجنس‌گراها نمی‌پردازد و در مورد طلاق آن‌ها نیز اظهار نظر خاصی ندارد ولی آمار مرکز ملی ثبت ازدواج و طلاق نشان می‌دهد که میزان جدایی و طلاق، در بین این گروه نیز همانند گروه‌های غیر همجنس‌گرا است. از این رو معتقدیم که فرآیند بازسازی بر روی این گروه نیز اساساً مشابه دیگران است. در صورتی که گذشت زمان و تجارب برآمده از جدایی و قطع روابط افراد همجنس‌گرا، شواهدی در اختیار ما قرار دهد، آنگاه ممکن است ما تفاوت‌های قابل توجهی بین این دو دسته از زوجین پیدا کنیم. تا آن زمان به نظر ما این کتاب و رویکرد برآمده از آن یک منبع موثق برای همه زوجین، با هر جهت‌گیری جنسی و هویت جنسی است که از طلاق و جدایی و یا پایان یافتن رابطه صمیمی‌شان رنج می‌برند. همه ما می‌آموزیم که شباهت‌های ما بسیار بیشتر از تفاوت‌های ماست. اگرچه این کتاب به تفصیل به موضوع بحران‌های شخصی مربوط به از دست

بازسازی زندگی و بازیابی خود

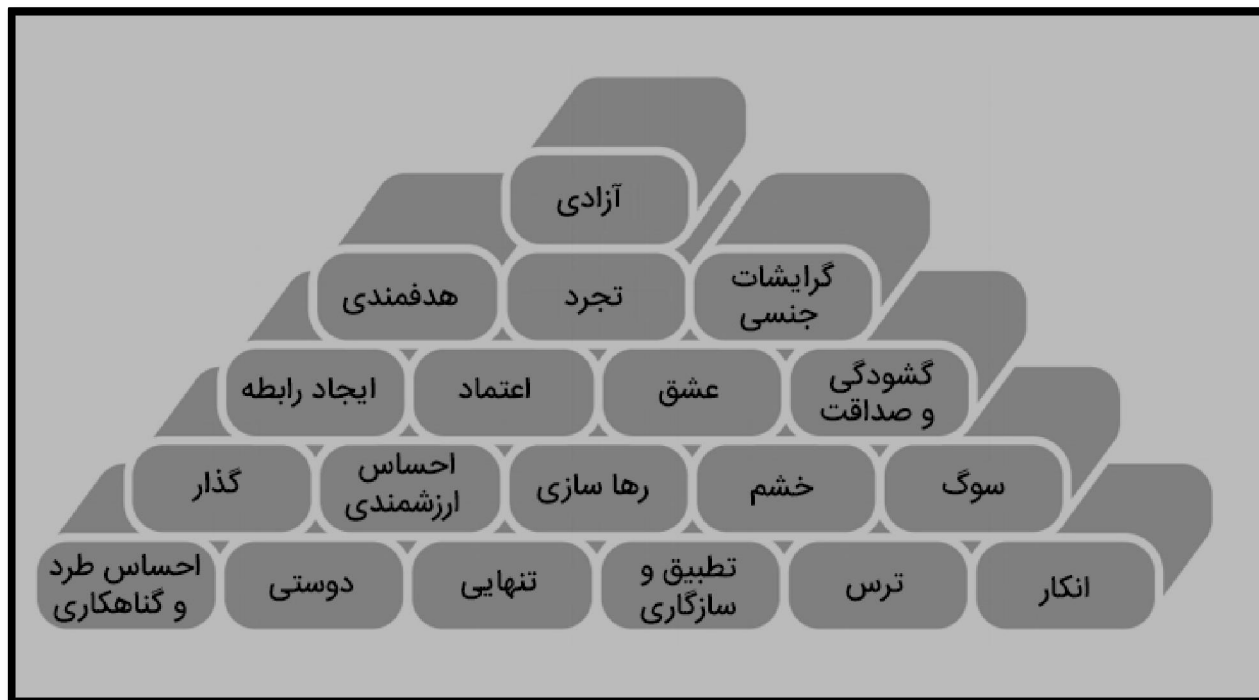
دادن همسر در اثر مرگ نمی‌پردازد اما از مدت‌ها قبل متوجه این نکته شده بودیم که بسیاری از گام‌های فرآیند بازسازی زندگی و بازیابی خود در مردان و زنان همسر مرده (بیوه‌گان) نیز دیده می‌شود و کسانی که همسرشان را به خاطر مرگ از دست داده‌اند نیز باید از این مرحله عبور کنند. از این رو یک بخش ویژه برای این گروه تدوین کردیم و برای افرادی که همسرشان مرده بود نیز کلاس‌های آموزشی آن را بکار گرفتیم و حالا آن مطالب را در این ویرایش به کتاب افزوده‌ایم (نگاه کنید به ضمیمه ب).

ما با ابراز صمیمی‌ترین همدلی و همدردی خود با کسانی که همسرشان فوت کرده است، اعتقاد داریم که نوشته‌های این کتاب می‌تواند برای شما سودمند باشد تا بتوانید دوباره به زندگی تان نظم بدهید و خودتان و زندگی تان را بازسازی کنید. سعی ما بر این بود که کتاب بازسازی زندگی و بازیابی خود را تا حد ممکن جامع و فراگیر بنویسیم. چنانچه این کتاب به طور کامل و درست درباره زندگی مشترک و رابطه عاشقانه شما صدق نمی‌کند، ما را ببخشید. در هر حال فرآیند توضیح داده شده در این کتاب را اثربخش خواهید یافت.

به کمک نیاز دارید؟

هنگامی که در این مسیر پیش می‌روید، ممکن است زمان‌هایی برسد که احساس کنید به کمک بیشتر نیاز دارید. توصیه ما این است که اگر احساس کردید اضطراب، افسردگی و خشم زیادی را تجربه می‌کنید حتماً به یک روان‌شناس صاحب صلاحیت که پروانه کار از سازمان نظام روان‌شناسی دارد یا روان‌پزشک صاحب صلاحیت که در این حوزه کار تخصصی انجام می‌دهد، مراجعه کنید. اگر چه در نهایت باید خودتان این فرآیند را طی کنید، ولی مثل هر پروژه چالش‌زای دیگری، زمانی می‌توانید به بهترین شکل کار را انجام دهید که از ابزارهای درست استفاده کنید تا به شما در انجام درست کار کمک کنند. وقتی احساس کردید که در جایی گیر افتاده‌اید، کمک حرفه‌ای از فرد صاحب صلاحیت بهترین و ارزشمندترین ابزار شما خواهد بود. به هر حال، همه آنچه برای شروع نیاز دارید الان در اختیارتان است. من توصیه می‌کنم که تمام فصل‌ها را بخوانید (حتی اگر در ابتدا به نظر برسد که آن فصل ربطی به مشکل شما ندارد).

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 ۱۹گامی برای سازگاری با “از دست دادن عشق و رابطه صمیمی” وجود دارد. این فصل، مقدمه و مروری بر گام‌های تشکیل دهنده فرآیند بازسازی زندگی و بازیابی خود پس از طلاق و جدایی است.

آیا در رنج و عذابید؟

اگر به تازگی به رابطه‌تان پایان داده‌اید، باید این گونه باشید. کسانی که به نظر می‌رسد بعد از قطع شدن رابطه شان 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 هم اکنون 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 که 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 بازیابی 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 بخوبی مدیریت کنید.

فرآیند سازگاری بعد از جدایی دارای سه بخش است. یک بخش آغازین، یک بخش پایانی و چندین گام مشخص در مسیر راه. اگر این فرآیند را به‌طور صحیح دنبال نکنید، با وجود تحمل درد و رنج زیاد، 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 آسوده خاطر 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 مواجه‌اید، نمی‌توانید مثل سابق نیاز به تغییر و بهبود خودتان را نادیده بگیرید، می‌توانید؟

بله، می‌توانید از درد و رنجی که می‌برید به عنوان یک محرک مثبت و انگیزه بخش برای رشد و یادگیری استفاده کنید. البته که کار آسانی نیست ولی شما از عهده آن برمی‌آیید.

در این کتاب گام‌های فرآیند سازگاری به شکل یک هرم سازمان بندی شده‌اند که به آن "هرم بازسازی" گفته می‌شود تا به شکل نمادین نشان دهنده قطعه‌های تشکیل دهنده کوه و فرآیند کوهنوردی باشد. در این کتاب، بازسازی یعنی بالا رفتن از کوه و صعود به قله و برای بسیاری از ما صعود به قله، سفری دشوار است. برخی از افراد، توانمندی و قدرت بدنی آن را ندارند که تا قله پیش بروند از این رو در جایی از مسیر، از حرکت باز می‌ایستند. گروهی از ما هستند که پیش از یادگیری تمام چیزهایی که می‌شود از درد یاد گرفت، وسوسه

بازسازی زندگی و بازیابی خود

می‌شوند تا وارد رابطه عاشقانه دیگری شوند. آن‌ها نیز قبل از آنکه به بالای کوه برسند، از رفتن باز می‌مانند و چشم انداز وسیع و زیبایی که نتیجه بالا رفتن از کوه است را از دست می‌دهند. برخی‌ها در میان راه در جان‌پناهی که فقط قرار است اندکی استراحت کنند، پناه می‌گیرند و خود را در دنیای کوچک خود منزوی کرده و حرکت جمعی دیگران را تماشا می‌کنند. این‌ها نیز دسته دیگری از افراد هستند که هرگز به قله نمی‌رسند و متأسفانه، گروه کوچکی از افراد هم هستند که رفتارهای خودتخریبگرانه را انتخاب می‌کنند، از بالای اولین صخره‌ای که در مسیر راه می‌بینند خود را به پایین پرتاب می‌کنند.

ما می‌خواهیم به شما این اطمینان را بدهیم که بر اساس تجربه کار با صدها زوج جدا شده، اگر چه صعود کار سخت و دشواری است، اما ارزشش را دارد. پاداشی که در بالای قله دریافت می‌کنید سختی کار را جبران می‌کند.

شاید بپرسید صعود به قله چقدر طول می‌کشد؟ پژوهش‌های مبتنی بر "مقیاس سازگاری با طلاق فیشر" نشان می‌دهد که، پشت سر گذاشتن مراحل سخت و دردناک صعود به طور متوسط یک سال طول می‌کشد و رسیدن به قله کمی بیشتر از یک سال طول خواهد کشید، اما بسته به فرد، برخی‌ها کمتر از و برخی‌ها کمی بیشتر از این به زمان نیاز دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عده کوچکی در باشگاه کوهنوردی ما هستند که به زمان طولانی‌تری مثلاً بین سه تا پنج سال نیاز دارند. لطفاً اجازه ندهید که این اطلاعات شما را ناامید کند. توجه داشته باشید که صعود و بالا رفتن تا قله مهم است، نه اینکه چقدر سریع یا کند برویم. بر اساس قانون کوهنوردی، لازم است به یاد داشته باشید که شما باید با سرعت خودتان صعود کنید. اگر دیدید که برخی افراد از شما جلو می‌زنند، روحیه خودتان را نبازید. با ریتم و سرعت خودتان به راه ادامه دهید. بزرگترین سود، خود فرآیند صعود و بالا رفتن است، همچنان‌که در فرآیند زندگی همین‌گونه است.

انکار

انکار^۳: "نمی‌توانم باور کنم که چنین اتفاق برای افتاده است."

^۳. Denial

بازسازی زندگی و بازیابی خود

خبر خوب این است که ما موجودات آدمی، سازوکار عجیبی داریم که به ما اجازه می‌دهد به اندازه تحمل‌مان درد را احساس کنیم، به میزانی که زمین‌گیر نشویم. وقتی که درد و رنج خیلی زیاد باشد، سازوکار درونی ما آن را در “کیسه انکار” قرار می‌دهد تا زمانی که به قدر کافی توانمند بشویم که بتوانیم آن را تجربه کرده و از آن درس بیاموزیم.

اما خبر بد این است که برخی از ما آنقدر تجربه انکار کردن داریم که از هر نوع تلاش برای بهبودی و بازیابی خود برای حرکت به سوی قله روی‌گردانیم. چندین دلیل برای این کار وجود دارد. برخی از افراد نمی‌توانند احساسات خود را شناسایی کنند و از این رو با هر نوع سازگاری مشکل دارند. این افراد باید یاد بگیرند که “هر چیزی را که بتوانیم احساس کنیم، می‌توانیم التیام ببخشیم” برخی‌ها دیگر چنان برداشت ضعیفی از خود دارند که باور ندارند توانایی و قابلیت صعود به قله را دارند. برخی‌های دیگر نیز چنان احساس ترس می‌کنند که دائم در شک و دو دلی‌اند که از کوه بالا بروند یا نه. شما چطور؟ در سایه‌ی انکار سعی می‌کنید چه احساسی را پنهان کنید؟

نوناً^۴ مردد بود که آیا در دوره آموزشی سی ساعته که ده هفته طول می‌کشد شرکت کند و یا خیر و در نهایت توانست شک و دو دلی خود را این چنین توصیف کند: “اگر به کلاس‌های بهبودی بعد از طلاق بروم، معنایش این است که واقعاً ازدواج و زندگی مشترک من به پایان رسیده و من هنوز نمی‌خواهم این را بپذیرم.”

ترس

ترس^۵: “ترس‌های زیادی دارم.”

آیا هیچگاه باد و بوران زمستانی را تجربه کرده‌اید. شدت باد چنان است که گویی زوزه می‌کشد. بارش برف به قدری شدید است که به سختی می‌توانی چند قدمی‌ات را ببینی. اگر پناهگاهی نداشته باشی، وضعیت کشنده به نظر می‌رسد و واقعاً هم می‌تواند کشنده باشد. تجربه هولناکی است. ترس‌هایی که در ابتدای جدایی و طلاق تجربه می‌کنید مانند تجربه کولاک است. کجا می‌توان پناه گرفت؟ چگونه راه خود را پیدا کنیم؟ شما انتخاب می‌کنید که از کوه بالا نروید زیرا حتی در پایین کوه هم خودتان را ناتوان احساس می‌کنید. وقتی که باور دارید

^۴. Nona

^۵. fear

بازسازی زندگی و بازیابی خود

که مسیر تاریکتر، خطرناک‌تر و هولناک‌تر می‌شود، چطور می‌توانید راه خود را به سوی بالا پیدا کنید؟ دوست دارید پنهان شوید، گوشه‌دنجی پیدا کنید و در آن پناه بگیرید و از این طوفان هولناک خود را دور کنید.

مریم، برای شرکت در سمینار چندین بار تماس گرفت تا ثبت نام کند اما چندین دوره سمینار برگزار شد ولی او حضور پیدا نکرد. بعدها مشخص شد که او در آپارتمان خالی‌اش خودش را پنهان کرده بود و فقط برای کارهای ضروری مثل خرید مواد غذایی از خانه بیرون می‌آمده است. به‌گفته خودش او می‌خواست که از طوفان (یعنی ترس‌هایش) خود را پنهان کند. سراسر وجود او مملو از ترس بود. شرکت در جلسه‌آشنایی با سمینار بازسازی بعد از طلاق برای او بسیار ترسناک بود.

شما چگونه با ترس‌هایتان کنار می‌آید؟

وقتی متوجه می‌شوید که ترس‌هایتان شما را فلج کرده است، چه کار می‌کنید؟

آیا جرات آن را دارید، که با آن‌ها رو در رو شوید تا بتوانید برای بالا رفتن از کوه آماده شوید؟

وقتی بر هر یک از ترس‌هایتان غلبه می‌کنید، شهامت و توان آن را پیدا می‌کنید تا در مسیر زندگی خود به سفرتان ادامه دهید.

سازگاری

سازگاری^۶: «اما وقتی بچه بودم این روش مؤثر بود».

هر کدام از ما بخش‌های سالم و کارآمد زیادی داریم مانند کنجکاوی، خلاقیت، رسیدگی کردن به دیگران، احساس ارزشمندی و خشم متناسب با شرایط. گاهی طی سال‌های رشد و تحول، بسیاری از بخش‌های سالم و کارآمد ما توسط خانواده، مدرسه، آموزش‌های دینی و اجتماعی و یا عوامل دیگری مانند تلویزیون، سینما، کتاب‌ها و مجلات تقویت نمی‌شوند. از این رو وقتی در فرآیند طبیعی زندگی با استرس، ضربه عاطفی و بی‌محبتی مواجه می‌شویم نمی‌توانیم به‌طور کارآمد با آن‌ها روبه‌رو شویم.

^۶. adaption

افرادی که نمی‌توانند نیاز خود را به عشق و احساس تعلق، مراقبت و توجه برآورده کنند، برای انطباق خود با شرایط راهی پیدا می‌کنند. اما تمام کارهایی که برای سازگاری با شرایط به کار گرفته می‌شوند سالم و کارآمد نیستند. نمونه‌هایی از پاسخ‌های سازگاری ناکارآمد که افراد از خود نشان می‌دهند عبارتند از؛ مسئولیت‌پذیری بیش از حد برای دیگران، کمال‌گرایی، تلاش برای همیشه راضی نگه داشتن دیگران یا مجبور کردن خود به کمک به دیگران. اگر این رفتارهای سازگاری ناکارآمد که به شکل عادت درآمده‌اند تعادل شما را به هم بزنند، ممکن است برای بازیابی تعادل خود وارد یک رابطه جدید شوید. به عنوان مثال، اگر من کسی باشم که به صورت افراطی در برابر دیگران احساس مسئولیت‌پذیری می‌کنم، ممکن است به دنبال همسری بگردم که میزان مسئولیت‌پذیری او کم است. اگر فردی که انتخاب می‌کنم به اندازه کافی مسئولیت‌گریز نباشد من آنقدر وظایف او را به عهده می‌گیرم که با رفتار و کردارم به او می‌آموزم تا مسئولیت‌پذیری کمتری از خود نشان دهد. به این ترتیب هر چه من مسئولیت بیشتری بر عهده می‌گیرم، او مسئولیت کمتری خواهد پذیرفت. این دو قطبی شدن، کارآمدی و سلامت رابطه صمیمی را تهدید می‌کند و باعث ایجاد نوع خاصی از وابستگی به هم^۷ می‌شود. جیل^۸، این نکته را چنین توصیف می‌کرد: "من سه فرزند دارم، در واقع با شوهرم انگار که چهار تا بچه دارم". او با دلخوری می‌گوید که "تمام مسئولیت‌ها از جمله کارهای بانکی و پرداخت تمام قبض‌ها، حساب و کتاب‌های مالی همه به عهده من است". جیل به جای سرزنش شوهرش که نمی‌تواند به حساب و کتاب‌ها رسیدگی کند، لازم است خودش بفهمد که رابطه زناشویی یا زندگی مشترک یک "سیستم" است و تا زمانی که او بیش از حد مسئولیت کارها را به عهده بگیرد، شرایط همین خواهد بود و جک نیز مسئولیت‌گریزی بیشتری از خود نشان می‌دهد.

رفتارهای سازگاری که در زمان کودکی یاد گرفته‌اید، همواره در بزرگسالی به رابطه‌های سالم و کارآمد نمی‌انجامد. آیا این نکته به شما کمک می‌کند تا بفهمید که چرا نیاز دارید با این بلوک‌ها آشنایی پیدا کرده و با عبور از آن‌ها از این کوه بالا بروید؟

^۷. Codependency

^۸. Jill

بلوک‌های فراوان بعدی مانند احساس تنهایی، از دست دادن دوستی‌ها، احساس گناه و طرد، سوگواری، خشم و رها کردن، نماینده و نشان‌دهنده "سیاه‌چال طلاق" هستند. این بلوک‌ها احساسات بدی ایجاد می‌کنند و برای عبور از آن‌ها زمان زیادی لازم است. زمان زیادی طول می‌کشد تا اینکه سرانجام دوباره احساسات خوب را تجربه کنید.

بی‌کسی

بی‌کسی^۹: "هیچگاه تا این اندازه احساس تنهایی نکرده بودم."

وقتی که یک رابطه صمیمی به هم می‌خورد، احتمالاً بیشترین احساسی که تجربه می‌کنید احساس بی‌کسی است. آن هم نوعی از بی‌کسی که تا به حال تجربه نکرده‌اید. حالا که همسر یا شریکتان رفته است، بسیاری از فعالیت‌های روزمره‌تان را باید تغییر دهید. شاید به عنوان یک زوج هر یک مدت زمان زیادی را دور از هم به فعالیت‌های خاص خودتان می‌پرداختید ولی با این وجود همیشه احساس می‌کردید که همسرتان هنوز در این رابطه با شما هست، حتی زمانی که حضور جسمی نداشت. وقتی رابطه به پایان می‌رسد، می‌دانید همسر شما دیگر هیچ وقت کنار شما نیست و از این رو ناگهان به طور کامل تنها می‌شوید.

این فکر که از این به بعد برای همیشه تنها خواهم بود، بسیار دلسرد کننده است. این گونه به نظر می‌رسد که دیگر هرگز گرمای دلپذیر یک رابطه صمیمانه را تجربه نخواهید کرد. ممکن است چندین فرزند داشته باشید که با شما زندگی می‌کنند و دوستان و اقوام خوبی که در اطرافتان هستند و مراوده زیادی با شما دارند ولی هنوز احساس تنهایی بسیار عمیق‌تر از عشق و محبتی است که از سوی آن‌ها دریافت می‌کنید. سؤالی که به ذهنتان می‌آید این است که آیا هیچ وقت این احساس خلاء از بین خواهد رفت؟ آیا می‌توانم با تنهایی خودم کنار بیایم؟

جان^{۱۰} بعد از طلاقش هر شب به میخانه می‌رفت و با دیگران می‌گساری می‌کرد. روزی نگاهی به رفتار خودش انداخت و چنین تصمیم گرفت: "دارم از احساس بی‌کسی‌ام فرار می‌کنم و تلاش دارم که این احساسات را سرکوب کنم. شاید بهتر باشد که در خانه با خودم تنها بنشینم و رویدادهای درونی و بیرونی روزانه‌ام را

^۹. Loneliness

^{۱۰}. John

یادداشت کنم تا ببینم چه چیزهایی می‌توانم درباره خودم کشف کنم. جان طرز فکرش نسبت به احساس تنهایی و بی‌کسی را تغییر داد و شروع کرد به لذت بردن از “تنهایی و با خود بودنش”^{۱۱}.

دوستی

دوستی^{۱۲}: “آن همه دوست و آشنا کجا رفتند؟”

همان طور که متوجه شدید، بلوک‌هایی که در مراحل اولیه فرآیند “بازسازی زندگی و بازیابی خود” قرار دارند، بسیار رنج آورند، به همین خاطر، به دوستان زیادی نیاز دارید تا به شما کمک کنند که با دردها و رنج‌های عاطفی این دوران مواجه شده و به خوبی کنار بیایید.

متأسفانه وقتی وارد فرآیند طلاق می‌شوید، بسیاری از دوستان ناپدید می‌شوند. این موضوع بیشتر برای کسانی مشکل‌آفرین است که قبل از این نیز بطور فیزیکی یا عاطفی از همسر خود جدا بوده است و اکنون جدایی‌شان را اعلام کرده است. مشکل زمانی وخیم‌تر می‌شود که شما به خاطر درد و رنج عاطفی و ترس از طرد شدن توسط دوستان از روابط اجتماعی کناره‌گیری کنید. طلاق شما برای دوستان تهدید آمیز است و باعث می‌شود که وقتی با همسران در حال طلاق و یا جدا شده هستند کمی احساس ناراحتی کنند.

بتی^{۱۳}، تجربه شخصی‌اش را اینگونه تعریف می‌کند: “هفته گذشته گروهی از دوستان قدیمی مان دور هم جمع شده بودند. ولی من و همسر سابقم را دعوت نکرده بودند. خیلی ناراحت و عصبانی شدم. آن‌ها درباره من چه فکر می‌کنند؟ یعنی فکر می‌کنند شاید همسر یکی از آن‌ها را اغوا کنم؟”

در این شرایط نیاز دارید که روابط اجتماعی خودتان را بازسازی کنید و بیشتر با دوستانی مراوده کنید که بدون آن‌که طردتان کنند، درد و رنج عاطفی شما را درک کنند. بسیار بهتر است که برخی از دوستان قدیمی خود را حفظ کنید و در کنار آن تلاش کنید تا دوستان جدیدی نیز پیدا کنید که از شما حمایت کنند و به حرف‌های شما گوش کنند. امروزه بسیار راحت می‌توانید از طریق اینترنت و دیگر رسانه‌های اجتماعی با افراد رابطه برقرار کنید و با آن‌ها در تماس باشید، بدون آنکه لازم باشد که حتماً به صورت حضوری آن‌ها را ملاقات کنید.

^{۱۱}. Aloneness

^{۱۲}. friendship

^{۱۳}. Betty

اینترنت یک وسیله عالی و سودمند برای بسیاری از کارهاست ولی توصیه ما این است که اجازه ندهید که فیسبوک، تویتر یا پیامک و تلگرام شما را از تماس‌های حضوری باز بدارد.

احساس طرد و گناه^{۱۴}

“رها کنندگان^{۱۵} و رها شدگان^{۱۶}”

آیا واژه “رها کننده” و “رها شده” را تاکنون شنیده اید؟ هر کسی که به هم خوردن یک رابطه عاطفی را تجربه کرده باشد، نیازی به تعریف این کلمات ندارد. معمولاً برای تصمیم به پایان دادن به یک رابطه عاطفی یک نفر مسئولیت بیشتری به عهده دارد که به آن فرد “رها کننده” گفته می‌شود، فردی که به جدایی رغبتی ندارد و نمی‌خواهد این اتفاق رخ بدهد “رها شده” نامیده می‌شود. بیشتر رهاکنندگان یا کسانی که اقدام به جدایی کرده‌اند، به خاطر این‌که با این کارشان معشوق سابق خود را آزوده‌اند، احساس گناه می‌کنند. برای رها شده‌گان نیز بسیار سخت و ناگوار است که بپذیرند دست رد به سینه شان زده شده و طرد شده‌اند.

فرآیند سازگاری برای فرد رها کننده و فرد رها شده متفاوت است، زیرا رفتار فرد رهاکننده بیشتر احساس گناه را تجربه می‌کند، اما رفتار فرد رها شده بیشتر تحت تأثیر احساس طرد شدگی است. در یکی از سمینارها تا قبل از اینکه به این موضوع بپردازیم یکی از شرکت کنندگان به نام دیک^{۱۷} اعتقاد داشت که رابطه آن‌ها براساس توافق دو نفره قطع شده و هر دو با هم تصمیم به جدایی گرفته‌اند. بعد از بحث و گفتگوی آن جلسه او به منزل رفت و شرایط را یک بار دیگر مرور کرد و به این نتیجه رسید که:

چنین نبوده و او در واقع “رها شده” است. در ابتدا کمی خشمگین شد، سپس احساس طردشدگی‌اش را تصدیق کرد و متوجه شد که اگر می‌خواهد به بالا رفتن از کوه ادامه دهد باید بتواند با احساس طردشدگی‌اش کنار بیاید.

^{۱۴}. Guilt and Rejection

^{۱۵}. Dumper

^{۱۶}. Dumpee

^{۱۷}. Dick

سوگواری

سوگواری^{۱۸}: "غم از دست دادن وحشتناکی را احساس می‌کنم."

سوگواری بخش مهمی از فرآیند بهبودی و بازیابی خود است. هرگاه عشقی را از دست می‌دهیم، رابطه از بین می‌رود، عزیزمان فوت می‌کند، یا خانه و کاشانه‌مان را از دست می‌دهیم باید بابت این از دست دادن سوگواری کنیم. در واقع برخی‌ها فرآیند طلاق را یک فرآیند سوگواری تعریف می‌کنند. سوگ و غم از دست دادن ترکیبی از غصه و سرخوردگی یا ناامیدی است. این سوگ انرژی ما را تحلیل می‌برد. و این باور را در ما القا می‌کند که برای تغییر زندگی‌مان "درمانده"^{۱۹} و "ناتوانیم"^{۲۰}. سوگ و غم از دست دادن یکی از بلوک‌های اساسی بازسازی زندگی و بازیابی خود است. یکی از نشانه‌های سوگواری کاهش وزن است، اگرچه در برخی افراد ممکن است افزایش وزن هم دیده شود. برای ما خیلی تعجب‌آور نبود وقتی که در کلاس از برندا^{۲۱} شنیدیم که به هیدر^{۲۲} می‌گفت: "حدس بزن چی شده" باید دوباره روی کاهش وزن هم کار کنم چون می‌خواهم جدا شوم و رابطه‌ام را تمام کنم.

خشم

خشم^{۲۳}: "لعنت به این زندگی"

فهمیدن و درک شدت خشم بعد از وقوع طلاق برای همه آسان نیست مگر اینکه خود فرد جدایی و طلاق را تجربه کرده باشد. داستان زیر یک روایت واقعی است که در مجله چاپ شده و می‌خواهد تفاوت پاسخ افراد مطلقه با افراد متأهل را نشان دهد:

^{۱۸}. grief
^{۱۹}. Helpless
^{۲۰}. Powerless
^{۲۱}. Brenda
^{۲۲}. hether
^{۲۳}. anger

بازسازی زندگی و بازیابی خود

یک خانم "رها شده" در حالی که با ماشین از کنار یک پارک رد می‌شود، همسر سابقش را می‌بیند که روی یک زیرانداز در کنار نامزد جدیدش دراز کشیده است. او با ماشین وارد پاک می‌شود و از روی همسر سابق و نامزد جدیدش رد می‌شود (خوشبختانه) چون ماشین او کوچک بود خیلی آسیب جدی ندیدند.

پاسخ افرادی که طلاق گرفته‌اند به شنیدن این واقعه احتمالاً اینگونه است "کار خوبی کرد، باید چندین بار از روی آن‌ها رد می‌شد". افراد متأهل نمی‌توانند خشم افراد طلاق گرفته را درک کنند از این رو وقتی این واقعه را می‌شنوند، پاسخ‌شان معمولاً این گونه است: "وای، چه وحشتناک!"

بسیاری از افرادی که طلاق گرفته نمی‌دانستند که واقعاً می‌توانند این همه خشم و کینه از خود نشان دهند زیرا هیچ‌گاه تا این اندازه خشمگین نبوده‌اند، اما این نوع خاص از خشم و کینه نسبت به **همسر سابق واقعاً می‌تواند برای بهبودی شما موثر و مفید باشد.** زیرا به شما کمک می‌کند تا از لحاظ هیجانی و عاطفی از همسر سابقتان فاصله بگیرید، فاصله‌ای که برای بهبودی و بازیابی خودتان ضروری است.

رهاکردن

رها کردن^{۲۴}: "دل کردن و رها کردن بسیار دشوار است."

رها کردن پیوندهای عاطفی شدید به جا مانده از رابطه عاشقانه بی‌فرجام کار بسیار سختی است. با این وجود بسیار مهم است که هرچه زودتر سرمایه‌گذاری عاطفی بر روی یک رابطه مرده را متوقف کنیم. استلا^{۲۵} بعد از این که چهار سال از طلاق و جدایی‌اش می‌گذشت در سمینار بهبودی شرکت کرد و هنوز حلقه ازدواجش در انگشتش بود. سرمایه‌گذاری بر روی یک رابطه مرده، یک رابطه عاطفی^{۲۶}، یعنی سرمایه‌گذاری‌ای که هیچ برگشتی نخواهد داشت. به جای این کار لازم است بر روی رشد شخصی پرسود سرمایه‌گذاری کنید تا به شما کمک کند که در فرآیند جدایی و طلاق راه خود را پیدا کنید.

^{۲۴}. Letting go

^{۲۵}. Estella

^{۲۶}. Emotional Corpse

احساس ارزشمندی

احساس ارزشمندی^{۲۷}: "گذشته از تمام رنج‌هایی که کشیدم من آنقدر هم آدم بدی نیستم".

احساس ارزشمندی و عزت نفس، رفتار ما را شدیداً تحت تاثیر قرار می‌دهد. عزت نفس ضعیف و جستجوی هویت قوی‌تر، یکی از دلایل مهم طلاق و جدایی است و طلاق نیز به نوبه خود باعث کاهش عزت نفس و گم شدن هویت فرد می‌شود. خودپنداره بسیاری از افراد هنگام طلاق در پایین‌ترین سطح خود است (پندار و برداشتی که فرد از خودش دارد بسیار منفی است).

دلیل اصلی‌اش شاید این باشد که آن‌ها آنقدر خودشان را وقف رابطه عاطفی خود کرده‌اند که وقتی به جدایی می‌رسند و رابطه تمام می‌شود، احساس ارزشمندی و عزت نفس آن‌ها نیز به کلی ویران می‌شود.

جین^{۲۸} یکی از خوانندگان کتاب در یادداشت‌های آن‌روزهاش چنین گفته بود: "آنقدر احساس بی‌ارزشی می‌کنم که حتی امروز صبح نمی‌توانم از رختخواب بیرون بیایم. هیچ دلیلی نمی‌بینم برای اینکه امروز بخوام کاری انجام دهم. امروز می‌خواهم مثل یک بچه کوچک باشم و در رختخواب بمانم تا زمانی که دلیلی برای بلند شدن پیدا کنم. هیچ کس حتی دلش هم برای من تنگ نمی‌شود، پس فایده‌اش چیست که بیدار شوم!"

وقتی احساس ارزشمندی خود را بهبود ببخشید توان آن را پیدا می‌کنید تا از گودال طلاق بیرون آمده و احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنید؛ شهامت و جرأت لازم برای سفر در خویشتن نیز به دنبال آن در شما ایجاد می‌شود.

گذار

گذار^{۲۹}: "از خواب بیدار شده‌ام و می‌خواهم آثار گذشته را از زندگی خود پاک کنم".

^{۲۷} .self-worth

^{۲۸} . Jane

^{۲۹} . Transition

بازسازی زندگی و بازیابی خود

می‌خواهید بدانید که چرا رابطه‌تان به طلاق انجامید. شاید لازم است که رابطه مرده خودتان را کالبدشکافی کنید. اگر بتوانید بفهمید که چرا این چنین شد، آنگاه می‌توانید دست به تغییراتی بزنید تا به شما کمک کند که در آینده رابطه‌های متفاوت و بهتری ایجاد کنید.

در مرحله گذار، کم‌کم با نقش و تأثیرات خانواده اولیه‌تان، والدین و فامیل درجه یک آشنا می‌شوید. این احتمال وجود دارد که شما با فردی شبیه یکی از والدین خود ازدواج کرده باشید. والدی که هیچ‌گاه نتوانسته‌اید با او خوب کنار بیایید و از این رو تکالیف رشد مخصوص دوران کودکی خود را به خوبی انجام نداده‌اید و قصد داشته‌اید که تمام آن تکالیف ناتمام را در رابطه عاطفی دوران بزرگسالی خود به انجام برسانید.

شاید از دست آن همه “بکن، نکن‌ها” یا “بایدها” خسته شده‌اید و می‌خواهید شیوه زندگیتان را خودتان انتخاب کنید. این موضوع می‌تواند شروع عصیانگری و شکستن پوسته و بیرون آمدن از آن باشد. هر نوع مانع دست و پاگیری که از دوران کودکی حل نشده باقی مانده، می‌تواند به از هم پاشیدن رابطه عاطفی شما منجر شود.

اکنون زمان آن فرا رسیده که تمام آشغال‌ها و پسماندهایی که از روابط گذشته و همچنین آنچه از سال‌های اولیه زندگی‌تان با خود حمل می‌کنید را به سطل زباله بریزید. شاید فکر کنید که این مسائل را پشت سر گذاشته‌اید، ولی وقتی رابطه دیگری را شروع می‌کنید متوجه می‌شوید که هنوز این عوامل حضور دارند. همانطور که یکی از شرکت‌کنندگان سمینار بهبودی می‌گفت: “این نگرانی‌های لعنتی همه جا مرا دنبال می‌کنند”.

مرحله گذار، نمایند دوره دگرگونی است چرا که در این دوره شما راه‌های جدید ایجاد رابطه با دیگران را یاد می‌گیرید. این آغاز آزاد شدن از قید و بندهاست تا بتوانید “خود” واقعیتان باشید.

چهار بلوک بعدی، مراحل پر زحمتی است و تلاش زیادی می‌طلبد ولی همانطور که با خودتان رودررو می‌شوید، متوجه می‌شوید که “واقعاً چه کسی هستید” و پایه‌های اصلی شناخت خود را برای روابط سالم و سلامت بخش، پی‌ریزی می‌کنید و در آخر رضایت زیادی را تجربه خواهید کرد. گشودگی^{۳۰}، عشق^{۳۱} و اعتماد^{۳۲}

^{۳۰}. Openness

^{۳۱}. Love

^{۳۲}. Trust

شما را به یک سفر درونی می‌برد. ایجاد روابطه پرورش دهند^{۳۳}، بازگشت شما به سوی ایجاد رابطه صمیمانه با دیگران را تسهیل می‌کند.

گشودگی و صداقت

گشودگی و صداقت: "خودم را پشت نقابی پنهان کرده بودم."

ماسک یا نقاب احساس یا تصویری است که از خود نشان می‌دهید و سعی دارید که دیگران را متقاعد کنید که این خود واقعی شماست ولی این کار مانع از آن می‌شود که مردم "خود" واقعی شما را بشناسند و گاهی خودتان را نیز از خود واقعی‌تان دور می‌کند و نمی‌دانید که واقعاً که هستید.

بروس فیشر نقل می‌کرد که یکی از بچه محل‌هایمان را به یاد می‌آورم که همیشه لبخند به لب داشت. ولی وقتی بزرگتر شدم فهمیدم که زیر آن چهره خندان کوهی از خشم درونی پنهان شده بود. بسیاری از ما می‌ترسیم که نقاب خود را برداریم، زیرا فکر می‌کنیم که دیگران از چهره واقعی ما خوششان نمی‌آید. ولی وقتی که نقاب را بر می‌داریم معمولاً صمیمیت و نزدیکی خاصی را با دوستان و عزیزان مان تجربه می‌کنیم که هرگز تصورش را نیز نمی‌کردیم.

جین^{۳۴}: مقابل افراد کلاس اعتراف کرد که همیشه سعی می‌کرده که چهره خندان مثل عروسک باربی از خود نشان دهد. "واقعاً دوست دارم که اجازه بدهم که مردم خود واقعی من را ببینند، به جای اینکه همیشه تلاش کنم تا شاد و شنگول به نظر برسم." به نظر می‌رسد که نقاب او دیگر خیلی برایش سنگینی می‌کرد و حالا آمادگی آن را پیدا کرده بود که نقاب خود را کنار بزند.

^{۳۳}. Relatedness

^{۳۴}. Jane

عشق

عشق: "آیا ممکن است کسی واقعاً به من اهمیت بدهد؟"

بیشتر افراد طلاق گرفته چنین می‌گویند: "فکر می‌کردم که می‌دانستم عشق چیست؟ ولی اشتباه می‌کردم". پایان یافتن یک رابطه عاطفی باید فرد را تشویق کند تا معنایی که از عشق در ذهن خود دارد را دوباره مورد بررسی قرار دهد. در این مرحله ممکن است، این فکر به ذهن فرد بیاید که "من دوست داشتنی نیستم". **لئوناردو**^{۳۵}، یکی از خوانندگان کتاب چنین می‌گوید: "نه تنها فکر می‌کنم که الان دوست داشتنی نیستم، بلکه می‌ترسم که دیگر هیچ وقت دوست داشتنی نباشم". این ترس می‌تواند بسیار **سرکوب** کننده باشد. آموزه مسیح این است که: "همسایه ات را به اندازه خودت دوست بدار" ولی اگر خودتان را دوست نداشته باشید چه می‌شود؟

بسیاری از ما مرکز عشق و محبت خودمان را دیگران قرار می‌دهیم و زمانی که جدا می‌شویم مرکز عشق و محبت ما رفته است و این نیز بر ضربه ناشی از فقدان و افزوده می‌شود. یک عنصر مهم در فرآیند بازسازی این است که یاد بگیریم که خودمان را دوست بداریم. اگر شما خودتان را با تمام نقاط ضعف و قوتتان (خودتان را به همین شکل که هستید بپذیرید)، دوست نداشته باشید چطور انتظار دارید که دیگران شما را دوست بدارند.

اعتماد

اعتماد: "زخم‌هایی که از شکست عشق خوردم در حال التیام است".

در نقطه مرکزی هرم، بلوک اعتماد قرار دارد که نماد این واقعیت است که **میزان مشخصی از اعتماد به خودتان**، کانون اصلی کل فرآیند سازگاری است.

افراد مطلقه به طور مداوم با انگشت اشاره می‌کنند که هرگز نمی‌توانند به جنس مخالف خود اعتماد کنند. یک فکر کلیشه‌ای قدیمی هست که به نظر مثال خوبی برای این قسمت است: "وقتی انگشت اتهام را به سوی چیزی نشانه می‌گیرید، سه تا از انگشتانتان به سمت خودتان اشاره می‌کند". وقتی افراد مطلقه می‌گویند که دیگر نمی‌توانند به جنس مخالف اعتماد کنند، آن‌ها بیشتر درباره خودشان حرف می‌زنند تا جنس مخالف. غالب افراد

^{۳۵}. Leonardo

مطلقه زخم دردناکی دارند که ناشی از جدایی و پایان یافتن رابطه عاطفی است. نوعی زخم عشق که مانع از دوست داشتن کس دیگری می‌شود. برای آنکه بتوانید دوباره از نظر عاطفی به کس دیگری نزدیک شوید نیاز به زمان دارید. با این وجود بیش از حد فاصله گرفتن نیز می‌تواند بسیار زیانبار باشد. لوییس^{۳۶} تعریف می‌کند: که وقتی مدت‌ها بعد از طلاقش، با کسی قرار گذاشت و از قرار ملاقات بازگشت در پهلویش یک لکه سیاه دید که در اثر ضربه به دستگیره در ایجاد شده بود، از این رو تا جای ممکن سعی می‌کرد از نزدیک شدن به فردی که قرار ملاقات داشت دوری کند مبادا که متوجه آن لکه بشود.

زندگی مجردی

زندگی مجردی: "منظورتان این است که اشکالی ندارد".

بیشتر افراد به طور مستقیم از خانه پدری به خانه متأهلی رفته‌اند، زندگی مجردی را تجربه نکرده‌اند و این دوره از رشد و تحول روانی را از دست داده‌اند. برای برخی‌ها حتی دوران دانشجویی نیز تحت نظارت والدین و قواعد و مقررات والدینی بوده‌اند و زندگی مستقلی را تجربه نکرده‌اند. صرف نظر از تجربه گذشته‌تان، داشتن یک دوره مجردی (مستقل بودن) اکنون یک موهبت ارزشمند است.

این نوع سازگاری هنگام پایان یافتن یک رابطه عاطفی، به شما اجازه می‌دهد تا واقعاً گذشته را رها کنید، یاد **بگیرید که خودکفا باشید** و خودتان را بی‌کم و کاست ببینید. مجرد بودن نه تنها عیب نیست، بلکه بخشی ضروری از زندگی است. در یکی از سمینارها جوآن^{۳۷} بعد از جلسه "زندگی مجردی و استقلال"، شعف زده شده بود و می‌گفت: "من از مجرد بودن خودم خیلی لذت می‌برم، ولی دائم فکر می‌کردم من غیر طبیعی‌ام. این جلسه به من کمک کرد تا احساس کنم اگر یک مجرد خوشحال هستم پس آدم طبیعی و سالمی هستم و ایرادی ندارم. متشکرم".

^{۳۶}. Lois

^{۳۷}. Joan

هدفمندی

هدفمندی: "حالا برای آینده‌ام اهدافی دارم."

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چند سال دیگر زنده خواهید بود؟ بروس^{۳۸} درگیر و دار طلاقش، چهل ساله بود و وقتی دید که الان فقط نصف عمرش را گذارنده خیلی شگفت زده شد. اگر شما هم هنوز سال‌های زیادی برای زیستن دارید، اهداف شما برای سال‌های آینده چیست؟ بعد از اینکه با موضوع جدایی و طلاق‌تان کنار آمدید و به سازگاری با خودتان رسیدید، چه طرح و برنامه‌ای برای زندگی‌تان دارید؟ بسیار سودمند است که یک خط سیر زندگی برای خودتان رسم کنید، الگو و شیوه حرکت‌تان از ابتدای زندگی تا الان را بررسی کنید و به اقدامات و کارهای بالقوه‌ای که می‌توانید در باقی عمرتان به سرانجام برسانید نگاهی دوراندیشانه بیندازید. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا آینده را به زمان حال بیاورید.

آزادی

آزادی: "از پيله تا پروانه"

"... و سرانجام به قله رسیدم."

مرحله آخر دو بُعد دارد. اول آزادی برای انتخاب است؛ وقتی از روی تمام بلوک‌ها و موانعی که در مسیر بازسازی و بازیابی خود بود عبور کردید، آنگاه آزادی و آمادگی آن را دارید که وارد رابطه جدیدی شوید. حالا می‌توانید رابطه جدیدتان را پربارتر و معنادارتر از رابطه عاطفی قبلی‌تان بسازید. شما آزادی تا خشنودی و رضایت‌مندی از زندگی را انتخاب کنید، حال چه به شکل یک فرد مجرد، چه با وارد شدن به یک رابطه متأهلی. یک بُعد دیگر از آزادی نیز وجود دارد: آزادی برای اینکه خودتان باشید. بسیاری از ما بار سنگینی از نیازهای ارضاء نشده را با خود حمل می‌کنیم. نیازهایی که ممکن است ما را کنترل کنند و به ما رخصت ندهند تا آزادانه همان فردی که می‌خواهیم باشیم. وقتی که این بار را از دوش خود بر زمین می‌گذاریم و یاد می‌گیریم که

^{۳۸}. bros

نیازهایی که تاکنون ارضاء نشده را به صورت مؤثر و مسئولانه ارضاء کنیم، آنگاه آزاد می‌شویم تا خودِ خودمان باشیم. شاید این مهمترین آزادی‌ای است که به دست می‌آوریم.

نگاهی به عقب

در صفحات قبل نگاهی انداختیم به فرآیند سازگاری بعد از جدایی و طلاق. وقتی از کوه بالا می‌رویم گاهی ممکن است بلغزیم و دوباره به بلوکی برگردیم که قبلاً هم آنجا بوده‌ایم. در اینجا بلوک‌ها را به ترتیب از یکم تا نوزدهم فهرست کردیم ولی ممکن است شما به این ترتیب با آن‌ها رودررو نشوید. گاهی ممکن است با همه آن‌ها دست و پنجه نرم کنید و گاهی نیز ممکن است یک عقب‌گرد بزرگ را تجربه کنید. مثلاً زمانی که یک احضاریه قانونی از طرف مقابل برایتان ارسال می‌شود و یا رابطه جدیدی که ایجاد کرده‌اید دوباره خراب شود و یک جدایی و طلاق دیگر را تجربه کنید: چنین تجاربی می‌تواند شما را دوباره به کوهپایه برگرداند.

پیوند مجدد با باورهای دینی

گاهی افراد می‌پرسند که آیا بین باورهای دینی و گام‌های بازسازی و بازیابی خود رابطه‌ای وجود دارد؟ بسیاری از افراد بعد از طلاق کمتر به اجتماعات مذهبی که در زمان تأهل می‌رفتند رفت و آمد می‌کنند که چندین دلیل دارد: یکی اینکه برخی از گروه‌های مذهبی طلاق را گناه می‌شمارند یا دست کم آن را نوعی "تنگ" تلقی می‌کنند. برخی از افراد هم در درون خود احساس گناه می‌کنند، حتی اگر دین و مذهب شان طلاق را محکوم نکند و آن را قبیح نشمارد.

بسیاری از کلیساها، مساجد، کنیسه‌ها و عبادت‌گاه‌ها، مکان‌های عبادت خانوادگی است و از این رو افراد مطلقه به ویژه والدین طلاق‌گرفته و فرزندانشان خیلی احساس راحتی نمی‌کنند. افراد زیادی نیز از مراکز مذهبی به این دلیل فاصله می‌گیرند که در دورانی که فرآیند طلاق را طی می‌کنند احساس راحتی نمی‌کنند که در اجتماعات این‌چنینی حضور پیدا کنند و فکر می‌کنند که دیگران آن‌ها را آنچنان که باید و شاید درک نمی‌کنند. همین فاصله‌گیری باعث احساس تنهایی و طرد شدگی بیشتر در آن‌ها می‌شود.

اما محافل و مراکز دینی بسیاری نیز وجود دارد که به سرنوشت و رفاه افراد طلاق‌گرفته اهمیت می‌دهند. اگر مسجد یا مراکز مذهبی شما چنین برنامه‌ای ندارد، توصیه می‌کنیم که به سرپرست یا مسئول و بزرگ اجتماع مذهبی‌تان مراجعه کرده و نیاز و خواسته خود، احساس طردشدگی و تنهایی‌تان را بیان کنید؛ خودتان یک گروه از افراد مطلقه تشکیل دهید، با افراد پخته و فرهیخته گفتگو کنید و برسید که چطور می‌توانید درباره نیازهای افرادی که طلاق‌گرفته‌اند با افراد اجتماع حرف بزنید و به آن‌ها اطلاعات و آموزش بدهید. روش زندگی که هر یک از ما یا همان سبک زندگی‌مان، برخاسته از رویکرد دینی - مذهبی ماست. مذهب و مناسک مذهبی تأثیر زیادی بر سلامت روانی ما دارد. بروس فیشر همواره چنین تعبیری داشت: "خداوند دوست دارد که ما به بهترین صورت ممکن رشد کنیم و توانمندی‌های خود را شکوفا کنیم". یادگیری نحوه کنار آمدن با بحران و سازگاری با زندگی یک فرآیند معنوی است. کیفیت رابطه‌ای که با اطرافیان و عزیزانمان داریم و میزان عشق، محبت، نوع دوستی و مراقبتی که نسبت به دیگران ابراز می‌کنیم، بهترین نشانگر کیفیت رابطه ما با خداوند است.

کودکان نیز باید خود را بازسازی و بازیابی کنند

نظرتان درباره کودکان چیست؟ بسیاری از افراد می‌پرسند که آیا گام‌های بازسازی در باره کودکان نیز صدق می‌کند؟ فرآیند سازگاری برای کودکان نیز همانند فرآیند بزرگسالان است. همین گام‌های بازسازی درباره آن‌ها نیز استفاده می‌شود (همانطور که درباره پدر - مادر بزرگ، عمه و خاله و دایی و عمو نیز قابل بکارگیری است). برخی از والدین چنان خود را درگیر بازسازی و بازیابی کودکان‌شان می‌کنند که نیازهای خود را فراموش می‌کنند. اگر شما از آن دسته والدینی هستید که به تازگی سفر باز سازی و بازیابی خود را شروع کرده‌اید، توصیه ما این است که اول یاد بگیرید که چگونه از خودتان مراقبت کنید و بر کار کردن روی فرآیند سازگاری خودتان تمرکز کنید. وقتی این کار را به خوبی انجام دهید متوجه می‌شوید که در نتیجه پیشرفت خوب شما آن‌ها نیز بسیار آسان‌تر به سازگاری می‌رسند. بهترین کاری که می‌توانید برای فرزندان خود انجام دهید این است که به خودتان انسجام بدهید. کودکان نیز بیشتر به همان مشکلات و موانعی برخورد می‌کنند که والدینشان با آن مواجه‌اند. بنابراین با گام برداشتن به جلو به آن‌ها نیز کمک می‌کنید. در هر گام بازسازی که در فصل‌های بعدی

به آن می‌پردازیم، در خصوص کار بست آن مرحله برای کودکان نیز توضیح می‌دهیم، چنانچه دوست دارید که رویکرد ساختار یافته‌تری برای کمک به کودکان‌تان در فرآیند طلاق داشته باشید، ضمیمه الف، به طور خاص بر بکارگیری فرآیند بازسازی برای کودکان متمرکز است.

تکلیف: یادگیری از طریق انجام دادن

میلیون‌ها نفر برای یافتن پاسخ سؤالات‌شان درباره زندگی و مشکلات رابطه‌ای کتاب‌های خود-یاری می‌خوانند. آن‌ها واژه‌ها و اصطلاحات زیادی را یاد می‌گیرند و آگاهی‌شان نیز بالاتر می‌رود ولی در سطح عمیق هیجانی و انگیزشی آنطور که باید، چیز زیادی نمی‌آموزند. یادگیری انگیزشی و هیجانی شامل تجاربی است که در احساسات شما ثبت می‌شود. مانند این یادگیری که “مادران آرام‌بخشانند” یا اینکه “رفتارهای خاص منجر به تنبیه می‌شود”، یا این یادگیری که “پایان یافتن یک رابطه عاطفی دردناک است”. هرچیزی که به‌طور هیجانی بیاموزیم در رفتار ما تأثیر بسزایی دارد. از این رو بسیاری از چیزهایی که برای سازگاری با بحران باید یاد بگیریم از نوع آموختن و بازآموزی هیجانی و انگیزشی است.

ممکن است شما در تمام طول عمرتان به چیزی باور داشته‌اید که اصلاً درست نبوده و باید دوباره آن را یاد بگیرید، اما یادگیری‌های ذهنی (افکار، ایده‌ها، شواهد) فقط زمانی ارزشمند است که بتوانید درس‌های انگیزشی و عاطفی آن را که با تجارب زندگی‌تان همخوانی دارد نیز بیاموزید و برایتان معنادار باشد. از آنجایی که یادگیری هیجانی بسیار مهم است، به منظور فراهم کردن فرصت باز-یادگیری و بازآموزی هیجانی تکالیف و تمرین‌های زیادی را در این کتاب گنجانده‌ایم. در بسیاری از فصل‌ها تمرین‌های خاص همان فصل آمده که لازم است قبل از بالاتر رفتن از کوه، تمرین‌های آن مرحله را تمام و کمال انجام دهید. آن چه در ذیل می‌بینید اولین سری تکالیف و تمرین‌های شما برای شروع است.

۱- یادداشت برداری کنید.

یک دفترچه یادداشت تهیه کرده و احساسات خود را یادداشت کنید. لازم نیست حتماً از دفتر و کاغذ استفاده کنید می‌توانید از لپ تاپ، تبلت یا هر وسیله دیگری که معمولاً در آن یادداشت می‌نویسید، استفاده کنید. می‌توانید به طور روزانه هفتگی یا هر چند وقت یک بار که با برنامه زمانی‌تان همخوانی داشته باشد،

بازسازی زندگی و بازیابی خود

یادداشت برداری کنید. بیشتر جملاتی که می‌خواهید بنویسید را با عبارت "احساس می‌کنم..." شروع کنید. بدین ترتیب بیشتر می‌توانید روی احساسات تان تمرکز کنید.

یادداشت برداری نه تنها نوعی یادگیری انگیزشی و احساسی است که موجب رشد شخصی می‌شود، بلکه یک معیار درست برای سنجش پیشرفت شخصی تان در اختیار شما قرار می‌دهد. اغلب وقتی افراد چند ماه بعد از نوشتن احساساتشان نگاهی دوباره به یادداشت‌هایشان می‌اندازند **از این که تا این حد تغییر کرده اند** شگفت زده می‌شوند. پیشنهاد می‌کنیم که به محض پایان بردن این فصل، یادداشت برداری خود را شروع کنید. ممکن است بخواهید که بعد از تمام کردن هر فصل احساسات خود را بنویسید، یا هفته‌ای یکبار یا طبق برنامه دیگری، هیچ فرقی نمی‌کند.

البته ضرورتی ندارد که برای نوشتن برنامه زمان بندی مشخصی داشته باشید. حتماً یادداشت برداری را به عنوان بخش مهم از برنامه بازسازی زندگی و بازیابی خود قرار دهید، چه به طور منظم چه گاه‌گاهی.

۲- فرد قابل اعتمادی را پیدا کنید.

فردی را بیابید که می‌توانید به او اعتماد و از او درخواست کمک کنید و درخواست کردن را یاد بگیرید. به کسی زنگ بزنید که دوست دارید او را بهتر بشناسید و دوستی‌های جدید ایجاد کنید. هر دلیلی را که دوست دارید برای شروع مراد و گفتگو با او پیدا کنید. مثلاً در مورد همین تکلیف و تمرین با او حرف بزنید. این گونه یاد می‌گیرید که یک سیستم حمایت‌گر و دوستانه بسازید. وقتی احساس اطمینان پیدا کردید می‌توانید رابطه تان را عمیق‌تر کنید. می‌دانید که وقتی گرفتاری پیش می‌آید (وقتی در مه گیر می‌افتید) دسترسی به بالای کوه سخت است.

با این کار، حداقل کسی هست که به او مراجعه کنید و به لحاظ احساسی حمایتان کند.

۳- یک گروه حمایتی برای خود تشکیل دهید.

از آن جایی که داشتن یک گروه حمایتی بسیار مهم است این تکلیف کلیدی‌ترین تمرین شما در این فصل محسوب می‌شود. در صورت داشتن گروه حمایتی می‌توانید مشکلات و چالش‌های مسیر را با آن‌ها در میان

بازسازی زندگی و بازیابی خود

بگذارید. پیشنهاد ما این است که در این گروه از هر دو جنس افرادی را داشته باشید تا بتوانید گام‌های بازسازی را با آنها در میان بگذارید. البته چنانچه آنها نیز خودشان این مسیر را رفته باشند و یا در حال طی کردن این فرآیند باشند، بسیار بهتر است زیرا برای بسیاری از افراد متأهل درک کردن آنچه شما در شرایط بحرانی خود تجربه می‌کنید، کار آسانی نیست. با این وجود، مهمترین چیز این است که شما بتوانید به آنها اعتماد کنید.

اگر خواستید در گروه حمایتی خود بحث و تبادل نظر داشته باشید شاید این کتاب راهنمای خوبی برای آنها باشد. البته باید هشدار بدهیم که: همیشه گروه‌های حمایتی، واقعاً حمایتگر نیستند! بنابراین در انتخاب افرادی که می‌خواهید این فرآیند را با کمک آنها طی کنید دقت کنید. آنها باید افرادی باشند که متعهد به یک رابطه رشد دهنده و رازدار اطلاعات محرمانه افراد باشند.

خودارزیابی گام‌ها و بلوک‌های بازسازی:

پیشرفت خود را ارزیابی کنید. به پرسشنامه ذیل پاسخ دهید. برای هر سؤال یکی از سه گزینه زیر را انتخاب کنید: ۱- رضایت بخش است ۲- نیاز به تلاش بیشتر دارم ۳- غیر رضایت بخش است.

اگر توانستید صادقانه به تمام موارد ذیل با "بله، در حد رضایت بخش" پاسخ دهید، می‌توانید مسیر خود را به سوی قله ادامه دهید. اگر پاسخ شما به سه یا چهار مورد، "نیاز به تلاش بیشتر" بود، وقت بیشتری را به مطالعه این مبحث اختصاص دهید، تا راحت‌تر بتوانید مسیر صعود و بازسازی را ادامه دهید.

۱. گام‌هایی که در بازسازی زندگی و بازیابی خود باید روی آنها کار کنم را شناسایی کرده‌ام.

۲. فرآیند سازگاری را فهمیده‌ام.

۳. دوست دارم که روی فرآیند سازگاری کار کنم.

۴. می‌خواهم از درد ناشی از این بحران برای شناخت خودم استفاده کنم.

۵. می‌خواهم از درد ناشی از این بحران به عنوان یک تجربه انگیزه دهنده برای رشد شخصی‌ام استفاده کنم.

بازسازی زندگی و بازیابی خود

۶. اگر نسبت به رشد خودم بی میل شدم، تلاش می‌کنم بفهمم کدام احساسات مانع رشد من می‌شود.
۷. برای شناسایی بلوک بازسازی‌ای که در آن گیر افتاده‌ام، افکار و احساساتم را گشوده و آماده نگه می‌دارم.
۸. ایمان و امید دارم که می‌توانم در این بحران خودم را بازسازی کنم و آن را به یک تجربه یادگیری خلاقانه تبدیل کنم.
۹. برای آن که بدانم در کجای فرآیند سازگاری هستم، مدل گام‌های بازسازی زندگی و بازیابی خود را با دوستانم در میان گذاشته‌ام.
۱۰. با خودم عهد کرده‌ام تا جای ممکن دلایل بهم خوردن رابطه‌ام را شناسایی کنم.
۱۱. در صورتی که فرزندانم داشته باشم تلاش می‌کنم تا به آن‌ها هم کمک کنم که فرآیند سازگاری را پشت سر بگذارند.

پایان