

چاپ دوم

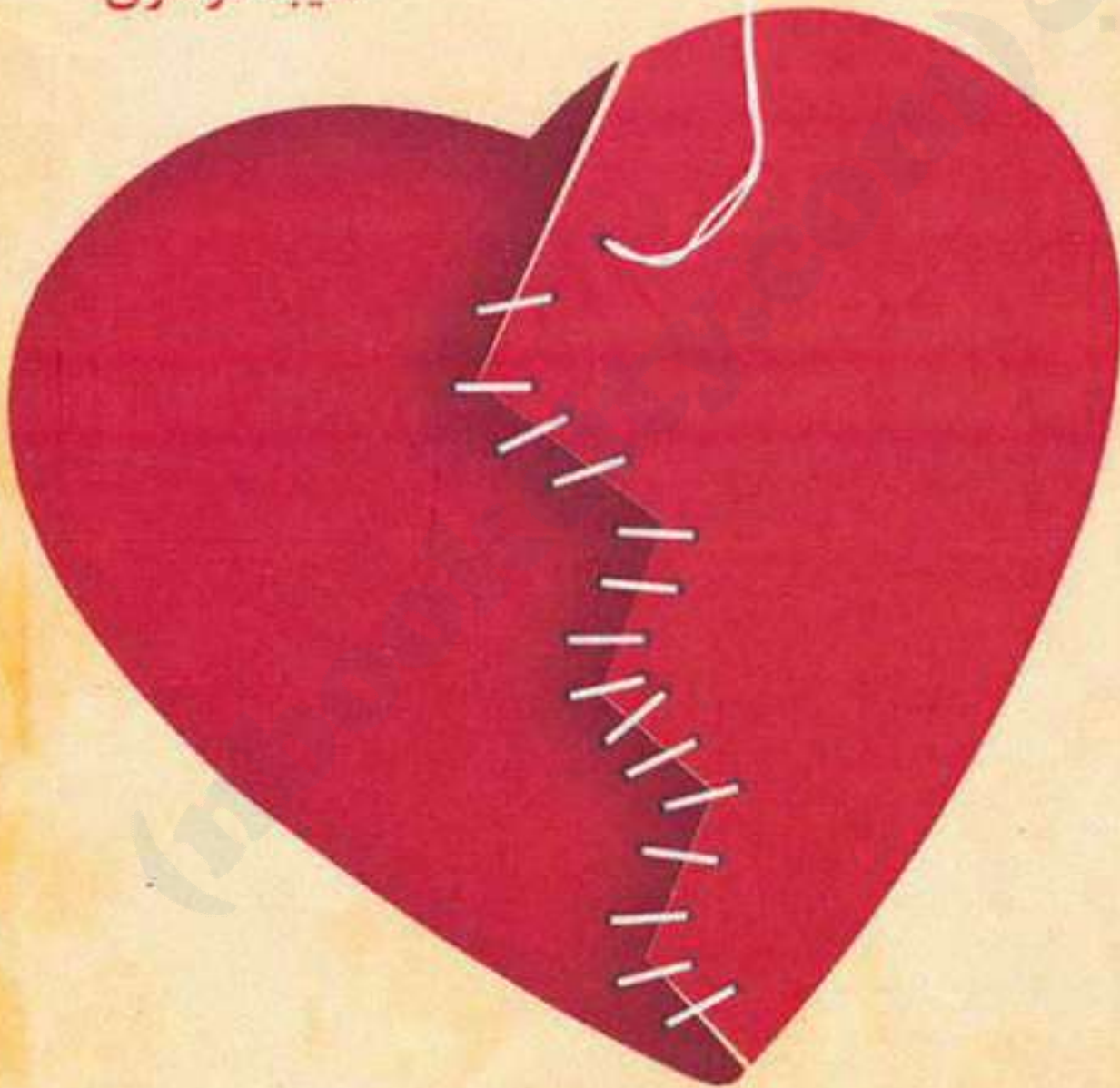
پس از جدایی

چگونه یک شکست عشقی مخرب را
به بهترین اتفاق زندگی مان بدل کنیم

سوزان ج الیوت

مترجمان: حجت محسنی حقیقی

طیبه موسوی



پس از جدایی

چگونه یک شکست عشقی مخرّب را
به بهترین اتفاق زندگی مان بدل کنیم

نویسنده: سوزان جی الیوت

ترجمہی حجت محسنی حقیقی و طیبہ موسوی



نشر دائرہ

سرشناسه: الیوت، سوزان ج. Elliott, Susan J

و نام پدیدآور: پس از جدایی: چگونه یک شکست عشقی مخرب را به بهترین ... / نویسنده ،
جی الیوت؛ مترجمان حجت محسنی حقیقی، طیبه موسوی
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: 978-600-250-034-4

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

داشت: عنوان اصلی : . turning past your breakup: how to turn a devastating loss into the best.

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: متارکه (روان شناسی)

موضوع: طرد (روان شناسی)

موضوع: طلاق – جنبه های روان شناسی

موضوع: روابط بین اشخاص

شناسه افزوده: محسنی حقیقی، حجت، ۱۳۶۰ - ، مترجم

شناسه افزوده: موسوی، طیبه، ۱۳۶۵ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۵پ۷الف/۱HQ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۳۰۰۹۳

تقدیم به تمام کسانی که از کشف و شناخت ایرادهای خود و تلاش برای بهبود آنها استقبال می‌کنند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

موفقیت یعنی ساختن یک شالوده محکم با آجرهایی که دیگران به سمت شما پرت کرده‌اند.
«دیوید برینکلی»

نشر کتاب (nbookcity.com)

سخن مترجم

یک تجربه شخصی و ماجراهای مشابهی که اخیراً برای چند نفر از دوستان نزدیکم رخ داد باعث آشنایی من با کتاب حاضر شد. مثل همیشه شروع به جستجو در اینترنت کردم و به مطالب جالبی برخوردم اما «پس از جدایی» چیز دیگری بود. حرف‌های کتاب به نظرم آن قدر معقول و تأثیرگذار بودند که مشتاق شدم در مورد آن بیشتر تحقیق کنم. این کتاب یکی از معدود کتاب‌های پرفروشی است که در نظرسنجی خوانندگان وبسایت آمازون بالاترین نمره ممکن (۵ از ۵) را کسب کرده است. با خیلی از مسائل مطرح شده به صورت شهودی و تجربی آشنا بودم، اما انسجام و قدرت تأثیرگذاری کتاب شگفت زده‌ام کرد. در حین مطالعه کتاب بارها به خودم گفتم ای کاش زودتر با این مطالب آشنا می‌شدم! شروع به ترجمه بخش‌هایی از کتاب کردم. اشتیاق اطرافیان و درک جدیدی که از شیوع این نوع چالش‌ها پیدا کردم تشویقم کرد تا ترجمه را ادامه بدهم. در میانه راه مترجم دیگر کتاب شروع به همکاری با من کرد. ترجمه این کتاب حاصل این دوره متفاوت و تجربیات آموزنده آن است.

«پس از جدایی» برای کسانی نوشته شده که به پشت سر گذاشتن یک رابطه قدیمی و بازسازی زندگی جدید نیازی مبرم دارند. توصیه‌ها و برنامه گام به گام کتاب شما را در پیمودن این راه دشوار همراهی می‌کند. به نظرم اغراق آمیز نیست اگر وابستگی در روابط انسانی را رایج‌ترین نوع اعتیاد بدانیم. خیل عظیم فیلم‌ها و سریال‌هایی که روزانه به این مسئله جهان‌شمول می‌پردازند گواهی بر این ادعا است. من و شما در این تجربیات تنها نیستیم و عقل حکم می‌کند در مواجهه با این موقعیت‌های فلج‌کننده تجربیات گران‌بهای دیگران را نادیده نگیریم. با این حال در هنگام خواندن این کتاب بهتر است چند نکته را مد نظر قرار بدهیم.

تفاوت‌های فرهنگی جامعه ما با جامعه نویسنده (میزان فردگرایی، ساختارهای خانوادگی، نقش‌های جنسیتی، مسائل حقوقی) ضرورت این امر را ایجاب می‌کند که در هنگام تعمیم مسائل کمی محتاطانه‌تر عمل کنیم. با این حال، کفه شباهت‌های بنیادین انسان‌ها به تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌چربد و به همین دلیل می‌توان گفت تمام مطالب مطرح شده با ملاحظه برخی جزئیات، قابلیت به‌کارگیری در شرایط امروز جامعه ما را دارند.

مسئله مهم دیگر مخاطبان این کتاب هستند. مخاطبان اصلی این کتاب کسانی هستند که نیازمند فراموش کردن رابطه قدیمی و دل‌کندن از تعلقات ناسالم مربوط به آن هستند. بسیاری از توصیه‌های کتاب به کار کسانی که در تلاش برای بازسازی یا بهبود یک رابطه هستند نمی‌آید. در عین حال، با حفظ نگاه انتقادی، هر کسی که

روابط عاشقانه بین انسان‌ها یکی از دغدغه‌های او است (تقریباً همه انسان‌ها) می‌تواند از آموزه‌های این کتاب استفاده کند. یکی دیگر از ویژگی‌های مشترک در بین اکثر مخاطبین اصلی کتاب، پایین بودن اعتماد به نفس و هجوم تفکرات منفی است. این اعتماد به نفس پایین می‌تواند واکنشی موقتی نسبت به احساس بازنده بودن در رابطه اخیر و یا نشانگر یک مشکل ریشه‌ای‌تر باشد. در هر صورت به نظر می‌رسد که نویسنده به همین دلیل و به شکلی آگاهانه بیشتر طرف خواننده‌هایش را گرفته تا شریک سابق زندگی آن‌ها. در همین راستا بهتر است علاوه بر تلاش برای افزایش اعتماد به نفس و کاستن از انتقادهای وسواسی و مخرب نسبت به خودمان، با معیار قرار دادن انصاف و تعادل، نگاهی انتقادی به الگوهای رفتاری خودمان هم داشته باشیم (به هر حال احتمالاً خود ما هم تقصیرهایی داشته‌ایم). بالا بردن استانداردها نباید به کمال‌گرایی و گریز از واقعیت منجر شود.

نکته آخر این که هر چند خواندن مطالب کتاب می‌تواند کمک بزرگی به ما بکند، اما بدون عملی کردن انواع تمرینات پیشنهادی و صرف وقت برای آن‌ها، فرصت آموختن را برای خودمان محدود می‌کنیم. موقعیت فعلی فرصت مناسبی برای محک زدن قدرت اراده و پشتکار ما است. در مورد نتایج خواندن و عملی کردن ایده‌های این کتاب ما را مطلع کنید.

حجت محسنی حقیقی

hojjatmohseni@gmail.com

پیشگفتار: داستان من

با فرو رفتن در گودال‌های ژرف است که به گنج‌های زندگی دست پیدا می‌کنیم. همان جایی که تلوتلو می‌خورید گنج شما نهفته است.

جوزف کمپل

داستان‌های زیر مربوط به دوران کودکی و روابط من در دوران بزرگسالی هستند. اگر من با وجود این همه ماجرا موفق به پشت سر گذاشتن این شرایط شده‌ام، چرا شما نتوانید. زندگی امروز من نه تنها موفقیت‌آمیز بلکه کاملاً مسرت بخش است. من سالم، شادمان و قوی هستم. خود من همه کارهایی را که در ادامه خواهید خواند انجام داده‌ام. کاملاً متوجه هستم که چه مسیر دشواری در پیش داریم. اما باور کنید، این کار به تلاش می‌ارزد.

وقتی از همسرم جدا شدم، تا بیست و چهار ساعت فکر می‌کردم کار صحیحی انجام داده‌ام. مدت‌ها بود که روی شادی به خود ندیده بودم، جر و بحث‌ها دیگر غیر قابل تحمل شده بود و به این نتیجه رسیده بودم که او در حال خیانت به من است. هر چند سال‌ها با انتقادات شوهرم سر کرده بودم، اما از وقتی که به دلیل ورشکستگی شرکتی که در آن کار می‌کردم بیکار شدم اوضاع بدتر شد. رئیس‌م معرفی نامه خوبی برایم نوشت. در چند روز اول تلاش کردم تا نگاه مثبتی به قضایا داشته باشم. رزومه خودم را ویرایش کردم، یک دست لباس مناسب برای مصاحبه شغلی خریدم و دنبال کار گشتم. در این اوضاع و احوال هر شب همسرم به خانه می‌آمد و انتظار یک خانه تمیز و شام گرم و تازه داشت. به گفته او من "کلاً در خانه بودم و هیچ کاری نمی‌کردم". به هیچ وجه حوصله جر و بحث نداشتم. تصمیم گرفتم چند روز آینده را بی‌خیال پیدا کردن کار شده و خود را مشغول تمیز کردن خانه و آشپزی کردم. بعد از آن به غذاهای ساده‌ی من و این که لباس‌ها شسته نشده بودند گیر داد. فردا را صرف شستن لباس‌ها و پختن یک غذای مفصل کردم. غرولندهای او دوباره شروع شد که "چرا درست و حسابی دنبال کار جدید نمی‌گردی و خود را با «خانه بازی» سرگرم کرده‌ای".

این اوضاع مسخره چیز تازه‌ای نبود. اما بدون وجود شغلی که سر مرا گرم کند، اعصابم روز به روز ضعیف‌تر می‌شد. خودم به اندازه کافی در مورد اوضاع مالی و آینده شغلی استرس داشتم و دیگر نیازی به نطق‌های یک نفر دیگر در مورد آشپزی و لباس شستن نداشتم.

چند روز بعد به نظر خودم کاری کردم کارستان. صبح به یک مصاحبه شغلی رفتم و وقتی برگشتم کف خانه را حسابی برق انداختم. بعد بچه‌ها را از مدرسه برگرداندم و در راه برگشت، غذای آماده مورد علاقه شوهرم را خریدم. تصور کنید چه حس خوبی داشتم. دنبال کار گشتم، خانه را تمیز کردم، به کارهای بچه‌ها رسیدم و قرار بود به خاطر شام مورد علاقه‌اش او را شگفت زده کنم. اطمینان داشتم سعادت و خوشبختی را به خانه‌مان برگردانده‌ام.

وقتی شوهرم شب به خانه برگشت، بلافاصله گفت کف سالن پذیرایی خراشیده شده است. به گفته او من این خراب‌کاری را عمداً به بار آورده بودم تا دیگر کسی از من انتظار کار کردن نداشته باشد. اصلاً باورم نمی‌شد. سعی کردم توضیح بدهم که چنین قصدی نداشتم. یاد انتقاداتی افتادم که مادرم در دوران کودکی از من می‌کرد. او همیشه می‌گفت من عمداً خراب‌کاری می‌کنم تا دیگر کسی از من مسئولیتی نخواهد. اصرار کردم که قضیه این نبوده است. او شروع به بددهنی کرد و من هم همین کار را کردم. درست مثل همیشه، بحث و جدل بالا گرفت و هر دو تهدید کردیم که این رابطه مزخرف را یک بار برای همیشه تمام خواهیم کرد. روز بعد به او گفتم که همه چیز تمام شده و او باید برود. شروع کرد به مسخره کردن و به خاطر قضایای دیشب مرا سرزنش کرد. هر وقت بحث و جدل ما جدی می‌شد «مقصر» من بودم. بیشتر اوقات حرفش را قبول می‌کردم، اما این دفعه اهمیتی نداشت که چه کسی مقصر بود. فقط می‌خواستم که رابطه را تمام کنم.

وسایلم را داخل یک جعبه ریختم و با یک یادداشت که "لطفاً وسایلت را بردار و برو" آن را روی میز آشپزخانه گذاشتم. به جای این که با من بحث کند جعبه را قاپید و با عصبانیت از خانه بیرون رفت. یک حس آسودگی ناگهانی به سراغم آمد. از تنهایی‌ام خوشحال بودم.

اما صبح روز بعد به سختی توانستم سرم را از روی بالش بلند کنم. اول فکر کردم که مریض شده‌ام اما خیلی زود متوجه شدم که وضعیت جسمانی‌ام مشکلی ندارد. به زحمت از رختخواب بیرون آمدم تا بچه‌ها را به مدرسه ببرم. کمی احساس ناراحتی می‌کردم. در طول روز، سعی کردم خودم را مشغول نگاه دارم تا با چشم‌انداز سرنوشت مزخرفم روبرو نشوم. هر ساعتی که می‌گذشت بیشتر و بیشتر به تلفن خیره می‌شدم. غروب که شد هر چند دقیقه یک بار به تلفن نگاه می‌انداختم.

پسرها مشغول بازی بودند و من به آشپزخانه رفتم تا غذایی خوشمزه درست کنم. به جای شلوار جین و تی‌شرتی که معمولاً می‌پوشیدم، دامن و بلوز پوشیدم، آرایش

مفصلی کردم و موهایم را به یک سمت شانه زدم. ته دم امیدوار بودم که شوهرم به خانه بیاید و با دیدن غذای گرم، خانه مرتب و تمیز، همسر دوست‌داشتنی و بچه‌هایی آرام با من آشتی کند. جالب است! این همه مدت سعی می‌کردم از دست این رابطه خلاص شوم. این چه فکر مسخره‌ای بود که از سرم گذشت؟ چند روز گذشت و خبری از او نشد. از خواب و خوراک افتاده بودم. احساس گیجی، اضطراب و افسردگی می‌کردم و دیوانه‌وار به او می‌اندیشیدم. به جای تمرکز روی دعوای اخیر، دوران خوب رابطه را در ذهنم مرور می‌کردم. از دوری او به استیصال رسیدم و فکر کردم که عجب اشتباه وحشتناکی مرتکب شده‌ام. سعی کردم با او تماس بگیرم تا با هم صحبت کنیم. به هیچ کدام از تماس‌ها و پیغام‌های من جوابی نداد.

یک روز به طور غیرمنتظره وارد خانه شد، دنبال یک سری از وسایلیش گشت و احوال پسرها را پرسید. مکالمه خیلی آرام شروع شد اما ناگهان از دهانم پرید، "خواهش می‌کنم برگرد". اشکم سرازیر شد و به او التماس کردم که برگردد. بدون این که تحت تأثیر قرار بگیرد شروع کرد به مسخره کردن و سپس به سمت در رفت. به دنبالش دویدم و سعی کردم بازوه‌هایم را به دورش حلقه کنم و دوباره شروع به التماس کردم. مرا با قدرت هل داد و از در بیرون رفت. روی پله‌ها نشستم. احساس حقارت می‌کردم و بی‌اختیار بغضم ترکید. اگر نمی‌توانستم او را برگردانم زندگی‌ام تباہ می‌شد. صبح روز بعد، مصمم شدم که خانه را مرتب کنم، به دنبال شغل جدیدی بگردم و شام بی‌نظیری آماده کنم. به جای این که از او بخواهم برگردد باید در عمل نشان می‌دادم که چقدر در حرف‌هایم جدی هستم. باید یک همسر خوب، مادر خوب و نان‌آور خوب می‌شدم تا بتوانم دلش را به دست آورم. می‌خواستم که زندگی‌ام را از سر بگیرم و همسرم را دوباره به دست بیاورم.

به بچه‌ها غذا دادم و سپس به مدرسه بردم‌شان. الان وقت رسیدگی به خانه بود. همه چیز تمیز بود، اما باید همه جا را برق می‌انداختم. بعد از شستن ظرف‌ها، یک اسفنج جدید آوردم و شروع کردم. وقتی داشتم کف آشپزخانه را می‌سابیدم متوجه شدم که کاملاً تمیز است. در کودکی همیشه از کف تا سقف خانه را برق می‌انداختم تا دل مادرم را به دست بیاورم، اما او در هر صورت یک ایراد پیدا می‌کرد. وقتی ازدواج کردم هم درست همین وضعیت برقرار بود. از خودم پرسیدم، "تا چه اندازه تمیز بودن کفایت می‌کند؟" "اصلاً نمی‌دانستم." به سابیدن ادامه دادم. اشک از گونه‌هایم جاری شد. "الان به اندازه کافی تمیز شده است؟ به اندازه کافی خوب است؟" غرغره‌هایم به هذیان و سپس به جیغ و داد مبدل شد، "کی به اندازه کافی تمیز خواهد شد؟ کی به اندازه کافی خوب خواهد شد؟ کی من به اندازه کافی خوب می‌شوم". سپس ناگهان روی کف زمین پخش شدم. متوجه شدم نمی‌دانم کیستم و چه می‌خواهم، دیگر قادر نبودم زیر این بار سنگین

کمر راست کنم. نمی‌دانستم که «به اندازه کافی تمیز» یعنی چه و آیا اصلاً «به اندازه کافی تمیز» برای من مهم است یا نه. خانواده‌های خوشبختی را می‌شناختم که کاملاً از خانه‌های به‌هم‌ریخته‌شان راضی بودند و هیچ کس به خاطر این قضیه تنبیه و مؤاخذه نمی‌شد. شاید من هم می‌خواستم یکی از همان آدم‌ها باشم. شاید دوست داشتم آدمی باشم که مرتب بودن خانه برایش اهمیتی ندارد. شاید برایم اهمیت داشت ولی می‌خواستم به یک نفر دیگر پول بدهم تا این کار را برایم انجام دهد. اما الان روی کف زمین پهن شده‌ام و کف زمینی که کاملاً تمیز است را می‌سابم. نه برای این که واقعاً نیازمند تمیز شدن است. بلکه می‌خواستم تأیید کسانی را به دست بیاورم که هیچ گاه من را تأیید نکرده بودند.

چه کار کردم؟ به چه چیزی فکر می‌کردم؟ از چه وقت دیگر عقیده‌ای برای خودم نداشتم؟

ناگهان به یکی از اولین خاطره‌هایم در سه یا چهار سالگی برگشتم: پریدن از یک خواب وحشتناک. "آدم بدها" من را دزدیده بودند. من یک فرزندخوانده موقتی (۱) بودم. همیشه کابوس می‌دیدم موجوداتی شرور با لباس‌های تیره مرا از رختخواب بیرون می‌کشند.

مدام می‌شنیدم خانواده‌ای که سرپرستی موقت مرا به عهده گرفته‌اند از عهده این کار برنخواهند آمد. گاهی خانواده اصلی خودم را نیز می‌دیدم و با برادر بزرگ‌ترم ادوارد بازی می‌کردم. نمی‌دانستم که زندگی با خانواده اصلی‌ام بهتر است یا خانواده‌ای که سرپرستی مرا به عهده گرفته‌اند. خود را متعلق به هیچ کدام از این دو خانواده نمی‌دانستم. همیشه منتظر بودم دیگران به من بگویند چه باید کرد و کجا باید رفت.

در هفت سالگی، یک روز به اتاق ملاقات یک خیریه رفتم. مادرم و برادر کوچکم کنار هم نشسته بودند و ادوارد در یک گوشه مشغول بازی بود. رفتم و کنار او نشستم و او یکی از اسباب بازی‌هایش را به من داد. صحبتی نکردیم اما گاهی به هم لبخند می‌زدیم. چشمانش کمی اندوهگین بود و من به او احساس نزدیکی می‌کردم. نمی‌دانستم که این آخرین باری است که او را می‌بینم. کمی بعد مادرم از همه حقوق مربوط به من صرف‌نظر کرد تا خانواده جدید سرپرست قانونی من شوند. سال‌ها بود که برای دیدن مادرم به آن انجمن خیریه می‌رفتم. در راه بازگشت تصور می‌کردم که زندگی من بیرون از برزخ سرپرستی موقت چگونه خواهد بود. وقتی سندهای قانونی امضا شد مشتاقانه در این فکر بودم که من هم بالاخره یک کودک معمولی می‌شوم. آن شب برای شام بیرون رفتیم و شروع زندگی جدیدم را جشن گرفتیم. من در هشت سالگی دوباره به دنیا آمده بودم. خیلی خوشحال بودم.

اما حباب خوش خیالی من خیلی زود ترکید. اوضاع خانه به هیچ وجه خوب نبود. پدرخوانده من معتاد به الکل بود و وقتی مادر جدیدم بوی الکل را استشمام می‌کرد از شدت خشم دیوانه می‌شد. وقتی پدرم به خشم او واکنشی نشان نمی‌داد، مادرم تهدید می‌کرد که خودش را در رودخانه غرق خواهد کرد و یا همه قرص‌های خوابش را در حمام خواهد خورد. با وحشت می‌شنیدم که مادرخوانده‌ام (تنها کسی که داشتم) می‌خواهد خودش را بکشد. حتی وقتی صحبتی از خودکشی‌های عجیب و غریب نبود، بحث آن قدر ادامه پیدا می‌کرد که پدرم از خانه بیرون می‌رفت. پس از آن مادرم خشمش را سر ما خالی می‌کرد. ما سعی می‌کردیم همه چیز را مرتب کنیم تا چیزی در خانه نباشد که او را عصبانی کند.

البته گاهی والدین‌مان با هم خوب بودند و به ما خوش می‌گذشت. جر و بحث‌های وحشتناک را از یاد می‌بردیم، به سینما می‌رفتیم و شب‌ها با هم بازی می‌کردیم. اما خیلی زود پدرم دوباره به سراغ الکل برمی‌گشت و جیغ‌های مادرم آرامش را از ما می‌گرفت. دوباره آشوب برقرار می‌شد. وقتی ۱۰ ساله شدم دیگر می‌دانستم که یک شب خوب تنها توقفی کوتاه در میان بحث و جدل‌های همیشگی است. در ۱۲ سالگی متوجه شدم که هیچ چیز آن گونه که به نظر می‌آید نیست. در ۱۴ سالگی فهمیدم که از هیچ چیز سر در نمی‌آورم.

تأثیر والدین و تجربیات اولیه زندگی مرا به سوی مردهایی می‌کشاند که یا مانند مادرم بدرفتار بودند یا مانند پدرم حضور نداشتند. در ۱۸ سالگی وارد رابطه‌ای شدم که نه تنها در آن مورد بدرفتاری قرار گرفتم بلکه با خطر جانی هم روبرو شدم: اصلاً بعید نبود که وقتی مست می‌کرد مرا نکشد. کتک خوردن تا حد بی‌هوشی و زندانی شدن در کمد لباس به مدت دو روز از نمونه ماجراهایی بود که در این رابطه بر من گذشت. وقتی از کمد لباس بیرون آمدم سعی کردم فرار کنم و او با اتومبیل خودم به دنبالم افتاد. زندگی‌ام دقیقاً شبیه فیلم‌های ترسناک شده بود.

بالاخره توانستم از او جدا شوم. بلافاصله با یکی از دوستان قدیمی‌ام رابطه برقرار کردم، مردی که اولین همسرم شد. دوباره به دنبال یک زندگی «عادی» دست نیافتنی بودم که بتواند من را به یک فرد معمولی بدل کند. فکر می‌کردم اگر کسی به اندازه کافی مرا دوست بدارد، می‌توانم فردی عادی و خوشبخت بشوم.

همان‌طور که به سقف خیره شده بودم، فهمیدم دلیل چسبیدن من به این ازدواج بی‌روح این است که از رژه رفتن این خاطرات وحشتناک در جلوی چشمانم اجتناب کنم. الگوهای آشفته این روابط (دوره‌های تکرار شونده جدایی و دوباره از سر گرفتن رابطه) مرا از مواجهه با مشکلاتم دور نگاه می‌داشت. مشکلات عمده من عبارت بودند از تنها شدن، بدرفتاری دیدن و سوگواری کردن پس از جدایی‌ها. اکنون این افکار، احساسات، خاطرات و کارهای انجام نشده به مشکلات فعلی یعنی جدایی از همسر و از دست دادن کارم افزوده شده بودند. نمی‌توانستم با این حجم انبوه

مشکلات ترسناک روبرو شوم. به کمک فوری احتیاج داشتم. یا یک مشاور تماس گرفتم و تا می‌توانستم از بیچارگی‌هایم گفتم. اگر چه برای چند هفته وقتش پر بود برای فردای آن روز به من وقت داد. یک ساعت زودتر به مطب او رفتم. در پارکینگ نشستم و از خودم پرسیدم آیا کار درستی کرده‌ام. در نهایت سر وقت مقرر وارد اتاق او شدم. فردی ریزنقش، لاغر و جوان بود و لبخندی جسورانه بر لب داشت. با خودم گفتم از این آدم فسقلی چه بر می‌آید. به صندلی اشاره کرد و از من پرسید به چه علت پیش او آمده‌ام. وقتی داشتم در مورد اشتباهی که کرده بودم توضیح می‌دادم صدایم شروع به لرزیدن کرد. حدود نیم ساعت با حق‌ها حق صحبت کردم. خانم مشاور ناگهان از من پرسید چه بلایی به سر صورتت آمده؟

صورتتم؟

زندگی من داشت از هم می‌پاشید و او نگران صورتتم بود؟ سعی کردم توجهی نکنم و به صحبت‌م ادامه دادم اما او مدام در مورد وضع ظاهری من اظهار نظر می‌کرد. لباس‌هایم در هم و برهم بود و موهای چسبناکم روی صورت درب و داغانم ریخته بودند. به او جوابی ندادم. نمی‌دانستم چه باید بگویم. او گفت: "در واقع کسی که جلوی من نشسته برای خودش ارزش و احترام قائل نیست. نه این که احترام کمی قائل باشد. اصلاً عزت نفس ندارد."

به او گفتم اهمیتی به عزت نفس نمی‌دهم؛ من فقط می‌خواهم زندگی مشترکم را برگردانم. داستانم را ادامه دادم. اول آن همه مشتاق جدایی بودم و حالا این جوری به هم ریخته‌ام و همه چیز اشتباه به نظر می‌آید. با ناله گفتم، "به من بگوید چه کار کنم!"

او یک دقیقه ساکت ماند و بعد خودش را جلو کشید و گفت، "واکنش شما چیزی است که به آن ترس از تنها رها شدن (۲) می‌گویند."

ترس از تنها رها شدن

قبلاً هیچ گاه این کلمات را نشنیده بودم. اما به طور غریزی می‌دانستم که «ترس از تنها رها شدن» ریشه همه مشکلات زندگی من است. اگر روی وضعیتی که من دارم اسم گذاشته‌اند، شاید درمانی هم برای آن وجود داشته باشد. هنوز به این مشاور اطمینان نداشتم اما دوست داشتم بیشتر بشنوم. او یک سری کتاب در مورد آسیب دیدن (۳)، بدرفتاری (۴)، وابستگی به افراد ناسالم (۵)، و خانواده‌های الکلی به من داد. با این که شک داشتم این کتاب‌ها جوابی برای سؤال‌های من داشته باشند به او قول

دادم که به آن‌ها نگاهی بیندازم.

مطالعه کتاب‌ها دردناک، اما شگفت‌انگیز بود. قبل از آن هیچ وقت به سراغ کتاب‌های خودیاری (۴) نرفته بودم و فکر نمی‌کردم که هیچ کدام بتوانند حرفی برای قلب شکسته من داشته باشند. من به عنوان یک کودک پرورشگاهی و پس از آن به عنوان یک فرزندخوانده همیشه در میان بقیه احساس متفاوت بودن می‌کردم. چیزی که مشاورم آن را «منحصر به فرد بودن کشنده» می‌نامید. برای نخستین بار در زندگی متوجه شدم که ممکن است بتوانم زندگی در هم ریخته‌ام (چیزی که به نظر غیر قابل تغییر می‌آمد) را سر و سامان بدهم.

هیچ وقت فکر نمی‌کردم که شاید همسرم هم بخشی از مشکل‌مان باشد. هنوز این پیش‌فرض را داشتم که همه مشکلات ازدواج ما تقصیر خودم است. اما به قول مشاورم "دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید (۷)". مشکلات و ایرادهای والدینم با مشکلات خودم ترکیب شده بود. به گفته او ما برای خودمان شریکی انتخاب می‌کنیم که به اندازه خودمان «درهم شکسته» باشد و در رقص ناموزون زندگی‌مان همگام ما شود. با این تفاسیر طرفین درگیر یک رابطه نمی‌توانند از نظر سلامت روانی تفاوت چندانی با هم داشته باشند. افراد سالم با انسان‌های ناسالم همگام نمی‌شوند. با این حال، مشتاقانه فکر می‌کردم که در این کتاب‌ها مطلبی خواهم یافت که به من کمک کند تا با پدر فرزندانم و مردی که دوستش داشتم دوباره رابطه برقرار کنم و زندگی مشترک‌مان را از سر بگیریم.

این کتاب‌ها را خواندم و برایش چندین نامه نوشتم. گاهی عصبانی می‌شد. گاهی خوشش می‌آمد. بعد از این قبیل نامه‌نگاری‌ها گاهی ساعت‌ها با هم حرف می‌زدیم. این صحبت‌ها معمولاً به اتاق خواب ختم می‌شد. گاهی اوقات پیش من می‌آمد. هر دو احساس گجی می‌کردیم و با هم می‌گریستیم. گاهی اوقات مسابقه جیغ و داد راه می‌انداختیم و کارمان به بد و بیراه و حتی خشونت می‌کشید. اوضاع‌مان خیلی نابسامان بود. اما هر بار که با هم مواجه می‌شدیم خوشحال بودم که فارغ از همه اتفاقات هنوز کاملاً از هم جدا نشده‌ایم. هنوز منتظر یک نفر دیگر بودم که به تردیدهای من پایان بدهد.

مشاورم نتوانست زندگی مشترک‌مان را به من برگرداند. او مرا تشویق می‌کرد که رابطه‌ام با همسرم را جز در مواردی که مربوط به بچه‌ها می‌شد قطع کنم. مرا تشویق به نوشتن یادداشت‌های روزانه و نامه‌هایی کرد که هرگز ارسال‌شان نخواهم کرد. از من خواست که به کلیت زندگی‌ام نگاهی دوباره کنم و تمام بدرفتاری‌ها، تنها رها شدن‌ها و سرزنش‌های دیگران را مرور کنم. اگر واقعاً قصد داشتم که از چرخه باطل بدرفتاری بیرون بیایم و فرزندانم سالم تربیت کنم، باید همه زندگی‌ام را بررسی و مشکلات را مشخص می‌کردم. بعد از آن تازه می‌توانستم فکری به حال مشکلات بکنم.

برای رسیدن به این هدف باید با رنج و درد روبرو می‌شدم. ماه اول، تاریک‌ترین دوره زندگی من بود. بعید می‌دانستم که بتوانم از عهده خودم بر بیایم. به محض فاش شدن درونیات‌ام، فهمیدم که درپ یک جعبه پاندورای (A) دردناک ضایعه و اندوه را باز کرده‌ام. به سختی می‌توانستم تصور کنم که این فعالیت‌های آزاردهنده، نتیجه خوبی در بر داشته باشند. اوضاع باز هم بدتر شد. همسر در مورد رابطه با یکی از همکارانش به راحتی صحبت می‌کرد و در اتومبیل او یک نامه عاشقانه پیدا کردم.

یک روز به محض این که از سر کار برگشتم او هم برای دیدن پسرها آمد. آن‌ها در حیاط پشتی مشغول بازی بودند و من رفتم که کفشم را عوض کنم. ناگهان با نعره‌های او مواجه شدم. با حالتی حق به جانب پرسید که چرا به او سلام نکرده‌ام. همان جا نشستم و بدون این که جوابش را بدهم مشغول عوض کردن کفش‌هایم شدم. عصبانی‌تر شد. به سمت من آمد و به صورتم سیلی زد.

واکنشی نشان ندادم اما به سرعت و با تحکم گفتم، "برو بیرون". فردایش با یک وکیل ملاقات کردم و درخواست طلاق و حکم مهارکننده (۹) دادم. او به حکم مهارکننده اعتراض کرد و دادگاه یک روز را برای دادرسی تعیین کرد.

می‌دانستم که می‌خواهد از رجزخوانی‌های روز دادگاه برای مرعوب کردن من استفاده کند. فکر می‌کرد که من قادر به انجام چنین کاری نیستم و من قدیمی واقعاً از عهده چنین کاری بر نمی‌آمد. مشکل این بود که تا به حال از خودم دفاع نکرده بودم و مطمئن نبودم که از عهده این کار بر می‌آیم. روز موعود فرا رسید. وقتی از پله‌های دادگاه بالا می‌رفتم شروع به لرزیدن کردم و به زحمت خودم را به بالای پله‌ها رساندم.

وقتی نوبت ما شد، وکیل من را به جایگاه شهود فراخواند و از من در مورد بدرفتاری‌ها، مورد به مورد سؤال کرد. در ابتدا صدایم به زحمت قابل شنیدن بود، ولی ناگهان حرف مشاورم به یادم آمد: هیچ کس حق ندارد با کس دیگری بدرفتاری کند. هیچ وقت این را نمی‌دانستم. همیشه فکر می‌کردم که دلیل این که دیگران با من این گونه رفتار می‌کنند این است که خودم آدم نالایقی هستم. وقتی جمله بالا را همانند یک سرود چند بار در ذهنم تکرار کردم انگار چیزی در درون من تغییر کرد. در اعماق وجودم می‌دانستم که حق با مشاورم است. صدایم قوی‌تر و بلندتر شد. برگشتم و مستقیم به چشمان همسر نگاه کردم.

در کمال تعجب، وکیل او در گوشش چیزی زمزمه کرد و در نهایت از درخواست خود انصراف دادند. قاضی به من گفت که بنشینم و حکم مهارکننده دائمی را به نفع من صادر کرد.

با اشتیاق از دادگاه بیرون آمدم. این یک شروع جدید بود. می‌دانستم که از آن روز به بعد دیگر کسی با من بدرفتاری نخواهد کرد. بالاخره کنترل زندگی خودم را به

دست گرفتم و گفتم، "کافی است! دیگر نمی‌توانی با من چنین رفتاری داشته باشی!" مشخص کردن حریم‌ها و محدوده‌ها به اولویت زندگی من بدل شد و همه چیز را بهتر کرد.

گرفتن طلاق کار آسانی نبود و دو سال به طول انجامید. اما هنوز به دیدار مشاورم می‌رفتم، در جلسات گروه‌های پشتیبان شرکت می‌کردم، کتاب می‌خواندم و قوی‌تر می‌شدم. در اولین تعطیلات مشکلاتم دوباره کمی عود کرد، اما به سیستم پشتیبانی‌ام پناه بردم. این وضعیت را پشت سر گذاشتم و به راهم ادامه دادم.

در تمام زندگی از عدم اطمینان متنفر بودم و به دنبال کسی می‌گشتم که برای امنیت را به ارمغان بیاورد. همیشه به دنبال کسی بودم که مرا دوست بدارد و به این ترتیب یک فرد عادی بشوم. اکنون یاد گرفته بودم که خودم باید برای خودم اطمینان فراهم کنم و مسئول عادی شدن زندگی‌ام خودم هستم.

کار دشواری بود. اما نه تنها با گذشته‌ام مواجهه شدم، بلکه رویکردم را نسبت به زمان حاضر تغییر دادم و برای آینده برنامه‌ریزی کردم.

یاد گرفتم که چطور برای خودم دوست، علاقه و سرگرمی پیدا کنم. به محض این که کمی زمان صرف خودم کردم و متوجه شدم چه چیزهایی را دوست دارم و از چه چیزهایی خوشم نمی‌آید، توانستم صدای خودم را در روابطم پیدا کنم. هر چه بیشتر روی خودم کار کردم و سالم‌تر شدم، اطرافیانم هم سالم‌تر شدند.

هر چه بهتر با خودم رفتار می‌کردم، بهتر با من رفتار می‌شد. یاد گرفتم که با خودم صادق باشم. دیگر نمی‌خواستم دست به هر نوع شیرین‌کاری بزنم تا شاید بقیه از من خوش‌شان بیایند. از خودم می‌پرسیدم، "آیا من او را دوست دارم؟" اگر جواب منفی بود با او خداحافظی می‌کردم. برقراری و حفظ رابطه برای من کار آسانی نبود و در چند سال اول ترس من از تنها رها شدن با نیروی تمام در کار بود. اما در هر کدام از رابطه‌ها چیزی آموختم. به رابطه‌هایم به عنوان تجربه‌های آموزنده نگاه کردم و وقتی رابطه به پایان می‌رسید شروع به تجزیه و تحلیل مسائل مربوط به آن رابطه می‌کردم. این تلاش‌ها به من کمک کرد تا بفهمم که چه بخشی از زندگی‌ام نیازمند توجه بیشتر است.

در این مسیر به تصمیمی رسیدم که قبلاً برایم تصورناپذیر بود: ترجیح می‌دادم تنها باشم به جای این که هر رفتاری را از سوی دیگران قبول کنم. دیگر نمی‌خواستم مورد بی‌توجهی قرار بگیرم، فحش بخورم و یا در ته‌فهرست اولویت‌های افراد جا داشته باشم. دیگر نمی‌خواستم رفتارهای زننده دیگران را صرفاً به خاطر حضورشان در کنارم تحمل کنم. سال‌ها می‌ترسیدم که کسی مرا دوست نداشته باشد. اما اکنون مطمئن بودم که به آن چه عزمم را برایش جزم کرده‌ام خواهم رسید. پس چرا باید به چیزی کمتر از لیاقتم رضایت بدهم. کم کم به این نتیجه رسیدم که شایسته بهترین‌ها هستم.

کمی زمان لازم بود تا در مورد توانایی‌های خودم به عنوان یک مادر احساس اعتماد به نفس کنم. سعی کردم در رابطه با فرزندانم نیز رفتارهای سالم و ناسالم را از هم تفکیک کنم. در خانه حد و مرزهایی برای هم تعیین کردیم، به همدیگر اهمیت می‌دادیم و در وقت لازم کنار هم بودیم. دیگر در مورد چیزهای احمقانه مثل تمیز بودن کف آشپزخانه نگران نبودیم؛ نگرانی اصلی ما خانواده بود. امروز بچه‌ها به خاطر شکستن حلقه باطل «بدرفتاری و تنها رها شدن» از من سپاسگزارند. آن‌ها هیچ وقت بدون گفتن "دوستت دارم مادر" گوشی تلفن را نمی‌گذارند و وقت سلام و خداحافظی همیشه مرا در آغوش می‌کشند. هر وقت نیازمند مشاوره باشند به سراغ من می‌آیند. آن‌ها به من اطمینان دارند و من هم متقابلاً به آن‌ها اطمینان دارم. این مردهای جوان خارق‌العاده باعث سرافرازی من هستند.

در تلاش برای التیام قلب شکسته‌ام، به دنبال خانواده اولم گشتم. در تمام روابطی که مورد بدرفتاری قرار گرفتم، قلبم همیشه برای برادرم ادوارد می‌تپید. مطمئن بودم که اگر او در کنار من بود، هیچ آسیبی به من نمی‌رسید. شاید خیلی رمانتیک بودم. اما برای من او مثل نیمه دیگر وجودم بود که جایی در این دنیای بزرگ گم شده بود. همیشه فکر می‌کردم که اگر با هم بودیم زندگی برای هر دوی ما بهتر می‌شد. چند سال به دنبالش گشتم و در نهایت متوجه شدم ادوارد چند سال پیش از دنیا رفته است. با دو برادر دیگرم رابطه برقرار کردم. این ضایعه که هیچ‌گاه برادرم ادوارد را نشناختم همیشه با من بود. اما بالاخره از رنج‌های گذشته التیام یافتم. در مشاوره یاد گرفتم که نگاهی دوباره به روابطم با دو پدر و دو مادرم بیندازم. یاد گرفتم که آن‌ها را بپذیرم و در نهایت آن‌ها را ببخشم. آن‌ها را بخشیدم تا بتوانم ادامه بدهم و التیام یابم.

با درک ضرب‌المثل "دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید" و با مشاهده افرادی که به من جذب می‌شدند و افرادی که من به آن‌ها جذب می‌شدم فهمیدم که برای اصلاح زندگی خودم به چه چیزهایی باید توجه کرد. بارها فکر می‌کردم اکنون دیگر آماده برقراری رابطه با فلان «فرد مناسب» هستم و سپس مسائل و مشکلات زیادی در این رابطه پیش می‌آمد. با نگاه به مشکلات فرد مقابل متوجه می‌شدم که چه چیزهایی در زندگی خودم هنوز نیازمند وقت گذاشتن هستند. گاهی اوقات خیلی ناامید می‌شدم. اما هدف من این بود که خودم را به آن درجه از آمادگی برسانم که بتوانم یک رابطه سالم داشته باشم.

در حال لذت بردن از زندگی مجردی خودم بودم که مردی را دیدم و عاشقش شدم. او هم مثل خودم بود. یک پدر که از همسرش جدا شده بود و با دختر کوچکش زندگی می‌کرد. او مردی صادق، رُک، مهربان و دلسوز بود و فکر می‌کرد که من هم همین صفات را دارم. هر دو زندگی مستقل خودمان را داشتیم و ترجیح می‌دادیم به جای یک زندگی پرماجرا و مهیج، تنها باشیم.

برای ما دو نفر، تنها راه ممکن برای تغییرِ تعهد در مورد زندگی و فرزندانمان این بود که شخصی را پیدا کنیم که زندگی مشابهی از سر گذرانده باشد. هیچ کدام ما فکر نمی‌کردیم فردی را بیابیم که بتواند ارزش زندگی و کودکان ما را درک کند، فردی که مشوق استقلال و رو راست بودن با خود باشد و در عین حال از عهده زندگی مشترک بر بیاید.

کمی بعد، ما این خصوصیات را در همدیگر پیدا کردیم. الان بیش از ۱۲ سال است که زندگی مشترک و شادمانی را با هم تجربه می‌کنیم. البته می‌شود به بحث‌های جدی که با هم داشتیم هم اشاره کرد. ولی ما هیچ وقت به هم بددهنی نکردیم. او اهمیتی به تمیز بودن خانه نمی‌دهد؛ شادمانی من مهم‌ترین دغدغه او است و بدون قید و شرط مرا دوست دارد. ما پدر و مادرهای خوبی برای فرزندانمان هستیم و به هم عشق می‌ورزیم.

مقدمه

کتاب حاضر حاوی یک برنامه روشن برای رسیدن به موفقیت بعد از پایان یافتن یک رابطه است. این کتاب حاصل مجموع تجربیات من به عنوان کسی که جدایی را تجربه کرده، یک مشاور، یک فرد دانشگاهی و یک معلم است. محتویات کتاب همان چیزهایی هستند که به من کمک کردند تا مخرب‌ترین جدایی را به بهترین حادثه زندگی خودم بدل کنم. شما نیز قادر به انجام همین کار هستید.

بعد از این که به ازدواج اولم پایان دادم، می‌خواستم به دیگران کمک کنم تا زندگی‌شان را تغییر دهند و به آنها بگویم که همه چیز شدنی است. به دانشگاه رفتم و مشاور شدم. بعد از آن مدرک مشاوره در زمینه سوگواری (۱۰) را از یک مؤسسه معتبر گرفتم. با انجام تحقیقات و به عهده گرفتن مسئولیت گروه‌های سوگوار متوجه شدم که مواجهه با سوگواری چه اثرات مثبتی روی بهبود انسان‌ها دارد. انسان‌هایی که با ماتم خود مواجهه می‌شوند (به خاطر جدایی، طلاق، مرگ یا یک تغییر ناگهانی) به نحوی شگفت‌انگیز دگرگون می‌شوند.

یک روز یک نفر از من پرسید آیا به همه رؤیاهایت رسیده‌ای؟ جواب دادم بله. اما این سؤال و جواب برای چند روز عذابم می‌داد. یکی از رؤیاهای من هنوز محقق نشده بود. به عنوان کودکی که در سیستم پرورشگاهی بزرگ شده بود همیشه دوست داشتم در آینده یک مددکار یا وکیل بشوم. روزی که قرار بود تصمیمات نهایی در مورد سرپرستی من گرفته شود، قاضی من را به اتاقش برد تا چند سؤال از من بپرسد. با این که هشت سال بیشتر نداشتم به شدت تحت تأثیر اتاق موقر و مملو از کتاب او قرار گرفتم. از او پرسیدم چطور قاضی شدید. او خندید و گفت، "سخت تلاش کن، به دانشگاه برو و در رشته حقوق تحصیل کن." با خودم عهد بستم که حرف‌های قاضی را جدی بگیرم.

بیست و سه سال بعد از مکالمه‌ای که با قاضی داشتم، به دانشکده حقوق رفتم و با محقق ساختن آخرین رؤیای خودم به نیویورک بازگشتم. با این که مشغول کار حقوقی بودم همیشه یکی پیدا می‌شد که داستان زندگی‌اش در مورد یک جدایی یا یک رابطه ناسالم را با من در میان بگذارد. در این جور مواقع احساس می‌کردم که باید داستان زندگی خودم را برای آنها بگویم. هر بار که این داستان را با کسی در میان می‌گذاشتم، آنها مرا تشویق می‌کردند که بیشتر برای‌شان بگویم چرا که به نظرشان شنیدن داستان من به آنها کمک می‌کرد. هر وقت سعی می‌کردم این داستان را کنار بگذارم، حادثه‌ای پیش می‌آمد و من دوباره آن را برای دیگران تعریف می‌کردم.

در همین راستا، سمینارهایی راه انداختم به نام «پشت سر گذاشتن گذشته» و «پشت

سر گذاشتن جدایی». یک وبلاگ، یک گروه ایمیلی و یک خبرنگار راه انداختم. در وبلاگ به ایمیل‌ها و سؤالات شرکت‌کنندگان در سمینارهایم جواب می‌دادم. اما کمی بعد بقیه نیز شروع به اظهار نظر در مورد مطالب وبلاگ کردند. بعد از چند مدت، خوانندگان وبلاگ از سرتاسر دنیا در سمینارهای من شرکت می‌کردند. خوانندگان وبلاگ زیادتر و به یک گروه پشتیبانی خارق‌العاده مبدل شدند؛ اعضا می‌توانستند به طور خصوصی با هم گفتگو کنند. از بازدیدکنندگان جدید وبلاگ که اغلب فشار روانی زیادی را تحمل می‌کردند استقبال گرمی برای پیوستن به گروه به عمل می‌آمد. گروه شکل گرفته یک منبع صمیمی و پشتیبان کننده برای کسانی بود که از یک جدایی تازه آسیب دیده بودند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان سمینارها و خوانندگان وبلاگ از من خواستند تا کتابی در مورد نقشه راه التیام بنویسم. این کتاب را نوشتم تا ماجرای سفر خود و دانشی که در این راه به دست آوردم را با دیگران در میان بگذارم. سفر من شامل یک جدایی بسیار ناگوار بود که یک عامل اساسی در شکل‌گیری زندگی خارق‌العاده جدیدم شد. قویاً معتقدم که همه ما می‌توانیم به این دگرگونی دست بیابیم.

این کتاب، همانند وبلاگی که شرحش رفت به درد کسانی می‌خورد که در حال تجربه کردن یک جدایی هستند: زن یا مرد، معنایگر یا مادی‌گرا، جوان یا پیر. سوگواری یک احساس جهان‌شمول است و برای گذر از آن یک سری گام‌های مشخص وجود دارد که همه می‌توانیم از آنها بهره بگیریم. این کتاب برای همه کسانی است که می‌خواهند با ضایعه از دست دادن یک رابطه کنار بیایند و به سمت یک زندگی کامل و شادمان حرکت کنند.

شما می‌توانید این رابطه را پشت سر بگذارید

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا برای همیشه روابط بهتری با دیگران داشته باشید. مفاهیم منحصر به فرد این برنامه عبارتند از «مشاهده، آماده‌سازی و پرورش (۱۱)». برای تغییر پایدار باید ببینید که در خود شما و اطراف‌تان چه می‌گذرد. باید خود را آماده تغییر کنید و این تغییر را در زندگی پرورش دهید. این کتاب نحوه انجام هر کدام از این گام‌ها را نشان می‌دهد.

اکثر تئوری‌ها و تکنیک‌های مورد اشاره در این کتاب برگرفته از مکاتب کلاسیک و معاصر روان‌شناسی هستند اما برنامه «پشت سر گذاشتن جدایی» این تئوری‌ها و تکنیک‌ها را به شکلی بدیع در کنار هم قرار می‌دهد. با توجه به تجربیات خودم و دیگران به این نتیجه رسیدم که روش‌های گفتاردرمانی (۱۲) و روان‌کاوی سوگواری (که هیچ چیز جالب یا آرامش بخشی برای برقراری توازن ندارند) افراد را خسته می‌کند. از سوی دیگر، شاید مثبت‌اندیشی (۱۳) و تلقین برای مدتی کارایی نشان

بدهند، اما وقتی که سوگواری عمیق است یا ریشه در کودکی دارد این روش‌ها کارایی چندانی ندارند. این تئوری‌ها و تکنیک‌ها به نوبه خود ارزشمند هستند، اما برنامه‌ای که این کتاب ارائه می‌دهد اثربخشی این روش‌ها را دو چندان می‌کند.

این کتاب برای یک بار خواندن و کنار گذاشته شدن نوشته نشده است. به این کتاب مثل یک راهنما نگاه کنید که می‌توان هر فصل آن را در هنگام احساس نیاز خواند. شاید بد نباشد این کتاب را در طی چند ماه تمام کنید و آن را در کنار روان‌درمانی یا روش‌های درمانی دیگر به کار ببرید.

زندگی سالم و شادمان باید متوازن باشد. برای رسیدن به چنین هدفی گام‌های شما نیز باید متوازن باشند. روش‌های معرفی شده در این کتاب را در کنار هم و متناسب با زندگی شخصی‌تان به کار ببرید.

در صورت به‌کارگیری پیشنهادات مطرح شده در این کتاب می‌توانید زندگی خود را کاملاً عوض کنید. نه تنها آخرین جدایی را به خوبی پشت سر می‌گذارید، بلکه به فردی خوشحال، سالم و مستقل بدل می‌شوید. پس از آن می‌توانید دیگرانی که همین خصوصیات را دارند به خودتان جذب کنید.

وقتی که با درد درون‌تان روبرو شدید، پا پس نکشید.

چنین مواجهه‌ای خیلی دردناک است، اما نتایج خوبی در انتظارتان است.

از لابه‌لای خرابه‌های گذشته رنج خودتان را پیدا کنید.

به آن اعماق تاریک نقب بزنید تا به گنج زندگی جدیدتان برسید.

نقشه راه التیام: چگونه این کتاب زندگی شما را تغییر خواهد داد

گاهی بهترین لحظات زندگی ما در اوقاتی رخ می‌دهند که به شدت ناراحت، غمگین، و یا سرخورده هستیم. تنها در این لحظات است که با نیروی ناشی از نارضایتی می‌توانیم از خلسه عادات بیرون بیاییم و به دنبال روش‌های دیگری برای رسیدن به حقیقت بگردیم.

ام. اسکات پک

خیلی سخت است، ولی پیش می‌آید.

و این شما را آزار می‌دهد.

شما کسی را دوست دارید که احتمالاً او هم زمانی شما را دوست داشته است. یا شاید شما از رفتارش چنین برداشتی داشتید. اما اکنون می‌دانید که چنین چیزی نیست. یا ممکن است او احساسی مشابه شما نداشته باشد و در آینده هم احتمالاً چنین احساسی نخواهد داشت.

به نظر می‌آید شریک سابق زندگی (۱۴) شما عمیقاً دوست‌تان دارد. اما ناگهان عشق او تمام شد و آن چنان به آزار شما پرداخت که حتی تصورش را هم نمی‌کردید. شاید پای شخص جدیدی در میان باشد و او به خاطر این فرد شما را ترک کرده باشد. دوستان‌تان می‌گویند شما از هر جهت از او بهتریید. اما شریک سابق زندگی‌تان هنوز با او است. شما برآشفته شده‌اید چرا که به نظرتان او یک مار خوش خط و خال است و شریک زندگی شما متوجه این قضیه نیست. این تازه وارد شخصی نابالغ، بدردنخور، لوس و یا حتی احمق است. با این وجود شریک زندگی شما شیفته او شده است. عجب؟

شاید اصلاً پای کس دیگری در میان نباشد و شریک سابق زندگی شما ناگهان متوجه شده که دیگر عشقی نسبت به شما ندارد. یا شاید حتی از همان روزی که شما عاشقش شدید احساس مشابهی نسبت به شما نداشته است. این قضیه بیشتر شما را گیج می‌کند. یعنی چه؟ او هیچ کس را به من ترجیح می‌دهد؟ عجب!

شاید روحیه نامزد سابق شما عوض شده باشد. او افسرده، عصبانی و یا خودمحمور شده است. شما می‌پرسید: دوست نداری کسی در این موقعیت به تو کمک کند؟ و او چنین جوابی به شما می‌دهد: "لطفاً دست از سرم بردار." شما از کوره در می‌روید. چطور می‌شود با رها کردن کسی به او کمک کرد؟ عجب!

شاید اصلاً خودتان مسئله جدایی را مطرح کرده‌اید. شاید شریک سابق شما آن را

مطرح کرد. شرایط هر گونه که باشد، شما با یک عامله آسیب و رنج رها شده‌اید. این خیلی دردناک است. در ذهن‌تان مدام رابطه را مرور می‌کنید. عیب کار در کجاست؟ چه کاری باید می‌کردید که نکرديد؟ چه کاری نباید می‌کردید که کردید؟ احساس طردشدگی و «کمبود» می‌کنید. احساس می‌کنید ایرادی اساسی دارید. مدام از خود می‌پرسید چه کار می‌توانم بکنم که او مرا دوست داشته باشد. دست نگه دارید!

لازم نیست خودتان را به خاطر کس دیگری تغییر دهید. دست از آرزو و جادو جنبل بردارید. قرار نیست خودتان را نابود کنید تا یک فرد کوتاه‌فکر دوست‌تان بدارد. فراموش کنید!

شما لایق بهتر از این‌ها هستید. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور به آن چه لیاقتش را دارید برسید.

دوران پس از جدایی می‌تواند بسیار ناگوار و مخرب باشد. در عین حال می‌توان از این دوران به عنوان فرصتی فوق‌العاده برای رشد و تغییر مسیر زندگی استفاده کرد. شاید باورش دشوار باشد. اما زمان‌های دشوارِ اندوه می‌توانند به زمان‌هایی بدل شوند که بیشتر از همیشه احساس آزادی می‌کنید و به این ترتیب آماده عملی کردن رؤیاهای خود می‌شوید. یک جدایی می‌تواند نیرویی آزادکننده باشد. در این هنگام می‌توانید زمام امور زندگی را به دست بگیرید و به جای انتظار برای رخ دادن حوادث مثبت در زندگی، خودتان تغییرات مثبتی در آن ایجاد کنید.

در دوران پس از جدایی، سه گزینه پیش رو دارید. گزینه اول، می‌توانید کلی وقت صرف کنید، بیهوده تلاش کنید و با اشک و ناله به دنبال بازگشت شریک سابق زندگی خود باشید. گزینه دوم، می‌توانید تلاش کنید که به زندگی خود مثل سابق ادامه دهید، انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است. این مسیر احتمالاً شما را به یک رابطه شکست خورده دیگر می‌رساند. گزینه سوم، می‌توانید خودتان را التیام دهید، به آن چه رخ داده نگاه کنید و راه‌هایی تازه برای شروع یک زندگی سالم و کامل بیاموزید. گزینه سوم نه تنها شما را شادتر می‌کند، بلکه این شانس را در اختیارتان می‌گذارد تا عشقی واقعی را در فردی که مناسب شما است و رفتار خوبی با شما دارد بیابید. هر چند گزینه آخر، جذاب‌تر به نظر می‌رسد و شادمانی بلندمدت را تضمین می‌کند، بیشتر افراد سراغ گزینه اول می‌روند و وقتی از آن ناامید شدند به گزینه دوم رو می‌آورند. چرا؟ زیرا آن‌ها نمی‌دانند چگونه باید گزینه سوم را عملی کنند و زمام امور زندگی‌شان را در دست بگیرند.

در گذر سال‌ها، مراجعین، دانشجویان، و خوانندگان زیادی به من مراجعه کرده‌اند که خواستار تغییری معنادار در زندگی پس از تجربه جدایی بوده‌اند. اما آن‌ها نمی‌دانستند چگونه می‌توان چنین چیزی را عملی کرد. یک زن به من می‌گفت، "بعد از طلاق گرفتن، بر سر یک دوراهی قرار گرفتم، اما نمی‌دانستم از کدام طرف باید

رفت. " یکی دیگر از مراجعانم فکر می‌کرد بعد از طلاق بسیار پرنشاط خواهد شد، اما پس از آن دچار درنگ و تردید در مورد همه چیز شده بود. او می‌گفت، "خیلی کارها بود که دوست داشتم انجام دهم، اما همسر سابقم فردی خانه‌نشین بود و این خصوصیتش به من هم سرایت کرد. دوست داشتم بعد از طلاق کارهای مختلف را تجربه کنم، اما هنوز در رنج جدایی بودم و تصمیم‌گیری بسیار دشوار به نظر می‌رسید."

وقتی که زندگی را به عنوان یک زوج تجربه می‌کنید، آهنگ زندگی و مسئولیت‌های آن شما را از یک سری انتخاب محروم می‌کند. وقتی رابطه به پایان می‌رسد و دیگر محدودیتی وجود ندارد، فرصتی بی‌نظیر دارید تا گزینه‌های مختلف جدید را بررسی کنید و تصمیم بگیرید که از زندگی خود چه می‌خواهید، به کدام سمت می‌روید و چگونه به آن جا خواهید رسید. اما گاهی احساس ترس و گیجی شما را فلج می‌کند. آیا به این دلیل وارد رابطه شدید که از چیز دیگری در حال فرار بودید؟ فرصت پیش روی شما نه تنها به گزینه‌های پیش رو در زندگی بلکه به شرایط عاطفی‌تان هم مربوط می‌شود. بسیاری از افراد بعد از جدایی، وقتی به سراغ مشاور یا گروه‌های پشتیبان می‌روند متوجه می‌شوند که بخش‌هایی از وجودشان از آسیب‌های قدیمی التیام نیافته است. یک زن به من می‌گفت، "وقتی با نامزدم بودم، همه خاطرات بدی را که از بدرفتاری‌های دیگران در گذشته داشتم در ته ذهنم چپانده بودم. به محض این که رابطه من با او به هم خورد، خاطرات بازگشتند. نمی‌توانستم از عهده رنج‌هایم بر بیایم." مرد دیگری که بعد از جدا شدن از همسرش به سراغ مشاور رفته بود از این که مشاورش این همه در مورد مرگ مادرش با او صحبت می‌کرد متعجب شد. او گفت:

"هیچ وقت نمی‌توانستم فقدان دیگران را تحمل کنم، وقتی همسر مرا ترک کرد، آن قدر افسرده بودم که فکر می‌کردم به زودی خواهم مرد. اما مسئله اصلی همسر نبود. مسئله تجربه کردن دوباره مرگ مادرم بود. آن زمان آن قدر کوچک بودم که نتوانستم برای او سوگواری کنم. بعدها در روابطم خیلی وابسته و نق‌نقو شدم و سعی می‌کردم که به هیچ وجه چیزی را از دست ندهم. بعد از جدایی، مجبور شدم به عقب برگردم و بالاخره برای مادرم سوگواری کنم."

شاید فقدان شما کمی کوچک‌تر بوده است. تغییر شغل قبلی‌تان هم می‌تواند ریشه مشکل شما باشد. مشکلی که باید بابت آن سوگواری می‌کردید اما آن را به رسمیت نشناختید. شاید پیش از این هیچ فقدان عمده‌ای را تجربه نکرده بودید و این جدایی اولین فقدان شما باشد. چه دارای سوگواری‌های حل نشده باشید و چه نه، یادگیری نحوه مواجهه با فقدان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های لازم برای رسیدن به یک زندگی سالم است.

رنج عاطفی دارای یک وجه مثبت قابل توجه است. رنج عاطفی می‌تواند به شما

انگیزه بدهد تا به بررسی جنبه‌های معینی از زندگی‌تان بپردازید به گونه‌ای که در زمان آسودگی قادر به انجام آن نبوده‌اید. رنج ناشی از جدایی با رنج‌های قدیمی یکی می‌شود و فقدان‌های حل نشده، شما را به جایی می‌کشاند که بالاخره به ریشه مشکلات‌تان بپردازید و به نحوی آن‌ها را درمان کنید.

فرصت موجود به علاوه اشتیاق خودتان باعث می‌شود که این جدایی به بهترین زمان برای تغییر زندگی شما بدل شود. متأسفانه، افراد کمی از این فرصت استفاده می‌کنند. برای آن‌ها، وقتی احساس اولیه آزادی بعد از جدایی کمرنگ شد، این واقعیت سخت‌تنهایی است که بر نوید تغییر سایه می‌اندازد. رنج عاطفی آن قدر شدید می‌شود که اشتیاق به مواجهه با آن جای خود را به تلاش برای رسیدن به «کمی احساس بهتر» می‌دهد. حتی اگر واقعاً قصد پشت سر گذاشتن جدایی را دارید، شاید این کار به نظر غیرممکن بیاید چرا که زندگی به اندازه کافی نامشخص و ترسناک است.

یک مرد در یک سمینار به من چنین گفت، "من زمانی طولانی به عنوان یک زوج زندگی کردم و الان نمی‌دانم که خودم کیستم." زن دیگری چنین گفت، "دوست دارم خیلی کارها انجام دهم، اما نمی‌دانم چطور از عهده وضع فعلی‌ام بر بیایم و روی پای خودم بایستم. گاهی اوقات از ترک کردن خانه می‌ترسم. فقط دوست دارم یکی همراهم باشد. از تنهایی می‌ترسم."

ممکن است احساس عدم امنیت (۱۵) بر شما غلبه کند؛ شاید احساس کنید که جذاب نیستید و از این که ممکن است تا آخر عمر تنها بمانید وحشت زده شوید. گاهی در مورد عقلانی بودن تصمیمات و برنامه‌های‌تان شک می‌کنید. همیشه دوست داشتید که به تحصیلات‌تان ادامه بدهید، یک سرگرمی جدید برای خودتان انتخاب کنید و یا در جای دیگری زندگی کنید، اما ناگهان به خودتان می‌گویید چه فکر مسخره و خودخواهانه‌ای! شاید به خاطر تردید، اعتماد به نفس و عزت‌نفس‌تان پایین بیاید. شاید بی‌خیال برنامه‌ریزی برای زندگی جدیدتان بشوید چرا که شروع ماجراجویی و اکتشاف ناشناخته باعث وحشت‌تان می‌شود. شاید کشش به سمت رابطه جدید یا بازگشت به سمت رابطه قدیم (یا نشستن و انتظار کشیدن) زمام زندگی شما را به دست بگیرند.

بلافاصله وارد یک رابطه دیگر شدن یا از دست دادن عزم خود برای تغییر زندگی، اوضاع را بهتر نخواهد کرد. این وضعیت به طور موقت از رنج‌های شما می‌کاهد. در واقع، رابطه جدید شما احتمالاً شبیه رابطه قبلی خواهد بود چرا که شما هیچ چیز جدیدی نیاموخته و با رنج جدایی مواجه نشده‌اید. فراموش کردن امیدها و رؤیایا آن‌ها را از بین نمی‌برد؛ در پایان رابطه بعدی فقط حسرت این برای‌تان خواهد ماند که چرا زودتر به این رؤیایا توجه نکرده‌اید.

هم اکنون، بهترین کار ممکن این است که مستقیماً با این چالش روبرو شوید، با فقدان‌های خود مواجه شوید، برنامه‌ریزی کنید و زندگی خود را تغییر دهید. چطور

می‌توان با وجود انبوه اندوه‌ها، ترس از آینده و گرفتاری‌های روزمره چنین کاری کرد؟ اگر فکر می‌کنید بدون وجود راهنما پیمودن این مسیر دشوار است کاملاً درست فکر کرده‌اید. در این دوره افراد احساس تردید و ترس می‌کنند و بدون فکر و عجلانه به دنبال شروع یک رابطه دیگر می‌روند.

کتاب حاضر یک نقشه راه برای گذر از این مسیر در اختیار شما قرار می‌دهد. در این کتاب می‌آموزید که چگونه گام به گام با فقدان‌ها مواجه شوید، گذشته را ارزیابی، برای آینده برنامه‌ریزی و زمان حال را به تجربه‌ای مثبت و لذت‌بخش بدل کنید. یاد می‌گیرید چطور رابطه‌هایی جدید و سالم داشته باشید و در هنگام تنهایی (چه به صورت موقت چه به صورت یک انتخاب بلندمدت) احساس کامیابی کنید. دیگر لازم نیست در این مسیر به تنهایی از همه چیز سر در بیاورید! اکنون شما مسیری قابل اعتماد به سوی یک زندگی جدید و شادمان در پیش گرفته‌اید.

نقشه راه التیام

مسیری که ما را از فقدان و اندوه به التیام و شادی می‌رساند چگونه مسیری است؟ چگونه می‌توان از لحظات دهشت‌آور نقطه «الف» به دقایق شاد و زیبای نقطه «ب» رسید؟

در صورتی به این نقطه می‌رسید که یاد بگیرید خودتان را در اولویت قرار دهید و به خودتان اجازه دهید انواع عواطف و هیجانات را تجربه کنید. به این نقطه خواهید رسید اگر روی گذشته‌تان کار کنید، برای خودتان در زمان حال ارزش قائل شوید و برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید. روش کار همین قدر ساده است.

در هنگام گذر از این مسیر چند چیز را در نظر داشته باشید. "طبیعت از خلاء بیزار است." این اولین اصلی است که باید در ذهن داشته باشید. اگر کسی یا چیزی را از زندگی‌تان خارج کرده‌اید، چیز دیگری باید جای آن را بگیرد. مشکل این جا است که این جایگزین لزوماً همیشه ارزشمند نیست. به زمانی فکر کنید که سعی داشتید یک عادت بد را کنار بگذارید. آن قدر روی ترک عادت متمرکز بودید که ناخودآگاه عادت ناسالم دیگری را جایگزین آن کردید. برای اجتناب از این اشتباه، باید چیزی که قصد جایگزینی‌اش را دارید در کنترل خود داشته باشید. وقتی در حال کار کردن روی آسیب‌ها و خشم خود هستید، باید یک تصویر شخصی مثبت (۱۶)، اهداف مثبت، علایق جدید و رفتار خوب با خودتان را جایگزین آن‌ها کنید. در این فرایند شما احساسات مربوط به فقدان را از وجودتان خارج و این جایگزین‌های مثبت را وارد می‌کنید.

همه چیز باید در توازن باشد: وضعیت عاطفی، وضعیت فکری، رفتار و تعاملات شما با دنیا. هر روز روی رنج‌های‌تان کار می‌کنید و هر روز بهتر خواهید شد. هر روز خودتان را تأیید می‌کنید، نسبت به فرایند در پیش رو متعهد می‌شوید، با احساسات دشوار روبه‌رو می‌شوید و از راهنمایی‌های عملی پیروی می‌کنید.

برای موفق شدن در این جدایی باید چند کار مشخص را انجام دهید. اولین کار این است که «مشاهده، آماده سازی و پرورش» را یاد بگیرید. این مهارت‌ها را بارها و بارها به کار خواهید برد. از طریق «مشاهده» متوجه می‌شوید در زندگی درونی و بیرونی‌تان چه چیزهایی واقعاً رخ می‌دهند. یاد می‌گیرید که به جای واکنش منفعلانه نسبت به حوادث، به آن‌ها پاسخی مؤثر بدهید. در مرحله «آماده سازی» یاد می‌گیرید که چگونه در برابر حوادث مختلف آمادگی لازم را به دست بیاورید. در نهایت در مرحله «پرورش» می‌توانید تغییرات جدید را به صورتی ماندگار در زندگی روزانه تجربه کنید.

برای رشد کردن و تغییر یافتن، باید احساسات آسیب‌دیدگی، خشم، سردرگمی،

اضطراب و ناکامی را تأیید کرده و بروز دهید. باید خودتان را تأیید کنید و نگاه مثبتی به خودتان داشته باشید. اهدافتان را روی کاغذ بیاورید. رابطه‌ها و نقش خودتان در آنها را مرور کنید. بیرون بروید و افراد جدید را ملاقات کنید و در تنهایی خود، زمان را به شکلی ثمربخش صرف کنید. هر روز باید همه این کارها را بکنید. ما به صورت مدام اهمیت توازن را به شما گوشزد خواهیم کرد.

مقاصد اصلی: اهمیت دادن به خود، مواجهه با فقدان، رویارویی با چالش‌ها

مسیر بهبود یافتن دارای سه مقصد است:

- اهمیت دادن به خود
- مواجهه با فقدان
- رویارویی با چالش‌ها

با درک و ایجاد توازن میان این سه موضوع می‌توانید در جاده شادمانی و سلامت پا بگذارید.

اهمیت دادن به خود

از همین امروز شروع کنید و خودتان را در اولویت قرار دهید. مراقبت از خود اهمیت فراوانی دارد چرا که به شما پایداری و انعطاف لازم برای رویارویی با احساسات دردناک فعلی و مرور گذشته را می‌دهد. برای انجام کارهای لازم شما نیازمند قدرت درونی هستید. منشأ این نیرو بهبود اعتماد به نفس در خودتان است. برای تقویت اعتماد به نفس، باید خودتان را با افکار مهربانانه، عاشقانه و مثبت تأیید کنید؛ هر هفته کار خوبی برای خودتان انجام دهید؛ اهداف، علایق، سرگرمی‌ها و شبکه‌های دوستی تشکیل دهید و از رفتارهای خودتخریب‌گر (۱۷) اجتناب کنید. با توجه کردن به خوشبختی و رفاه (۱۸) خودتان، قوی‌تر می‌شوید و در فرایند گذر از جدایی، تمرکز بیشتری خواهید داشت. زندگی شما آهنگ جدیدی پیدا می‌کند که نه تنها در فراموش کردن رابطه قبلی به شما کمک خواهد کرد، بلکه برای همیشه با شما خواهد ماند.

اهمیت دادن به خودتان را از همین الان آغاز کنید. در فصل چهارم خواهید آموخت که چگونه در زندگی روزمره با خودتان خوش‌رفتار باشید. آن قدر این فصل را بازخوانی کنید تا عادت اهمیت دادن به خود در شما پرورش یابد. در این فصل نوشتن یادداشت‌های روزانه (۱۹)، تأییدهای مثبت (۲۰) و تهیه فهرست قدردانی (۲۱) را یاد می‌گیرید. می‌آموزید که چگونه ذهن خود را از افکار وسواسی رها کنید. استراحت کنید. برای خودتان هدف‌گذاری کنید و هر هفته یک شب ویژه را به خودتان

اختصاص دهید. خواهید آموخت که چگونه سیستم‌های پشتیبانی برای خودتان درست کنید.

بعد از این که بخش عمده‌ای از کار مواجهه با سوگواری را در فصل‌های میانی انجام دادید، فرد شادتری خواهید بود و آماده هستید که به سطح جدیدی از اهمیت دادن به خود بروید. در فصل هفتم به این مطلب خواهیم پرداخت. در این فصل می‌آموزیم که چگونه در روابط از خودمان مراقبت کنیم. ایجاد حریم‌ها شاید مهم‌ترین کاری باشد که برای اطمینان خاطر از یک زندگی سالم و شادمان باید انجام داد. حریم‌ها کلید همه روابط عاشقانه هستند.

در فصل هشتم می‌آموزیم که چگونه بهترین زندگی ممکن را (مجرد یا متأهل) داشته باشیم. از خود بپرسید آیا نیازمند یک رابطه دیگر هستید و اگر جواب مثبت است، شما از این رابطه چه می‌خواهید. متوجه خواهید شد که می‌شود در تنهایی هم شادی (بله شادی) را تجربه کرد. به این ترتیب دیگر آن قدر وابسته به وجود یک رابطه نمی‌شوید که به خاطر آن به هر چیزی تن بدهید.

مهم‌تر این که یاد خواهید گرفت چگونه نگاه جدیدی به دنیای روابط داشته باشید. در اولین قرارهای پس از جدایی، چگونه رفتار کنید. یاد خواهید گرفت که طرد شدن را به خودتان نگیرید. یاد می‌گیرید نگران نحوه تفکر دیگران در مورد خودتان نباشید و در عوض از خود بپرسید آیا فرد مقابل کسی هست که من بخواهم زمان بیشتری را با او صرف کنم. وقتی که برای یک رابطه جدید آماده شدید، می‌توانید عشق واقعی و رابطه سالم را تشخیص دهید. در نهایت یاد می‌گیرید که چگونه در هنگام برقراری یک رابطه با خودتان صادق باشید.

مواجهه با سوگواری

این موضوع بخش اصلی کتاب را تشکیل می‌دهد. در سه فصل میانی با نگاه به آخرین رابطه و الگوهای رابطه‌ای می‌توانید با احساس فقدان در خود مواجه شوید. در فصل سوم فرایند سوگواری را تشریح می‌کنیم و نحوه مواجهه با مراحل مختلف این فرایند را توضیح می‌دهیم. در پایان نشان می‌دهیم که چه وقت به پایان این فرایند نزدیک می‌شوید.

بعد از جدایی ممکن است تا مدتی احساس کمرختی کنید. سپس واقعیت، سیلی سختی به شما می‌زند. وقتی که احساسات فقدان و سوگواری پدیدار می‌شوند، معمولاً ترجیح می‌دهید که از آنها فرار کنید. شاید تلاش کنید با انجام فعالیت‌های ناسالم (مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی، پرخوری، غرق شدن در روابط جنسی، خرید افراطی، شروع مجدد رابطه‌های شکست خورده، غرق شدن در کار(۲۲))، انزوا، فعالیت بیش از حد، تماس مجدد با شریک سابق زندگی و هر فعالیت

ناسالم دیگری) از رنج خود بکاهید. ممکن است تلاش کنید این احساس را به تمامی سرکوب کرده و به زندگی عادی خود برگردید انگار نه انگار که خبری شده است. اما درد و رنج ناشی از نادیده گرفتن این فقدان شما را از درون آزار می‌دهد و بعد از آن خود را به اشکال دیگر نشان می‌دهد. ممکن است باز به سراغ یک رابطه مخرب دیگر بروید. عدم رویارویی با این جدایی شاید در کوتاه مدت معقول به نظر برسد، اما مطمئناً به بیچارگی بلندمدت شما منجر خواهد شد.

احتمالاً تا همین الان برخی از این احساسات را تجربه کرده‌اید. احتمالاً از رویارویی با برخی از فقدان‌های گذشته می‌ترسید. اما رنج این فقدان جدید دریچه‌های این سد عظیم را می‌گشاید. فقدان‌های قدیمی جریان یافته و بر شدت درد می‌افزایند. اگر باز هم این احساسات را سرکوب کنید، این سیل مخرب که مدام مهیب‌تر می‌شود بار دیگر در جای دیگر سر به طغیان خواهد برداشت. اما اگر همین جا تصمیم به مواجهه با آن‌ها بگیرید به زودی کنترل‌شان را در دست خواهید گرفت. دیگر سیلاب‌اندوه‌های گذشته شما را آزار نخواهد داد. در فصل ششم می‌آموزیم علاوه بر آخرین رابطه، همه روابط خود در طول زندگی را بررسی کنیم. مهم‌ترین کاری که برای پشت سر گذاشتن این جدایی باید کرد تجزیه و تحلیل رابطه (۲۳) است. پس از آن به سراغ کاری که به همان اندازه مهم است می‌رویم، کاری که شما را برای رابطه بعدی آماده می‌کند: تجزیه و تحلیل زندگی (۲۴).

تجزیه و تحلیل رابطه را برای این انجام می‌دهید که دیدگاهی واقع‌گرایانه نسبت به مفهوم رابطه پیدا کنید. این تمرین به شما کمک می‌کند تا دیگر در مورد عالی بودن رابطه‌ای که در آن شکست خورده‌اید خیال‌پردازی نکنید. از سوی دیگر با کمک این تمرین متوجه خواهید شد که این رابطه، آن قدرها هم وحشتناک نبوده و شما می‌توانید از آسیب‌های ناشی از آن گذر کنید. این تمرین به شما کمک می‌کند که چشم‌انداز بهتری پیدا کنید و با نگاهی انتقادی به رابطه نگاه کنید.

تجزیه و تحلیل رابطه به شما کمک می‌کند تا روی فقدان‌های خود کار کنید و از روابط گذشته بیاموزید. از سوی دیگر، تجزیه و تحلیل زندگی در مورد نحوه ساختاردهی مجدد روابط شما با دیگران است: با کمک این نوشته‌ها به گذشته باز می‌گردید و کارهای ناتمام را به پایان می‌رسانید. این بخش از فرایند، صرفاً به خودتان مربوط می‌شود.

در انجام تجزیه و تحلیل زندگی باید تمام روابط قبلی خودتان با هر کسی (اعم از همسر، نامزد، والدین، برادران و خواهران و دیگران) را مرور کنید. در این مرحله باید دریابید که روابط اولیه شما چگونه هنوز بر انتخاب‌های شما تأثیر می‌گذارند. این کار را مدام انجام دهید و از آن به عنوان ساختاری برای ارزیابی خودتان در آینده استفاده کنید. هر وقت در مورد وقایع جاری در رابطه‌تان دچار سردرگمی و تردید شدید می‌توانید با نگاه به تجزیه و تحلیل زندگی از اوضاع سر در بیاورید.

فصل نهم حاوی نامه‌های خوانندگان و سؤالاتی است که مدام مطرح شده‌اند. این فصل شامل سؤالات و ایمیل‌های واقعی خوانندگان و بلاگ «گذشتن از گذشته» است.

رویارویی با چالش‌ها

بخش آخر، شامل راهنمایی‌های عملی برای رویارویی با چالش‌های روزانه و خطرات رایج است. وقتی از لحاظ عاطفی احساس ضعف می‌کنید و فکر می‌کنید که در مقابل مشکلات و تهدیدات پیش رو آسیب‌پذیر شده‌اید از این فصل‌ها استفاده کنید. بعد از جدایی دو مشکل مهم پیش روی شما است: خواست برقراری رابطه با شریک سابق زندگی و نحوه مواجهه با فرزندان. فصل دوم و پنجم حاوی یک سری راهنمایی‌های عملی و کاربردی است که برخورد با این مشکلات بغرنج را ساده‌تر می‌کند. این فصل‌ها را باید آن قدر خواند که انجام دستورالعمل‌های آن به یک عادت ریشه‌دار بدل شود.

فصل دوم از همه فصل‌ها دشوارتر است: عدم برقراری رابطه با شریک سابق زندگی. شما باید بتوانید از نظر احساسی، جسمی و روانی خود را از رابطه سابق‌تان جدا کنید. بزرگ‌ترین اشتباهی که مانع این جدا شدن می‌شود تماس مداوم است. بیشتر افراد با تمایل خود برای تماس با شریک سابق زندگی در تقلا هستند و با متوسل شدن به توجیحات مختلف خودشان را گول می‌زنند. این فصل توجیه همیشگی برای در تماس بودن با شریک سابق زندگی را رد می‌کند و به شما می‌آموزد که قبول دشواری‌های «عدم تماس» به زحماتش می‌ارزد. در این فصل می‌آموزید که توجیه و بهانه را کنار گذاشته و خود را به «عدم تماس» متعهد کنید.

فصل پنجم یک فصل کاربردی دیگر است و بیشتر به کار والدین تنها می‌آید. بزرگ کردن و تربیت فرزندان تحت شرایط بهینه نیز کاری طاقت فرسا است، اما بعد از جدا شدن به چالشی واقعی بدل می‌شود. در این فصل خواهیم آموخت که چگونه باید با کودکان مواجه شد و چگونه باید به آن‌ها کمک کرد تا با مسئله جدایی روبرو شوند. این فصل علاوه بر این که حاوی راهنمایی‌هایی برای دوران پس از جدایی است، به شما خواهد آموخت که در آینده چگونه پدر و مادری بهتر باشید.

زندگی و عشقی که می‌خواهید قابل دستیابی است

بخشی از این کتاب در مورد التیام فقدان‌های شما است. برخی از خوانندگان و بلاگ و شرکت کنندگان سمینارهای من متوجه شدند که تمام دوران بزرگسالی‌شان در فرار از سوگواری سپری شده است. ترس یکی از مراجعین زن من از فقدان آن قدر زیاد بوده که از زمان نوجوانی نتوانسته بود هیچ رابطه‌ای را ترک کند مگر این که یک

رابطه جدید را شروع کند. او می‌گفت، "فکر می‌کردم اگر تنها باشم می‌میرم، به همین دلیل بود که مدام بین روابط سرگردان بودم. بدون این که حتی یک روز فرصت تنها بودن به خودم بدهم." در اواسط ۳۵ سالگی مردی که چند سال با او زندگی مشترک داشت وی را ترک کرد و او دیگر در افق پیش رو فرصتی برای یک رابطه جدید نمی‌دید. جدایی دل‌خراشی بود و او از هم پاشید چرا که مجبور شد برای همه روابط قبلی‌اش یک جا سوگواری کند. از لحاظ روانی فشار سنگینی را تحمل می‌کرد، اما وقتی که با فقدان‌هایش مواجه شد و قدرت و شجاعت تشکیل یک زندگی جدید را در خود پیدا کرد، از این که تنهایی را این همه خارق‌العاده می‌دید شگفت‌زده شد. سوگواری برای روابطش نه تنها او را نکشت، بلکه به گونه‌ای او را آزاد ساخت که هیچ گاه تصورش را هم در آن سال‌های سرگردانی بین روابط گوناگون نمی‌کرد.

وقتی که با یک فقدان مهم روبرو شدید، دیگر ترسی ندارید، و وقتی که نرسیدید، انتخاب‌های بهتری می‌کنید. وقتی انتخاب‌های بهتری کردید می‌توانید روابطی شادتر با انسان‌های سالم‌تر تشکیل دهید. انجام سوگواری راز زندگی کامل و آزادانه عشق ورزیدن است.

بخش دوم کتاب به شما آموزش می‌دهد تا از این جدایی به عنوان یک عامل شتاب‌دهنده برای دگرگونی زندگی‌تان استفاده کنید. بسیاری از خوانندگان و بلاگ من از جدایی‌شان استفاده کردند تا تغییرات بزرگی در زندگی‌شان ایجاد کنند. یکی از مراجعانم یک سال بعد از جدایی متوجه شد که نه تنها زندگی‌اش در حال شکل گرفتن است بلکه به شکلی در آمده که قبل از پایان رابطه‌اش هرگز تصورش را هم نمی‌کرده است. او با سوگواری فقدان رابطه‌اش مواجه شد و به سختی برای تغییر خودانگاره (۲۵) منفی‌اش تلاش کرد.

زن دیگری می‌گفت:

"منی‌دانم کی، ولی بالاخره اوضاع روبراه شد. ماه‌ها گریه می‌کردم و توی اتاق دیوانه‌وار راه می‌رفتم. دچار هراس از شب شده بودم و هیچ اطمینان خاطر نداشتم. اما در دفتر یادداشت روزانه‌ام می‌نوشتم، روی اعتماد به نفسم کار می‌کردم و یاد گرفتم که با خودم خوب باشم. توانستم کارهایی خلاقانه با افراد جدید و جذاب انجام دهم. در این مدت فکر می‌کردم که فقط خودم را سرگرم می‌کنم، اما متوجه شدم که در واقع به صورت ناخواسته مشغول ساخت زندگی ایده‌آلم هستم. این جدایی بهترین اتفاق تمام طول زندگی‌ام بود."

برای شما هم ممکن است این اتفاق رخ دهد. اگر هیچ وقت ریسک نکرده‌اید، می‌توانید الان شانس خود را امتحان کنید. اگر تا به حال در مورد زندگی دل‌خواهتان

صرفاً خیال‌پردازی کرده‌اید، اکنون می‌توانید برای به دست آوردن آن آستین‌ها را بالا بزنید. می‌توانید از این موقعیت استفاده کنید و با مواجهه با رنج‌های ریشه‌دار درون‌تان یک بار برای همیشه آن‌ها را پشت سر بگذارید. در مورد نحوه خوب بودن با خودتان به شکلی پایدار به گونه‌ای که مردم نیز با شما رفتار خوبی داشته باشند بیاموزید. در این زمان می‌توانید عشق و صمیمیت حقیقی را کشف کنید و پیوندهای ناسالم گذشته را کنار بگذارید. از این فرصت استفاده کنید و ببینید که چگونه می‌توان انتخاب‌هایی خوب و سالم کرد.

با دنبال کردن این نقشه می‌توانید آسیب‌های خود را التیام دهید و با ایجاد اعتماد به نفس نحوه تحقق رؤیاهای‌تان را بیاموزید. مجدداً زمام زندگی‌تان را به دست خواهید گرفت و به سمت چیزهایی بزرگ‌تر و بهتر خواهید رفت. چیزهایی که زمانی آن را غیرممکن می‌دانستید. این برنامه، جدایی مخرب شما را به بهترین حادثه زندگی‌تان بدل می‌کند. پس آن را دنبال کنید، آسیب‌های‌تان را التیام دهید و یک زندگی بی‌نظیر بسازید.

قواعد قطع تماس: هیچ تماسی با شریک سابق زندگی‌تان نگیرید

بیمار: "دکتر وقتی این کار را می‌کنم خیلی اذیت می‌شوم."
دکتر: "خب نکن جانم!"

هنری یانگ من

وقتی من طلاق گرفتم، از موبایل و ایمیل و پیام‌گیر خبری نبود. در تماس بودن تقریباً غیر ممکن بود. ولی هر کاری که فکرش را بکنید کردم تا برای همسرم پیغام بفرستم. بی‌وقفه زنگ می‌زدم و وقتی که گوشی را برمی‌داشت قطع می‌کردم (گاهی اوقات هم یک زن گوشی را بر می‌داشت). نامه‌هایی طولانی و احمقانه نوشتم تا بعداً به او بدهم. سر و کله‌اش پیدا نشد. به محل کارش رفتم و نامه‌ها را زیر برف پاک‌کن اتومبیلش چپاندم. نمی‌توانستم دست از این رفتارهای دیوانه‌وار و وسواسی بردارم، ولی جالب این جا است که به نظر خودم کار خاصی نمی‌کردم.

مشاورم از من خواست تا تعداد دفعاتی که با او تماس گرفتم یا به تماس‌هایش پاسخ داده‌ام را یادداشت کنم. آن زمان بود که متوجه شدم عمق فاجعه چقدر است. باید خودم را وادار می‌کردم که به تماس‌هایم پایان بدهم. باید از تلفن دور می‌شدم و خودم را در معرض تماس و ملاقات قرار نمی‌دادم. باید مرزهایی تعیین می‌کردم و به او اجازه نمی‌دادم که هر وقت خواست به زندگی من سرکی بکشد و بعد هم برود. اولش خیلی سخت بود. مثل ترک یک اعتیاد بود. اما با کمال تعجب متوجه شدم که با

کاهش ارتباطاتم با او احساس بهتری دارم.

پس از همه جدایی‌ها، اکثر افراد در حال تقلا برای تماس گرفتن با شریک سابق زندگی‌شان هستند. آن‌ها نمی‌توانند یا نمی‌خواهند که ارتباط‌شان را قطع کنند. افراد زیادی برای مشاوره در زمینه جدایی به من مراجعه کرده‌اند و مشکل اکثر آن‌ها این بود که نمی‌توانستند فاصله خود را با شریک سابق زندگی‌شان حفظ کنند. دلایل بی‌شماری برای حفظ رابطه شنیده‌ام، از "به نظرم می‌توانیم با هم دوست بمانیم" تا "می‌خواهم در صورت امکان آشتی در دسترس باشم."

با این حال، وقتی که یک رابطه به معنای واقعی تمام شده، افراد هنوز هم با قطع تماس مشکل دارند. به منظور گذر کردن از جدایی، باید خودتان را از نظر احساسی، جسمی و روانی از رابطه جدا کنید. اساسی‌ترین روش انجام این کار این است که دیگر با او حرف نزنید. به همین دلیل پایان دادن به تماس‌ها یک اولویت است. این کار به شما فرصت کافی برای یافتن آرامش می‌دهد و کمک می‌کند تا التیام یافته و رابطه را فراموش کنید.

در کل بهتر است که همه انواع ارتباطات را قطع کنید و از قاعده عدم تماس (۲۶) استفاده کنید. امروز برخلاف گذشته، رسیدن و برقراری تماس با دیگران کاری ساده است. بیش از حد ساده. بنابراین، خیلی اهمیت دارد که تصمیمات زیر را بگیرید. "من از این به بعد با او تماس تلفنی نمی‌گیرم، به او ایمیل و پیام کوتاه نمی‌دهم، برایش پیغام صوتی نمی‌گذارم. حتی اگر او تصمیم گرفته که الان وقت صحبت کردن است من به او جواب نخواهم داد." شما باید به این قاعده در هر صورت ممکن پایبند بمانید.

قطع همه ارتباطات به خصوص در ابتدای امر کار دشواری است. شما زمان زیادی را با هم صرف کرده‌اید و احتمالاً بخش عمده‌ای از زندگی یکدیگر را تشکیل می‌دادید. اکنون با یک خلأ وحشتناک روبرو هستید. شما می‌خواهید با ارتباط با کسی که به تازگی از او جدا شده‌اید این خلأ وسیع را پر کنید. یک «سلام» کوچک شاید به نظر بی‌ضرر بیاید و فکر می‌کنید که می‌توانید آن را در همین حد نگاه دارید، اما فقط دارید خودتان را گول می‌زنید. اگر دوباره به سراغ او بروید تنها دارید فرایند فراموش کردن او را برای خودتان طولانی می‌کنید. وقتی به چیزهای کهنه چسبیده‌اید نمی‌توانید چیزهای تازه را پیدا کنید. تنها کار لازم دست نگاه داشتن است. وقتی که فردی شروع به پیروی از این قاعده کرد، در ابتدا به طور معمول با یک سری مشکلات مواجه می‌شود، اما پس از آن منافع این قاعده خود را نشان می‌دهند. یک زن به من گفت:

"قاعده عدم تماس بالاخره کار خودش را کرد. در ۴۸ ساعت گذشته به جای این که فکر کنم بدون او نمی‌توانم نفس بکشم، متوجه شدم که بدون او بهتر می‌توانم نفس

کشید. دیروز کمی گریه کردم، ولی اشک‌های دیروز در مقایسه با زمانی که با او تماس می‌گیرم و جواب‌های همیشگی‌اش را می‌شنوم هیچ بودند. وقتی تماس می‌گیرم عصبانی و ناراحت می‌شود و هر دفعه بعد از تماس احساس بدتری به من دست می‌دهد. فکر می‌کنم بالاخره به این نتیجه خواهم رسید که من زنی قوی و مستقل هستم و احتیاجی به این ندارم که عشق قبلی‌ام زندگی مرا پیچیده‌تر کند."

مردی که با قاعده عدم تماس در تقلا بود و خودش را «کسی که بدون وقفه تماس می‌گیرد» می‌نامید بالاخره توانست دست از این کار بردارد. او به من چنین گزارش داد: "شماره موبایل و آدرس ایمیلش را پاک کردم. دو هفته هست که با او صحبت نکرده‌ام و به تدریج دارم به وضعیت عادی بر می‌گردم." مرد دیگری به من گفت:

"چند ماه پیش ناگهان نامزدم تصمیم گرفت که رابطه‌اش را با من تمام کند. چند روز بعد اشتباه بزرگی کردم و به او ایمیل زدم. در مورد دلیل تصمیمش پاسخ مفصلی به من داد. بعد از آن با او تماس گرفتم. بحث و جدل بالا گرفت و او گوشی را قطع کرد. بعد از آن بارها به او تلفن و ایمیل زدم و سعی کردم که عذرخواهی کنم اما او جوابی نداد. بالاخره متوجه شدم که باید تماس‌ها را متوقف کنم. اوایل خیلی دشوار بود. اما بعد از چند هفته احساس بهتری داشتم. عدم تماس کمک بزرگی به من کرد."

پایبندی به این تعهد وقتی که احساس ناراحتی و افسردگی می‌کنیم خیلی دشوار است. لحظاتی می‌رسد که دلتان برای او پر می‌کشد و حتی یک لحظه هم نمی‌توانید صبر کنید و احساس می‌کنید که باید تماس بگیرید. هر چه بگویم کم گفته‌ام. شما نباید چنین اشتباهی بکنید.

این تمایل شدید کاملاً عادی و طبیعی است. با این حال اگر یاد بگیرید که این حس را تحمل کنید و به جای برداشتن گوشی تلفن و یا ایمیل زدن خودتان را به کارهای دیگری مشغول کنید این اشتیاق از بین خواهد رفت. سوگواری فرایندی دشوار است. شاید به نظرتان برسد که تماس گرفتن این احساس را به طور موقت تخفیف می‌دهد. برقراری تماس از درد شما نمی‌کاهد؛ بلکه فقط امر اجتناب‌ناپذیر فراموشی را به تعویق می‌اندازد. در نهایت باید بتوانید با احساس واقعی خودتان روبه‌رو شوید.

احتمالاً وقتی منطقی فکر می‌کنید می‌بینید که نباید در تماس باشید، اما بلافاصله به صدها دلیل برای صحبت کردن با او فکر می‌کنید. دلایل را کنار بگذارید، چرا که آن‌ها دلایل واقعی نیستند. آن‌ها بهانه هستند. هر کس تعدادی از این بهانه‌ها برای اجتناب از گذر کردن از رابطه را دارد.

به عنوان یک مشاور بهانه‌های زیادی از مراجعانم شنیده‌ام که در تماس بودن را مطلقاً ضروری نشان می‌دادند. از زمانی که نوشتن وبلاگم را شروع کردم با بهانه‌های

بیشتری مواجهه شدم. اما به نظرم همه این بهانه‌ها در هفت دسته کلی می‌گنجند. داستان‌های افراد با هم فرق می‌کنند، اما بهانه‌ها معمولاً یکسان هستند. تا کنون زمان زیادی را صرف این کرده‌ام که مراجعانم متوجه شوند چرا این دلیل‌ها در واقع بهانه هستند و بهتر است که آن‌ها را کنار گذاشت و فراموش کرد. از شما می‌خواهم که آن‌ها را کنار بگذارید و فراموش کنید. اگر فرد خلاق باشد، می‌توانید بهانه‌های جدیدی بیابید که در این جا نیامده‌اند. بهانه‌های زیر رایج‌ترین‌ها هستند. حتی اگر بهانه شما در فهرست زیر نباشد، احتمالاً توصیه‌های مطرح شده در این جا به آن‌ها نیز می‌خورند. استفاده از این توجیحات تنها باعث می‌شود که روز به روز بهانه‌های جدیدتری بیابید و انجام کار را برای خودتان سخت‌تر کنید. پس آن‌ها را کنار بگذارید!

هفت بهانه‌ای که شما را گیر می‌اندازند

۱. "چرا نتوانیم دوست بمانیم؟"

"با این که رابطه من با نامزدم خوب پیش نرفت، هنوز مدام با هم در تماسیم و سعی داریم که با هم دوست باشیم. دقیقاً نمی‌دانم چرا اوضاع به خوبی پیش نمی‌رود. حتی از دوران رابطه‌مان هم بیشتر جر و بحث می‌کنیم."

"نامزدم رابطه‌اش را با من به هم زد و شروع به زندگی با یک زن دیگر کرد. هنوز به من ایمیل و تلفن می‌زند، می‌گوید ما باید با هم دوستان خوبی باشیم و او نمی‌خواهد من را کاملاً از دست بدهد. قلب من شکسته و هر بار که او را می‌بینم خیلی عذاب می‌کشم. وقتی می‌گویم که آماده نیستم، او می‌گوید دیگر وقت بخشیدن و فراموش کردن است. او قبول کرد به من زمان بدهد اما مطمئن نیستم که بتوانم به زودی آماده این رابطه باشم. به نظر او من غیرمنطقی هستم. آیا اشتباه می‌کنم که پیشنهاد دوستی‌اش را نمی‌پذیرم؟"

"همسر سابقم از کنارم رد می‌شود و جوری به من سلام می‌کند که انگار طبیعی‌ترین کار دنیا را انجام داده است."

داستان‌ها متنوع‌اند. حتی اگر شریک سابق زندگی شما مستقیم نگفته باشد که "به نظرت می‌شود با هم بمانیم؟" نمی‌توانید از این فکر خلاص شوید. ممکن است در ابتدا از این که او نمی‌تواند زندگی را بدون شما تصور کند احساس خوبی پیدا کنید. اما صادقانه بگوییم، این مسئله بیشتر نشان‌دهنده ناتوانی او در پایان دادن به رابطه است تا یک تمایل واقعی برای با شما بودن.

با این که گونه‌های مختلفی از "بیا با هم باشیم" وجود دارد، توصیه ما یکسان است: تلاش برای دوست بودن با شریک سابق زندگی‌تان در اغلب اوقات یک استراتژی شکست خورده است. حتی اگر جدایی با صلح و صفا صورت گرفته باشد، طرفین نیازمند زمان برای مواجهه با احساسات و بررسی بقایای این رابطه مخروبه هستند. حتی اگر جدایی شما آشوبناک و پرماجرانه نبوده (اصلاً در نهایت دوستی انجام شده) باید کمی زمان را جداگانه بگذرانید تا پیوندهای احساسی زوج بودن شکسته شود. بعد از جدایی، هر کدام از طرفین باید هویت زوج بودن را در خود از دست بدهد. به بیان دیگر، هر کس باید هویت فردی خودش را پیدا کند و دیگر خودش را به عنوان بخشی از زوج سابق نبیند. بسته به طول رابطه، شما بخشی از خودتان را به عنوان «جان و مری» و نه «فقط جان و فقط مری» می‌بینید. یک سری رفتارهای روزانه اتوماتیک هستند که راه و رسم رایج زندگی یک زوج را نشان می‌دهند. شما تا مدتی هنوز در بند این عادات هستید. شاید هر روز به طور عادی در مغازه چیزی

برای او می‌خریدید. شاید در یک ساعت مشخص از روز با او تماس می‌گرفتید. بخشی از شما هست که مکان‌ها، زمان‌ها و وقایع خاصی را به او مرتبط می‌کند. برای شکستن این پیوندها نیازمند زمان و عدم برقراری تماس هستید.

برخی از زوجها می‌توانند بعدها با هم دوست شوند، اما اگر به هر دلیلی این کار را ضروری می‌دانید باید آن را به زمانی دورتر موکول کنید. بلافاصله بعد از جدا شدن، فضا آن قدر احساسی است که شما قادر به انجام چنین کاری نخواهید بود. هر دوی شما نیازمند زمان برای بازیافتن خودتان هستید. اگر در ابتدا دست از سر هم بردارید، شاید بعدها به عنوان انسان‌هایی عاقل‌تر و باتجربه‌تر بتوانید احتمال ادامه زندگی را بررسی کنید. اما در حال حاضر شما تنها باید روی خودتان و التیام رنج‌های خودتان تمرکز کنید.

دلیل دیگر این که ادامه زندگی عشاق پیشین این همه دشوار است، این است که آن‌ها نمی‌توانند با طرف مقابل با استانداردهای دوستان دیگرشان برخورد کنند. به خاطر امور ناتمام، رنجش‌ها، و بحث‌های حرمت‌شکن در گذشته، حوزه‌هایی نامعلوم در رابطه باقی مانده است. شوخی و سر به سر گذاشتن دشوار خواهد بود و برخی از کلمات خاص را به خاطر احتمال تعابیر اشتباه نمی‌توان به کار برد. شاید فکر کنید که انجام این کار برای شما دردسرساز نخواهد بود، اما در چنین روابطی طاقت‌ها کمتر است و احتمال بلبشو و بحران بیشتر. رابطه شما یک رابطه «واقعی» نخواهد بود و هر چقدر هم که سعی کنید نمی‌توانید از آن چنین انتظاری داشته باشید. همیشه حرف‌های ناگفته و مسائل حل نشده‌ای وجود دارند.

کسی که برای «ادامه رابطه» اصرار می‌کند معمولاً کسی است که نمی‌خواهد تعهدات و مسئولیت‌های رابطه را بپذیرد، اما در عین حال نمی‌خواهد خود را به طور کامل از مصاحبت فرد مقابل محروم کند. مشخص است که شما از یک سری از خصوصیات او خوش‌تان می‌آید. اگر این طور نبود هیچ وقت رابطه برقرار نمی‌کردید. همه ما گاهی برای برخی از ویژگی‌های عشق‌های قدیمی دل‌تنگ می‌شویم، اما این دلیل خوبی نیست که فردی را فقط به همین دلیل معطل خودمان کنیم و یا همه خصایص ناپسندش را تحمل کنیم.

از سوی دیگر، حتماً دلیلی وجود دارد که شما دیگر با هم نیستید، و شاید همین دلیل‌ها حکم کنند که شما مناسب هم نباشید. یک زن از مردی که مدام از او انتقاد می‌کرد و سعی در کنترلش داشت جدا شد. بعد از جدایی مرد می‌خواست که با هم زندگی کنند اما زن احساس راحتی نمی‌کرد. همان جور که انتظار می‌رفت، مرد به زن گفت دلیل این که او نمی‌تواند با این قضیه کنار بیاید ضعف و عدم اعتماد به نفس او است.

اگر شما کسی هستید که خواهان روابط اجتماعی هستید، انگیزه‌های خودتان را بررسی کنید. آیا دارید تلاش می‌کنید از احساس فقدان و سوگواری اجتناب کنید؟ آیا

مشغول بازی دادن او هستید؟ آیا با این که خواهان رابطه نیستید از بریدن همه پیوندها می‌ترسید؟ آیا انتظار دارید از همه مزایای رابطه بهره‌مند شوید اما در قبال آن مسئولیتی نداشته باشید؟

اگر از شما چنین درخواستی شد جواب منفی بدهید. اگر شریک سابق زندگی‌تان به شما گفت که نمی‌تواند زندگی بدون شما را تحمل کند چون شما فردی فوق‌العاده هستید، از خودتان بپرسید: آیا وقتی با هم بودیم واقعاً چنین شخص ارزشمندی بودم؟ با این مسئله مواجه شوید. دوستان باید رفتار خوبی با هم داشته باشند و اگر کسی با شما رفتار خوبی ندارد چرا باید او را دوست خود بدانید؟ فارغ از توضیحات و توجیحات، رفتار او را بررسی کنید و از خود بپرسید: آیا باید به دوستی که چنین رفتار بدی با شما دارد اعتماد کرد؟ مسئله دیگر این است که چگونه می‌توان به اطمینان خاطر دادن‌های او تکیه کرد. یک مرد می‌گفت:

"همسرم پس از پنج سال زندگی، چند روز پیش به من گفت که دیگر عاشق من نیست ولی می‌خواهد به جز مسئله عشق با من دوست نزدیکی باشد. من نمی‌خواستم از او دور باشم، اما وقتی در کنار او بودم زجر می‌کشیدم. می‌دانستم که اوضاع مثل سابق نیست و بخشی از وجود او را از دست داده‌ام. او اصرار می‌کرد که من او را از دست نداده‌ام و فقط جایگاه من در زندگی او عوض شده است.

قرار داشتن در یک رابطه اجتماعی یک تصمیم دو طرفه است. باید به خودتان اهمیت بدهید و مراقب خودتان باشید. برای تصمیم گرفتن نیازمند تأیید هیچ کس دیگری نیستید و حق دارید خیلی خلاصه و مفید و در کمال سادگی بگویید: نه! شاید رد کردن این پیشنهاد برای او پذیرفتنی نباشد و سعی کند به شما ثابت کند رفتار شما خوب، عادلانه و بالغانه نیست. اما این مسئله ربطی به خوبی، عدالت و بلوغ ندارد. پس در دام او نیافتید و برای اثبات این نکته با او وارد بحثی نشوید که نتیجه‌اش می‌تواند سوء استفاده از شما باشد. سعی نکنید که توضیح دهید و یا توجیه کنید. اگر واقعاً تحت فشار هستید، می‌توانید از این جمله استفاده کنید، "نه، الان نه!" اما اگر مطمئن هستید، بهترین کار این است که قاطعانه جواب منفی بدهید و مقدمات بحث را فراهم نکنید. از هم دور ماندن برای شما خیلی بهتر است. برای خود یک حریم تعیین کنید و اصرار کنید که به فضای شخصی‌تان احترام گذاشته شود.

۲. "من باید قضیه را برای خودم تمام کنم"

"از نامزد سابقم پرسیدم آیا هرگز مرا دوست داشته است. او به من جوابی نداد. من باید جواب این سؤال را بدانم تا بتوانم قضیه را تمام کنم و آن را پشت سر بگذارم." "شش ماه پیش بود. همسر سابقم خواست که کمی از هم فاصله بگیریم. الان او حتی مطمئن نیست که بتوانیم دوباره با هم زندگی کنیم. از او خواستم تا با هم ملاقاتی داشته باشیم تا اگر واقعاً ماجرا از نظرش تمام شده است، بتوانم قضیه را برای خودم تمام کنم. او تمایلی به ملاقات با من ندارد و من نمی‌دانم که چطور با خودم کنار بیایم."

"مدام با همسر سابقم تماس می‌گیرم. سعی دارم بفهمم که چه اتفاقی افتاده و قضیه را یک بار برای همیشه حل کنم، اما جواب‌های او هیچ وقت مرا راضی نمی‌کند." تعداد بی‌شماری از مراجعان و خوانندگان وبلاگ من می‌گویند، "باید قضیه را تمام کنم." آنها معتقدند که برای تمام کردن قضیه، باید چیزهایی به شریک سابق زندگی‌شان بگویند یا این که از او سؤالاتی بپرسند. اما اصرار برای تمام کردن قضیه تنها یک بهانه برای پیوند مجدد است.

به عنوان یک مشاور متخصص در زمینه سوگواری، با افراد مختلفی که شرایط متفاوتی از جمله مرگ و یا خودکشی یکی از نزدیکان را پشت سر گذاشته‌اند کار کرده‌ام. این خانواده‌ها وضع بسیار بدی دارند. آنها فقدان بزرگی را تجربه می‌کنند و سؤالات فراوانی در ذهن دارند. با وجود این که هرگز همه جواب‌ها را به دست نمی‌آورند، آنها قادرند که قضیه را برای خودشان تمام کنند. فقدان هر چه می‌خواهد باشد، تمام شدن قضیه از درون خودتان ریشه می‌گیرد.

شاید سؤالات زیادی داشته باشید، اما باید بپذیرید که برخی از این سؤالات هیچ‌گاه جوابی پیدا نمی‌کنند. حتی اگر برخی از سؤالات، شما را به مرز جنون می‌کشاند، باید به این تصمیم برسید که جواب‌ها اهمیتی ندارند و شاید اصلاً عاقلانه به نظر نرسند. این جواب‌ها احتمالاً شما را قانع نمی‌کنند و در نهایت قضیه را برای شما تمام نخواهند کرد. مسئولیت شخصی شما این است که به خود بقبولانید که باید این فصل از کتاب زندگی را بدون پاسخ، توضیح و کمک دیگران تمام کنید. نه تنها ادامه حیات شما بدون این جواب‌ها ممکن است، بلکه این امری ضروری است. معطل سؤالات ماندن، تکرار آنها، و اندیشیدن به جواب‌های احتمالی تنها باعث می‌شود که در همین وضعیت بمانید.

برخلاف باور جدی شما، یک بحث و جدل حسابی به تمام شدن قضیه منجر نخواهد شد. برای گذر کردن از رابطه شما نیازمند این نیستید که بدانید او به چه فکر می‌کند و یا چرا این کارها را کرده است. اگر به دنبال تمام کردن قضیه هستید، باید برای رابطه قبلی سوگواری کنید، جایگاه این تجربه را در زندگی خود پیدا کرده و این صفحه از کتاب زندگی‌تان را ورق بزنید. تمام شدن قضیه به همین سادگی است. احتمال دیگر این است که تلاش برای تمام کردن قضیه باعث شود که شما احساس

بدتری پیدا کنید. او می‌تواند شما را به کلی نادیده بگیرد. یک زن برای من چنین نوشت: "می‌خواستم که قاعده عدم تماس را شروع کنم. به خودم گفتم در آخرین ایمیل با او خداحافظی و به خاطر همه خاطرات خوب از او تشکر می‌کنم. به خودم گفتم که انتظار جواب ندارم. اما پیش خودم می‌دانستم اگر جوابی دریافت نکنم در هم خواهم شکست. این اصلاً برای من خوب نیست. به همین دلیل بی‌خیال فرستادن ایمیل شدم."

یک احتمال دیگر این است که او از این تماس‌ها برای سرزنش شما سوء استفاده کند. یکی از خوانندگان وبلاگ من برایم نوشت که تلاش‌های او برای تمام کردن قضیه به یک مکالمه زننده با شریک سابق زندگی‌اش منجر شد، به گفته او:

"هر وقت که سعی می‌کردم تا با او برای تمام کردن زندگی زناشویی تماس بگیرم به من بی‌توجهی می‌کرد. در نهایت، با یک ایمیل پاسخ مرا داد و در آن به خاطر همه چیز من را سرزنش کرد و به خاطر کارهای نکرده به من تهمت زد. شروع کرد به سر هم کردن یک سری ماجراهای غیرواقعی. متوجه شدم که او هیچ وقت حرف نهایی را به من نخواهد زد و هیچ وقت تقصیرات خودش در این رابطه را قبول نخواهد کرد. پذیرش این واقعیت خیلی سخت بود، اما بالاخره متوجه شدم که عدم تماس کاری است که باید انجام دهم."

هر چه قدر هم که پذیرش این مسئله سخت باشد، یک جا باید بپذیرید که "واقعیت همین است." و شما هیچ گاه دقیقاً از ماجرا سر در نخواهید آورد. باید قبول کنید که نمی‌توانید به همه سؤال‌ها جواب بدهید. هیچ گاه همه جواب‌ها را در اختیار نخواهید داشت و همه چیزهایی را که دوست دارید نمی‌توانید بر زبان بیاورید. اما به هر حال باید از این قضیه بگذرید. و بالاخره این کار را خواهید کرد.

۳. "فقط دوست دارم از قضیه سر در بیاورم" و "فقط دوست دارم قبل از رفتن یک چیز دیگر به تو بگویم."

"نامزد سابقم به مدت سه سال به من می‌گفت که عاشق من است و من تنها کس او هستم. از این که درگیر رابطه بشوم و آسیب ببینم می‌ترسیدم، اما او توانست مرا گیج کند. از ازدواج و بچه‌دار شدن صحبت می‌کرد. ما حتی چند جا را برای برگزاری مراسم عروسی با هم دیدیم. وقتی که من کاملاً به او علاقه‌مند شدم، ناگهان نظرش عوض شد و رابطه را تمام کرد. همه چیزهایی که گفته بود مدام در سرم تکرار می‌شد. مدام در تلاش بودم که با او صحبت کنم و از حرف‌ها و کارهایش سر در بیاورم."

"نامزد من فرد بسیار حساسی بود و به من عشق می‌ورزید. همیشه می‌گفت که من

بهترین اتفاق زندگی‌اش بوده‌ام. شش ماه قبل ناگهان رفتارهای عجیبی از او دیدم. دیر به خانه می‌آمد و با انسان‌های ناجور به مهمانی می‌رفت. از دانشگاه اخراجش کردند و پس از آن شروع به کار در یک جای نامناسب کرد. پس از آن رابطه‌اش را با من به هم زد. در چند ماه گذشته همه‌اش در پی این بودم که بفهمم مشکل کجاست و چرا ناگهان این همه عوض شد. او دیگر جواب تلفن‌های مرا نمی‌دهد. دم می‌خواهد بدانم که چه اتفاقی افتاد.

"بیست و پنج سال با شوهرم زندگی مشترک داشتم. ولی او ناگهان به خاطر کس دیگری من را رها کرد. خیلی متأثر و آشفته هستم و از او می‌خواهم که برایم توضیح بدهد چرا با زندگی‌مان این جور رفتار کرد."

"همسر من با یکی از همکارانش به یک سفر کاری رفت و در آن جا با او رابطه برقرار کرد. کسی که به گفته خودش تحملش برایش غیرممکن بود. مجبور شدم از خانه بیرون بروم. از این که نمی‌توانستم بچه‌ها را هر روز بینم خیلی ناراحت بودم. اصلاً نمی‌فهمیدم. او می‌گفت که از زندگی مشترک‌مان خیلی راضی است و بعد ناگهان به خاطر کسی که از او متنفر بود از من جدا شد. چندین بار از او خواستم که برایم توضیح دهد و او جوابی به من نداد. به نظرم او یک جواب به من بدهکار است."

"کمی پیش رابطه‌ام را با نامزدم به هم زدم و این برایش خیلی سخت بود. مدام با من تماس می‌گرفت و از اشتباهات من در رابطه می‌گفت. هر چقدر هم که از خودم دفاع می‌کردم، گوشش بدهکار نبود. به من تهمت زد که سعی کرده‌ام به او آسیب برسانم و خیانت کنم. من هرگز چنین کاری نکرده‌ام. در مورد همه چیز اغراق می‌کرد. نمی‌دانم چطور به او بفهمانم که من چنین کارهایی را نکرده‌ام. همیشه می‌گوید که دیگر با من تماس نمی‌گیرد. بعد دوباره تماس می‌گیرد و می‌گوید، «یک چیز دیگر را باید بگویم.» همیشه سعی می‌کنم از خودم دفاع کنم اما دیگر خسته شده‌ام. او تصور خیلی بدی از من دارد و من می‌خواهم او را متوجه کنم که اشتباه می‌کند. من واقعاً می‌خواهم از این رابطه بیرون بیایم."

"همسرم رابطه‌اش را با من به هم زده ولی مدام با من تماس می‌گیرد و در مورد ایرادات من توضیح می‌دهد. به اندازه کافی از این جدایی آسیب دیده‌ام و فکر می‌کنم که باید من را به حال خودم بگذارد، اما به گفته او من باید به حرف‌هایش گوش بدهم. معمولاً به او گوش می‌دهم و جوابی نمی‌دهم. اما بعد به گفته‌هایش فکر می‌کنم و دوباره با او تماس می‌گیرم تا همه چیز را برایش روشن کنم."

شاید وسوسه شوید که با او صحبت کنید تا بفهمید که مشکل از کجا شروع شد. شاید ندانید که از چه وقت بین‌تان فاصله افتاد و چرا آخرین جر و بحث احمقانه به «پایان همه چیز» منجر شد. شاید به نظر خودتان اشتباهی نکرده‌اید و باید در کنار هم بمانید. این کارها بی‌مورد است و غرق شدن در رابطه گذشته تنها شما را گیج‌تر

می‌کند. شاید قبلاً به شما گفته‌اند که بهترین انسان روی زمین هستید. به شما عشق می‌ورزیدند. اصلاً درک نمی‌کنید. چه اتفاقی افتاد؟ او چطور می‌تواند یک روز بگوید "دوستت دارم" و روز دیگر بگوید "دیگر نمی‌خواهم با تو باشم؟" واقعاً چه خبر است؟ آیا اصل ماجرا چیز دیگری است؟

شاید فکر کنید با کمی صحبت کردن و سر عقل آوردن او همه چیز درست خواهد شد. شاید یک سری توجیهات غیرمنطقی شنیدید که در آن زمان گیج‌تان کرد و توان صحبت را از شما گرفت، اما اکنون که این صحبت‌ها را بارها و بارها در ذهن مرور کرده‌اید فکر می‌کنید که به راحتی می‌توانید آن‌ها را رد کنید. وقتی که به صحبت‌های او فکر می‌کنید به صدها اشتباه در استدلال‌هایش پی می‌برید. سپس تصور می‌کنید که اگر یک بار فرصت صحبت کردن داشته باشید می‌توانید همه سوء تفاهم‌ها را برطرف کنید. سرسختانه معتقدید که با یک مکالمه می‌توانید همه این اشتباهات را تصحیح کنید.

فرض کنیم فکر می‌کنید که او دارد اشتباه می‌کند. خود او باید به این نتیجه برسد. شما نمی‌توانید طرز فکر او را «درست» کنید. اگر او نگاه غلطی به اوضاع دارد، وقتی که شما اطرافش نبودید دوباره همه چیز را از چشم‌انداز کج و معوج خودش خواهد دید. اگر بخواهید کسی را مدام در حالت «درست فکر کردن» نگه دارید نیازمند سخت‌کوشی و مراقبت همیشگی هستید. بهتر است چنین مسئولیتی برای خودتان نتراشید. واقعیت این است، بهتر است بپذیرید شریک زندگی شما کسی بوده که رویکردش نسبت به زندگی با شما هم‌خوانی نداشته است. شاید همیشه واضح بود که شماها به گونه‌های متفاوتی می‌اندیشید، دنیا را متفاوت می‌دیدید و در سطوحی متعارض در حال زندگی بودید. اما تصمیم گرفتید که این تعارض‌ها را نادیده بگیرید و یا برای حل آن سخت تلاش کردید. اکنون دیگر نمی‌توانید چشم‌اندازهای غیرمشابه را نادیده بگیرید. این واقعیت را بپذیرید که طرزفکرهای متفاوتی دارید و خود را برهانید. به این ترتیب می‌توانید کسی را پیدا کنید که شیوه اندیشیدنش با شما هم‌خوانی دارد.

گاهی اوقات افراد در عوض صحبت کردن، مدام با هم تماس می‌گیرند تا همان بحث‌های ناراحت‌کننده‌ای را که در ابتدای امر باعث جدایی شده بودند ادامه دهند. شاید وسوسه شوید بر سر کسی که به شما آسیب رسانده فریاد بکشید. باز هم باید بگویم، پا گذاشتن روی این وسوسه بهترین کار ممکن است. اگر او تصمیم گرفت تا همه ایرادهای شما را جلوی چشم‌تان ردیف کند (اتفاقی که مدام رخ می‌دهد) گوشه‌ای را قطع کنید. چه فایده‌ای به حال شما دارد که مدام بفهمید چه ایرادی دارید یا این که مدام برای دیگران توضیح بدهید که چنین ایرادهایی ندارید. به همین ترتیب هیچ احتیاجی به گفتن «یک حرف آخر» هم ندارید. اگر می‌بینید که میلیون‌ها فکر در سرتان می‌چرخند، بهتر است که بنشینید و همه چیزهایی را که

دوست دارید به او بگویید را در یک نامه که هیچ گاه فرستاده نخواهد شد بنویسید. وقتی کسی که زمانی دوستش داشتید اصرار می‌کند رابطه را مورد بررسی قرار دهید و در مورد این که چه کسی چه کاری بر سر چه کسی آورد بحث کنید حس بدی به شما دست می‌دهد. خیلی اوقات این مکالمات حول ایرادات شما می‌چرخند و خصوصیتی به شما نسبت می‌دهند که واقعیت ندارند. اگر حواس‌تان نباشد سریعاً حالت تدافعی به خود می‌گیرید و در مخمصه بحث و جدل‌های فراوان گیر می‌کنید. چنین کاری را با خودتان نکنید. بهترین کار این است که بگذارید او هر جور دوست دارد فکر کند. اگر شما مقصر همه اشتباهات در رابطه هستید، به خودتان بگویید، "خب که چی!" حتی اگر واقعاً به این حرف‌های نیش‌دار اهمیت می‌دهید، مدام به خودتان یادآوری کنید که آن چه او و دوستان و خانواده‌اش فکر می‌کنند ربطی به شما ندارد. این جمله را مثل یک شعار مدام با خود تکرار کنید.

در مورد خودتان هم باید چنین رویکردی در پیش بگیرید. به دنبال توجیه برای رفتارهای فعلی یا گذشته نگردید و نگویید که چقدر تا به حال آسیب دیده‌اید. بله، چیزهایی وجود دارد که دوست دارید فرد مقابل‌تان در مورد آن‌ها فکر کند، اما صرف انرژی برای قانع کردن کسی که نمی‌خواهد قانع شود کار عاقلانه‌ای نیست. برای خودتان در درس درست نکنید. به این ترتیب همه در پایان شادتر خواهند بود. اگر وسوسه تماس با این فرد و نیاز به کنترل و سرزنش کردن در خود را کنار بگذارید، آزاد می‌شوید و فردی را پیدا خواهید کرد که تفکرش با شما هم‌خوانی دارد. تا وقتی که خودتان را به این فرد کله شق چسبانده‌اید، فردی مناسب خودتان را پیدا نخواهید کرد. این رابطه را ول کنید و انرژی خود را برای ساختن زندگی جدیدتان ذخیره سازید.

۴. "می‌خواهم برای آشتی احتمالی در دسترس باشم."

"برای این تلاش می‌کردم تماسم با شوهرم را حفظ کنم که شاید بتوانیم رابطه از هم گسیخته‌مان را نجات بدهیم. هر چند می‌دانستم که او با کس دیگری رابطه دارد، این را نادیده می‌گرفتم و سعی می‌کردم راه‌های ارتباط را باز بگذارم."

"به این امید راه ارتباط را با شوهرم نگاه داشته‌ام که شاید بتوانیم رابطه‌مان را از سر بگیریم. فکر می‌کردم اگر قرار است دوباره با هم باشیم، دلیلی برای سوگواری نیست. نمی‌توانستم ترس خودم را بپذیرم. می‌ترسیدم که اگر ارتباط خودم را قطع کنم شانس دوباره برگشتن او را به کلی از دست خواهم داد."

"می‌خواستم عشق خودم به او را این گونه ثابت کنم. من به او نزدیک می‌ماندم و به او می‌فهماندم که به او تعلق دارم. اسم‌های زیادی روی این کارم گذاشتم - تلاش برای ادامه زندگی زناشویی، به دنبال تمام کردن قضیه بودن، به دنبال جواب بودن - اما همه این‌ها یک تلاش پنهان برای دوباره به دست آوردن او بود."

گاهی اوقات افراد به این امر اذعان نمی‌کنند که دلیل در ارتباط ماندن این است که امید به آشتی کردن را زنده نگاه دارند. یک مرد می‌گفت، "فکر می‌کردم که برای او تنها یک شوهر بی‌وفا هستم، اما در واقع بدون این که قبول داشته باشم سعی می‌کردم که به او ثابت کنم من آدم ارزشمندی هستم که نباید از دستم بدهد." زن دیگری می‌گفت، "هر نوع توجیهی که تصورش را بکنید می‌کردم تا با او در تماس باقی بمانم، نمی‌توانستم قبول کنم که دلیل اصلی این است که می‌خواهم دوباره به دستش بیاورم." بررسی تلاش‌های خودتان برای برقراری تماس و صادق بودن با خودتان در مورد نیت واقعی به شما کمک خواهد کرد تا برای تماس برقرار کردن توجیه نیاورید. حتی اگر دیوانه‌وار امید دارید که دوباره با هم آشتی کنید، یک نفس عمیق بکشید و با پیروی از قاعده عدم تماس بزرگ‌ترین لطف را به خودتان بکنید. هر دو شما قبلاً زمانی را صرف تلاش برای حل مسائل کرده‌اید، دیگر وقت آن است که قبول کنید جدایی به نفع هر دو نفر است. اکنون وقت آن است جایی که تا به حال بوده‌اید و جایی که می‌روید را دوباره مورد ارزیابی قرار دهید. شما باید خودتان و رابطه را بررسی کنید تا بفهمید اشتباه از کجا ناشی شده و در آینده چه باید کرد. تا زمانی که به مکالمات و ارتباطات پایان ندهید این بررسی امکان پذیر نخواهد بود. حتی اگر موفق به آشتی کردن شدید، رابطه قبلی شما پایان یافته است. بنابراین لازم است که برای رابطه از دست رفته‌تان سوگواری کنید و آن را به فراموشی بسپارید. اگر قصد آشتی و دوباره بازگشتن دارید باید رابطه‌ای متفاوت را شکل دهید، در غیر این صورت شکست‌تان حتمی است. داستان قبلی به زودی تکرار خواهد شد.

۵. "فقط باید بعضی از وسایلم را پس بگیرم."

افراد در یافتن روش‌های مختلف برای در ارتباط ماندن با شریک سابق زندگی‌شان بسیار خلاقانه عمل می‌کنند. یکی از بی‌ضررترین ترفندها اصرار فرد برای بازگرداندن یک وسیله شخصی است. یکی از مراجعین من یک بار برای بازگرداندن یک کاسه پلاستیکی به خانه همسر سابقش رفت. یک بعدازظهر جمعه بدون اطلاع قبلی روی سر همسر سابقش و نامزد فعلی او هوار شد. بهانه‌اش این بود که کاسه را واقعاً برای آشپزی لازم دارد. همسر سابق او که احتمالاً به هیچ وجه از دیدن او آن هم در آن بعدازظهر خاص خوشحال نشده بود به دنبال کاسه گشت. نتوانست کاسه را پیدا کند و به همسر سابقش گفت که بعداً دوباره خانه را می‌گردد و کاسه را برایش می‌فرستد. مراجع من قبول نکرد و چنان قشقرقی راه انداخت که همسایه‌ها پلیس را خبر کردند. به گفته او دلیل این وضعیت مسخره آن بود که شوهر سابقش کاسه را پیدا نکرده بود. به نظر شما قضیه اصلی واقعاً یک کاسه پلاستیکی بوده است؟ قبل از این که با دست بند بپرندتان در مورد اهمیت واقعی وسیله کذایی فکر کنید.

اگر وسیله متعلق به شریک سابق زندگی‌تان است، آن را درون یک جعبه قرار دهید و بدون هیچ یادداشتی پست کنید. اگر شما صاحب وسیله هستید در مورد آن فکر کنید: آیا این وسیله بیشتر از سلامت عقلی شما می‌ارزد؟ احتمالاً نه. معمولاً چند روز پس از جدایی، طرفین به یک تبادل اولیه وسایل دست می‌زنند. سعی کنید همان دفعه اول، همه چیز را تمام کنید و این کار را کش ندهید. هیچ کس برای همیشه مسئول وسایل دیگری نیست. بعد از یک زمان قابل قبول (چند هفته)، فرد مقابل می‌تواند به لحاظ قانونی اموال فرد دیگر را دور بیندازد. بنابراین بلافاصله بعد از جدایی وسایل خود را بازگردانید.

هدیه‌ها را پس نگیرید. هدیه، هدیه است و به کسی که آن را دریافت کرده تعلق دارد. یک استثنای مهم حلقه نامزدی است. اگر پول حلقه نامزدی را خودتان نداده‌اید، بهتر است که آن را پس بدهید. حلقه نامزدی یک هدیه نیست و به نیت انجام ازدواج رد و بدل می‌شود. حتی اگر آن را در روز تولد یا به یک مناسبت دیگر دریافت کرده‌اید، باز هم نباید آن را یک هدیه تصور کنید. اگر ازدواج صورت نگرفت، بهتر است که هر چه زودتر این حلقه را پس بدهید. بهتر است جدایی را بی‌کم و کاست انجام دهید. از نگه داشتن چیزهایی که ممکن است در آینده از شما بخواهند اجتناب کنید. اگر هنوز چنین چیزهایی پیش‌تان مانده، آن‌ها را بازگردانید. اگر چیزهایی هست که به شما تعلق دارند، یک بار دیگر درخواست بازگشت آن‌ها را بکنید. در غیر این صورت فراموش‌شان کنید و از آن‌ها بگذرید.

۶. "ما در جاهای یکسانی رفت و آمد می‌کنیم."

"من در یک شهر کوچک در زمینه موسیقی کار می‌کنم. همه موزیسین‌ها در این جا همدیگر را می‌شناسند. مدام با او روبرو می‌شوم و نمی‌توانم از این امر اجتناب کنم." "من و همسر سابقم داریم تلاش می‌کنیم تا بتوانیم از عهده سرپرستی مشترک فرزندان بر بیاییم، بنابراین مدام مجبوریم که همدیگر را ببینیم. او مدام در مورد مهمانی‌های خیلی باحالی که می‌رود و زنان جالبی که ملاقات می‌کند با من حرف می‌زند. این کارهایش مرا دیوانه کرده است."

"ما یک اقلیت کوچک در این شهر هستیم و همه همدیگر را می‌شناسیم. بیشتر ما در یک محله زندگی و از یک جا خرید می‌کنیم. در این جور مواقع مدام با همسر سابقم روبرو می‌شوم و می‌شنوم که چه حرف‌هایی در مورد من می‌زند."

"ما در یک اداره کار می‌کنیم و به یک سری جلسات کاری مشترک می‌رویم. مدام همسر سابقم را می‌بینم و گاهی می‌شنوم که در مورد نامزد جدیدش صحبت می‌کند."

"من و نامزد سابقم هر دو بازیگر تئاتر هستیم. همیشه همدیگر را می‌بینیم و گاهی مجبوریم در یک نمایشنامه بازی کنیم. خیلی سعی کردم که دیگر با او تماسی نداشته باشم، اما با شرایط فعلی این امر غیرممکن است."

"من و همسر سابقم هر دو عضو یک گروه ترک اعتیاد به الکل بودیم. بعد از جدایی هر دو هنوز به جلسات هفتگی می‌رویم. شنیدم که او چیزهایی در مورد رابطه گفته بود که به هیچ وجه صحت نداشت. به طور متقابل بعضی از ادعاهایش را رد کردم و چیزهایی گفتم که شاید نباید می‌گفتم."

شرایطی هست که نمی‌توان به طور کامل به قاعده عدم تماس پایبند ماند. سرپرستی مشترک فرزندان، شغل مشابه، یا تعلق به گروه‌های اجتماعی مشترک از این موارد هستند. اما حتی اگر در یک ساختمان یا اتاق مشترک کار می‌کنید، سرپرستی مشترک کودکان را به عهده دارید و یا متعلق به یک گروه کوچک هستید، هنوز می‌توانید از قاعده عدم تماس پیروی کنید.

در این مورد، عدم تماس یعنی صحبت نکردن تا زمانی که ضرورتی در کار نباشد. یادتان باشد که نباید از «تصادفی با هم برخوردن» به عنوان بهانه‌ای برای تلفن زدن و یا فرستادن ایمیل و پیام کوتاه استفاده کنید. اگر همکار هستید یا سرپرستی فرزندان به عهده هر دو نفر شما است، قاعدتاً باید بتوانید با هم صحبت کنید. اما خیلی خلاصه و فقط در مورد موضوعات ضروری (کار یا بچه‌ها) صحبت کنید. جدایی بین دو همکار خیلی سخت است. وقتی همه در مورد وضعیت شما می‌دانند، حرفه‌ای رفتار کردن دشوارتر می‌شود. می‌توانید با همفکری شریک سابق زندگی‌تان مرزهایی را برای خود تعیین کنید و مثلاً در محل کار هیچ حرفی از جدایی نزنید. شایعات نقل شده در مورد شما باعث می‌شود که محیط کار برای شما تحمل ناپذیر شود. قبل از این که سیل شایعات به راه بیفتد، در مورد جدایی و بحث‌های پس از آن به توافق برسید. توافق کنید که رابطه را به صورت حرفه‌ای ادامه دهید و رنج‌های شخصی‌تان را تنها با دوستان نزدیکی در میان بگذارید که همکار شریک سابق زندگی‌تان نیستند. مرزها را خیلی واضح ترسیم کنید.

همین قواعد را می‌توان در مورد زندگی در جوامع کوچک و وابسته به هم به کار برد. حرفه‌ای رفتار کنید و از اجتماع دوستان و همسایه‌ها به عنوان روزنه‌ای برای بازگشت دوباره و ارتباط غیرمستقیم استفاده نکنید. سعی نکنید که روابط جدیدتان را به رخ او بکشید. اگر او چنین کاری کرد نادیده‌اش بگیرید. شاید این بازی‌ها در کوتاه مدت احساس خوبی به شما بدهد، اما در بلندمدت آسیب شدیدی به شما می‌زنند.

البته موقعیت‌هایی وجود دارد که مجبور به دیدار با شریک سابق زندگی‌تان می‌شوید. این دیدارها دشوار خواهند بود، اما قواعد همان‌ها هستند. از پیام کوتاه، ایمیل و تلفن‌های بی‌هدف اجتناب کنید. سعی کنید وارد بحث رابطه قبلی یا جدایی

نشوید. ماجراهای شخصی را با هم در میان نگذارید و روابط جدیدتان را به رخ نکشید. حسادت‌تان را کنترل کنید. حتی اگر او رفتار مناسبی ندارد شما باوقار و حرفه‌ای رفتار کنید.

گام‌های لازم برای رسیدن به «عدم تماس»

وقتی که احساسات سرگیجه‌آور و اضطراب برای برقراری تماس آزارمان می‌دهند بی‌تفاوت نشستن کار دشواری است. درست به ترک یک اعتیاد می‌ماند، دشوار و دردناک. خوب وقتی که می‌خواهید عادت‌های کناری بگذارید چه می‌کنید؟ تأیید می‌کنید که در ابتدا با کار ساده‌ای مواجه نیستید، اما می‌دانید که در صورت ترک این عادت فرد بهتری می‌شوید و به همین دلیل خود را نسبت به کنار گذاشتن آن متعهد می‌کنید.

اولین چیزی که به موفقیت در اجرای قاعده عدم تماس منجر می‌شود این است که تصمیم جدی بگیرید در هر صورت با او تماس نخواهید گرفت. باید با خودتان قرار بگذارید که تا زمان از بین رفتن احساسات ناراحت‌کننده، آن‌ها را تحمل می‌کنم. قرارداد مذکور مستلزم این است که خودتان را به طور «تصادفی» با او مواجه نکنید. به خودتان قول بدهید حتی اگر به نظرتان تمام دلایل دنیا برای تماس گرفتن با او را در اختیار دارید، دوباره عمیقاً به آن‌ها فکر نخواهید کرد و به سرعت دست به عمل نخواهید زد.

یک سیستم پشتیبانی برای خودتان ایجاد کنید و هر وقت که نیاز به ارتباط با او در شما غلیان کرد با آن‌ها تماس بگیرید. اگر عواطف را در درون‌تان حبس کنید، ممکن است وسوسه شوید با او صحبت کنید. به همین خاطر بهتر است با گروهی در تعامل باشید تا در این مواقع که وسوسه، مقاومت ناپذیر می‌شود از آن‌ها کمک بخواهید. به این ترتیب، با افرادی تماس می‌گیرید که از شما حمایت می‌کنند و دست به کاری نمی‌زنند که بعداً باعث ندامت‌تان بشود. برای خودتان فهرستی از دوستان و افراد خانواده تهیه کنید که در زمان‌های دشوار در دسترس هستند. وقتی که روز بدی دارید به یاران خود خبر دهید تا پشتیبان شما باشند.

اگر از لحاظ جسمی فرسوده باشید نمی‌توانید از لحاظ روانی تمرکز خود را حفظ کنید. به اندازه کافی استراحت کنید، تغذیه خوبی داشته باشید، خودتان را سرگرم کنید و در حق خودتان مهربان باشید. اگر چنین نکنید بالاخره احساسات افسارگسیخته خودشان را بروز خواهند داد. اگر تا به حال به خودتان اهمیت نداده‌اید، از همین الان شروع کنید. برای جزئیات بیشتر به فصل چهارم مراجعه کنید. شاید تا همین الان که مشغول خواندن این مطالب بودید با شریک سابق زندگی‌تان هم تماس داشتید. اگر چنین است، قاعده عدم تماس را از همین الان شروع کنید و به

خاطر ارتباطات قبلی، خودتان را ببخشید. بابت اشتباهات قبلی فکر خودتان را خیلی مشغول نکنید و سعی کنید که از این به بعد آنها را تکرار نکنید. اگر با احساس تازگی شروع نکنید، احساس گناه و شرمندگی‌های مربوط به رفتارهای گذشته همچنان با شما می‌مانند. یک زن به من می‌گفت:

"بعد از جدایی، به هر طریقی که بود تماس را حفظ کردم. تلفن زدم، پیام کوتاه دادم، ایمیل زدم. فردایش خیلی حال بدی داشتم. حالا، بزرگ‌ترین چالش من احساس گناه و شرمساری از رفتارهای احمقانه خودم در گذشته است. چقدر ضعیف و رقت انگیز بودم! بالاخره قاعده عدم تماس را برای خودم وضع کردم. از وقتی که خودم را به خاطر اشتباهات احمقانه‌ام بخشیدم، این قاعده نیروی آزادکننده برای من بوده است."

به هیچ وجه نباید غرق در اشتباهات گذشته بشوید. همین الان آنها را کنار بگذارید و قاعده «عدم تماس» را شروع کنید.

تهرین‌هایی برای پیروی از قاعده «عدم تماس»

در درمان رفتاری (۲۷)، مشاور اغلب از مراجعین خود می‌خواهد که گزارشی جزئی و روزانه از وقایع خاص یا واکنش‌های روانی خودشان را بنویسند. اگر می‌خواهید که یک رفتار (مثلاً پرخوری و سواسی) را متوقف کنید بهتر است که دفترچه‌ای داشته باشید و در آن موارد زیر را یادداشت کنید: چه می‌خورید، چه احساسی در هنگام خوردن دارید و وقتی که وسوسه می‌شوید در دنیای اطراف‌تان چه می‌گذرد. با نگاه به الگوهای رفتاری که در نوشته‌های این دفترچه خود را نشان می‌دهند می‌توانید زنجیره عادات و رفتارها را پیش از این که برای از بین بردن احساسات ناراحت کننده راهی آشپزخانه شوید در هم بشکنید. رویکرد یادداشت‌برداری ما را نسبت به بسیاری از الگوها و عادات مخرب آگاه می‌کند. تحقیقات زیادی مفید بودن این ابزار برای مقابله با رفتارهای نامطلوب را تأیید می‌کنند.

از دفترچه یادداشت خود استفاده کنید تا بفهمید که چند دفعه با شریک سابق زندگی‌تان تماس می‌گیرید. در مورد واکنش خود وقتی که شما تماس گرفته‌اید و وقتی که او تماس می‌گیرد بنویسید. در مورد این بنویسید که درست پیش از هجوم وسوسه تماس گرفتن چه اتفاقی برای شما می‌افتد. در مورد قبل، حین و پس از تماس سؤالاتی از خود بپرسید. کمی وقت صرف این سؤالات کنید، در مورد آنها فکر کنید و جواب‌های خودتان را بنویسید. علاوه بر سؤالات خودتان می‌توانید از سؤالات زیر هم استفاده کنید:

- میل به تماس چگونه برانگیخته شد؟
 - چه احساسی دارید؟ اضطراب، کسالت، غم، پوچی یا تنهایی؟
- آیا چیز خاصی (فکر، خاطره، سؤال) هست که میل شما به تماس گرفتن را برمی‌انگیزد؟
- انتظار دارید بعد از تماس به چه نتیجه‌ای برسید؟
- انتظارات شما ناشی از چه چیزی هستند؟ آیا خیال‌پردازی هستند؟ شاید مبنای آنها اتفاقات گذشته باشند؟ کدام یک مبنای رفتارهای فعلی شما است، خیال‌پردازی یا واقعیت؟
- آیا سعی دارید گذشته را تغییر دهید؟
- آیا سعی دارید واکنش مشخصی را در او برانگیزید؟
- آیا می‌خواهید رنج و فشارهای وارده را کمتر کنید؟
- آیا فکر می‌کنید توجه منفی (بدرفتاری) بهتر از عدم توجه (بی‌محلی) است؟
- آیا احساس می‌کنید فراموش شده‌اید؟ فکر می‌کنید فرد بی‌اهمیتی هستید؟ آیا با تماس می‌خواهید به او ثابت کنید که هنوز وجود دارید؟
- آیا فکر می‌کنید می‌توانید فرایندی که او برای فراموش کردن شما در پیش گرفته را تحت کنترل داشته باشید؟
- آیا امید دارید که با حضور گاه به گاه شما، او نتواند به طور کامل شما را فراموش کند؟
- انگیزه شما چیست؟
- چرا این قدر روی این فرد تمرکز کرده‌اید؟

تمایل به تماس همانند یک وسواس اجباری (۲۸)، وسواس فکری (۲۹) و یا اعتیاد عمل می‌کند و برای ترک آن باید همان روش‌های ترک اعتیاد را به کار برد. اگر کسی معتاد به مشروبات الکلی یا سیگار باشد، نمی‌تواند از خودش انتظار داشته باشد که یک روز از خواب برخاسته و دیگر لب به مشروب و سیگار نزند. البته که ماجرا این گونه نیست. وقتی عادت را کنار گذاشتید (نوشیدن مشروب یا کشیدن سیگار) ناراحتی‌های درون شما شعله‌ور می‌شوند. دو راه بیشتر پیش رو ندارید. یا با این ناراحتی‌ها مواجه می‌شوید یا این که دوباره به سراغ اعتیادتان بر می‌گردید. هر چه زمان بیشتری گرفتار اعتیاد باشید، ترک آن دشوارتر است.

بعد از یادداشت‌برداری متوجه خواهید شد که برای ترک عادتِ تماس گرفتن باید دست به یک سری اقدامات زد. بعد از آن با برنامه‌ریزی برای مقاومت در مقابل وسوسه‌های تماس، نقشی فعال به عهده بگیرید. سپس فهرستی تهیه کنید که در آن به اقدامات لازم قبل از شروع تماس اشاره می‌شود. مثلاً به برنامه زیر دقت کنید.

۱. در دفترچه خاطرات روزانه یادداشت کنید.
۲. با یک دوست یا یک گروه پشتیبان تماس بگیرید.

۳. دوش بگیرید.

۴. خودتان را با یک سرگرمی مشغول کنید.

۵. برای قدم زدن بیرون بروید.

۶. به باشگاه بدنسازی بروید.

در هنگام پشت سر گذاشتن این گام‌های از پیش تعیین شده، جملاتی تأییدکننده در مورد خودتان بگویید (فصل چهارم) و به خودتان بازخورد مثبت بدهید. پیش از برقراری تماس همه این مراحل را طبق برنامه پشت سر بگذارید. این برنامه کمک می‌کند تا اوضاع تحت کنترل باشد و هوس‌های ناگهانی نتوانند شما را از مسیر خارج کنند. این راهنما به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید در مقابله با عواطف و احساس اضطراب چه باید کرد.

بد نیست که انواع اقدامات و رفتارها را امتحان کنید و ببینید که کدام برای شما کارایی بیشتری دارند. وقت بگذارید و روی این برنامه فکر کنید. شاید لازم باشد به جایی بروید که از اینترنت و تلفن خبری نیست. تلفن همراهتان را در خانه بگذارید و به یک فروشگاه یا پارک بروید. شاید بهتر است که چرتی بزنید یا یک فیلم تماشا کنید. می‌توانید یکی از دوستانتان را به سینما دعوت کنید. به استخر بروید و یا در باشگاه بدنسازی ثبت نام کنید. شاید مراقبه کردن و تصور زندگی آرام بدون این شخص بهترین روش برای شما باشد.

وقتی ناامیدانه به دنبال برقراری تماس هستید بهتر است که انواع رفتارها را در مورد خودتان به بوته آزمایش بگذارید. فهرستی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تهیه کنید. با اعضای انجمنی که در آن عضو هستید مشورت کنید. کارهای خیلی زیادی است که در عوض تماس گرفتن می‌توانید انجام دهید.

اگر همه کارهای بالا بی‌فایده بودند، به خودتان بگویید: دیگر بس نیست؟ چند بار باید سرت به سنگ بخورد؟ هر چقدر در این باتلاق بیشتر دست و پا بزنی، مسیر خودت به سمت یک زندگی ارزشمند را که لایقش هستی طولانی‌تر کرده‌ای. کلید قوی‌تر شدن و فراموش کردن جدایی این است که خودتان را از رابطه و فردی که این همه مدت با او صرف کرده‌اید جدا کنید. تا زمانی که این فرد باعث حواس‌پرتی شما می‌شود، گذاشتن نقطه پایان بر این فصل و شروع فصل تازه زندگی بسیار دشوار خواهد بود. ادامه دادن این قبیل تماس‌ها تنها باعث آسیب بیشتر می‌شود. این تماس‌ها در ایجاد یک زندگی جدید و پرمعنا تأثیری منفی دارند. آیا وقتی چنین کاری می‌کنید اذیت می‌شوید؟ پس این کار را نکنید جانم!

سوگواری، احساس التیام بخش

سوگواری خودش نوعی درمان است.

«ویلیام کاپر»

گذر زمان همه زخم‌ها را التیام نمی‌دهد. اگر چنین بود سوگواری‌ها و آسیب‌های گذشته این همه آزارمان نمی‌دادند. تا با رنج روبرو نشویم، نمی‌توانیم آن را از بین ببریم. چنین رنجی در درون‌مان ریشه می‌دواند و تبدیل به یک زخم چرکین می‌شود. اگر در زمان مواجهه با فقدان آن را انکار کنیم، انبوهی از سوگواری‌های حل نشده (۳۰) باقی می‌مانند و مواجهه با فقدان هر روز سخت‌تر می‌شود. اگر از آسیب دیدن (اغلب به خاطر عدم مواجهه با سوگواری‌های حل نشده) بترسیم، زندگی‌مان محدودتر، ترس‌ها بزرگ‌تر و تصمیم‌گیری سخت‌تر می‌شود. وقتی در چنگال سوگواری‌های حل نشده اسیر بشویم، نزدیک شدن به انسان‌ها و اعتماد کردن به آن‌ها دشوارتر می‌شود.

ترس، نوعی واکنش جنگ یا گریز (۳۱) را در ما به وجود می‌آورد. در مورد روابط، واکنش گریز در هر فردی به شکلی متفاوت نمایان می‌شود. برخی با مسئله صمیمیت مشکل دارند، مثلاً سعی می‌کنند که به دیگران نزدیک شوند، اما خیلی زود احساس خفگی می‌کنند و پس از آن پا به فرار می‌گذارند. برخی دیگر با حالتی تهاجمی به مسئله ترس واکنش نشان می‌دهند. بعد از دوره ماه عسل (۳۲) اولیه، آن‌ها وارد بحث‌های همیشگی و الگوهای تکرار شونده قهر و آشتی می‌شوند. اکثر اختلالات در روابط را می‌توان مستقیماً به فقدان‌های حل نشده در حداقل یکی از طرفین نسبت داد. حل فقدان ترس را از بین می‌برد. این نبود ترس به شما کمک می‌کند تا روابطی شادتر و سالم‌تر داشته باشید.

یکی از دلایل علاقه‌مندی من به مشاوره در زمینه سوگواری این بود که سوگواری خود من توانست من را التیام دهد. در تمام طول زندگی از لحاظ عاطفی فلج بودم. از آسیب دیدن و نزدیک شدن می‌ترسیدم. دلیل اصلی، فقدان‌های حل نشده من بود. وقتی به فقدان‌های قدیمی فکر می‌کردم مثل این بود که دستم را روی یک اجاق داغ گذاشته‌ام. به سرعت خودم را پس می‌کشیدم. اما وقتی این کوه اندوه بزرگ را جلوی خودم دیدم، بالاخره تسلیم شدم و تصمیم به مواجهه با آن‌ها گرفتم. مجبور شدم همه فقدان‌هایم را بررسی و آن‌ها را احساس کنم، التیام‌شان بدهم و زندگی جدیدم را شروع کنم. هر بار، اعتماد به نفسم بیشتر می‌شد و احساس می‌کردم سرزنده‌تر شده‌ام. حامی بهتر شد و برای اولین بار شادمانی واقعی را احساس کردم. به

همین دلیل تصمیم گرفتم که مشاوره متخصص در زمینه سوگواری بشوم و به دیگران کمک کنم پاره‌های در هم شکسته وجودشان را ترمیم و شادی پس از التیام فقدان‌های حل نشده را تجربه کنند.

تقریباً همه مراجعین من از تأیید سوگواری بودن و مواجهه با فقدان پس از جدایی امتناع می‌کردند. این فرایند در ابتدا دشوار به نظر می‌رسد چرا که باید مستقیماً با احساسات واقعی خودتان روبرو شوید. مدتی فکر می‌کنید که انکار این احساسات آسان‌تر است، اما نادیده گرفتن فقدان‌ها، مواجهه با آن‌ها را سخت‌تر و هزینه عاطفی گزافی را به شما تحمیل می‌کند.

از سوی دیگر، التیام دادن سوگواری‌های حل نشده منافع بسیاری برای شما دارد. شاید فقدان‌های حل نشده قبلی، شما را به سمت مجموعه‌ای از روابط ناموفق کشانده‌اند. اکنون این فرصت برای تان پیش آمده که این الگوی مخرب را در هم بشکنید. زخم‌هایی که نیازمند توجه هستند التیام دهید و درس‌های لازم را بیاموزید. از این زمان برای بهبود خودتان استفاده کنید و برای تجربه عشقی ماندگار آماده شوید. وقتی که یاد گرفتید چگونه با فقدان مواجه شوید، متوجه می‌شوید که فقدان شما پایان دنیا نیست و می‌توانید از پس آن بر بیایید. وقتی که با یک فقدان بزرگ مواجه شدید، دیگر ترسی ندارید و از موقعیت‌ها و روابط جدید استقبال می‌کنید. به این ترتیب می‌توانید عشق را تمام و کمال تجربه کنید. اگر از سوگواری نترسید، تصمیمات بهتری خواهید گرفت. وقتی که تصمیمات بهتری می‌گیرید، روابطی شادتر با انسان‌هایی سالم‌تر برقرار می‌کنید.

مواجهه با احساسات و کار کردن روی آن‌ها به شما اطمینان خاطر و تعادلی جدید می‌دهد. این کار را انجام دهید و تسلیم و سوسه پر کردن این خلأ با چیزهای دیگر نشوید. اگر بتوانید سوگواری را هم زمان با تأیید خودتان و تعیین اهداف جدید انجام دهید، انسانی بهتر، قوی‌تر و غنی‌تر خواهید شد. سوگواری به شما کمک کند تا در مسیر بهبود و تغییر زندگی گام بردارید.

سوگواری چیست؟

بسیاری در مورد مفهوم سوگواری دچار کج فهمی می‌شوند. در وبلاگم پستی ارسال کردم با عنوان «احساس سوگواری بعد از جدایی». در ابتدا از این می‌ترسیدم که مبادا خوانندگان وبلاگم به خاطر نوشتن چنین مطلب واضحی احساس کنند که به شعورشان توهین کرده‌ام. اما دقیقاً همه چیز عکس انتظارات من بود. این مطلب به یکی از پرخواننده‌ترین مطالب وبلاگم بدل شد. صدها نفر از من تشکر کردند. در این مطلب نوشتم که آن چه آن‌ها تجربه می‌کنند امری طبیعی است و این حالت بالاخره تمام می‌شود.

اولین چیزی که باید دانست این است که سوگواری روی یک خط مستقیم پیش نمی‌رود. سوگواری آن گونه که تصور می‌شود دارای چند مرحله پشت سر هم نیست اما در مراحل مختلف رخ می‌دهد. مرحله اول شوک یا عدم باور (۳۳) است؛ مرحله میانی شامل بررسی کردن، از دست دادن امید (۳۴) و هجوم عواطف شدید است و مرحله نهایی شامل سازماندهی مجدد، یکپارچگی و پذیرش می‌شود. این مراحل با ترتیب پشت سر هم قرار نگرفته‌اند و بیشتر حالتی سیال دارند. افراد مدام بین این مراحل در رفت و آمد هستند. این امر به خصوص در مرحله میانی که احساسات و عواطف بیشتر از همیشه درگیرند بیشتر دیده می‌شود. اکثر افراد فکر می‌کنند که سوگواری در یک سری مراحل پشت سر هم رخ می‌دهد. به همین خاطر وقتی خود را در مرحله‌ای می‌بینند که فکر می‌کردند آن را پشت سر گذاشته‌اند، احساس سرخوردگی می‌کنند. سوگواری بیشتر به یک حرکت عقب و جلوی مدام بین مراحل مختلف می‌ماند تا زمانی که بالاخره به طور شفاف به حالت عدم دل‌بستگی (۳۵) و پذیرش برسیم.

مرحله اول: شوک و عدم باور

"باور نمی‌کردم که همه چیز تمام شده است. همین چند روز پیش بود که داشتیم در مورد مراسم ازدواج مان صحبت می‌کردیم. بعد ناگهان رفت و پیدایش نشد. مثل یک کابوس می‌ماند و مطمئن بودم که به زودی از این خواب آشفته بیدار خواهم شد." "من و همسر توافق کرده بودیم اگر به مشکلی برخوردیم که خودمان از پس آن بر نیاییم به مشاور ازدواج مراجعه کنیم. بعد ناگهان یک روز او گفت که همه چیز تمام شده است. از او خواستم که به مشاوره برویم ولی او جواب منفی داد؛ بدون این که صحبتی بکند وسایلش را جمع کرد. اصلاً نمی‌دانستم مشکل از کجاست. انگار یک بار ماشین آجر رویم خالی کرده بودند. روی صندلی می‌نشستم و ساعت‌ها به دیوار خیره می‌شدم. شوکه شده بودم. احساس کرختی می‌کردم و هیچ حسی نداشتم." "ما مشکلات خودمان را داشتیم و هر از گاهی یکی از ما با دیگری قهر می‌کرد. وقتی که برای همیشه ترکم کرد، کمی طول کشید تا بفهمم که دیگر هیچ گاه او را نخواهم دید. اما بخشی از وجودم هنوز معتقد بود که می‌توانیم دوباره پیش هم برگردیم. زمان زیادی گذشت تا توانستم با این مسئله که رفتن او همیشگی است کنار بیایم." ممکن است در ابتدا در برابر این فقدان، شوکه شوید و آن را باور نکنید و شاید اصلاً آن را فقدان ندانید. می‌دانید که آسیب دیده‌اید، اما می‌خواهید این احساس را سرکوب، خنثی و یا انکار کنید. ممکن است برخی از افراد موفق به انجام چنین کاری شوند، اما روش سالم‌تر این است که تأیید کنید با یک فقدان روبرو هستید. به یاد داشته باشید که حتی اگر باور دارید این حادثه به نفع شما است، به هر حال شما با

یک فقدان سر و کار دارید. شاید از خود بپرسید مگر چه چیزی را از دست داده‌ام؟ زمان، انرژی و احساساتی که در رابطه رد و بدل شده‌اند حداقل چیزهایی هستند که از دست داده‌اید. علاوه بر این امیدها و آرزوهایی را که در ابتدای رابطه داشتید از دست داده‌اید. هویت زوج بودن را از دست داده‌اید. ممکن است دوستان مشترک و یا اقوام شریک سابق زندگی‌تان را از دست بدهید.

گاهی وقتی که جدایی به سرعت اتفاق می‌افتد، ذهن ما کرخت می‌شود. برای مدتی ذهن تعطیل می‌شود و از پذیرش واقعیت سر باز می‌زند. این حالت می‌تواند از چند دقیقه تا چند ماه طول بکشد. شوکه شدن یک مکانیسم دفاعی است و به منظور محافظت از شما در مقابل عواطف خشم‌آلود غیرقابل تحمل طراحی شده است. این حالت معمولاً به تدریج و به خودی خود تحلیل می‌رود اما گاهی اوقات بهتر است که برای خروج از وضعیت شوکه بودن، وجود رنج را تأیید کنیم.

اگر شما کسی هستید که ترک‌تان کرده‌اند، تأیید کنید که آسیب دیده‌اید و احساس می‌کنید که به شما اجحاف شده است. ممکن است پیش خودتان احساس شرمندگی و حقارت بکنید. شاید مدام میان این احساسات و حالت کرختی ناشی از شوکه شدن در نوسان باشید. شاید دلتان بخواهد با این احساس مواجه شوید اما به محض رویارویی با رنج، دست از کار بکشید. شاید خودتان را قانع کنید که این وضعیت موقتی است و او به زودی بر می‌گردد. وقتی که متوجه شدید دارید خودتان را گول می‌زنید، تأیید کنید که "احتمال برگشتن او خیلی کم است و بهتر است که دست از خیال‌پردازی بردارم." تأیید کنید که رابطه دیگر تمام شده است. نه برای الان. بلکه احتمالاً برای همیشه.

مرحله دوم: بررسی وضعیت، از دست دادن امید و هجوم عواطف شدید

"آن قدر حالم خراب بود که فکر می‌کردم باید بستری شوم. به سختی می‌توانستم با از دست دادن کسی که رفتار خوبی با من نداشت مواجه شوم. گذر از این وضعیت یک جهنم واقعی بود."

"در ابتدا از گریه کردن سر باز زدم و به خودم اجازه ندادم که احساساتم را بروز دهم. می‌خواستم از این موقعیت دور شوم و نظم را به زندگی خودم بازگردانم. اما هر چه بیشتر با احساسات می‌جنگیدم آن‌ها قوی‌تر می‌شدند. در پایان مجبور به تسلیم شدم. وقتی که احساسات در من جریان یافتند، داشتم دیوانه می‌شدم، انگار که دنیا را واژگون کرده بودند. در نهایت از شدت رنج کاسته شد. اما وقتی که در آن حالت بودم به هیچ وجه حال خوشی نداشتم."

"دلم می‌خواست یک نفر را بکشم. یک دقیقه بعد احساس عجز می‌کردم. احساساتم مدام تغییر می‌کردند. یک ساعت حالم خوب بود و ساعت بعد بر سر هیچ و پوچ

دیوانه می‌شدم. گاهی به شدت عصبی می‌شدم و کمی بعد گریه می‌کردم و به زیر پتو می‌خزیدم. چند روز بعد اصلاً هیچ چیز برایم اهمیت نداشت. در آن موقعیت نمی‌دانستم که یک دقیقه بعد چه احساسی خواهم داشت."

اگر شما طرفی از رابطه هستید که در مورد قریب‌الوقوع بودن جدایی چیزی نمی‌دانستید، احتمالاً کمی بیشتر در مرحله شوکه بودن می‌مانید. احساس می‌کنید هیچ چیز ثباتی ندارد. دچار استیصال هستید. احساس گم‌شدگی و تنهایی می‌کنید. هیچ کاری ازتان بر نمی‌آید. دوست دارید فرار کنید و پنهان شوید. اما در نهایت شوک از بین می‌رود و شما می‌مانید با حجم عظیم احساسات سوگواری.

انهدام

بیاید به صحنه جدایی بازگردیم. فردی که عاشقش هستید و فکر می‌کردید او هم عاشق شما است، ناگهان می‌گوید همه چیز تمام شده است. حتی اگر انتظار این روز را می‌کشیدید، حتی اگر اخیراً با هم کنار نمی‌آمدید، حدس می‌زدید که اوضاع به خوبی پیش نرود، باز هم احساس له شدن می‌کنید. اگر دلیل پایان رابطه، خیانت، دروغ یا بدرفتاری همسرتان باشد، این احساس شدیدتر خواهد بود. حتی اگر هیچ کدام از این اتفاقات وحشتناک رخ نداده باشد، شما هنوز به خاطر این فقدان احساس می‌کنید زیر پا له شده‌اید.

درد دل شکستگی خودش را به صورت دوره‌های متوالی از رنج‌های شدید نشان می‌دهد. این دوره‌های کوتاه را حمله سوگواری (۲۶) می‌نامند. در این دوره‌ها تحمل احساس اندوه (۲۷) از توان شما خارج است. این وضعیت می‌تواند به عوارض جسمی هم منجر شود. انگار که آنفولانزا گرفته باشید. این موقعیت زجرآور، مثل خوره به جانتان می‌افتد و احساس انزوای شدیدی به شما دست می‌دهد. زندگی حالتی غیرواقعی (۲۸) و مبهم پیدا می‌کند. با گذر زمان، فعالیت‌های روزمره مایه عذاب‌تان می‌شوند. تنها چیزی که به آن فکر می‌کنید آسیب‌های فراوانی است که دیده‌اید. شدت این احساسات شما را می‌ترساند، اما این قضیه کاملاً طبیعی است. شما کنترل اوضاع را از دست نداده‌اید و دیوانه نشده‌اید. شما صرفاً مشغول سوگواری هستید. دوره‌های دشواری در پیش دارید، اما این زجر ابدی نیست. سعی کنید این حالت را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید. فقط این را بدانید که این حالت و احساسات همیشگی نیستند. از توصیه‌های فصل چهارم برای اهمیت دادن به خودتان استفاده کنید و در این دوره دشوار با خودتان مهربان باشید. به خودتان اطمینان دهید که می‌توانید از این مرحله بگذرید و این کار را خواهید کرد.

تفکر مدام در مورد شریک سابق زندگی و رابطه

اندیشیدن به جزئیات زجرآور رابطه بخش مهمی از فرایند سوگواری است، اما همین کار می‌تواند شما را به مرز جنون بکشاند. برای رها کردن رابطه، باید آن را همان طور که هست ببینید. مغز شما وارد یک حالت بیش‌فعالی می‌شود و مدام به رابطه از دست رفته می‌اندیشد. نمی‌توانید در مورد شریک سابق زندگی یا رابطه با او فکر نکنید. صحنه جدایی را بارها و بارها به خاطر می‌آورید. شاید به سراغ زمان‌های خوب بروید. ممکن است ذهن‌تان بین صحنه جدایی و زمان‌های خوب در نوسان باشد. گاهی به فردی می‌اندیشید که عاشقش شدید و چند دقیقه بعد فردی را به یاد می‌آورید که به شما آسیب رسانده است. صحنه‌ها و مکالمات بدون هیچ نظم و ترتیبی از ذهن‌تان می‌گذرند و شما واکنش‌های مختلفی به این تصاویر گذران نشان می‌دهید. دوست دارید ماشین مغزتان را خاموش کنید اما نمی‌توانید.

تفکر مدام به یک چیز می‌تواند جنون‌آمیز باشد، اما در هنگام مواجهه با جدایی این امر به یک ضرورت بدل می‌شود. تنها با تجربه همین حالات می‌توانید از این مرحله گذر کنید. این حالت تا بی‌نهایت ادامه نمی‌یابد. معنای وضعیت فعلی شما این است که شما در حال پشت سر گذاشتن این فرایند هستید. برعکس آن چیزی که به نظر می‌آید، تفکر مداوم به شما کمک می‌کند که رابطه را بالاخره فراموش کنید. در طول این زمان شاید وسوسه شوید که این افکار را کنار گذاشته و خودتان را با چیز دیگری «سرگرم» کنید. رژه تصاویر در سرتان شما را به شدت کلافه می‌کند! نوشتن یادداشت‌های روزانه، صحبت کردن، راه رفتن، گره کردن مانتوها و حتی بد و بیراه گفتن می‌توانند مفید باشند. بگذارید که این اتفاقات برای شما بیفتد. با شروع تمرین تجزیه و تحلیل روابط (فصل ششم) بر موقعیت مسلط خواهید شد. پس از آن هم باید با افکار و احساسات درهم و برهم خود دست و پنجه نرم کنید، اما مرور زمان از شدت آن‌ها می‌کاهد. با انجام تجزیه و تحلیل روابط قادرید به جای تماشای منفعلانه این تصاویر پراکنده، آن‌ها را کارگردانی کنید.

به هم ریختگی

بعد از جدایی، ممکن است احساس کنید از لحاظ جسمی و ذهنی از کار افتاده‌اید. به دشواری خواب‌تان می‌برد یا بیش از حد معمول می‌خوابید. مدام بد می‌آورید. به سختی یک جمله را سر هم می‌کنید. دیگر تحمل این همه احساسات متناقض را ندارید. شاید به توانایی‌ها و سلامت عقلی خودتان شک کنید. عواطف‌تان آن قدر شدید و کنترل نشدنی می‌شوند که از بروز آن‌ها می‌ترسید.

همه این احساسات طبیعی هستند. سوگواری باعث آشفتگی شما می‌شود. اشتها‌تان را از دست می‌دهید و خواب‌تان به هم می‌ریزد. ساده‌ترین فعالیت‌های روزانه شما

تحت تأثیر قرار می‌گیرند. سوگواری نیازمند توجه شما است و نابسامانی یکی از راه‌های جلب توجه است. این حالت می‌تواند نتیجه تلاش شما برای دادن نظم جدید به جهان پیرامون‌تان باشد. آن جهانِ آشنای قدیمی دیگر وجود ندارد. تحمل آشفتگی و بهم ریختگی برای کسانی که این احساسات را برای بار اول تجربه می‌کنند بسیار دشوار است. به خودتان اجازه بدهید که در هم شکسته و آشفته شوید. تأیید کنید که آسیب پذیر شده‌اید و بیشتر مراقب خودتان باشید. به خصوص وقتی رانندگی می‌کنید. همان طور که در حالت مستی نباید رانندگی کرد، بهتر است وقتی که در چنگال‌های سوگواری اسیر هستید کمتر رانندگی کنید. حواس‌تان باشد که چه وقت حال‌تان مساعد رانندگی نیست و نسبت به جان خودتان و دیگران مسئولیت‌پذیر باشید.

نوشتن یادداشت‌های روزانه می‌تواند در سازماندهی افکارتان به شما کمک کند. این کار همچنین می‌تواند عادت فهرست‌سازی و توجه به برنامه‌های روزانه را در شما ایجاد کند. اگر پیش از این هیچ‌گاه فرد منظمی نبودید، اکنون اوضاع حتماً بدتر خواهد شد. سعی کنید که همه چیز را یادداشت کنید و یادتان باشد که حافظه‌تان خیلی خوب کار نمی‌کند.

شاید شما از آن افرادی باشید که حافظه محشری دارند و معمولاً سر وقت به یاد می‌آورید که چه کارهایی باید بکنید. در حال حاضر روی این توانایی خودتان چندان حساب نکنید. اگر به حافظه عالی‌تان افتخار می‌کنید، ناگهان متوجه می‌شوید که دیگر از این خبرها نیست. اکنون وقت غرور و افتخار نیست. دست کم گرفتن این وضعیت می‌تواند به فاجعه منجر شود. از همه ابزارهای در دسترس استفاده کنید. خودتان را مجبور به یادداشت برداشتن کنید و از دیگران بدون خجالت کمک بخواهید.

قدرت حافظه شما بر خواهد گشت. در حال حاضر باید تمام اقدامات لازم را انجام دهید تا زمام امور در دست‌تان باقی بماند. به هم ریختن اوضاع کمکی به وضعیت فعلی‌تان نمی‌کند و تنها بر اضطراب شما می‌افزاید. تا جایی که امکان دارد به زندگی خودتان سر و سامان بدهید، اما اگر دچار فراموش‌کاری شدید بر خودتان سخت نگیرید. این دوره هم تمام خواهد شد.

خشم

بعد از جدایی، خشم یک واکنش طبیعی است. وقتی از کسی چیزی را بگیرید، او را خشمگین می‌کنید. هر چند احساس خشم ایرادی ندارد، اما عمل بر طبق آن اشتباه است. شما می‌توانید و باید که خشم خودتان را تأیید کنید. شما حق دارید که در مورد خشم‌تان بنویسید و صحبت کنید. در نهایت خشم شما زایل خواهد شد. به یاد

داشته باشید که در هنگام خشم دست به کاری نزنید.

اگر خشم خود را به خاطر «غیرقابل قبول»، «بد» یا «اشتباه بودن» سرکوب کنید، خودش را به روش‌های دیگر نشان خواهد داد. برخی از افراد از تأیید خشمگین بودن خود سر باز می‌زنند و در عوض خشم خود را بر سر دیگران خالی می‌کنند، همیشه عصبی و بدخلق هستند و احساس تلخ‌کامی می‌کنند. همه این‌ها نشان دهنده خشم بروز نیافته هستند. اگر در تمام طول زندگی‌تان کج خلق بوده‌اید، می‌توان نتیجه گرفت که مشکلی در زمینه خشم (۳۹) دارید.

وقتی برای اولین بار با خشم خود روبرو می‌شوید، با غضبی بی‌اندازه سر و کار دارید. تأیید این احساس خیلی مفید است اما پس از این تأیید کردن، دیگر به آن میدان ندهید. وقتی مشغول رانندگی یا تعامل با افراد دیگر هستید مراقب خشم‌تان باشید تا آن را به شکلی نامناسب بر سر دیگران خالی نکنید.

خشم شما به خودتان تعلق دارد.

آن را به تملک خود درآورید.

با آن مواجه شوید.

راه‌های زیر می‌توانند به شما در مدیریت خشم کمک کنند:

- به کسانی که از آن‌ها خشمگین هستید، از جمله شریک سابق زندگی و والدین‌تان، نامه بنویسید. فقط حواس‌تان جمع باشد که قرار نیست این نامه را ارسال کنید.

- با دوستان‌تان صحبت کنید.

- با مشاور خود صحبت کنید.

- مدتی طولانی پیاده‌روی کنید.

- یک کیسه سنگین را زیر مشت و لگد بگیرید.

- ظرف‌های قدیمی را بشکنید.

- با یک چوب، بالش‌تان را حسابی بزنید.

- چند برگ کاغذ پاره کنید. (کارت پستال‌ها و نامه‌های همسرتان از بهترین گزینه‌ها هستند)

- بر خلاف مسیر خشم حرکت کنید و سعی کنید آرام باشید. مراقبه و تمدد اعصاب کنید. نفس عمیق بکشید و تا ده بشمارید.

- اگر خشم شما واقعاً از کنترل خارج شده به دیدن یک مشاور یا روان‌شناس بروید و در کلاس‌های مدیریت خشم شرکت کنید.

اندوه و خشم دو روی یک سکه هستند. به گفته بعضی‌ها افسردگی نتیجه خشمی

است که متوجه درون خود فرد شده باشد. برعکس، خشم اندوهی است که متوجه

بیرون شده است. وقتی در فرایند سوگواری در مورد بروز اندوه مشکل داشتید،

می‌توانید با بروز خشم به حالت دل‌خواه‌تان برسید. یک بار در یک جلسه مدیریت

خشم شرکت کردم. از شرکت کنندگان می‌خواستند تا با چوب به یک کیسه سنگین بکوبند. بسیاری از شرکت کنندگان مدت‌ها خشمگین بودند و از ابراز آن می‌ترسیدند. آن‌ها فکر می‌کردند که رها کردن احساس خشم ممکن است آن‌ها را به سمت جنایت بکشاند. این افراد ترغیب شدند که خشم خود را به شیوه‌ای سالم بروز دهند. اتفاقی غیرمنتظره افتاد. بغض خیلی‌ها ترکید. اندوه آن‌ها زیر لایه‌های خشم‌شان پنهان شده بود. کار کردن روی خشم امر توان‌فرسایی است، اما بروز و تأیید و رها کردن آن به شیوه‌ای سالم، می‌تواند باعث التیام شما بشود.

احساس گناه

احساس گناه بخشی طبیعی از فرایند سوگواری است. شما یک انسان هستید. هر چقدر هم که در رابطه قبلی رفتار خوبی از خودتان نشان داده باشید، ممکن است در مورد آن چه کرده‌اید یا نکرده‌اید و آن چه گفته‌اید یا نگفته‌اید احساس گناه کنید. همیشه چیزهایی وجود دارد که آرزو می‌کنید می‌توانستید تغییرشان بدهید. اما احساس گناه یک احساس ناکارآمد و حتی مخرب است. احساس گناه باعث می‌شود فکر کنید جدایی تقصیر شما بوده و اگر به اندازه کافی معذرت بخواهید و روش متفاوتی در پیش بگیرید همه چیز روبه‌راه خواهد شد. غرق شدن در احساس گناه یکی از مهم‌ترین موانع بر سر راه شروع زندگی تازه شما است. اگر فکر کنید که هنوز قادر به جبران اشتباهات گذشته‌تان هستید و یا اگر در مورد کارهای گذشته وسواس به خرج دهید، نمی‌توانید زندگی جدیدتان را از سر بگیرید. ریشه احساس گناه، به ناتوانی در پذیرش اتفاقات گذشته بر می‌گردد. در این حالت شما این تصور اشتباه را دارید که هنوز روی شرایط مسلط هستید و می‌توانید کاری برای بهبود رابطه کنید. اما شما قادر به چنین کاری نیستید. شاید قبلاً می‌توانستید کاری بکنید. اما دیگر فرصت از دست رفته است. آن چه نباید رخ داده است و بازگشت به عقب فایده‌ای ندارد. اگر لازم می‌دانید، یک نامه عذرخواهی بنویسید و آن را نفرستید. به خودتان بیايید. اگر کار اشتباهی کردید که باعث جدایی شده، باید با این مسئله کنار بیايید، اشتباه خود را بپذیرید، از آن درس بگیرید و زندگی جدیدتان را شروع کنید. همه ما اشتباه می‌کنیم. حتی اگر اشتباه وحشتناکی کرده‌اید، بهترین کار ممکن این است که خودتان را التیام دهید و مسئولیت کارهای‌تان را بپذیرید. حتی شاید شما «آدم خوبه» داستان بودید اما هنوز به خاطر نقایصی که از آن‌ها خبر ندارید خودتان را مقصر می‌پندارید. به سراغ دفتر یادداشت‌تان بروید و هر کار اشتباهی که باعث احساس گناه در شما می‌شود را بنویسید. می‌توانید بعدها از این مجموعه در تجزیه و تحلیل روابط و تجزیه و تحلیل زندگی استفاده کنید. اکنون بهترین کار این است که احساس گناه مخرب را کنار بگذارید.

اضطراب

همه ما انتظار داریم که در گذر از فقدان، احساساتی نظیر غم، ناراحتی، و حتی آشفتگی را تجربه کنیم. آن چه کمتر انتظارش را می‌کشیم، احساس اضطراب است. اولین موج اضطراب یک نوع بی‌قراری (۴۰) ساده است، حالتی که فکر می‌کنید باید کاری کرد. این احساس می‌تواند بدتر شود و خودش را به صورت جسمانی نشان دهد: بی‌تاب می‌شوید و نسبت به حرکت و سر و صدا حساسیت پیدا می‌کنید. احساس می‌کنید که به زودی قلب‌تان از سینه بیرون می‌افتد و لرزش دست‌ها همیشگی است. اضطراب می‌تواند خواب و خوراک شما را مختل کند. اضطراب وابسته به سوگواری، شما را به تدریج ضعیف‌تر می‌کند و ممکن است که مزمن شود. اگر علائم جسمانی شدیدی همانند موارد بالا را تجربه کردید بهتر است که به پزشک مراجعه کنید تا با مصرف دارو علائم اضطراب در شما کاهش یابد.

اگر اضطراب آن قدر شدید نبود سعی کنید از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید. در یک اتاق مناسب یا در تخت‌خواب تمدد اعصاب کنید. می‌توانید از روشنایی شمع یا لامپ‌های کم نور استفاده کنید. یک موسیقی آرام بگذارید و عضلات‌تان را شل کنید. دراز بکشید و چشم‌ها را ببندید. خودتان را در جای آرامی نظیر ساحل یا در کنار یک آبشار مجسم کنید. اگر به تنهایی نمی‌توانید تمدد اعصاب کنید، بد نیست که از نوارهای مخصوص این کار کمک بگیرید. می‌توانید به استخر رفته و ماساژ یا سونا را تجربه کنید. نوشتن و صحبت با دوستان هم مفید هستند.

بعضی اوقات کسانی که با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند، دارای افکار وسواسی هم می‌شوند. در فصل چهارم در این مورد بیشتر صحبت می‌کنیم. اگر شما مشکل مشابهی دارید شاید نقاشی کردن یا کار روی صنایع دستی به کمک‌تان بیاید. برای آرام کردن خودتان، روش‌های مختلف را امتحان کنید و به یاد داشته باشید که اضطراب مرحله‌ی دیگری است که به سرعت از آن گذر می‌کنید.

تناقض

تناقض شدید، یکی از اجزای ذاتی همه سوگواری‌ها است. معمولاً انتظار داریم که فقط عشق و اندوه یا نفرت و خشم را احساس کنیم اما با تعجب متوجه می‌شویم که گاهی اوقات همه این احساسات را هم زمان داریم و گاهی اوقات اصلاً در مورد هیچ چیز مطمئن نیستیم. فرایند سوگواری به خصوص وقتی که سیل احساسات پراکنده ما را در بر می‌گیرد بسیار گیج‌کننده است. احساسات دیوانه‌وار هجوم می‌آورند و نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید. گاهی اوقات اصلاً اسمی برای احساس‌تان

پیدا نمی‌کنید و گاهی هم فکر می‌کنید که کلاً احساسی ندارید. گاهی عشق شدید و کمی بعد نفرت شدید را تجربه می‌کنید. مدتی غمگین هستید و بلافاصله خشمگین می‌شوید. احساسات بدون هیچ نشانه‌ای می‌آیند و می‌روند. ذهن‌تان تلاش می‌کند تا از اوضاع سر در بیاورد اما حتی نمی‌تواند پیش‌بینی کند که چند دقیقه بعد چه احساسی دارید. اصلاً نگران نباشید.

اگر احساسی ندارید یا به طور عجیبی به همه چیز بی‌علاقه هستید خودتان را مجبور به احساس کردن نکنید. قردان این تسکین موقتی (۴۱) باشید. اگر آن جور که «باید» یا آن جور که دیگران می‌گویند احساس نمی‌کنید دلیلی برای سرزنش کردن خودتان نیست. این حالت متناقض را بپذیرید و آگاه باشید که این حالت در زمان لازم به احساساتی دیگر منجر می‌شود. احساسات درست یا غلط نیستند. آن‌ها صرفاً وجود دارند. بگذارید خودتان باشید.

غصه خوردن و جستجو

بعد از هر فقدان، ذهن تلاش می‌کند تا دنیا را به همان شکل قدیمی بازسازی کند. اگر کسی یا چیزی از دست رفته باشد، ذهن وسوسه می‌شود که به دنبال آن چیز یا کس بگردد. این کارها تلاش ذهن برای دوباره منظم کردن دنیا به شیوه‌ای که «باید باشد» است. این مسئله به غم و غصه خوردن برای شخص گم شده و تلاش برای پیدا کردن او منجر می‌شود.

غم و غصه معمولاً وقتی پیش می‌آید که احساس سوگواری در اوج خودش است و ما را درمانده کرده است. پیوند به یک چیز آشنا (هر چقدر هم که این پیوند ناسالم یا مخرب باشد) باعث احساس امنیت و آرامش می‌شود. وقتی چیزی یا کسی را از ما بگیرند، اولین واکنش غریزی ما جستجو و تلاش برای بازگرداندن آن است. هر چه بیشتر احساس ضعف کنیم، بیشتر این چیز را می‌خواهیم.

کسانی که یکی از نزدیکان‌شان را از دست داده‌اند، اغلب «میل به جستجو» را تجربه می‌کنند. آن‌ها در میان جمعیت به دنبال فرد درگذشته می‌گردند یا بی‌حواس با شماره موبایل او تماس می‌گیرند. این کارها بخشی طبیعی و عادی از فرایند سوگواری است که در آن، ذهن واقعیت را کنار گذاشته و سعی می‌کند که به وضعیت گذشته بازگردد.

در مورد جدایی، وقتی که وسوسه جستجو کردن شروع می‌شود، فرد تلاش می‌کند تا راه‌های ارتباط را باز کند. وقتی که غم و غصه می‌خورید و جستجو می‌کنید خیلی آسیب پذیر می‌شوید. پس حواس‌تان را جمع کنید تا چیزی نگویند که بعدها افسوسش را بخورید. در ضمن یادتان باشد که این وضعیت ذهنی شما موقتی است. گذر کردن از این مرحله به شدت ناراحت کننده است. وقتی یکی از عزیزان شما از

دنیا برود، ممکن است با موبایلش تماس بگیرید یا این که اطراف خانه‌اش پرسه بزنید. در این مرحله عواطف شما به شدت درگیر می‌شوند. واضح است که بر خلاف مرگ، بعد از جدایی می‌توانید با شریک سابق زندگی‌تان تماس بگیرید. با این حال نباید چنین کاری بکنید، چرا که هیچ فایده‌ای به حالتان ندارد. در مرحله غم و غصه و جستجو شما در یکی از بدترین وضعیت‌های فرایند سوگواری قرار دارید. بهتر است که در این حالت آسیب‌پذیر خودتان را به شریک سابق زندگی‌تان نشان ندهید. گاهی اوقات این خطر وجود دارد که جستجو کردن به تعقیب کردن منتهی شود. این کار نه فایده‌ای دارد و نه قانونی است. با این که وسوسه جستجو کردن طبیعی است، نباید به طور واقعی به دنبال شریک سابق زندگی‌تان بیافتید. به یاد داشته باشید که وسوسه برای جستجو یکی از اجزای مایوس‌کننده و ناراحت‌کننده سوگواری است که به مرور زمان کمرنگ می‌شود.

هر چقدر کمتر تسلیم این وسوسه شوید، مقابله با آن برای شما ساده‌تر می‌شود. شما که نمی‌خواهید راه‌تان را گم کنید. شما می‌خواهید قدرتمند باشید و بدانید که کجا ایستاده‌اید. با وسوسه‌ی جستجو مدارا کنید ولی به عقب بازنگردید. برای غلبه بر وسوسه جستجو کردن، از تکنیک‌های عدم تماس استفاده کنید. اگر به خاطر جستجو نکردن، حالتان پریشان شد، از تکنیک‌های مقابله با اضطراب استفاده کنید. در دفترچه یادداشت‌تان بنویسید. نامه‌هایی بنویسید که هیچ‌گاه ارسال‌شان نخواهید کرد. با یک دوست تماس بگیرید و با او صحبت کنید. به سینما بروید. مراقبه و تمدد اعصاب کنید. کاردستی بسازید. وسوسه جستجو به زودی از سرتان می‌افتد.

افسردگی و نیاز به مداخله بالینی

جدایی‌ها ذاتاً دردناک هستند. آسیبی که می‌بینید لزوماً معیاری برای عشق شما به طرف مقابل نیست بلکه بیشتر از هر چیز نشانگر انسان بودن شما است. ما انسان هستیم و انسان‌ها عاشق و وابسته می‌شوند؛ وقتی عشق‌مان را از دست می‌دهیم و مجبور به دل‌کندن از وابستگی می‌شویم، آسیب می‌بینیم. اگر در گذشته آسیب‌هایی دیده‌ایم که به درستی با آن‌ها مواجه نشده‌ایم مستعد افسردگی خواهیم شد. درد پس از جدایی، حتی درد شدید و احساس فلاکت مطلق کاملاً طبیعی و عادی است. برخی دیگر از اثرات جانبی طبیعی و عادی سوگواری عبارتند از: دیوانه‌وار در اتاق راه رفتن، مشکل در خوابیدن، اضطراب، مشکل در تمرکز، و احساس عمومی کسالت (۴۲). این واکنش‌ها، که گاهی بیش از اندازه شدید هستند و ممکن است برای چند روز شما را فلج کنند، کاملاً طبیعی و عادی هستند. تمایل به خودکشی و افسردگی عمیق چندان عادی نیستند. اگر چنین واکنش‌هایی در

شما به وجود آمد، قبل از انجام هر کاری یک روان‌شناس متخصص را ببینید. حتی اگر به خودکشی فکر نمی‌کنید، احساس ناامیدی مطلق از علائم افسردگی بالینی (۴۳) است. اگر به این حالت فلج‌کننده برسید نمی‌توانید سوگواری را به انجام برسانید. انجام سوگواری مستلزم یک سری فعالیت‌های روزانه است که انرژی شما را تحلیل می‌برد. این خستگی کم و بیش در همه افراد دیده می‌شود. اما در افسردگی بالینی قضیه فرق می‌کند. اگر بیش از یک یا دو روز در انجام کارهای عادی روزانه با مشکل جدی مواجه شدید به پزشک مراجعه کنید. شاید دچار افسردگی بالینی شده‌اید و نیازمند مداخله پزشکی (۴۴) هستید. اگر در طول این فرایند، احساس افسردگی‌تان به حدی رسید که نتوانستید امور روزمره را از پیش ببرید و یا به فکر خودکشی افتادید سریعاً به یک روان‌شناس مراجعه کنید. تمام کسانی که در حال دست و پنجه نرم کردن با جدایی هستند می‌توانند از ملاقات با یک روان‌شناس یا مشاور سود ببرند. اما اگر دچار افسردگی عمیق یا تفکرات خودکشی هستید هر چه سریع‌تر یک وقت ملاقات بگیرید.

کمک خواستن در هنگام نیاز، نشان قدرت شما است نه ضعف. وقتی دچار زجر عاطفی هستید کمک خواستن از دیگران طبیعی‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. برای گذر از این زمان‌های دشوار می‌توانید از جلسات مشاوره یا حتی داروهای تجویز شده توسط روان‌پزشک استفاده کنید. هیچ ایرادی در استفاده از حمایت دیگران وجود ندارد. این مسئله نشان می‌دهد که با سخت‌کوشی مشغول کار روی خودتان هستید. در سکوت زجر نکشید. از کمک دیگران استفاده کنید.

نکته‌هایی دیگر برای به‌کارگیری در مرحله‌ی میانی سوگواری

علاوه بر پیشنهادات قبلی، در مورد خورد و خوراک، ورزش و نرمش و خواب کافی دقت به خرج دهید. همه توصیه‌های مربوط به اهمیت دادن به خود در فصل چهارم را عملی کنید. یادتان باشد که هر شب در دفترچه یادداشت خود یک جمله مثبت بنویسید. در این جمله به خاطر بروز احساسات و کاری که در طول روز برای انجام سوگواری کرده‌اید از خودتان قدردانی کنید. به هر حال شما یک روز دیگر از مجموعه روزهای سوگواری را پشت سر گذاشتید. تک تک روزها را با یک جمله مثبت به پایان ببرید و بدانید که یک قدم به التیام یافتن نزدیک شده‌اید. بدانید که روزهای خوب و بدی در پیش دارید. گاهی اوقات نمی‌توانید از رختخواب بیرون بیایید. روزهای دیگر به طرزی عجیب احساس می‌کنید از همه تعلقات رها شده‌اید. گاهی احساس خوبی دارید و زندگی به نظر عالی می‌آید. رگه‌هایی از پذیرش و یکپارچه شدن را در خودتان می‌بینید. پس از آن ناگهان دوباره به گرداب عاطفی مرحله دوم کشیده می‌شوید. این رفت و آمدها را شروع مجدد (۴۵) می‌نامند. این

فرایند طبیعی به مرور زمان کوتاه‌تر شده و از شدتش کاسته می‌شود.

مرحله سوم: سامان‌دهی مجدد، یکپارچه شدن و پذیرش

"یک روز متوجه شدم چند روزی است که دیگر گریه نکرده‌ام. پس از آن متوجه شدم که چند روز گذشته است و اصلاً به او فکر نکرده‌ام. خیلی سریع اتفاق افتاد. داشتم التیام می‌یافتم."

"فکر می‌کردم که دیگر این مرحله را پشت سر گذاشته‌ام اما پس از آن دوباره روحیه‌ام را باختم. مدام به سر نقطه اول برمی‌گشتم و با خودم می‌گفتم «من هیچ وقت نمی‌توانم از این وضع خلاص شوم.» چند بار از این گرداب عاطفی بیرون آمدم و دوباره گرفتار شدم. اما بالاخره روزی آمد که توانستم صادقانه بگویم دیگر آن را پشت سر گذاشتم."

مرحله نهایی سوگواری را پذیرش می‌نامند. گاهی از آن با عنوان‌های یکپارچه شدن یا سامان‌دهی مجدد هم یاد می‌شود. حضور در این مرحله لزوماً به معنی شادمان بودن شما نیست؛ در این مرحله شما زندگی جدیدتان را آغاز کرده‌اید و با جدایی‌تان کنار آمده‌اید.

پذیرش فقدان به معنای فراموشی یا هرگز غمگین نشدن نیست اما این مرحله نقطه عطفی است که نشان می‌دهد مرحله نهایی سوگواری آغاز شده است. پذیرش یعنی درک اتفاقی که در گذشته رخ داده و اذعان به این که نمی‌توان آن را تغییر داد. بعد از سر کردن با احساسات دشوار، اغلب رگه‌هایی از پذیرش را می‌توان مشاهده کرد. پس از آن عواطف دوباره سر و کله‌شان پیدا می‌شود و باز خود را در مرحله میانی سوگواری می‌بینید ولی در نهایت مرحله پذیرش باز می‌گردد. به زودی، دوره‌های «پذیرش فقدان» از دوره‌های «اندوه» طولانی‌تر می‌شوند.

در مرحله نهایی، فهم جدیدی که از زندگی و فقدان به دست آورده‌ایم، باعث می‌شود زندگی شخصی خود را به شکلی بنیادین سامان‌دهی مجدد کنیم. افرادی که با فقدان جدی دست و پنجه نرم کرده‌اند، اولویت‌ها و ارزش‌های جدید و چشم‌اندازی متفاوت به دست می‌آورند. در این زمان‌ها افراد دست به تغییرات عمده می‌زنند: شغل‌شان را عوض می‌کنند، به مدرسه باز می‌گردند، مهاجرت می‌کنند یا در مورد اهداف‌شان در زندگی جدی‌تر می‌شوند. وقتی که کم‌کم به احساس پذیرش رسیدید روی برنامه‌ها و اهداف چند سال آینده زندگی‌تان بیشتر کار کنید. می‌توانید از توصیه‌های فصل چهارم استفاده کنید. حتی اگر دوباره به مرحله احساسی بازگشتید باید اهداف خود را مشخص کنید و به محض بازگشت به مرحله پذیرش بیشتر روی آن‌ها کار کنید.

یکپارچه شدن پس از فقدان به معنای یافتن یک چشم‌انداز جدید در زندگی است.

در این حالت مجدداً از زندگی لذت می‌برید و بدون احساس گناه یا رنج زندگی می‌کنید. در این مراحل، افراد مجدداً بر خودشان و احساساتی که مدت‌ها مورد بی‌توجهی قرار گرفته تمرکز می‌کنند. گونه‌ای حس شجاعت و قدرت که قبل از این فقدان وجود نداشته خود را نشان می‌دهد. یکپارچه شدن به معنای این است که به خودمان اجازه زندگی کردن و دوباره عاشق شدن بدهیم. این بینش جدید باعث می‌شود که نگاهی قدرشناسانه نسبت به خودتان پیدا کنید.

حرف آخر در مورد مرحله‌ی پذیرش در سوگواری این است که پذیرش بسیار آرام رخ می‌دهد. وقتی که متوجه شدید به این مرحله‌ی رسیده‌اید، آن را بپذیرید و از آن لذت ببرید. شاید حس عجیبی به شما دست بدهد. احساس پذیرش را این گونه تصور نمی‌کردید. گاهی اوقات بسیار شادمان هستید و گاهی احساس پوچی می‌کنید. انگار که جایی چیزی کم است. گاهی اوقات پذیرش بسیار آرام و ساکن است. این آرامش را بپذیرید. این حالت به معنای آن است که زندگی شما به جریان افتاده است. به زودی می‌توانید صفحه قبلی زندگی را ورق بزنید و حتی به دیگران کمک کنید. به دیگران بگویید که مواجهه با فقدان چقدر دردناک و دشوار اما پاداش این تلاش‌ها تا چه حد شگفت‌انگیز بود. داستان خود را با دیگرانی که این مسیر را تازه شروع کرده‌اند در میان بگذارید تا آن‌ها نیز بتوانند همین مسیر را با موفقیت طی کنند.

اهمیت دادن به خودتان

یکی از مهم‌ترین لطف‌هایی که می‌توانید در حق خودتان بکنید این است که سرتان را از زندگی همسر و یا نامزد سابق‌تان بیرون بکشید و به زندگی خودتان مشغول شوید. وقتی که از جدایی درست و حسابی سر در نیاورید خیلی طبیعی است که صحنه جدایی و اتفاقات مربوط به آن را در ذهن‌تان بارها بازسازی کنید. این مشغولیات ذهنی بخشی از مرحله‌ی سوگواری است. شما همه مکالمات را مرور می‌کنید تا از آن‌ها سر در بیاورید. مراجعان، دانشجویان کلاس‌ها و خوانندگان وبلاگ به طرق مختلف از من می‌پرسند:

- چطور چنین چیزی ممکن است؟
- چرا این شخص می‌تواند این همه به من آسیب برساند؟
- برای تغییر اوضاع چه باید بکنم؟
- چرا؟ چرا؟ چرا؟ چطور؟ چطور؟ چطور؟

هر چند این جور افکار طبیعی هستند، اما باید مواظب باشید که اسیر وسواس‌های فکری (افکار تکرار شونده و مزاحم) نشوید. دقت کنید که وسواس فکری با مرور رابطه فرق دارد. مرور رابطه در فرایند سوگواری یکی از لازمه‌های رشد فردی است. از علائم وسواس فکری این است که بیش از حد و بدون هیچ هدف مفیدی، به موقعیتی که نمی‌توانید تغییری در آن ایجاد کنید می‌اندیشید و ذهن خود را در جستجوی پاسخ‌هایی که وجود ندارند آشفته می‌کنید.

وقتی در یک موقعیت مبهوت کننده قرار بگیریم سوالات به صورت خودکار مطرح می‌شوند. زنی می‌گفت "نامزد سابق من همیشه به خاطر بلوغم مرا ستایش می‌کرد اما به خاطر یک فرد نابالغ و لوس مرا ترک کرد. اصلاً درکش نمی‌کنم." مرد دیگری می‌گفت "در ابتدا فکر کردم این حالت موقتی است اما بعد مرا ترک کرد و گفت که «ایراد از تو نیست، فقط با احساسات خودم درگیر هستم.» مدام فکر می‌کنم که مگر چه اشتباهی کرده‌ام."

گاهی اوقات فردی که فکر می‌کردیم خیلی خوب می‌شناسیم به طور ناگهانی عوض می‌شود. زن دیگری می‌گفت "بعد از چهار سال ناگهان نامزدم به یک فرد خودمحور و افسرده بدل شد و مرا از خودش راند. او دیگر کسی که می‌شناختم نبود. اصلاً درکش نمی‌کردم." زن جوانی که به خاطر نامزدش با خانواده‌اش درگیر شده بود و به یک شهر دوردست رفته بود گفت "او به من قول‌های زیادی داد. به شهر دیگری رفتیم. ولی ناگهان رهایم کرد. قبلاً به من التماس می‌کرد که پیش او بروم. اما الان می‌گویند که هیچ وقت چنین حرفی نزده. دروغ محض! تنهایی و قلب شکسته آزارم می‌دهد. مهم‌تر از همه این که اصلاً نفهمیدم چه اتفاقی افتاد." هر چند سؤال

نپرسیدن کار سختی است اما برای شروع زندگی جدید دقیقاً باید همین کار را بکنید. گاهی اوقات به جای پذیرفتن واقعیتی که با عقل جور در نمی‌آید به خودمان می‌گوییم: مطمئناً یک جای کار ایراد دارد. بالاخره تغییری صورت می‌گیرد. این وضعیت موقتی است. منتظر می‌مانم تا عشق زندگی‌ام سر عقل بیاید و واقعیت را ببیند. اصلاً خودم دست به یک سری تغییرات می‌زنم.

در نهایت، واقعیت جدید و پس از آن، احساسات آزاردهنده خشم، خیانت، و طرد شدن را می‌پذیرید. با خودتان فکر می‌کنید چطور خودتان را به کسی بدل کنید که او دوستش بدارد. شاید بهتر است ساکت‌تر، لاغرتر و یا شادتر بشوم. دیگر غرولند نمی‌کنم. دیگر اعصابش را به هم نمی‌ریزم. با خانواده و دوستان غیرقابل تحملش سر می‌کنم. دیگر به دانشگاه نمی‌روم. طرز لباس پوشیدنم را عوض می‌کنم. یک اتومبیل جدید می‌خرم. سعی می‌کنم با گربه‌اش رابطه بهتری برقرار کنم. شغلم را عوض می‌کنم. بچه‌ها را ادب می‌کنم. بیشتر در نظافت خانه کمک می‌کنم. کمتر به تمیز بودن خانه اهمیت می‌دهم. غذاهای خوشمزه می‌پزم. وقتی با من صحبت می‌کند سر تا پا گوش می‌شوم. زودتر می‌خوابم. مذهبی‌تر می‌شوم. کمتر مذهبی می‌شوم... همه کاری می‌کنم. هیچ کاری نمی‌کنم. هر چیزی می‌شوم به غیر از چیزی که الان هستم. خودم را از این رو به آن رو می‌کنم تا او مرا دوست داشته باشد. می‌توانم چنین کاری بکنم. حتماً همین کار را می‌کنم.

شاید فکر کنید که با تغییر خودتان می‌توانید موقعیت را هم تغییر دهید ولی اشتباه می‌کنید. لازم نیست در مورد ایرادهای خودتان نگران باشید. شاید لازم باشد که در مورد قسمتی از افکار و اعمال خود تجدید نظر کنید، اما همه این‌ها به این معنا نیست که شما فردی دوست داشتنی و ارزشمند نیستید. در واقع، تمایل شما برای تغییر و بهبود نشان می‌دهد که فرد دوست داشتنی و ارزشمندی هستید.

باید تصمیم بگیرید که به زندگی خودتان بازگردید. شما با مشغول کردن ذهن‌تان با سؤالات مختلف و نگران بودن در مورد کارهایی که شریک سابق زندگی‌تان می‌کند یا نمی‌کند، تنها فرآیند شروع زندگی جدیدتان را به تعویق می‌اندازید. مطمئناً اگر او کاری غیرعادی و برخلاف باورهای متعارف انجام داده است، خواه نا خواه ذهن‌تان حسابی مشغول می‌شود. مبارزه با این وسواس فکری نیازمند اراده و انضباط است. وقتی که سؤالات چرا، چه وقت، چگونه را از خود می‌پرسید و سعی دارید از اوضاع سر در بیاورید به خودتان بگویید، "اهمیتی ندارد، اهمیتی ندارد، اهمیتی ندارد." وقتی که به طور وسواس‌گونه شروع به تفکر در مورد او کردید و سؤالات بالا در ذهن‌تان شکل گرفت به خودتان بگویید، "بس کن، اهمیتی ندارد، اهمیتی ندارد، اهمیتی ندارد." می‌دانید چرا؟ زیرا واقعاً اهمیتی ندارد.

تنها چیز مهم این است که بدانید اکنون مشغول چه کاری هستید و توجه‌تان را باید در کجا متمرکز کنید. وقتی که به جای ذهن خودتان در ذهن کس دیگری باشید

دیگر کسی نیست که حواسش به خود شما باشد! دیگر در مورد او سؤال نپرسید؛ اکنون وقت سؤال پرسیدن در مورد خودتان است.

تمرکز دوباره روی خودتان

حتماً خودتان چنین تجربیاتی را پشت سر گذاشته‌اید. فراموش کردن روابط گذشته باعث بروز احساسات درد، خشم، گنجی و ناکامی می‌شود. علاوه بر تجربه احساسات مذکور، برای رسیدن به التیام کامل باید رابطه خود را مرور کنید و کارهای ناتمام گذشته را به انجام برسانید. باید از خانه بیرون بروید و افراد جدید را ملاقات کنید، کارهای جدید بکنید و شیوه جدید زیستن را بیاموزید. شما باید در حالی که با لحظه حال مواجه هستید و نگاهی سخت‌گیرانه به گذشته دارید برای آینده برنامه‌ریزی کنید. کار سخت و توان‌فرسایی در پیش دارید. تنها راه متعهد ماندن به این کار توان‌فرسا این است که آن را با اقداماتی مثبت و روحیه بخش تعدیل کنید. این کار نه تنها عزم شما برای بهبود یافتن را جزم می‌کند، بلکه در این دوره آشفته به زندگی شما ثبات می‌بخشد. در طول این فرایند، به یاد داشته باشید که طبیعت از خلأ بیزار است بنابراین برقراری توازن، کلید موفقیت شما در رسیدن به هدف است. وقتی که در حال مواجهه با عواطف چالش برانگیز خودتان هستید، باید با خوشرفتاری با خودتان توازن را برقرار کنید. برای برقراری توازن کارهای زیر را انجام دهید:

افکار و احساسات خود را بنویسید.

خودتان را با افکار محبت‌آمیز، عاشقانه و مثبت تأیید کنید.

خودگویی‌های منفی (۴۶) را حذف کنید.

فهرست قدردانی تهیه کنید.

از خودتان تمجید کنید و به موقع به خودتان استراحت بدهید.

از لحاظ جسمانی مواظب خودتان باشید.

حداقل یک شب در هفته را صرف انجام کارهای دلپذیر برای خودتان بکنید.

یک گروه پشتیبان پیدا کنید.

در این فصل به طور جزئی در مورد گام‌های اهمیت دادن به خود بحث می‌کنیم. در طول فرایندهای سوگواری و التیام هر وقت لازم دیدید به این فصل مراجعه کنید.

نوشتن یادداشت‌های روزانه

نوشتن به نظر بیشتر یک تکلیف تکراری می‌آید تا به خود رسیدن. با این حال نوشتن در دفترچه یادداشت یکی از مهم‌ترین بخش‌های فرایند التیام است.

برای سوگواری باید احساسات را بروز داد و برای موفقیت باید از خودگویی‌های مثبت (۴۷) و برنامه‌ریزی استفاده کرد. یادداشت‌های روزانه به شما کمک می‌کنند تا هر دو کار را بکنید و مطمئن باشید که به صورت متوازن پیش می‌روید. بعد از یک جدایی ناگوار، چیزهای زیادی برای احساس کردن، یاد گرفتن، فکر کردن و برنامه‌ریزی کردن وجود دارد. نوشتن به شما کمک می‌کند تا علاوه بر کار روی احساسات، برای تحقق اهداف و رؤیاهای‌تان هم برنامه‌ریزی کنید با مرور یادداشت‌های روزانه می‌توانید بفهمید که کجا بوده‌اید و به کجا می‌روید و با ایجاد توازن قدم بعدی را مطمئن‌تر بردارید.

تمام تغییرات با آگاهی از وضعیت فعلی و چیزی که می‌خواهیم به آن برسیم شروع می‌شوند. مشاهده افکار و احساسات یک ابزار قوی است که کنترل زندگی را در دستان خودمان قرار می‌دهد. مشاهدات خود (حتی اگر ازشان سر در نمی‌آورید) را در دفترچه یادداشت روزانه‌تان بنویسید. این نوشته‌ها در نهایت الگوهای زندگی‌تان را آشکار و به شما در انجام کارهای ناتمام کمک می‌کنند.

نوشتن روزانه را به بخشی از زندگی‌تان تبدیل کنید. ببینید برای نوشتن یادداشت به چه چیزهایی احتیاج دارید و آن‌ها را تهیه کنید. عادت نوشتن را در خود پرورش دهید و برای نوشتن وقایع جاری و قدم‌هایی که برای فراتر رفتن از فقدان بر می‌دارید روزانه وقت معینی اختصاص دهید. چه احساسی دارید؟ چه کارهایی می‌کنید؟ سعی می‌کنید چه چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید؟ بعد از چند هفته، نوشتن تبدیل به یک عادت می‌شود و اثر آن را روی زندگی‌تان خواهید دید. در طول این کتاب مدام به مسئله نوشتن در دفتر یادداشت اشاره خواهیم کرد، زیرا نوشتن بخش مهمی از شروع زندگی جدید شما است.

تأییدها و خودگویی‌های مثبت

"تأییدها تفاوتی قابل توجه در زندگی من به بار آوردند. شرکت در جلسات مشاوره هم نتوانست اعتماد به نفس ضعیف من را تقویت کند ولی تأییدها خیلی کارساز بودند."

"کار بر روی خودگویی‌های مثبت مرا به فردی شادتر تبدیل کرد. تفاوت در ابتدا چندان به چشم نمی‌آید. اما به تدریج متوجه می‌شوید که رویکرد و چشم انداز شما تغییر کرده است و می‌توانید نیمه پر لیوان را واضح‌تر ببینید."

"فکر نمی‌کنم که بدون وجود تأییدها می‌توانستم در این مدت کوتاه این همه پیشرفت کنم. نوشتن و بیان هر روزه این تأییدها همه چیز را تغییر داد."

قبل از ایجاد روابط خوب و سالم با دیگران باید رابطه خوب و سالمی با خودتان داشته باشید. هیچ کس بیشتر از خودمان نمی‌تواند به ما عشق بورزد. زندگی شادمان

و سالم با یک خودانگاره مثبت (۴۸) و اعتماد به نفس بالا شروع می‌شود. اگر اعتماد به نفس شما بالا نیست می‌توانید آن را بالا ببرید.

دلایل زیادی برای اعتماد به نفس پایین شما وجود دارد. شاید در تمام زندگی‌تان از اعتماد به نفس پایینی برخوردار بوده‌اید. شاید هم این جدایی و احساس شکست خوردن به طور موقت ارزش شما را در چشم خودتان پایین آورده است. پایان یک رابطه نه تنها باعث می‌شود که احساس تنهایی کنید، بلکه به شکلی دردناک شما را نسبت به کمبودهای‌تان آگاه می‌کند. شاید روی رفتارها و گفته‌های اشتباه خودتان متمرکز شده‌اید و فکر می‌کنید که همه چیز تقصیر شما بوده و فردی وحشتناک هستید. شاید شریک سابق زندگی شما اکنون با کس دیگری زندگی می‌کند و شما خودتان را با این فرد جدید مقایسه می‌کنید. شاید در پایان رابطه اعتماد به نفس خوبی داشتید، اما از وقتی که از وجود فرد سومی خبردار شدید اعتماد به نفس‌تان هم تحلیل رفته است. اگر این فرد جدید همه چیزهایی باشد که شما نیستید، گاهی به شدت از خودتان متنفر می‌شوید.

عدم اعتماد به نفس، از هر وقت (چند هفته قبل یا از اوایل کودکی) که شروع شده باشد، اکنون زمان آن رسیده که با کمک خودگویی‌های مثبت، تأییدها و قدرت تجسم آن را تقویت کنید. در ادامه به همه این جنبه‌ها خواهیم پرداخت.

خودگویی

همه ما روزانه هزاران پیغام در مورد آن چه خودمان هستیم برای خودمان ارسال می‌کنیم. همان طور که تعاملات و فعالیت‌های روزمره‌مان را پیش می‌بریم کرده‌ها، گفته‌ها و احساسات خود را در ذهن‌مان ثبت می‌کنیم. پس از آن به ارزیابی شخصی (۴۹) از رفتارهای خودمان می‌پردازیم. این ارزیابی شخصی گاه بسیار بی‌رحمانه است. برای مثال، چیزی را فراموش می‌کنید و با خود می‌گویید، "چطور توانستم فراموشش کنم، عجب آدم احمقی هستم." شاید حتی متوجه نشوید که با خودتان این گونه صحبت می‌کنید زیرا این خودگویی‌ها بسیار درونی هستند. وقتی که از این مثال در سمینارهایم استفاده می‌کنم، بعضی‌ها می‌گویند، "خب کسی که مدام همه چیز را فراموش می‌کند، احمق است دیگر!" جایی در زندگی به این افراد گفته شده که فراموش‌کاری معادل حماقت است.

اما این پیام هر چقدر هم که درونی شده باشد حقیقت ندارد. همه ما گاهی چیزی را فراموش می‌کنیم ولی این به معنای احمق بودن نیست. وقتی که نقایص عادی و اشتباهات را به عنوان ایرادهای شخصیتی بینیم، نمی‌توانیم تصویر شخصی مثبتی از خودمان داشته باشیم. وقتی که تصویر شخصی مثبتی نداشته باشیم، به روابط بد و افراد ناسالم بسنده می‌کنیم. به همین دلیل، باید جلوی این ارزیابی شخصی منفی را

گرفت. اما یادتان نرود، طبیعت از خلأ بیزار است. پس تنها توقف این خودگویی‌های منفی کافی نیست بلکه باید با کمک تأییدها به یک ارزیابی شخصی مثبت برسید.

تأییدها

شاید قبلاً هم در مورد تأییدها (بیان‌های مثبت) شنیده باشید اما در مورد کارایی آن‌ها برای خودتان تردید داشته باشید. شاید حتی یک یا چند بار آن‌ها را امتحان کرده‌اید و نتیجه‌ای نگرفته‌اید. تجربه شما چیز جدیدی نیست. همه تأییدها جواب نمی‌دهند. نمونه‌های زیادی از تأییدها به درد نخور در کتاب‌ها و نوارهای صوتی و اینترنت موجود هستند. با این حال یک بار دیگر این کار را امتحان کنید چرا که انجام تأیید به صورت صحیح ابزاری قدرتمند در اختیارتان قرار می‌دهد.

تأییدها چگونه کار می‌کنند؟ تأییدها پیغام‌هایی را در مورد هویت شما به ذهن ناخودآگاه می‌رسانند. برای فهم نحوه کار تأییدها، بهتر است که نگاهی به شیوه کار ذهن ناخودآگاه بیندازیم. ناخودآگاه شما شکل دهنده مهارت‌ها، عادات، تمایلات و تصور شخصی شما از خودتان است. نقش ناخودآگاه در زندگی بسیار اساسی است. ناخودآگاه در سطحی بسیار ابتدایی کار می‌کند. ذهن ناخودآگاه ساده و وابسته به عادات است. سادگی آن را می‌توان در موارد زیر دید:

- تنها مفاهیم محسوس و ساده را درک می‌کند؛
- جملات را با معنی لفظی و ظاهری‌شان می‌فهمد؛
- فرق بین تلقین و واقعیت را متوجه نمی‌شود؛
- تنها زمان حال را درک می‌کند؛
- نسبت به تجسم، خیلی خوب واکنش نشان می‌دهد.
- ذهن ناخودآگاه وابسته به عادت است چون که:
- به تکرار پیام‌ها واکنش نشان می‌دهد و باعث می‌شود که آن‌ها در ذهن نقش ببندند؛
- به سادگی نمی‌توان چیزی که در آن حک شده را پاک کرد؛
- از طریق تلقین‌های مداوم می‌توان آن را برنامه‌ریزی کرد.

این خصوصیات نشان می‌دهند که چرا شما اعتماد به نفس پایینی دارید و چگونه می‌توان با تأییدها آن را تغییر داد. در کودکی پیام‌هایی از طرف والدین، هم سن و سال‌ها و دیگران در مورد خودتان دریافت کردید و ناخودآگاه شما آن‌ها را در ذهن‌تان حک کرده است. نتیجه این پیام‌ها، تصویر شخصی شما از خودتان است. اگر دیگران پیام‌هایی منفی به شما بدهند، نه تنها دارای یک تصویر شخصی منفی از خودتان می‌شوید بلکه به سمت کسانی گرایش پیدا می‌کنید که این دید منفی را تأیید و تقویت کنند. اما اکنون وقت آن است که کنترل برنامه‌ریزی ذهن و زندگی

شخصی‌تان را به دست بگیرید. اگر به شیوه‌ای که ذهن‌تان می‌فهمد پیام‌های مثبتی برای ناخودآگاه بفرستید، می‌توانید دوباره ذهن را برنامه‌ریزی کنید. هر چند تأییدها قادرند بازخوردهایی که در طول زندگی داشته‌اید را عوض کنند، ناخودآگاه شما به همین راحتی ایده‌های قدیمی را کنار نمی‌گذارد؛ بنابراین آموزش مجدد ذهن‌تان را باید به صورت روزانه انجام دهید. به منظور «برنامه‌ریزی مجدد» ذهن باید مدام دانه‌های جدید بکارید. روزانه به طور مستمر و چندین بار این کار را انجام دهید. خبر خوب این که وقتی ذهن مجدداً برنامه‌ریزی شود، از بین بردن ایده‌های جدید هم به همان اندازه سخت است. اگر زمان و فکر و انرژی کافی صرف تأییدها و خودگویی‌های مثبت کنید، نه تنها اثر یک عمر منفی‌نگری را می‌زدایید بلکه می‌توانید سطح اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید. تأییدها به زحمت‌شان می‌ارزند چرا که نتایج خارق‌العاده‌ای به بار می‌آورند.

روش اول تأیید، متوقف کردن خودگویی‌های منفی با کمک چیزی است که من آن را «مداخله ناگهانی تأییدها» می‌نامم. از این روش وقتی استفاده می‌کنید که مچ خود را در حال بدگویی، تحقیر و قبول انتقادات دیگران از خودتان می‌گیرید. مبارزه با تفکرات منفی، ترکیبی از متوقف کردن تفکر منفی و بیان جملات مثبت است. باید به همان مثال قبلی برگردیم. شما چیزی را فراموش کرده‌اید و می‌گویید، "باورم نمی‌شود که فراموشش کردم! عجب آدم احمقی هستم!" با استفاده از تکنیک بالا به سرعت خواهید گفت، "بس است! من انسان باهوشی هستم!" بعد از متوقف کردن تفکر منفی با یک جمله مثبت ادامه می‌دهید و به دیدگاه جدیدی دست می‌یابید. روش دوم، تأییدها کنش‌گرایانه (۵۰) است که شامل سه نوع می‌شود: تأیید تسکین بخش (۵۱)، تأیید بهبود تصویر (۵۲) و تأیید عملی (۵۳).

۱. تأیید تسکین بخش در مورد آن چه اکنون هستید به شما اطمینان خاطر می‌دهد، چیزهایی مثبتی را که هم اکنون در مورد خودتان باور دارید تقویت می‌کند و در هنگام احساس ناراحتی یا اضطراب به شما قوت قلب می‌دهد. خوب است که روزانه چند بار تأییدهایی تملق‌آمیز در مورد خودتان به کار ببرید. مثلاً بگویید، "چشم‌های قشنگی دارم" یا "کارمند خوبی هستم" یا هر چیز دیگری که در مورد خودتان باور دارید. وقتی که روز بدی را پشت سر گذاشته‌اید می‌توانید از تأییدها دلگرم‌کننده‌ای نظیر "حال من خوب است"، "همه چیز روبراه است" یا "از پس این روز دشوار بر می‌آیم" استفاده کنید. روش دیگر تسکین این است که پیشرفت‌تان را تأیید و خودتان را ستایش کنید. می‌توانید بگویید، "در حال بهبود هستم" یا "سخت تلاش می‌کنم و از نتایج کارم لذت می‌برم." تأییدها تسکین بخش اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند. با کمک این تأییدها می‌توانید از طریق گفتگوهای درونی، عادت اهمیت دادن به خودتان را در خودتان پرورش دهید.

۲. تأیید بهبود تصویر، شما را به سمت تغییر مثبتی که می‌خواهید در خودتان ایجاد

کنید هدایت می‌کند. این تغییرات همان چیزهایی هستند که دوست دارید در روزها و هفته‌های آینده در خودتان مشاهده کنید. آنها می‌توانند شامل پیام‌هایی در مورد تصویر کلی شما ("اعتماد به نفس بالایی دارم") یا در مورد بخش خاصی از تصویر شخصی‌تان که نیازمند تغییر است ("هر دو هفته یک بار به آرایشگاه می‌روم") باشند.

۳. تأییدها عملی شما را به سمت اهدافی می‌برند که برای تحقق آنها باید دست به کاری مشخص بزنید. موضوع این تأییدها شامل اهدافی که باید به آنها برسید (پس‌انداز بیشتر، ادامه تحصیل)، عاداتی که می‌خواهید ترک کنید (سیگار کشیدن، پرخوری) یا عاداتی که می‌خواهید کسب کنید (ورزش، سحرخیزی) است.

چگونه برای تأییدها تمرین کنیم

مشاهده: مچ خودگویی‌های منفی را بگیرید

تمام تأییدها با مشاهده آغاز می‌شوند. از یک سو باید خودگویی‌های منفی را به محض گذشتن از ذهن‌تان متوقف کنید و از سوی دیگر چیزهایی را که از ذهن‌تان می‌گذرد به صورت روزانه در دفتر یادداشت خود یادداشت کنید. با دقت به افکار و اظهارنظرهایی که در مورد خودتان دارید گوش بدهید و آنها را یادداشت کنید. سپس کمی وقت صرف کنید و روی آنها کار کنید. برای شروع، در مقابل هر گفته منفی، یک تأیید مثبت بنویسید. فعلاً فقط جمله منفی را معکوس کنید. کمی بعد در مورد جمله‌بندی بیشتر صحبت خواهیم کرد. برای مثال اگر به خودتان می‌گویید، "همیشه خرابکاری می‌کنم" آن را به "کارها را درست انجام می‌دهم" تغییر دهید. روی تمام جملات منفی که در مورد خودتان به کار می‌برید خط بکشید و معادل‌های مثبت آن را با دقت بنویسید. اکنون که ایده‌ای کلی درباره نوع تأییدها مورد نیاز خودتان پیدا کردید، می‌توانید کار خود را آغاز کنید.

آماده سازی: چگونه جملات تأییدی اثربخش بنویسیم

وقتی که مشغول نوشتن و بر زبان آوردن تأییدها هستید، خصوصیات ذهن ناخودآگاه را به یاد بیاورید. ذهن ناخودآگاه شما تنها معنای تحت‌اللفظی و زمان حال را می‌فهمد و درکی از مفاهیم مبهم یا انتزاعی ندارد. فرض کنید که ذهن ناخودآگاه شما یک کودک خردسال است. شما باید همه چیز را با دقت و حوصله برایش توضیح دهید. بچه‌ها فقط چیزهایی که می‌بینند و می‌شنوند را درک می‌کنند. در عین حال، نباید پرگویی کنید. هر چه باشد کودکان دارای فراخنای توجه (۵۴)

کوتاهی هستند. به طور خلاصه، جملات تأییدی اثربخش باید مثبت، حاضر، شخصی، تصحیح کننده و خلاصه و مفید باشند.

مثبت بودن

ناخودآگاه ما چیزی را که حضور یا وجود نداشته باشد نمی‌شناسد، بنابراین تأییدها اثربخش باید به شکلی مثبت جمله‌بندی شوند. کلماتی مثل «نه» یا «نیست» و افعال منفی را از جملات خود حذف کنید. برای مثال، اگر تلاش دارید که سیگار کشیدن را ترک کنید و می‌خواهید که برای خودتان یک تأیید عملی بنویسید اولین چیزی که احتمالاً به ذهن‌تان می‌رسد جمله "من سیگاری نیستم" است. اما ناخودآگاه درک نمی‌کند که نیستم یعنی چه و به همین دلیل این جمله را نادیده می‌گیرد. این باعث می‌شود تا جمله شما به صورت "من سیگاری هستم" در بیاید. یک جمله اثربخش "من فردی رها شده از سیگار هستم" است که می‌تواند جایگزین خوبی برای جمله بالا باشد اگر می‌خواهید قدرت جمله‌تان بیشتر شود می‌توانید دلایل و یا نتایج رها شدن از سیگار را هم در جمله خود بگنجانید. برای مثال می‌توانید بنویسید: "من فردی رها شده از سیگار هستم و به همین دلیل بدن سالمی دارم."

زمان حاضر

ناخودآگاه ما تنها زمان حاضر را درک می‌کند. بنابراین از عباراتی نظیر "می‌خواهم..." یا "دارم..." یا "در آینده..." اجتناب کنید. از به‌کارگیری هر چیزی که شما را از امروز جدا می‌کند خودداری کنید. از به‌کار بردن عبارات دیگری که به آینده ارجاع می‌دهند نظیر "قصد دارم..."، "باید..."، "من در آینده..." اجتناب کنید. به خودتان بگویید که فلان طور هستید نه این که در آینده فلان طور خواهید شد. از "می‌توانم..." یا "دلم می‌خواهد..." هم استفاده نکنید. این کلمات وضعیت شما را منوط به خواست شما می‌کنند، اما ممکن است که شما دلتان نخواهد کاری را انجام دهید. اگر توان انجام کاری را داشته باشید، لزوماً آن را انجام نمی‌دهید. ایده اصلی در این است که ناخودآگاه را به گونه‌ای شکل دهیم که شما را به همان شکلی که می‌خواهید (و نه آن شکلی که می‌توانید) ببیند.

شخصی و تصحیح کننده

تأییدها شما همیشه باید شامل چند تأیید تسکین دهنده باشد که امور مثبت مربوط به شما را تقویت کنند. اما به طور کلی، تأییدها باید بتوانند شما را به سمت چیزی

بهتر (چیزی که می‌خواهید بشوید) ببرند. تأییدها به شما کمک می‌کنند تا بهبودهایی را که شخصاً لازم می‌دانید، عملی کنید. یکی از دلایلی که تأییدها رایج و معمولی نتیجه‌ای در بر ندارند این است که آنها برای شما معنایی ندارند و به درد تغییراتی که باید در زندگی «خودتان» بدهید نمی‌خورند. وقتی که تأییدهای خودتان را نوشتید آنها را مرور کنید و مطمئن شوید که آنها صرفاً یک تصویر شخصی مثبت عادی نیستند. تأییدها باید برای شما معنادار بوده و شما را در مسیر صحیح زندگی خودتان قرار دهند.

خلاصه و موجز

همه چیز را باید به طور خلاصه در اختیار ناخودآگاه گذاشت. یک تأیید نظیر "من هر روز بهتر می‌شوم" فاقد معنایی خاص است. بهتر در چه چیزی؟ این جمله کلی چیزی را مشخص نمی‌کند و بنابراین معنایی برای ذهن ناخودآگاه شما ندارد. اگر به یک کودک بگویید، "دوست دارم بهتر بشوی"، او نگاهی حاکی از گیجی به شما می‌اندازد. بهتر از چه چیزی؟ اکثر کودکان زیر هفت سال نمی‌دانند که شما از چه حرف می‌زنید. همین مسئله در مورد ناخودآگاه شما صادق است. شما باید به او بگویید که منظورتان از «بهتر» چیست؟ اگر می‌خواهید هر روز احساس بهتری داشته باشید می‌توانید از "من امروز قوی هستم" استفاده کنید. اما بهتر است که قوی بودن را بیشتر تجزیه کنید. به این قضیه فکر کنید و تا جایی که می‌توانید آن را واضح کنید: "من اعتماد به نفس دارم". "می‌توانم به خودم اتکا کنم". "من انسان دل‌پذیری هستم". "من باوقار هستم". "با چالش‌ها روبرو می‌شوم". "بر ناملایمات غلبه می‌کنم". "از پس مشکلات بر می‌آیم".

خوب	بهتر
من مسئولیت پذیرم	به موقع قبض‌هایم را پرداخت می‌کنم
آدم جذابی هستم	چشمان قشنگی دارم
	در زندگی دوستانی دارم که عاشق‌شان هستم
انسان‌های خوب را به طرف خودم جذب می‌کنم	دوستان مثبتی دارم
	دوستان مهربانی دارم
	دیگران با محبت و احترام با من رفتار می‌کنند
انسانی دوست داشتنی هستم	به دیگران محبت می‌کنم و احترام می‌گذارم
	به خودم محبت می‌کنم و احترام می‌گذارم
خودم را دوست دارم	یادداشت می‌کنم تا کارهایم یادم بمانند
	قرار ملاقات‌هایم را یادداشت می‌کنم
حافظه خوبی دارم	به موقع سر کار حاضر می‌شوم
	به موقع سر قرارهایم می‌روم
وقت شناس هستم	هر روز در دفترچه خاطراتم می‌نویسم
	هر روز ویتامین می‌خورم
به خودم اهمیت می‌دهم و مراقب خودم هستم	هر روز جملات تأییدآمیز را بیان می‌کنم
	هر روز فاصله محل کار تا خانه را پیاده‌روی می‌کنم
ورزش می‌کنم	سه روز در هفته به باشگاه می‌روم
	هر شب ساعت ۱۱ در رختخواب هستم
به اندازه کافی می‌خوابم	به همسایگانم سلام می‌کنم
آدم خوش مشربی هستم	

مثال‌های جدول بالا نشان می‌دهند که چگونه با استفاده از تکنیک‌های ذکر شده می‌توان تأییدها خوب را به تأییدها بهتر تبدیل کرد.

پرورش: ادامه دادن تمرینات

وقتی گرفتار تفکری منفی در مورد خودتان هستید، می‌توانید با یک جمله تأییدی ناگهان این فرایند را دچار اختلال کنید. با این حال، برای پروراندن تصویر شخصی نیازمند روشی سازمان‌یافته‌تر هستید. برای برنامه‌ریزی مجدد ایده‌های قدیمی، ناخودآگاه شما باید دائماً ایده‌های جدیدی را در ذهن‌تان حک کند. در این جا است که تأیید موجب یک تفاوت قابل توجه می‌شود. با این حال، نوشتن تعداد زیادی جمله تأییدی باعث تضعیف قدرت آن‌ها می‌شود. در این حالت نمی‌توانید تمام جملات را به صورت روزانه تکرار کنید. پس بنشینید و تعداد زیادی از تأییدها بنویسید و آن‌ها را به بهترین شکل ممکن در بیاورید. سپس هفت الی دوازده تا از

آن‌ها را انتخاب کنید و در طول روز آن‌ها را چند بار پیش خودتان تکرار کنید. این تأییدها را باید روزی چند بار انجام داد. برای این کار می‌توانید کمی زودتر از خواب بلند شوید یا دیرتر به رختخواب بروید. در طول روز چند بار دیگر هم این تأییدها را تکرار کنید. به تدریج این افکار در ذهن شما حک می‌شوند. می‌توانید این تأییدها را روی کارت‌های کوچکی بنویسید و آن‌ها را روی آینه دست‌شویی یا بالای میز کارت‌تان بچسبانید. می‌توانید تأییدها را روی یک فایل صوتی ضبط کنید و روزی چند بار به آن‌ها گوش دهید. هر روشی را که می‌پسندید و برای شما کارایی دارد، انتخاب کنید.

برای حک شدن تأییدها در ذهن‌تان باید حداقل ۳۰ روز وقت صرف کنید. پس از یک ماه نگاه مجددی به آن‌ها بیندازید. لازم نیست همه جملات را عوض کنید؛ برخی از جملات را حذف و یا ویرایش و به جای آن‌ها چند جمله دیگر اضافه کنید. ۳۰ روز دیگر تمرینات را ادامه دهید و دوباره همین کار را بکنید. در روزها و هفته‌های پیش رو تأیید کنید که شما فردی توانمند و دارای اعتماد به نفس هستید و کارهای‌تان را به خوبی پیش می‌برید. تأییدها، خودگویی‌های مثبت و تسکین بخش را به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی‌تان تبدیل کنید. بهترین مشوق خودتان باشید.

تجسم

بیان جملات تأییدی بخش مهمی از فرایند ایجاد تصویر شخصی مثبت هستند اما بهترین نتیجه وقتی نصیب‌مان می‌شود که این جملات را تجسم کنیم. به یاد داشته باشید که محرک‌های بصری، اثر عمیقی روی ناخودآگاه دارند. این تمرین شما را در فرایند درونی کردن تصویر شخصی‌تان یک قدم به پیش می‌برد. تجسم و تمدد اعصاب سرعت فرایند تغییر را بیشتر می‌کند. هر هفته وقتی را به انجام کارهای زیر اختصاص دهید. اول، جایی بروید که در آن احساس راحتی می‌کنید. روی یک صندلی راحت بنشینید و یا در رختخواب دراز بکشید. به جملات تأییدی خود فکر کنید. اگر صدای خود را ضبط کرده‌اید به آن‌ها گوش دهید. خودتان را در حالی تصور کنید که دوست دارید به آن برسید. بدون عجله، سعی کنید که در ذهن خود این جملات تأییدی را به واقعیت بدل کنید. یک عادت خوب دیگر که بهتر است آن را در خود پرورش دهید این است که قبل از خواب در مورد جملات تأییدی فکر کنید. سعی کنید این کار را شب‌ها انجام دهید. در این وقت معمولاً بدن آرام است و خبری از تنش‌های روزانه نیست. تجسم یک ابزار بسیار قدرتمند است که با اثر گذاشتن روی ناخودآگاه، شما را به سمت خویشتن جدیدتان حرکت می‌دهد.

فهرست‌های قدرشناسی

تمرین بعدی برای اهمیت دادن به خود، یک روش کوتاه، ساده و در عین حال قدرتمند است: نوشتن فهرست قدرشناسی.

وقتی که دل‌تنگ و پکر هستیم، خیلی راحت همه داشته‌های خود را فراموش می‌کنیم. هنگام سوگواری به خود اجازه می‌دهیم احساسات بد را تجربه کنیم، اما باید کمی از وقت را هم صرف فکر کردن به چیزهای خوبی بکنیم که در اختیار داریم. این کار باعث می‌شود تا یک رویکرد مثبت در ما پرورش یابد. این ابزار به ما کمک می‌کند تا وقتی که مشغول تجربه احساسات منفی هستیم توازن خود را حفظ کنیم. برای حفظ چشم‌انداز، در دفتر یادداشت خود، هر روز به خاطر داشته‌های‌تان قدردانی کنید.

وقتی مشاورم برای اولین بار چنین پیشنهادی به من داد، اصلاً در وضعیت خوبی نبودم. تازه طلاق گرفته بودم، سرپرستی بچه‌ها به عهده من بود، خانه دوست داشتنی‌ام را ترک کرده بودم، شغلی نداشتم و به شدت افسرده بودم. همه چیز دلگیر بود و نسبت به زمان حال و آینده امیدی نداشتم. علاوه بر آن به تازگی با گذشته دردناکم روبرو شده بودم. تازه اول بدبختی بود. تصورش را هم نمی‌کردم که اوضاع این قدر بد بشود.

وقتی که مشاورم از من خواست تا همه امور مثبت در زندگی‌ام را بنویسم، حتی یک مورد هم به ذهنم نرسید. به من گفت که بنویسم لباس دارم. نگاهی به لباس‌هایم انداختم. تعریفی نداشتمند و تازه اندازه‌ام هم نبودند. چرا باید در مورد آن‌ها می‌نوشتم؟ او از من خواست که به هر حال در مورد آن‌ها بنویسم. نوشتم که من یک دست لباس دارم و یک کمد که لباس‌هایم را توی آن می‌گذارم. به نظرم کار لوس و احمقانه‌ای آمد. اما من که مغزم کار نمی‌کرد. گفتم شاید عقل او بهتر از من برسد. تکلیف من این بود که هر روز، یک بار در صبح و یک بار در شب قدردانی‌هایم را بنویسم. در ابتدا فهرست قدردانی من خیلی ابتدایی بود. هر شب به خاطر بچه‌هایم قدردانی می‌کردم. به خاطر هوای خوب، یا داشتن غذای گرم یا دوش آب گرم قدردانی می‌کردم. این گونه نبود که قبلاً از این تسهیلات و امکانات بی‌بهره باشم، اما متوجه شدم که بسیاری از افراد فاقد همین چیزهای ابتدایی هستند. به زودی توانستم به خاطر روشن شدن اتومبیل و کوتاه بودن صف مغازه خواربار فروشی احساس قدردانی کنم. با گذر زمان، روزهایم را مرور می‌کردم و به دنبال چیزهایی می‌گشتم که در دفترم یادداشت کنم. در این تلاش‌ها متوجه خیلی چیزها شدم که در زندگی‌ام به خوبی پیش می‌رفتند.

چند هفته بعد از شروع قدردانی‌هایم، احساس مثبت‌تری داشتم. هر چند که

سوگواری سختی داشتم، زندگی به نظرم کم کم بهتر شد. با بزرگ‌تر شدن فهرست قدردانی می‌توانستم میزان موفقیت‌م رصد کنم. حتی در تیره‌ترین روزها چیزی پیدا می‌کردم که شکرگزارشان باشم. فکر کردن به چیزهایی که قدردان آن‌ها هستید، از میزان سوگواری شما برای پایان رابطه نمی‌کاهد، بلکه به شما کمک می‌کند تا در توازن بمانید.

هر وقت که کارهای دشواری نظیر نامه نوشتن به همسر سابقم در دفتر یادداشت یا بررسی خاطرات دردناک کودکی‌ام را تمام می‌کردم به خودم استراحت می‌دادم و کار خوبی در حق خودم می‌کردم. سپس بر می‌گشتم و یک فهرست قدردانی می‌نوشتم. این رویه کمک کرد تا روزهای سخت زیادی را پشت سر بگذارم. وقتی که محنت زده و اندوهناک هستید می‌توانید از قدردانی برای روحیه گرفتن استفاده کنید. این فهرست‌ها، خوبی‌های زندگی و دلیل این که چرا ادامه تلاش ارزشمند است را به شما یادآوری می‌کنند. این خوبی‌ها را یادداشت کنید و ببینید که با اهمیت دادن به خودتان فهرست‌های‌تان چقدر بزرگ‌تر می‌شوند.

مبارزه با افکار وسواسی

به منظور متوقف کردن افکار وسواسی و اندیشیدن به شریک زندگی سابق، باید آن‌ها را با چیز دیگری جایگزین کنید. یکی از دانشجویان من به گفته خودش فردی بود که به نظم و برنامه‌ریزی علاقه‌ای وسواس‌گونه داشت. وقتی که سوالات مربوط به همسر سابقش فکر و ذهنش را اشغال می‌کرد، شروع می‌کرد به نوشتن فهرست مفصلی از چیزهایی که باید می‌خرید. هر چند نوشتن فهرست برای همه کارساز نیست، اما دانشجوی من توانست با این کار چیز جدیدی برای تمرکز پیدا کند. وقتی افراد نزد من می‌آیند و از اضطراب و وسواس فکری شکایت می‌کنند، اغلب به آن‌ها پیشنهاد می‌کنم که یک سرگرمی یا کلاس آموزشی جدید برای خودشان پیدا کنند. کیفیت و وسعت این فعالیت به خود شما بستگی دارد.

هنرهای دستی و سرگرمی‌ها

اگر تا به حال شخصاً به این قبیل هنرها علاقه‌ای نشان نداده‌اید، سری به یک مغازه هنرهای دستی بزنید و سعی کنید چیزی پیدا کنید که توجه شما را به خود جلب کند. گاهی وقتی افراد بی‌حوصله هستند، نمی‌خواهند خودشان را خیلی درگیر کنند. شاید این ایده احمقانه و لوس به نظر برسد، اما رنگ‌آمیزی و نقاشی می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشند. می‌توانید یک کتاب طراحی را بردارید و درست مثل دوران کودکی با مداد شمعی آن را رنگ‌آمیزی کنید. می‌توانید طرح‌های ماندالا (۵۵) را چاپ

و شروع به رنگ آمیزی آن‌ها کنید. بسیاری از آموزگاران مراقبه اعتقاد دارند که رنگ آمیزی ماندالاها باعث جریان یافتن خلاقیت شده و ما را به یک وضعیت التیام بخش می‌رساند. هنوز ماندالایی را که در زمان اضطراب فلج کننده‌ام خریده بودم، دارم. کار با مداد رنگی و پر کردن فضاهای کوچک این شکل‌های پیچیده به من کمک کرد تا لرزش دستانم را از بین ببرم و ذهنم را آرام‌تر کنم. هنوز هم وقتی که دچار وسواس فکری در مورد هر چیزی می‌شوم می‌توانم روی این ماندالا برای برگشتن تمرکز حساب کنم.

حتی اگر اهل هنرهای دستی نباشید، می‌توانید گاه به گاه از کارهایی مثل خشک کردن گل یا تزیین سالاد لذت ببرید. پس از آن بعید نیست که از تجربیاتی مثل قلاب‌دوزی، مجسمه‌سازی با چوب، یا کار با شیشه مذاب به وجد بیایید. به یک مغازه کارهای دستی بروید و ایده‌های مختلف را بررسی کنید. کار کردن روی چنین پروژه‌ای به شما کمک می‌کند تا علاوه بر تمرکز ذهنی، دست‌های خودتان را هم مشغول کنید. ترکیب این دو در کاهش اضطراب و وسواس فکری نقشی اساسی دارند. برای تمدد اعصاب بیشتر می‌توانید یک موسیقی آرام بگذارید و در محل کارتان شمع روشن کنید.

اگر کاردستی برای‌تان کارساز نبود، چیز دیگری پیدا کنید. شروع به نوشتن یک کتاب کنید، یا در مورد عکاسی، نجوم یا هر چیزی که به نظرتان جالب است مطالعه کنید. وارد یک پروژه داوطلبانه شوید؛ شروع به آموختن یک زبان جدید بکنید. شاید بد نباشید کمی برنامه نویسی کامپیوتر، طراحی وب یا انیمیشن یاد بگیرید. این چیزها نیازمند تمرکز هستند و زمان زیادی را مصرف می‌کنند. یکی از مراجعان من به کلاس خیاطی رفت. این کلاس نه تنها او را مشغول کرد بلکه باعث کشف یک استعداد پنهان در او شد. او اکنون در حال گذراندن یک دوره عالی طراحی لباس است. یک مراجع دیگر به سراغ طراحی باغ رفت و یک مراجع دیگر شروع به مطالعه در مورد ساختمان‌ها و معمارهای مشهور کرد. شاید همیشه دوست داشتید که کلکسیون جمع‌آوری کنید. الان وقت خوبی برای عملی کردن رؤیاهای‌تان است.

می‌توانید یک ایده شخصی و منحصر به فرد برای خودتان پیدا کنید. یکی از دانشجویان من که عاشق سینما بود گفت که برای توقف افکار آزاردهنده قصد دارد پنجاه فیلم برتر زندگی‌اش را دوباره تماشا کند. ابتدا پنجاه فیلم برتر را مشخص کرد و پس از آن به ندرت آن‌ها را تماشا کرد. نزدیک به پایان این مرور سینمایی دیگر خبری از وسواس‌های فکری نبود.

منظور از این تمرینات نرمش دادن ذهن است. این فعالیت‌ها برای شما این شرایط را فراهم می‌کند که خودتان را مسئول زندگی خودتان بدانید. به دنبال کاری باشید که از لحاظ ذهنی چالش برانگیز باشد. نگذارید قربانی منفعل ذهن‌تان بشوید. فراموش نکنید: طبیعت از خلأ بیزار است، بنابراین اگر می‌خواهید چیزی را از سرتان بیرون

کنید باید چیز دیگری را وارد آن کنید. نمی‌توان صرفاً دست از کاری کشید بدون این که دست به کار جدیدی بزنیم. کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید و تصمیم بگیرید که چطور آن را سپری کنید.

تکنیک کش لاستیکی

یکی از تکنیک‌های خوب رفتاردرمانی (۵۶) که امتحان خودش را پس داده این است که یک کش لاستیکی را دور مچ دست‌تان ببندید و هر زمان که افکار ناخواسته در این جا فکر به شریک سابق زندگی‌تان) به سراغ‌تان آمد آن را بکشید تا مچ‌تان درد بگیرد. این دردها برای مدتی شما را عصبی می‌کنند و باعث می‌شوند که دست از تفکرات و سواسی بردارید.

نوشتن

اگر همه این تکنیک‌های متوقف کردن افکار ناخواسته را امتحان کردید اما دوباره به همان سؤالات قدیمی برگشتید، شاید لازم باشد که نامه‌ای بنویسید و ارسالش نکنید. شاید تنها یک سؤال است که مدام در ذهن شما طنین انداز می‌شود. اگر چنین است، بنشینید و شروع به نوشتن در دفترچه یادداشت‌تان کنید. "آیا دلت برای من تنگ شده؟ آیا هیچ وقت دوستم داشته‌ای؟" گاهی اوقات نوشتن کمک می‌کند تا چنین سؤالات مزاحمی را از ذهن‌تان بیرون کنید. متوجه خواهید شد که جواب خاصی برای این سؤال وجود ندارد و اگر هم داشته باشد هرگز شما را راضی نمی‌کند. پس شروع به نوشتن یک نامه کنید و حرف دلتان را بنویسید. سؤالی که آزارتان می‌دهد را مطرح کنید. فقط آن را ارسال نکنید.

ترکیب تکنیک‌ها

می‌توان از برخی یا تمام تکنیک‌های ذکر شده برای مهار کردن ذهن سرگردان خود استفاده کنید. این تکنیک‌ها را برای خودتان شخصی کنید و ببینید چه چیزی برای شما کارساز است و چگونه باید آن را پیاده‌سازی کرد. یکی از مراجعین من می‌گفت:

"ارزنده‌ترین چیزی که برای توقف افکار ناخواسته‌ام آموختم این بود که مدام روی خودم تمرکز کنم. هر وقت که ذهنم به سمت او منحرف می‌شد، با نوشتن سؤال مزاحم ذهنم را متوجه خودم می‌کردم. جواب همیشگی من به این قبیل سؤالات این

بود: «اهمیتی ندارد». تکنیک کش لاستیکی و «بس کن» را هم امتحان کردم. می‌دانستم که باید کمی هم در مورد همسر سابقم فکر کنم، اما کارهایی که او کرده بود دیگر اهمیت چندانی نداشت. موضوع این تلاش‌ها خودم و شروع زندگی جدیدم بود.

موضوع همه این تکنیک‌ها و تلاش‌ها دقیقاً همین است: شروع زندگی جدید. بالاخره باید تفکر در مورد گذشته را متوقف کنید و به این فکر کنید که از این به بعد چگونه زندگی‌تان را پیش می‌برید.

هدف‌گذاری

مشغول کردن خودتان با فعالیت‌های جدید کار ارزشمندی است، البته برای مدتی محدود. این نوع از حواس‌پرتی نقش مهمی در بهبود شما دارد، اما پس از آن باید مغز خودتان را روی آینده متمرکز کنید. برای این که خودتان بشوید و زمام زندگی خودتان را در دست بگیرید، ضروری است که به اهداف‌تان و روش‌های رسیدن به آنها فکر کنید. اگر به اعماق وجودتان نگاه کنید متوجه خواهید شد که چه کسی هستید، چه می‌خواهید و چه چیزی شما را خوشحال می‌کند. حتی اگر رؤیاهای‌تان را سرکوب کرده‌اید و دیگر یک سری کارهای خاص را انجام نمی‌دهید، بخشی از شما هست که هنوز به رؤیاهای‌تان چسبیده و اصرار دارد که آنها را به حقیقت بدل کند. شما دارای این ظرفیت هستید که بدانید چه چیزی باعث شادی‌تان می‌شود. در اعماق وجودتان یک خویش‌نواختن واقعی است که آرزو می‌کند شما کمی وقت بگذارید و برای رسیدن به این اهداف برنامه‌ریزی کنید.

هدف‌گذاری ایده‌آل مستلزم این است که در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت داشته باشید. البته لازم نیست که در همه حوزه‌ها دارای هدف باشید، اما سعی کنید به اندازه کافی هدف تعیین کنید. برای مثال می‌توانید در حوزه‌های زیر هدف‌گذاری کنید.

- اهداف مربوط به زندگی خانوادگی و خانه؛
- اهداف انسانی، داوطلبانه، انسان دوستانه، اخلاقی؛
- اهداف اجتماعی، فرهنگی، مسافرتی و تفریحی؛
- اهداف مالی، شغلی، آموزشی؛
- اهداف مربوط به سلامت جسمی، رژیم غذایی و ورزش؛
- سرگرمی.

چگونه هدف‌گذاری کنیم

نگاهی به فهرست بالا بیندازید و کمی از وقت خود را صرف نوشتن در مورد چیزهایی کنید که دوست دارید در چند حوزه مختلف به آنها دست یابید. سپس پنج الی هفت هدف را انتخاب کنید و آنها را اولویت‌بندی کنید. کلید رسیدن به هر کدام از این اهداف در تشریح واقع‌گرایانه آنها نهفته است. سپس آنها را به اهداف کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید. هر کدام باید به چند هدف کوتاه مدت بدل شود. برای مثال، اگر می‌خواهید سال دیگر ۱۲۰۰ دلار پس انداز داشته باشید، باید هر ماه ۱۰۰ دلار کنار بگذارید. باید طوری بودجه‌بندی کنید که در پایان هر ماه، ۱۰۰ دلار برای شما باقی بماند.

برای رسیدن به این هدف می‌توانید از برخی تأییدها نظیر "من می‌دانم چطور از پول استفاده کنم" یا "چون می‌دانم چطور باید پول خرج کرد، ماهی ۱۰۰ دلار کنار می‌گذارم" استفاده کنید. پس از آن خودتان را تصور کنید که ماهی ۱۰۰ دلار پول به حساب بانکی‌تان واریز می‌کنید و از تصور داشتن ۱۲۰۰ دلار در سال دیگر لذت ببرید. هدف‌تان هر چه باشد می‌توانید آن را به بخش‌های کوچک‌تر و قابل کنترل تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف بلندمدت روی این اهداف کوتاه مدت کار کنید. نگاهی به هدف بلندمدت خود بیندازید و مطمئن شوید که هدفی واقع‌گرا انتخاب کرده‌اید. اگر هدف شما پس‌انداز کردن است و سالی ۱۰۰ هزار دلار درآمد دارید، پس انداز ۲۰۰ دلار در طی پنج سال بیش از اندازه آسان است. از آن سو کم کردن ۵۰ کیلو در شش ماه هدفی ناسالم و تقریباً غیرممکن است. تعیین چنین اهدافی به شکست منجر خواهد شد. اهداف غیرممکن انتخاب نکنید. این کار باعث تقویت این پیام منفی که "من از عهده کارهایی که مشخص کرده‌ام بر نمی‌آیم" می‌شود.

یک جدول تهیه کنید و در آن استراتژی‌های رسیدن به اهداف کوتاه مدت خود را بنویسید. همه موانع احتمالی را یادداشت و برای خودتان موعد تعیین کنید. تا جایی که می‌توانید این جدول را با اطلاعات جزئی و گام به گام پر کنید. در مورد هر هدف در دفترچه یادداشت‌تان بنویسید. در مورد آنها تحقیق کنید. سه مفهوم اساسی را به یاد داشته باشید: مشاهده، آماده‌سازی و پرورش. سعی کنید کارتان حساب و کتاب داشته باشد. انتخاب هدف‌های زیاد شما را از پا می‌اندازد و به هیچ کدام از آنها نخواهید رسید. از انتخاب هدف‌های غیرممکن و مأیوس‌کننده اجتناب کنید. میزان پیشرفت خود در رسیدن به این هدف‌ها را هر هفته یا هر ماه بسنجید. به خاطر محقق شدن اهداف کوچک به خودتان پاداش بدهید و از خودتان تمجید کنید. هنگامی که از خودگویی‌های منفی و تفکرات وسواسی رها شدید، در راستای اهمیت دادن به خودتان بخش بیشتری از وقت خود را صرف برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری کنید. با گذر زمان، بخشی از روز را به برنامه‌ریزی برای آینده اختصاص دهید.

به صورت مداوم به خودتان استراحت بدهید

بخش مهم دیگری از این فرایند پذیرفتن مسئولیت زندگی است. زندگی چیزی نیست که برای شما رخ می‌دهد، زندگی چیزی است که شما باعث رخ دادنش می‌شوید. یکی از راه‌های قبول مسئولیت این است که یک برنامه مرتب برای استراحت‌های خودتان تهیه کنید و در اجرای کارهای‌تان انضباط داشته باشید. در ابتدای انجام برنامه سوگواری شاید توقع برنامه‌ریزی کمی زیاد از حد به نظر برسد. اما بعد از چند هفته، دیگر وقت آن است که به فرایند شروع زندگی جدیدتان نظمی بدهید. پس از یک روز احساسی و غمناک کمی به خودتان استراحت بدهید و در حق خودتان یک کار خوب بکنید. شاید وسوسه شوید که همه کارهای دشوار ذکر شده در این کتاب را چند روزه تمام کنید. اما به این ترتیب فقط خودتان را خسته می‌کنید. استراحت‌های مداوم به شما کمک می‌کنند تا به توازن لازم برای بهبود یافتن برسید و برای مسیر زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید. به جای این که احساسات کنترل شما را در دست داشته باشند، شما مسئولیت آن‌ها را به عهده بگیرید. اگر مدتی به گریه کردن مشغولید، به خودتان بگویید که باید بلند شوم و کمی قدم بزنم. اگر بیش از حد با دوستان و اطرافیان سرگرم شده‌اید، یک شب را به این اختصاص بدهید که در خانه تنها باشید و در مورد وضعیت فعلی خودتان در دفترچه یادداشت‌تان بنویسید. نگذارید که احساسات شما را به این سو و آن سو بکشانند و برای شما تصمیم بگیرند. رهبر و تصمیم‌گیرنده اصلی زندگی خود باشید.

اهمیت دادن به خود: چگونه با خودمان خوش‌رفتاری کنیم

"بعد از جدایی، خیلی‌ها به تقلا کردن می‌افتند و احساس بدی دارند. وقتی که شروع به خوش‌رفتاری با خودم کردم و وقتم را به خودم اختصاص دادم، پشت سر گذاشتن این مرحله کمی ساده‌تر شد."

"بعد از جدایی تمرکز اصلی من روی این بود که طرد شده‌ام. دیگر به خودم اهمیتی نمی‌دادم و به سر و وضعم نمی‌رسیدم. بعد از شرکت در یکی از سمینارهای شما که تمرکز اصلی روی اهمیت دادن به خود بود، روش جاری زندگی من تغییر قابل ملاحظه‌ای کرد و پا به جاده التیام گذاشتم. همه چیز با رفتار خوب با خودم شروع شد."

"من در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که توجه کردن به خود، خودخواهی و غرور تلقی می‌شود. این که خودم را مقدم بر هر چیز بدانم، یکی از سخت‌ترین و در عین حال بهترین چیزهایی بود که یاد گرفتم."

وقتی که کار دشوار التیام یافتن را با اهمیت دادن به خودتان متوازن نسازید، کم کم

علاقه خود به پیش رفتن را از دست می‌دهید. برای به انجام رساندن این کارهای دشوار باید از لحاظ ذهنی، جسمی و معنوی به خودتان اهمیت بدهید. این یک وظیفه اساسی و روزانه است. تاکنون فقط در مورد ذهن صحبت کردیم. اکنون وقت بحث در مورد سلامت جسمی شما است.

مراقبت از خویشتن جسمی

قلب‌تان سنگینی می‌کند و مغزتان با مفاهیم جدید زیادی آشنا شده است. به هیچ چیز بیشتر از آرامش و تمدد اعصاب (۵۷) نیاز ندارید. تمدد اعصاب به شدت توصیه می‌شود، اما این کار نباید به قیمت بی‌توجهی به جسم‌تان انجام شود. نباید بگذارید که از لحاظ جسمی از هم بپاشید. اگر خواب یا اشتهای شما دچار اختلال شده با پزشک خود مشورت کنید. در این جا به برخی از مواردی اشاره می‌کنیم که با کمک آن‌ها می‌توانید از جسم‌تان مراقبت کنید:

۱. خوب بخورید. اگر اشتهای‌تان کور شده، از نوشیدنی‌های پروتئینی، مکمل‌های غذایی و ویتامین‌ها استفاده کنید.

اگر از غذا به عنوان مایه تسلی استفاده می‌کنید همین الان دست نگه دارید. از مصرف شکر، چربی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید. شاید همین چند روز پیش از همسرتان جدا شده باشید. خودداری از خوردن چندان راحت نیست. در این حالت، سعی کنید از سالم‌ترین غذاها استفاده کنید، مثلاً بستنی‌های بدون شکر، شیر و پنیر کم چرب یا سالادهای گیاهی.

۲. به اندازه کافی بخوابید. بعد از جدایی اغلب یا بیش از اندازه می‌خوابیم یا بیش از اندازه بیدار می‌مانیم (۵۸). اگر دچار بی‌خوابی شده‌اید با پزشک خود مشاوره کنید. اگر بیش از اندازه می‌خوابید سعی کنید از میزان آن بکاهید.

۳. ورزش کنید. بعد از جدایی اکثر افراد حس می‌کنند که دیگر توان ورزش کردن را ندارند. خیلی‌ها ترجیح می‌دهند زانوی غم به بغل بگیرند و منتظر پایان دنیا بمانند. اما ورزش نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن‌تان خوب است. فعالیت مداوم باعث ترشح اندورفین (۵۹) یا همان هورمون «احساس خوب» در بدن ما می‌شود.

۴. از مواد مخدر و مشروبات الکلی استفاده نکنید. این مواد فقط با تسکین موقت درد، مواجهه با مشکل را به تأخیر می‌اندازند. این نوشیدنی‌های موقت در بلندمدت به هیچ دردی نمی‌خورند.

۵. از پزشک خود بخواهید شما را یک معاینه عمومی (۶۰) کند و داروهای تجویز شده را مصرف کنید. به مشکلی جسمی خود (هر چقدر هم که جزئی هستند) رسیدگی کنید.

۶. به ملاقات دندان‌پزشک بروید. از خود می‌پرسید دندان‌پزشک! آن هم در این

وضعیت؟! به هر حال داشتن دندان‌هایی سفید و سالم تأثیر زیادی در شادمانی و سلامت عمومی شما دارد.

تغییرات خارجی و ظاهری می‌توانند تفاوتی قابل توجهی در احساسات شما ایجاد کنند. لباس‌های جدید بخرید، مدل موی‌تان را عوض کنید. به دنیا نشان بدهید که از درون و بیرون عوض شده‌اید. وقتی می‌خواهید برای کارهایی که در حال انجام‌شان هستید به خودتان پاداش بدهید، کمی هم برای ظاهرتان خرج کنید. شامپو و ادکلن مرغوب گزینه‌های مناسبی هستند. در آینه به خود نگاه کنید و بگویید که من محشر هستم. هر کسی که عقلش برسد از من خوشش می‌آید. ظاهر خودتان را قوی، سالم، و شادمان نگه دارید و منتظر تأثیر این رسیدگی به ظاهر در دنیای واقعیت باشید.

قرار ملاقات با خود

در برنامه اهمیت دادن به خودتان، یک شب را به ملاقات با خودتان اختصاص دهید. در این شب که من آن را «شب خویشتن» می‌نامم شما برای خودتان وقت صرف می‌کنید. یکی از کارهای ارزشمندی که می‌توانید برای بهبود خودتان انجام دهید صرف وقت با خودتان است. شما باید خودتان را بشناسید و برای خودتان ارزش قائل شوید. این کار، با صرف زمان و انجام کارهای خوب در حق خودتان عملی می‌شود. شب ملاقات با خویشتن، تبلور و نماد تعهد شما به خودتان است. لزومی ندارد که این اتفاق حتماً در شب بیفتد. اما ضروری است که در این زمان هیچ کس مزاحم‌تان نشود. از پیش برای این وقت مهم برنامه‌ریزی کنید.

در این زمان، اینترنت و تلفن و هر چیزی که باعث می‌شود دیگران مزاحم شما بشوند را قطع کنید. اگر بچه‌دار هستید، این برنامه را به بعد از خواباندن بچه‌ها موکول کنید. نگذارید که اهمیت دادن به دیگران بهانه‌ای برای اهمیت ندادن به خودتان بشود.

وقتی که مشاور برای بار اول چنین پیشنهادی به من داد، سال‌ها می‌شد که چنین کاری برای خودم نکرده بودم. اوایل شروع کار، احساس گناه کردم. اما در هر صورت یک شب را انتخاب و بعد از خواباندن بچه‌ها، تلفنم را خاموش کردم. این کار هم خیلی سخت بود. بعد از جدایی، این دوستانم بودند که نجاتم دادند. با این حال، تلفن را خاموش کردم. می‌دانستم که اگر تنها بودن را یاد نگیرم، بهبود پیدا نمی‌کنم. در ابتدا حس خیلی عجیبی داشتم. حس خوبی نبود. فکر می‌کردم که این کار نشان دهنده این است که زندگی من چقدر ملال آور و بیهوده است. احساس تنهایی خیلی آزاردهنده بود. اما مشاورم به من هشدار داد سعی کن «با آرامش رابطه خوبی داشته باشی» و خلوت و تنهایی را به عنوان امری احیا کننده در نظر بگیری. تنهایی برای درک و لمس این که واقعاً کیستی و چه می‌خواهی ضروری است. با این که احساس

خوبی نداشتم سعی خودم را کردم. ابتدا برای مدتی طولانی در وان حمام دراز کشیدم، پس از آن به موهایم نرم کننده زدم و آخر کار با یک رمان خوب به رختخواب رفتم. چند هفته گذشت. دیگر مشتاقانه انتظار این شب را می کشیدم، و حتی برایش خرید هم می کردم. در ابتدا کمی برای صابون های خوشبو و لخرجی کردم، اما مدتی بعد برای خودم نرم کننده های گران قیمت خریدم و در نهایت کل وسایل اتاق خوابم را با اجناس لوکس عوض کردم. با گذر زمان، احساس نازپروردگی می کردم. عاشق این شب ها شده بودم و با هیچ چیز عوض شان نمی کردم. در بهار و تابستان برنامه ام را عوض کردم و صبح های یکشنبه به دوچرخه سواری های طولانی می رفتم. باید اعتراف کنم که در این دوچرخه سواری ها تنها بودم و گاهی تحمل آرامش برایم سخت می شد. خیلی اوقات سر و کله سوگواری ام پیدا می شد و غمگین می شدم، اما من داشتم روی ذهنم کار می کردم و بدنم را زیبا می کردم. به همین دلیل خودم را وقف دوچرخه سواری کردم. یکی از دوستانم در یک کلاس مجسمه سازی با چوب شرکت کرد. این کاری بود که همیشه دوست داشت انجام دهد. در ابتدا چندان جدی نبود، اما کم کم ابزارآلات خوبی خرید و بخشی از خانه را به کارگاه تبدیل کرد. بعد از آن هر یکشنبه به کارگاه می رفت و مجسمه های زیبایی برای خودش درست می کرد. اکنون او با زنی ازدواج کرده که چند فرزند دارد بنابراین باید در مورد یکشنبه هایش کمی انعطاف پذیر باشد. اما او می داند فارغ از این که در یک رابطه جدی باشی یا نه، باید کمی از وقتت را به تنهایی سپری کنی. او شب های خویشتن را به چهارشنبه ها تغییر داد اما هنوز هر هفته به کارگاهش می رود و به علاقه اش می پردازد. به خاطر کارهای دشواری که می کنید به طور مرتب به خودتان پاداش بدهید. اگر از ملیدن و تمدد اعصاب لذت می برید همین کار را بکنید؛ اگر فعالیت بیشتر برای تان لذت بخش است، فعال تر بشوید. اما فارغ از کاری که دوست دارید انجام دهید، یک شب را برای خودتان انتخاب کنید و نسبت به آن متعهد بمانید. موارد زیر توصیه های بعضی از خوانندگان و مراجعین من هستند:

- خرید کردن؛
- خواندن یک کتاب جدید؛
- دراز کشیدن در وان حمام؛
- سینما رفتن؛
- یک بازی پرهیجان مثل والیبال، فوتبال، یا بدمینتون؛
- دوچرخه سواری؛
- رنگ کردن موها؛
- شنا کردن؛
- رفتن به رستوران؛

• نشستن در پارک و کتاب خواندن؛

• قدم زدن در یک مسیر زیبا؛

عکاسی؛

رفتن به سونا و جکوزی؛

اگر یاد بگیریم در حق خودمان لطف کنیم به نتایج خیلی خوبی می‌رسیم. این کار علاوه بر ایجاد احساس بهتر نسبت به خودمان باعث می‌شود افراد مثبت بیشتری را به خودمان جذب کنیم. کسانی که اهمیت دادن به خودشان برای‌شان در اولویت قرار دارد.

معالجه و گروه‌های پشتیبانی

هیچ کس نمی‌خواهد در دوران دشواری تنها باشد. دوستان سرمایه‌های ارزشمندی هستند، ولی از قدرت یک مشاور خوب برای آسان‌تر کردن مسیر غافل نشوید. یک مشاور خوب می‌تواند محرم اسرار، سیستم پشتیبان، راهنما و بزرگ‌ترین مشوق شما باشد. چگونه یک مشاور خوب پیدا کنید؟ با چند نفر قرار ملاقات بگذارید تا بالاخره فرد مناسب خود را پیدا کنید.

اولین کسی که شماره‌اش را از دفتر تلفن پیدا کردید لزوماً بهترین مشاور نیست. قبل از هر چیز در مورد آموزش‌های آن‌ها اطلاع حاصل کنید. آیا تخصص خاصی دارند؟ آیا مراجعین خاصی به آن‌ها مراجعه می‌کنند؟ برای مثال، اگر شما در حال گذراندن دوره سوگواری خود هستید رفتن پیش یک درمانگر رفتارگرا با تخصص درمان هراس‌های غیرمنطقی (۶۱) کار عاقلانه‌ای نیست. سوگواری ربط خاصی به هراس غیر منطقی ندارد و تغییر رفتار کمک چندانی به شما نمی‌کند. اگر به دنبال درک ماهیت پیچیده روابط خانوادگی هستید، سعی کنید مشاوره پیدا کنید در این زمینه تخصص دارد. بسیاری از مشاورها حتی اگر دیدگاه متفاوتی با شما داشته باشند شما را می‌پذیرند. او فکر می‌کند که می‌داند چه چیزی برای شما مناسب است، اما قضیه همیشه این گونه نیست. برای پیدا کردن مشاور مناسب، نیازمند جستجو و تحقیق هستید.

شاید علاوه بر مشاور دوست داشته باشید که یک گروه پشتیبان (۶۲) برای خودتان پیدا کنید. بسته به محل زندگی‌تان می‌توانید در این گونه انجمن‌ها و گروه‌ها عضو شوید. در هنگام نوشتن در دفترچه یادداشت‌تان شاید متوجه شوید که با مشکلاتی مثل اعتیاد، آسیب‌های روانی، یا اختلالات شخصیتی (چه مربوط به خودتان و چه مربوط به اطرافیان) روبرو هستید. اگر چنین است، گروه‌های پشتیبانی زیادی (نظیر معتادان گمنام و الکلی‌های گمنام) وجود دارند. مصاحبت با افرادی که مشکلات مشابهی را از سر گذرانده‌اند کمک بزرگی به شما می‌کند.

شرکت در این گونه برنامه‌ها می‌تواند منبع الهام شما باشد. اگر وارد یک جلسه شدید و از آن خوش‌تان نیامد، جلسات دیگر را امتحان کنید. اگر از هیچ کدام از این جلسات خوش‌تان نیامد در مورد آن در دفترتان بنویسید. شاید مشکل ناشی از خودتان باشد.

گروه‌های اجتماعی و تفریحی

اگر به تازگی از یک رابطه بلندمدت بیرون آمده‌اید و یا بدون وقفه از یک رابطه به رابطه دیگر رفته‌اید، احتمال دارد که علایق بیرونی زیادی نداشته باشید. از همین الان باید این علایق را در خودتان پرورش دهید. انجام این کار فرایند جدایی را برای‌تان هموارتر می‌کند و علاوه بر این به شما کمک می‌کند که با انسان‌های جدیدی ملاقات کنید، لایه‌های پنهان خودتان را بروز دهید و جنبه‌های جدیدی از خودتان را کشف کنید.

یک گروه سرگرمی، ورزشی یا اجتماعی می‌تواند روشی عالی برای ملاقات با افرادی با علایق مشترک باشد. دلیل پیوستن به این گروه‌ها صرفاً سرگرم شدن نیست. این جستجو یک گام مهم در فرایند بازسازی خودتان است. در این فرایند مجدداً خودتان را کشف می‌کنید و متوجه می‌شوید که افرادی مشابه با شما بیرون از حلقه کوچک روابط‌تان وجود دارند.

بیرون رفتن در ابتدا خیلی سخت است. شما احساس می‌کنید که ناپخته و درون‌گرا هستید و پیوستن به این گونه گروه‌ها کار بغرنجی به نظر می‌رسد. کمی صبر کنید و به خودتان فرصت بدهید. اما وقتی که احساس آمادگی کردید، چیزهایی که دوست دارید را بیابید و با مردمی که دوست دارید معاشرت کنید. گزینه‌هایی که می‌توانند شما را از لاک خودتان در بیاورند بررسی کنید و ببینید با انجام این کارها چه تغییری در شما پدید می‌آید. در ابتدا شاید رفتار طبیعی و خوش گذراندن و محافظه‌کار نبودن برای‌تان سخت باشد. جملات تأییدی به شما کمک می‌کنند تا این دوره را پشت سر بگذارید. به تلاش خود ادامه دهید.

اگر می‌خواهید همین الان هم می‌توانید به یکی از این گروه‌ها بپیوندید. بسیار خوب! فقط آن قدر مشغول نشوید که از کارهای اصلی غافل شوید. به یاد داشته باشید که هدف این برنامه توازن است. بیش از حد لازم خودتان را در شبکه اجتماعی جدیدتان مشغول نکنید، در عین حال منزوی هم نباشید.

این زمان فرصت خوبی است که شبکه اجتماعی خودتان را گسترش دهید. می‌توانید گروه‌های خیریه، انجمن‌های کتاب، تیم‌های ورزشی محلی و باشگاه‌های تفریحی را امتحان کنید. به یک باشگاه ورزشی بروید و بدن‌سازی را شروع کنید. در دوره‌های کوتاه مدت دانشگاهی شرکت کنید. می‌توانید به کلاس بازیگری بروید. در اینترنت به

دنبال گروه‌های مورد علاقه‌تان بگردید. اهمیت روابط اجتماعی را فراموش نکنید. همه مواردی که در این بخش مطرح شدند از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند. بدون اهمیت دادن به خودتان و توجه به خواسته‌ها و نیازها دوباره بدون آمادگی وارد یک رابطه جدید می‌شوید یا با شریک سابق زندگی‌تان تماس می‌گیرید و داستان از نو آغاز می‌شود. اگر اولویت اول زندگی خودتان باشید شالوده محکمی برای آینده‌تان ساخته‌اید. به زندگی اهمیت بدهید تا زندگی به شما اهمیت بدهد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

هفت قاعده آسان‌تر کردن شرایط برای کودکان

"منم دانم این جریانات را چگونه برای کودکانم توضیح بدهم."
"شوهر سابق من روابط ناشایستی با زنان دیگر دارد. الان چهار سال است که از هم جدا شده‌ایم. هر چقدر در مورد اثرات روابطش بر فرزندانمان می‌گویم گوشش بدهکار نیست."

"فرزندان من از پدرخوانده‌شان متنفر هستند. با همسر سابقم در مورد رفتار شوهرش با آنها صحبت می‌کنم، اما او همیشه از کارهای شوهرش دفاع می‌کند."
"فرزندان من از نامزد جدیدم خوششان نمی‌آید. بنابراین قرارهایم با او را پنهان می‌کنم. هر وقت هم در این مورد سؤال می‌کنند به آنها دروغ می‌گویم. در واقع گولشان می‌زنم."

"وقتی که ازدواجم به هم خورد. احساس تنهایی می‌کردم. رسیدگی به نیازهای کودکانم خودش بار سنگینی بود، اما نمی‌توانستم رنج را در چشم‌های آنها تحمل کنم. کم‌کم کنترل‌شان از دستم خارج شد و هر کدام با مشکلی مواجه شدند. از عهده این بار سنگین بر نمی‌آمدم. بالاخره همسر سابقم توانست سرپرستی قانونی آنها را از من بگیرد."

جدایی به خودی خود تجربه آسانی نیست، حال فرض کنید که این وسط پای بچه‌ها هم در میان باشد. جدایی پدر و مادر، سختی‌های خودش را برای کودکان دارد و غلیان احساسات باعث می‌شود آنها دست به کارهایی بزنند که از تحمل خارج است. آنها نمی‌خواهند والدین‌شان از هم جدا شوند. جدایی به آنها آسیب می‌زند و گیج‌شان می‌کند. کودکانی که در حالت عادی خوش رفتار هستند، مشکلات رفتاری از خودشان نشان می‌دهند. کودکان مشکل‌آفرین وضع‌شان از این هم بدتر است. بعضی از کودکان با خجالتی شدن و گوشه‌گیری و برخی دیگر با پرخاشگری و بدرفتاری نسبت به جدایی والدین‌شان واکنش نشان می‌دهند. بعد از جدایی، تمام کودکان فارغ از نوع بروز احساسات از لحاظ عاطفی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مواجهه با احساسات کودکان، به یک چالش جدید برای والدین تبدیل می‌شود. پدر یا مادری که خودش از جدایی آسیب دیده و به تنهایی مسئولیت سرپرستی فرزندش را به عهده گرفته، کار طاقت فرسایی در پیش دارد. با این حال بعد از جدایی هم می‌توان یک زندگی خانوادگی شاد و سالم را تجربه کرد.

همه کودکانی که والدین‌شان قصد جدا شدن از همدیگر را دارند، با این سؤال اساسی روبرو هستند، "چه بلایی بر سر من می‌آید؟" بچه‌ها، همه دنیا را از دریچه ذهن کوچک خودشان نگاه می‌کنند و متوجه نیستند که موضوع جدایی، آنها نیستند. حتی وقتی که پدر و مادر پس از جدایی در نهایت محبت و عشق با آنها

رفتار می‌کنند، به خاطر از دست دادن خانواده احساس فقدان می‌کنند. در نظر گرفتن رفاه و خوشبختی کودکان و در عین حال تربیت و راهنمایی آنها، مهم‌ترین وظیفه والدین است. کودکان به والدین قدرتمندی احتیاج دارند که بتوانند با قضاوت صحیح، آنها را در گذر از دنیای دشوار و ترسناک «فرزند طلاق بودن» همراهی کنند. در این جا به معرفی هفت قاعده‌ای می‌پردازیم که با پیروی از آنها فرزندان‌تان احساس امنیت می‌کنند:

۱. در مورد جدایی با کودکان روراست باشید.

به آنها با آرامش بگویید که آن چه در حال رخ دادن است به خاطر آنها و در مورد آنها نیست و پدر و مادرشان فارغ از هر اتفاقی هنوز آنها را دوست دارند. اگر از شما پرسیدند مشکل چیست، جوابی کلی به آنها بدهید مثلاً "پدر و مادر نمی‌توانند با آرامش با هم زندگی کنند، و این حق هر کسی است که در زندگی آرامش داشته باشد." اگر سن فرزندان بالاتر است، زمان خوبی است که از اهمیت تصمیمات صحیح در زندگی برایش بگویید. سعی کنید او را متوجه کنید که وقتی یک رابطه دیگر سالم نیست، باید آن را تمام کرد. در این فرصت می‌توانید تعلیماتی به فرزندان‌تان بدهید که در روابط آتی خودشان به آنها تکیه کنند.

ممکن است فرزندان‌تان برای هضم حرف‌های شما نیازمند زمان باشند، بنابراین از آنها انتظار پاسخ نداشته باشید. به آنها اطمینان دهید که در مواقع ضروری آماده هستید با آنها صحبت کنید. به آنها بگویید اگر دوست دارند با کس دیگری صحبت کنند می‌توانید آنها را به دیدار یک مشاور ببرید. از سوی دیگر، شاید آنها برای شما پاسخی داشته باشند، بنابراین خودتان را آماده کنید. شاید آنها سؤالاتی داشته باشند که نتوانید به آنها جواب بدهید، مثلاً "چرا شما دو نفر با هم کنار نمی‌آید؟" به آنها بگویید که تلاش خودتان را کرده‌اید و گاهی اوقات این اتفاقات می‌افتد و هیچ کس مقصر نیست. اگر او واکنش شدیدی به خبر شما داشت، بدون این که به خود بگیرد، اجازه دهید هیجان‌اتش را بروز دهد. مراقب سلامت و ایمنی او باشید و نگذارید که خشونت جسمی و خودآزاری به او آسیب برساند. اگر واکنش او به نظرتان بیش از حد شدید بود از یک روان‌شناس حرفه‌ای کمک بخواهید. انتظار تأیید نداشته باشید. او لزوماً نمی‌تواند درک کند چرا باید چنین اتفاقی می‌افتاد. در این گفتگوها قرار نیست احساس گناه خودتان را کم کنید. در طی این مکالمات باید به او بگویید که افکار و احساساتش طبیعی هستند و شما از صحبت در مورد آنها (هر چقدر هم که این افکار و احساسات منفی باشند) استقبال می‌کنید.

وقتی در مورد جدا شدن از همسران صحبت می‌کنید، به آنها بگویید که چقدر

دوست‌شان دارید و هر چند در این روزها پریشان خاطر هستید ولی آن‌ها همیشه می‌توانند روی شما حساب کنند.

۲. خودتان را تحت نظر داشته باشید و برای آن‌ها الگوی رفتاری مناسبی باشید.

مراقب رفتار و گفتار خود در حضور کودکان باشید. آن‌ها از آن چه ما فکر می‌کنیم بیشتر می‌دانند و می‌فهمند. وقتی بزرگ‌ترها با هم نمی‌سازند، بچه‌ها نسبت به تغییرات اطراف حساس‌تر می‌شوند. مراقب باشید که چه می‌گویید، حتی اگر آن‌ها در اتاق نیستند یا فکر می‌کنید که گوش نمی‌دهند. سعی نکنید از کنایه‌هایی استفاده کنید که به نظرتان از فهم آن‌ها خارج است. شاید برای شما لو ندهند، اما خیلی خوب همه چیز را می‌فهمند و تحت نظر می‌گیرند. بنابراین، سعی کنید الگوی رفتاری سالمی برای آن‌ها باشید و نشان دهید که عزت نفس، انضباط شخصی، ارتباطات سالم، حریم‌های شخصی و ارزش‌ها چه نقشی در زندگی دارند. وقتی یکی از والدین خانه را ترک می‌کند، افراد باقی مانده یک «خانواده» جدید را تشکیل می‌دهند. ایجاد خانواده جدید، فرصتی به وجود می‌آورد تا تغییرات مثبتی در خانه پدید بیاورید. با نظرخواهی از بچه‌ها در مورد وضع قواعد «جدید» خانوادگی، پیوندهای تان را قوی‌تر کنید. به امور خانه سامان بدهید تا بچه‌ها اطمینان داشته باشند که دنیای آن‌ها هنوز منظم و ایمن است. خیلی از والدین تنها، ناگهان به ستوه می‌آیند و در دام عصبانیت می‌افتند و می‌گذارند که همه چیز از هم فرو بپاشد. همگی دور هم بنشینید و در مورد خانواده جدید صحبت کنید. همه باید آماده پذیرش مسئولیت و کمک کردن باشند. در مورد گردش‌های خانوادگی، درست کردن غذا و کارهای خانه صحبت کنید. مطمئن شوید همه بچه‌ها در کارهایی مثل خرید و آماده کردن برنامه غذایی مشارکت می‌کنند. به خاطر کمک در امور خانه، به آن‌ها پاداش‌هایی سرگرم‌کننده بدهید.

به جای تنبیه فرزندان‌تان، رفتارهای مثبت آن‌ها را تقویت کنید. یادتان باشد وقت‌هایی که مشغول کمک کردن است از او تشکر کنید. و به خاطر بهبودهای هرچند کوچک در رفتار او را تشویق کنید. یکی از پسرهایم علی‌رغم توصیه‌های همیشگی من، با دست غذا می‌خورد. هر وقت که قاشق و چنگال را در دستش می‌دیدم از او تشکر می‌کردم. توجه به چیزهای کوچک، به خصوص وقتی که درگیر رنج‌های خودتان هستید، کار دشواری است. اما توجه به گام‌های کوچک فرزندان، و تحسین کارهای صحیح آن‌ها از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. این عادت را در خود پرورش دهید و از جملات تشویق‌کننده‌ای مثل "می‌دانستم که از پشش بر می‌آیی"، "عالی بود" و "یا ممنون از این که این همه به من کمک می‌کنی" استفاده

کنید. تشویق‌های خود را نثار آن‌ها کنید و منتظر نتایج باشید. با قدرشناسی صمیمانه آن‌ها را به رسمیت بشناسید. به خاطر نقش و مسئولیتی که در خانواده جدید به عهده گرفته‌اند از آن‌ها تشکر کنید.

۳. به خاطر داشته باشید که همسر سابق شما، هنوز پدر یا مادر فرزندان تان است.

وقتی که جدایی رخ می‌دهد، بسیاری از والدین، عمدی یا غیرعمدی، بچه‌ها را قاطی ماجرا می‌کنند. یک زن که تنها فرزند خانواده‌اش بوده به من چنین گفت، "والدین من بعد از طلاق خیلی از دست هم عصبانی بودند. مادر و پدرم چیزهای وحشتناکی در مورد همدیگر به من می‌گفتند. در آن زمان دختر بچه‌ای پنج ساله بودم. این ماجرا، سال‌ها ادامه داشت." این زن تمام مشکلاتی که در رابطه با دیگران (رابطه با والدین و روابط عاشقانه) داشته است را به رنجش از طلاق پدر و مادرش نسبت می‌داد.

پس از جدایی، رابطه خود با همسر سابق تان را مثل یک رابطه کاری پیش ببرید. با او مثل یک شریک تجاری رفتار کنید که در کارهای شخصی همدیگر دخالت نمی‌کنید. در مقابل کودکان رفتاری مؤدبانه با همسر سابق تان داشته باشید و بددهنی نکنید. فراموش نکنید که کودک شما سنگ صبورتان نیست. اگر با همسرتان بر سر حضانت و یا دیدارهای گاه به گاه خودتان یا همسرتان با بچه‌ها، مشکل دارید، در حضور بچه‌ها بحث نکنید. اگر رفتارهای همسر سابق شما واقعاً غیرقابل تحمل است، سعی کنید برای تحویل گرفتن بچه‌ها یک فرد را واسطه کنید. اگر فکر می‌کنید که به دخالت دادگاه احتیاج است، قبل از هر اقدام خودسرانه‌ای از مراجع قانونی کمک بگیرید.

با همسر سابق تان وارد بازی نشوید. درست است! شما خیلی عصبانی هستید و هیچ چیز بیشتر از جر و بحث با او شما را خشنود نمی‌کند. اما این کار را نکنید، چرا که کودکان شما آسیب خواهند دید. دست از این کارها بردارید. اگر هنوز مشکل حل نشده است، آن را با یک مشاور (نه همسر سابق تان) مطرح کنید، آن هم نه جلوی بچه‌ها. به این امید که حرف تان به همسرتان منتقل خواهد شد، جلوی فرزندان تان چیزی نگویند. این کار چیزی جز سوء استفاده از آن‌ها نیست.

حواس تان باشد که به راحتی وارد هر جر و بحثی نشوید. هر دفعه سر چیزهای بی‌اهمیت دعوا نکنید. باید یاد بگیرید که بی‌خیال بعضی چیزها شوید. از سوی دیگر، اگر این همسر سابق شما است که بی‌خود بحث راه می‌اندازد، بد نیست گاهی مکالمه را قطع کنید. برای او روشن کنید که نمی‌خواهید در مورد چیزهای کوچک و کم اهمیت بحث کنید.

با این حال، گاهی اوقات مسئله‌ای پیش می‌آید که واقعاً نیاز به توجه دارد. در چنین موردی والدین باید با هم صحبت کنند. منظور از والدین، پدرخوانده‌ها و مادرخوانده‌ها نیستند. منظور شما هستید و همسر سابق‌تان. نگذارید که شریک فعلی زندگی خودتان یا همسر سابق‌تان در این بحث‌ها دخالت کند. آن‌ها فرزندان شما هستند و هر دو باید یاد بگیرند که در مورد مسائل کودکان‌تان بدون دخالت بقیه صحبت کنید. اگر فضای مناسبی برای صحبت وجود نداشت، آن را به کمی بعد موکول کنید. وارد هر بحثی نشوید، اما از بحث‌های مهم شانه خالی نکنید. نگذارید همسر سابق‌تان مدام به خانه‌تان رفت و آمد کند. با این کار بچه‌ها را گیج می‌کنید. رابطه حسنه با پدر یا مادر کودکان‌تان بسیار خوب است، اما به خاطر خوش رفتاری، حریم خصوصی‌تان را فراموش نکنید. باید به کودکان‌تان بفهمانید که لازمه «شروع زندگی جدید»، داشتن حریم‌های شفاف و حفظ فاصله از همسر قبلی‌تان است.

۴. برای معرفی شریک جدید زندگی‌تان به کودکان عجله نکنید.

برای کودکان دشوار است که ببینند پدر و مادرشان با اشخاص جدیدی هستند. کودکان برای سازگار شدن با دنیایی که دیگر پدر و مادرشان با هم نیستند به کمی زمان احتیاج دارند. پس به هیچ وجه سعی نکنید آن‌ها را به زور با شرایط جدید سازگار کنید. مراجعین مدام از من می‌خواهند تا برای معرفی رابطه جدیدشان به کودکان یک چارچوب زمانی ارائه بدهم. جواب مشخصی برای این سؤال وجود ندارد، اما من معمولاً برای بچه‌های کوچک‌تر حداقل یک سال و برای بچه‌های بزرگ‌تر حدود شش ماه بعد از جدایی را پیشنهاد می‌دهم. شاید برای شما زمان زیادی به نظر برسد، اما آن‌ها مثل شما فکر نمی‌کنند. آن‌ها برای هضم جدایی نیاز به زمان دارند و شما باید برای مدتی متعلق به آن‌ها باشید. تفاوت‌های فردی در کودکان و شرایط شما، شاید این زمان را طولانی‌تر هم بکند. انسان‌ها با هم فرق دارند و برای سازگاری با شرایط جدید به زمان‌های مختلف احتیاج دارند. نمی‌توانید کسی را مجبور کنید با فردی جدید سازگار شود. اگر کمی صبر کنید این کار برای همه آسان‌تر خواهد بود. بهتر است که بعد از جدایی، در تنهایی کمی روی سوگواری وقت بگذارید و شروع به ساختن زندگی جدیدتان کنید. برقراری سریع رابطه با افراد جدید توصیه نمی‌شود. با این حال بعضی از افراد فکر می‌کنند که در زمان افول رابطه، سوگواری‌شان را انجام داده‌اند و بلافاصله بعد از طلاق رسمی یا جدایی، با اضطراب به دنبال رابطه جدید می‌گردند. زنی به من می‌گفت، "مدت‌ها است که در یک ازدواج بدون عشق هستم و دیگر نمی‌توانم صبر کنم." ممکن است حق با او باشد. اما کودکان او نمی‌توانند به

سرعت روابط جدید او را هضم کنند. عجله نکنید. اگر هم با کسی دیدار کردید، لزومی ندارد که این مسئله را به سرعت با فرزندتان در میان بگذارید.

عجله نکردن، علاوه بر این که گذار به شرایط جدید را برای فرزندان تان آسان تر می‌کند، به خود شما کمک می‌کند تا در صورت جدی شدن رابطه، راحت تر بتوانید به تشکیل یک خانواده جدید فکر کنید. مجبور کردن فرزندان به پذیرش یک فرد جدید، قبل از این که با مسئله جدایی کنار آمده باشند محکوم به شکست است. اگر فرزند شما از شریک جدید زندگی تان به خاطر ورود عجلوانه به ماجرا دلخور شود، شاید نتوانید هرگز این رنجش را از بین ببرید. درست است، برخی از بچه‌ها هر چقدر هم که تلاش کنید در مقابل پذیرش والدین جدید مقاومت می‌کنند. با این حال، شما تلاش خودتان را بکنید و معرفی او را آهسته و تدریجی انجام دهید. به این ترتیب احتمال این که بالاخره او را به عنوان بخشی از زندگی‌شان بپذیرند بالا می‌رود.

وقتی که رابطه جدیدی را با کسی آغاز می‌کنید، به او بفهمانید که فرزندتان مهم‌ترین اولویت شما هستند. فرزندان تان را تشویق کنید که در هنگام مواجهه با این مسئله با شما روراست باشند. آن‌ها باید بدانند که عقایدشان اهمیت دارد. آن‌ها باید به این نتیجه برسند که نظراتشان در تصمیمات شما نقش دارد. با این وجود، تصمیم نهایی در مورد برقراری رابطه و نحوه اداره زندگی خودتان با خود شما است. برقراری تعادل میان این دو جنبه کاری بسیار دشوار و نیازمند تلاشی فوق‌العاده است. در یکی از سمینارها، یک زن به من گفت که دختر ده ساله‌اش به او گفته که حق ندارد دوباره ازدواج کند. به نظر او چنین درخواستی خنده‌دار و در عین حال جالب بود. در چنین شرایطی به فرزندتان بگویید که هر چند او مهم‌ترین دغدغه زندگی شما است و عقایدش برای تان اهمیت دارد، ولی او نمی‌تواند کسی را از ازدواج مجدد منع کند.

زن دیگری که مدت‌ها مطلقه بود می‌گفت، دیگر با کسی رابطه ندارم. هر وقت که می‌خواستم به فکر ازدواج مجدد بیفتم، فرزندانم حرف‌های گستاخانه‌ای می‌زدند و می‌گفتند من حق ندارم کسی را ببینم. در چنین موقعیتی، قطع رابطه با نامزدتان رفتار منفی کودک‌تان را تقویت می‌کند. او باید با مشخص کردن حریم‌ها مثل یک مادر واقعی عمل کند. او نیز حق دارد که زندگی خوبی داشته باشد و ازدواج مجدد یکی از این حقوق است. سعی کنید الگوی خوبی باشید. یک الگوی خوب بیش از اندازه ایثار به خرج نمی‌دهد و نمی‌گذارد که بچه‌ها زندگی‌اش را تحت کنترل داشته باشند.

به فرزندتان بگویید که جدایی می‌تواند جنبه‌های مثبتی هم داشته باشد و بهتر از ماندن در یک رابطه نامناسب است. مطمئن شوید که رابطه جدیدتان یک الگوی سالم است. به فرزندتان نشان دهید که هیچ کس در زندگی شما نیست که به شما و آن‌ها بی‌احترامی کند. به آن‌ها نشان دهید که جدایی شما انتخابی عاقلانه بوده است.

وقتی که همسر سابق شما رابطه جدیدی را شروع می‌کند

حتی اگر انتخاب‌های همسر سابق‌تان مشکوک و نادرست به نظر می‌رسند، سعی کنید بیش از حد خودتان را درگیر نکنید. بچه‌ها را راهنمایی کنید و به آن‌ها بگویید هر زمان که لازم دیدند با شما صحبت کنند، اما به خاطر این که از نامزد یا همسر جدید او متنفر هستند برای آن‌ها خط و نشان نکشید. در بیشتر موارد عدم دخالت مستقیم شما به نفع همه خواهد بود. یادتان باشد، نظارت کنید و الگو باشید.

رابطه همسر سابق شما با کسانی که الگوهای خوبی نیستند در دسر بزرگی است. اما گاهی اوقات جریان برعکس می‌شود. شما متوجه می‌شوید که او شریک بسیار خوبی انتخاب کرده و بچه‌ها رابطه خوبی با این فرد جدید دارند. یک زن به من می‌گفت: "چیز جدیدی که به هیچ وجه انتظارش را نداشتم، این بود که می‌شنیدم نامزد جدید او چه آشپز محشری است و بچه‌ها چقدر درست کردن ماکارونی با او را دوست دارند. آن‌ها همان کارهایی را می‌کردند که ما قبلاً با هم انجام می‌دادیم. درست مثل خانواده خودمان برای تفریح به همان جاهای همیشگی می‌رفتند. من دنبال کسی بودم که تا حدی با معیارهایم بخواند. ولی او درست چند هفته بعد از طلاق یک رابطه بلندمدت و خوب را تشکیل داده بود. به هیچ وجه نمی‌خواستم که دوباره با همسر سابقم باشم، اما نسبت به کانون گرم خانوادگی آن‌ها حسادت می‌کردم."

مرد دیگری به من گفت، "انتظار نداشتم نامزد همسر سابقم فرزندانم را به ورزش علاقه‌مند کند و این همه برای‌شان وقت بگذارد. او یک مرد بی‌نظیر است، اما گاهی اوقات نمی‌توانم خوب بودنش را تحمل کنم." بدون شک تجربه سختی است وقتی که می‌بینید همسر سابق شما دارای خانواده شده و شما هنوز نمی‌دانید چگونه با تنهایی‌تان کنار بیایید. با این وجود، این موفقیت ربطی به ایراد داشتن شما ندارد، بنابراین آن را به خودتان نگیرید. ساختن یک زندگی مجردی جدید به اندازه انجام سوگواری و التیام یافتن مهم است. کودکان شما کسی را دارند که به آن‌ها اهمیت می‌دهد. سعی کنید قدرتان باشید و بدانید که این مسئله جایگاه شما را خدشه دار نمی‌کند مگر این که خودتان چنین اجازه‌ای بدهید.

اگر سرپرستی بچه‌ها به عهده شما نیست، سعی کنید رابطه نزدیکی با آن‌ها داشته باشید و در جریان زندگی‌شان قرار بگیرید. نگویید که کس دیگری این کار را خواهد کرد. آن‌ها هر چقدر هم که ناپدری یا نامادری خوبی داشته باشند به شما احتیاج دارند. برای آن‌ها وقت بگذارید و نشان دهید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید.

حتی در بهترین خانواده‌های جدید مشکلات رخ می‌دهند. گاهی مشکل در مورد همسر سابق شما و گاهی مربوط به همسر او است. اگر فرزندان در مورد این مشکل با شما صحبت کرد، سعی کنید پیش از مطرح کردن قضیه با همسر سابق‌تان

شرایط را برایش به خوبی تشریح کنید. قبل از هر چیز با کمک خود بچه‌ها راه‌حلی برای مسئله پیدا کنید.

اگر شما سرپرستی فرزندان را به عهده گرفته‌اید و او با همسر سابق‌تان یا همسرِ او مشکل دارد، سعی کنید راه‌حلهای مختلفی به او پیشنهاد دهید. تشویقش کنید که در هر صورت به همسر سابق‌تان احترام بگذارد و در عین حال مراقب امنیت و سلامت خودش باشد. وقتی همسر سابق شما رفتار خوبی ندارد، به سختی می‌توانید کودک‌تان را قانع کنید که مؤدب باشد. با این حال به آن‌ها یاد بدهید که فارغ از رفتار بقیه، شخصیت خودشان را حفظ کنند. این درس زندگی بعدها بسیار به کار آن‌ها می‌آید و اکنون فرصت مناسبی برای یاد دادن آن است.

وظیفه شما محافظت از کودکان‌تان است و گاهی بهترین روش برای محافظت از آن‌ها این است که روش محافظت از خود را به آن‌ها بیاموزیم. این امر به خصوص در مورد فرزندان که در سنین نوجوانی هستند صادق است. وقتی نوجوان‌ها عبوس و بدقلق می‌شوند، بزرگ‌ترها به راحتی آن‌ها را منشأ همه مشکلات می‌دانند. اما همیشه این جور نیست. اگر به آن‌ها یاد بدهیم که ارتباطات سالم برقرار کنند و به بقیه احترام بگذارند، دیگر کسی نمی‌تواند آن‌ها را سپر بلا کند و مشکلات را به گردن‌شان بیندازد.

به آن‌ها یاد بدهید که در جملات از کلمه «من» استفاده کنند مثلاً "من احساس می‌کنم..." و "من فکر می‌کنم..." یاد بدهید که احساسات و افکارشان را با دقت و به صورت شفاف بیان کنند. مثلاً به او یاد بدهید که به جای این که به پدرش بگوید، "تو همیشه به زن جدیدت و بچه‌های او بیشتر از من توجه می‌کنی." از این جمله استفاده کند، "وقتی که به دیدن تو می‌آیم و متوجه می‌شوم به من توجه نمی‌کنی، دلخور می‌شوم." اگر او در صدد دفاع از خودش برآمد و مثلاً گفت، "من به تو توجه می‌کنم." فرزند نوجوان شما می‌تواند بگوید، "از این که می‌بینم بچه‌های همسر جدیدت همیشه تو را می‌بینند دلخور هستم، دوست دارم کمی با تو تنها باشم." همچنین به آن‌ها بیاموزید تا خواسته‌های‌شان را مطرح کنند. "دوست دارم برویم سینما. فقط خودمان."

شاید کودک شما تلاش زیادی کند تا ارتباط خوبی با همسر سابق‌تان داشته باشد ولی او واکنش مناسبی نشان ندهد. به فرزندان گوشزد کنید که رابطه خوب با والدین چیز ارزشمندی است و او باید همه تلاشش را بکند ولی گاهی همه چیز خوب پیش نمی‌رود و او نباید خود را مقصر بداند. شاید بد نباشد که در این مورد با همسر سابق‌تان صحبت کنید. ولی اگر کودک‌تان نتوانسته او را قانع کند احتمالاً شما هم نتوانید، پس به یاد داشته باشید که تا حد ممکن از مواجهه پرهیز کنید.

از فرزندان پشتیبانی (مالی) کنید

اگر سرپرستی فرزندان به عهده همسر سابقتان است، هزینه‌هایی را که بر عهده شما است به موقع پرداخت کنید و حتی یک ثانیه فکر نکنید پول زیادی می‌دهید. به هیچ وجه این طور نیست. پولی که شما پرداخت می‌کنید معمولاً نصف هزینه‌های فرزندان هم نیست. با این حال اگر فکر می‌کنید که همسر سابقتان پول را بالا می‌کشد، از طریق مراجع قانونی اقدام کنید. سعی نکنید خودسرانه این مسئله را حل کنید و بچه‌ها را در این مشکل وارد نکنید.

به همین ترتیب، اگر سرپرستی فرزندان به عهده شما است، سعی نکنید همه بارها را به تنهایی به دوش بکشید. نگذارید که همسر سابقتان از وظیفه‌اش شانه خالی کند. این پول، پول فرزندانتان است، بنابراین برای آن مبارزه کنید. از آن سو، سعی نکنید که بیشتر از حد لازم از او پول بگیرید. مسئولیت را با هم تقسیم کنید. بهتر است طرفین با صادق بودن و پرداخت سهم عادلانه محیط آرامی برای کودکان فراهم کنند. وقتی هر کدام از والدین فکر کنند که دیگری در حال سوء استفاده است، این مشکل به کودکان هم سرایت می‌کند و این به نفع هیچ کس نیست. از قضایای مالی مربوط به فرزندانتان برای وارد بازی شدن با همسر سابقتان استفاده نکنید. اگر طرف مقابل شما شروع به بازی کرد، از یک مشاور حقوقی آشنا به این مسائل کمک بگیرید.

۵. کماکان نقش والدی خود را ایفا کنید.

هر هفته ایمیل‌هایی از پدران و مادران تنها، در مورد فرزندان کنترل‌ناپذیری دریافت می‌کنم که دیگر به والدینشان احترام نمی‌گذارند و از آنها سوء استفاده می‌کنند. کودکان به کسی نیاز دارند که نقش والدی را برای‌شان ایفا کند. اگر فرزندان شما بد رفتاری می‌کنند، به این فکر کنید که چه تغییری می‌توانید در شرایط بدهید و آیا خودتان الگوی مناسبی برای‌شان هستید. نحوه صحبت کردن و رفتارتان با آنها را زیر نظر بگیرید. چه حریم‌ها و محدودیت‌هایی برای آنها تعیین کرده‌اید؟ آیا انتظارات شما شفاف نیستند؟ آیا برای آنها پیغام‌های مبهم ارسال می‌کنید؟ آیا بیش از حد نسبت به آنها سهل‌انگار هستید؟ آیا دلیل سهل‌انگاری شما سخت‌گیری بیش از حد همسر سابقتان است؟ اگر پاسخ شما به هر کدام از سؤال‌های بالا مثبت است، لازم است که در نحوه تربیت فرزندان خود بازنگری کنید. گاهی بعد از جدایی، کودکان به نحو بی‌سابقه‌ای بد رفتار می‌شوند و پدر و مادر به خاطر احساس گناه ناشی از جدایی از تنبیه آنها خودداری می‌کنند. به نظر می‌آید والدینی که فرزندشان را دوست دارند نباید بعد از جدایی نسبت به او سخت‌گیری کنند. اما در اغلب موارد سخت‌گیری به نفع آنها است. آنها باید بدانند که اکنون

دیگر شما به تنهایی مسئولیت آنها را بر عهده دارید و از پس این کار بر می آید. کودکان همیشه به راهنمایی و محدودیت نیاز دارند و اهمیت این امر بعد از جدایی دو چندان می شود. شاید فرزندان شما هیچ گاه به شما چنین حرفی نزنند، اما محدودیت‌ها و حریم‌ها به آنها احساس امنیت می دهد. با وجود حریم‌ها، آنها حدود و ثغور دنیای خودشان را می فهمند و مطمئن می شوند که مسئولیت آنها به عهده شما است. شما باید از آنها محافظت کنید. اگر بگذارید که با شما رفتاری گستاخانه داشته باشند، بعداً چطور می توانید در مقابل خطرات بزرگ‌تر از آنها محافظت کنید.

بنابراین به آنها نشان بدهید که قدرتمند هستید و می توانید نظم را حفظ کنید. برای آنها حریم و محدودیت تعیین کنید و نگذارید که این محدودیت‌ها خدشه دار شوند. بعضی اوقات عاشقانه‌ترین چیزی که می توانید به کودکان بگویید «نه» است. بسیاری از والدین در دوران‌های سخت به خاطر احساس گناه یا ترحم نمی توانند از کلمه «نه» استفاده کنند. نه یعنی نه. نگذارید با سماجت آنها این «نه» به «بله» تبدیل شود. یادتان باشد که قرار است به فرزندتان نشان دهید می توانید از او در مقابل دنیای بی رحم بیرون مراقبت کنید. با زود تسلیم شدن در مقابل آنها چنین چیزی را نشان نمی دهید. شما پدر و مادر هستید. مثل یک پدر و مادر رفتار کنید. یک سری اهداف، محدودیت‌ها و انتظارات را تعیین کرده و سپس آنها را اجرا کنید. کارهای خانه را تقسیم کنید و به آنها مسئولیت بدهید. مشخص کنید که هر کس اجازه دارد از چه وسایلی استفاده کند و چه مسئولیت‌هایی دارد. کودکی که محدودیت نداشته باشد، نمی داند چطور دست به انتخاب بزند یا چگونه احساسات، افکار و فضای شخصی دیگران را در نظر داشته باشد. هر چقدر هم که کودک شما ناراحت و عصبانی باشد، اصرار کنید که با شما محترمانه رفتار کند. این کار به آنها یاد می دهد که سختی‌های زندگی بهانه‌ای برای بدرفتاری نیست. با این حال، به آنها بفهمانید که آنها حق دارند همه جور احساسی داشته باشند. داشتن احساسات منفی ایرادی ندارد، اما عمل بر طبق آنها صحیح نیست.

پیامدهای منطقی و طبیعی

بچه‌ها باید بدانند که اعمال آنها دارای یک سری پیامد است. آنها باید دو نوع پیامد را تجربه کنند: پیامدهای طبیعی و پیامدهای منطقی. پیامدهای طبیعی، نتایج طبیعی اقدامات نادرست است. برای مثال، اگر او غذایش را نخورد، گرسنه خواهد شد. اگر به موقع بیدار نشود، مجبور می شود تا مدرسه پیاده برود. اگر کلاهش را نپوشد، سرما می خورد. اگر اسباب بازی‌هایش را بیرون از خانه رها کند، باران آنها را خراب می کند. اینها پیامدهای طبیعی انجام یا عدم انجام برخی کارها است.

بگذارید که فرزندان‌تان به خاطر پیامدهای طبیعی اعمال‌شان رنج ببرند. دخالت نکنید. آن‌ها را لوس نکنید و جلوی این پیامدها را نگیرید. او را با تاکسی به مدرسه نفرستید، و اگر غذایش را نخورد چیز دیگری برای او درست نکنید. از سوی دیگر به خاطر کارهای‌شان نق نق نکنید و داد و فریاد راه نیندازید. بگذارید طبیعت کار خودش را بکند. اگر او دفتر مشقش را در خانه جا گذاشت، پیامد طبیعی، ناراحت شدن معلم و احتمالاً کم شدن نمره کلاسی کودک شما است. راه حل این نیست که دفتر مشقش را به او برسانید. بگذارید پیامدهای طبیعی رخ بدهند. به این ترتیب کودک شما ضرورت مسئولیت‌پذیری را متوجه می‌شود. این درس تا آخر عمرش به دردش خواهد خورد. اگر کودک شما این درس را الان یاد بگیرد، به زودی به شخصیتی سالم‌تر و توانمندتر بدل خواهد شد و در آینده یک شریک زندگی سالم و توانمند را برای خودش انتخاب می‌کند.

از سوی دیگر، پیامدهای منطقی به طور منطقی به رفتار ناپسند مربوط می‌شوند و به طور طبیعی رخ نمی‌دهند. به بیان دیگر، برای تغییر رفتار ناپسند باید پیامدهایی را برای آن به وجود بیاورید. اگر فرزند شما شامش را نخورد، می‌توانید از دسر محرومش کنید. اگر وسایلش را کف زمین ول می‌کند، به او بگویید، "اگر وسایلت را جمع نکنی، همه آن‌ها را جایی می‌برم تا چند روز نتوانی از آن‌ها استفاده کنی." یا مثلاً می‌توانید بگویید، "تا وقتی وسایلت را جمع نکنی، از تلویزیون خبری نیست." به این ترتیب خود او در مورد زمان خاتمه یافتن پیامد رفتارش تصمیم می‌گیرد. سعی کنید که به آن‌ها گزینه‌های مختلف را پیشنهاد کنید و بگذارید که خودشان انتخاب کنند. فرض کنید بچه‌ها در سالن پذیرایی مشغول توپ بازی هستند. به آن‌ها بگویید، "بچه‌ها، یا این جا با اسباب‌بازی‌ها بازی کنید، یا بروید توی حیاط توپ بازی کنید. نظر خودتان چیست؟" این روش خیلی مؤثرتر از این است که با جیغ و فریاد بگویید "همین الان تمامش کنید." پیامدهای طبیعی و منطقی کارایی زیادی برای تغییر رفتار کودکان دارند. شما باید بگذارید این پیامدها رخ بدهند و گاهی هم خودتان آن‌ها را به وجود آورید.

حریم‌ها و قانون سه دفعه‌ای

یکی از مراجعین من با پسر چهار ساله‌اش «اتان» مشکل داشت. پسر او یک روز بارانی گفت، "من می‌خواهم بروم بیرون." مراجع من به او گفت، "نه، الان باران می‌آید، امروز نمی‌توانی بیرون بروی." اتان مجدداً گفت، "می‌خواهم بروم بیرون." مادر مجدداً گفت، "الان دارد باران می‌آید، امروز هیچ کس بیرون نمی‌رود." در این زمان اتان خودش را به زمین زد و با جیغ و داد گفت که می‌خواهد بیرون برود. مادرش بارانی کوچکش را تن او کرد و او را بیرون برد.

اتان با بدرفتاری بازی را برد، به همین خاطر رفتار منفی او تقویت شد. او دیگر می‌دانست که با کج خلقی می‌تواند به خواسته‌اش برسد. واضح بود که مادرش باید برای او حریم تعیین کند. اما او می‌گفت، "وای، نمی‌توانم او را این شکلی ببینم." الفبای پدر و مادر بودن این است که یاد بگیرید بچه‌ها را در چنین حالاتی ببینید. شما باید خیلی روشن به فرزندتان بفهمانید که به رفتار منفی پاداش نمی‌دهید. به او گفتم بگذار پسر آن قدر به بد خلقی‌اش ادامه بدهد تا فرسوده و خسته شود. یا او را به حال خودش رها کن یا بدون هیچ حرفی او را به تخت‌خوابش ببر. اگر دوباره از اتاقش بیرون آمد او را با آرامش به تخت‌خوابش ببر. اگر این آمد و رفتن برایت آزاردهنده است، بگذار همان جا گریه‌هایش را بکند. وقتی رفتارهای منفی‌اش فایده‌ای به حالش نداشتند، خود به خود متوقف می‌شوند.

این مادر در مورد اسباب‌بازی خریدن هم مشکل مشابهی داشت. در فروشگاه، اتان مدام از قفسه‌ها اسباب‌بازی بر می‌داشت و مادرش آن‌ها را بر می‌گرداند. اتان بالاخره دست از تلاش بر می‌داشت و خودش را طبق معمول روی زمین می‌انداخت. مادرش هم تسلیم می‌شد و برایش اسباب‌بازی می‌خرید. مجدداً این فسقلی چهار ساله برنده شده بود.

از او خواستم که در چنین مواقعی بدون یک کلمه حرف او را از روی زمین بلند کند و از فروشگاه بیرون برد. او را درون اتومبیل بنشانند و به او بگویند، "هر وقت کارهایت تمام شد، دوباره به مغازه بر می‌گردیم." هر وقت شلوغ‌کاری اتان تمام شد، می‌توانید به فروشگاه برگردید. اگر دوباره شروع کرد، باز هم به اتومبیل برگردید. دفعه سوم، دیگر به مغازه برنگردید و به خانه بروید. خیلی مهم است که برای بار سوم دیگر همه چیز را تمام کنید و به خانه برگردید.

آیا همیشه برای‌تان سؤال بوده که چرا بعضی از بچه‌ها در فروشگاه‌ها رفتار خوبی دارند و بقیه نه؟ جواب در روش بالا نهفته است. وقتی در فروشگاه، کودک‌تان شروع به بدرفتاری کرد، از کوره در نروید، تسلیم خواسته‌هایش نشوید، و سعی نکنید با رشوه دادن آن‌ها را آرام کنید. فقط به آن‌ها بفهمانید چه کسی مسئول است و حریم‌های شما کجا هستند. قانون این است: من تو را به مغازه می‌برم و تو رفتار خوبی خواهی داشت. تمام!

آیا این روش تربیت زمان زیادی می‌برد؟ بله. آیا کارایی دارد؟ بله. البته لازم نیست که این کار را تا ابد انجام دهید. وقتی کودک‌تان متوجه شد حرف‌های‌تان جدی است، این گونه رفتارهای منفی به تدریج متوقف می‌شوند. بالاخره روزی رسید که مادر اتان توانست بگوید، "اگر به یک اسباب‌بازی دیگر دست بزنی، به خانه بر می‌گردیم." اتان می‌دانست که مادرش جدی است، چون بارها این مطلب را امتحان کرده بود. وقتی که حریم خودتان را به شکلی شفاف و همیشگی بیان کنید، بقیه متوجه آن خواهند شد. کودکان یادگیرنده‌های فوق‌العاده‌ای هستند. در ابتدا کمی

بیشتر کار دارید، اما در بلندمدت کار چندانی نخواهید داشت. در اول کار، کمی به خودتان سختی بدهید تا در آینده زندگی آسان‌تر بشود. یاد دادن این مسائل به یک کودک چهار ساله آسان‌تر از یک نوجوان مغرور است.

ثبات و جدیت نقش فوق‌العاده مهمی در ایجاد حریم‌ها دارد. یکی دیگر از مراجعین من با سه فرزندش به رستوران رفته بود. همه غذای‌شان را سفارش دادند و گارسون نوشیدنی‌ها را آورد. اما بچه‌ها آرام نمی‌گرفتند. مادرشان به آنها گفت که بس کنند. آنها یک دقیقه آرام شدند و دوباره شروع کردند. شیطنت‌های آنها بقیه مشتری‌ها را ناراحت می‌کرد. مادرشان برای بار آخر گفت، اگر به رفتارشان ادامه بدهند آنها را به خانه می‌برد. بچه‌ها این حرف را جدی نگرفتند.

مادر پول نوشیدنی را داد و به بچه‌ها گفت که آماده رفتن به خانه شوند. آنها اعتراض کردند و قول دادند که بچه‌های خوبی خواهند بود. اما مادر حرف‌شان را قبول نکرد. "سه بار به آنها فرصت دادم و آنها مؤدب نبودند." یکی از بچه‌ها شروع به گریه کرد و روی زمین نشست. تمام مشتری‌های رستوران مشغول تماشای آنها بودند. مادر بازوی او را گرفت و بدون عصبانیت او را بیرون برد. بچه دست و پا می‌زد و سعی کرد خودش را روی زمین پرت کند. مادرش بدون به زبان آوردن یک کلمه او را بغل کرد و او را به داخل اتومبیل برد. آنها به سمت خانه رفتند. در راه مادرشان به آنها یادآوری کرد که اگر نتوانند در مکان‌های عمومی مؤدب باشند، دیگر آنها را بیرون نخواهد برد. دفعه بعد، دوباره به یک رستوران رفتند و بچه‌ها شروع به بازیگوشی کردند. به محض این که مادرشان به آنها گفت اگر همین‌طور ادامه بدهند به خانه خواهند رفت، آنها دست از بازیگوشی کشیدند. این بار، آنها حرف مادرشان را باور کردند.

درست است، ترک کردن رستوران با سه بچه کار دشواری است. اما تحمل همیشگی سه فرزندی که هر دفعه در رستوران شلوغ بازی می‌کنند از این هم سخت‌تر است. چند بار این کار را انجام دهید و پس از آن دیگر مجبور به انجام این کار نیستید. شروع این کار کمی دشوار است، اما اثرات ماندگاری دارد.

قانون سه دفعه‌ای را برای فرزندان‌تان تفهیم کنید. با این قانون کودکان متوجه می‌شوند که حریم‌های شما در کجا قرار دارند. اگر رفتار منفی سه دفعه رخ داد، دست به کار شوید.

۶. کودکان همیشه قدردان زمانی هستند که صرف آنها می‌کنید.

بخشی از زمان خود را به کودکان‌تان اختصاص دهید. اهمیت این امر وقتی دو چندان می‌شود که شریک جدید زندگی‌تان را به آنها معرفی می‌کنید. اگر او هم دارای فرزند است، سعی نکنید آنها را مجبور کنید از هم خوش‌شان بیاید. حتی اگر

بچه‌ها رابطه خوبی با هم دارند، کمی از وقت‌تان را منحصراً به بچه‌های خودتان اختصاص دهید. ببینید که هر کدام از چه چیزی خوشش می‌آید و یک نصفه روز را صرف آن کار کنید. باید به آنها بفهمانید که جایگاه ویژه‌ای نزد شما دارند. لازم نیست کار خارق‌العاده‌ای بکنید. می‌توانید با هم به سینما بروید، در پارک بستنی بخورید یا در خانه کارتون تماشا کنید. مسئله مهم این جا است که آنها بدانند خودشان و علایق‌شان برای شما مهم هستند. آنها را تشویق کنید. با تحسین به موقع اعتماد به نفس‌شان را بالا ببرید. به آنها بگویید "دوستت دارم" و در آغوش‌شان بگیرید. شاید فکر کنید آنها می‌دانند شما پدر و مادری مهربان هستید، اما در این دوره گذار پرتلاطم آنها نیاز دارند این کلمات محبت‌آمیز را به صورت مدام بشنوند. تربیت کودکان کار دشواری است: از دیگران کمک بگیرید در هنگام نیاز از دیگران کمک بخواهید. خجالت نکشید و به یک کلاس تربیت کودکان بروید. اگر لازم است می‌توانید به دیدار یک مشاور بروید. می‌توانید از کتاب‌های مربوط به تربیت کودکان استفاده کنید (۶۳). شما با مسائل جدیدی روبرو هستید و به هیچ وجه ایرادی ندارد از دیگران سؤال کنید. اگر برای یادگیری این مسائل کمی زمان صرف کنید، کودکان‌تان بیشتر از همه نفع می‌برند. مهم‌تر از همه، به یاد داشته باشید که فرزندتان از شما نخواسته او را به دنیا بیاورید. بنابراین این تصمیم را شما گرفتید. مسئولیت خود را بپذیرید. با این که خودتان دوران سختی را پشت سر می‌گذارید، باید آنها را هم درک کنید. شما می‌توانید به عنوان یک خانواده از این موقعیت گذر کنید و نسبت به قبل انسان‌های قوی‌تری بشوید.

تمرکز بر تصویر بزرگ‌تر: تجزیه و تحلیل روابط و زندگی

این فصل به شما کمک می‌کند علاوه بر درک بهتر آخرین رابطه، به شناخت بهتری از الگوهای تکرارشونده در زندگی‌تان برسید. این تجزیه و تحلیل‌ها بخشی جدایی‌ناپذیر از شروع زندگی جدیدتان است و نقشی اساسی در اتمام کارهای ناتمام و آماده شدن برای رابطه بعدی دارد.

این فصل حاوی مطالب مفید زیادی است، اما لازم نیست قبل از خواندن فصل‌های دیگر، تمام تمرینات این فصل را انجام دهید. توصیه می‌کنم این کار را نکنید. تمرینات ذکر شده در این فصل ممکن است ماه‌ها طول بکشند. بدون عجله و به آرامی با یک مشاور یا گروه پشتیبان کار کنید. می‌توانید این فهرست‌ها را با نوشته‌های دفترچه یادداشت‌تان ادغام کنید. در صورت لزوم به این فصل برگردید ولی در آن گیر نیفتید. مهم‌تر از همه، یادتان باشد که این کارهای اساسی را با اهمیت دادن به خودتان متوازن کنید.

تجزیه و تحلیل روابط

"تا زمانی که تجزیه و تحلیل روابط را برای خودم انجام نداده بودم، نتوانستم نگاه صادقانه‌ای به رابطه‌ام داشته باشم. از نظر من، ما رابطه خیلی خوبی داشتیم و به سختی می‌توانستم آن را فراموش کنم. تجزیه و تحلیل روابط چشم‌انداز بهتری برای من به وجود آورد و پیش رفتن در مسیر زندگی جدید را برایم آسان‌تر کرد."
"نوشتن تجزیه و تحلیل روابط باعث شد تا استحکام بیشتری داشته باشم. دیگر دوران‌های خوب را با حسرت به یاد نمی‌آوردم و قادر بودم واقعیت رابطه را بهتر ببینم."

"چند ماهی می‌شد که به هم زده بودیم. احساس می‌کردم گیر افتاده‌ام و هرگز نمی‌توانم فراموشش کنم. با خودم گفتم بد نیست که تجزیه و تحلیل روابط را امتحان کنم، هر چند انتظار چندانی از این کار نداشتم. یک بار آن را خواندم و به سرعت ده مورد مثبت و ده مورد منفی رابطه را یادداشت کردم. ناگهان احساس گیجی کردم. در طول مدت این چند ماه، هیچ وقت نگاه صادقانه‌ای به رابطه نداشتم. فقط غصه می‌خوردم و بعضی خاطرات خاص رابطه را به یاد می‌آوردم. تجزیه و تحلیل روابط بالاخره توانست مرا در مسیر التیام قرار دهد."

"شروع به نوشتن تجزیه و تحلیل روابط کردم و کارایی آن را دیدم. احساس سبکی می‌کنم."

"مفهوم «علائم هشداردهنده» در تجزیه و تحلیل روابط، کمک بزرگی به من کرد."

اصلاً باورم نمی‌شد این همه علائم هشداردهنده در رابطه وجود داشته است. وقتی با چند نفر جدید دیدار کردم، خیلی راحت توانستم نامفید بودن این روابط را با کمک علائم هشداردهنده تشخیص بدهم. بالاخره روی زندگی‌ام کنترل پیدا کرده بودم. "تجزیه و تحلیل روابط برای من یک تجربه متحول‌کننده و چشم‌گشا بود. شروع به فهرست‌برداری از تمام روابط قبلی‌ام کردم و در این مسیر متوجه یک الگوی مشخص شدم. همین‌طور متوجه شدم که سوگواری‌های انجام نگرفته و خشم‌های سرکوب شده فراوانی درون خودم دارم. من از آن جور آدم‌هایی بودم که همیشه می‌گفتم همه چیز عالی است، حال آن‌که در پشت این ظاهر مرتب هیچ چیز سر جایش نبود."

"تمرین نامه‌نگاری برای من خیلی مفید بود. به چند شریک سابق زندگی‌ام و همین‌طور اعضای خانواده درهم‌ریخته‌ام که در گذشته با من بدرفتاری کرده بودند نامه نوشتم. همه نامه‌ها را با صدای بلند خواندم. آن‌ها را آتش زدم. گریه کردم و پس از آن احساس خیلی بهتری داشتم."

"اگر ندانید که مین‌ها کجا کاشته شده‌اند نمی‌توانید از آن‌ها فرار کنید. تمرین تجزیه و تحلیل روابط به من کمک کرد مین‌های زندگی خودم را پیدا کنم. الان دیگر در مسیر رو به جلو می‌توانم از آن‌ها به سلامت عبور کنم."

اغلب، وقتی که مشغول سوگواری برای یک رابطه از دست رفته هستیم، آن را به گونه‌ای می‌بینیم که لزوماً با واقعیت هم‌خوانی ندارد. به یاد آوردن قسمتی از رابطه و فراموش کردن قسمت‌های دیگر آن را جداسازی (۶۴) می‌نامند. ما بخش‌های خوب را از بخش‌های بد جدا می‌کنیم و فقط قسمت‌هایی را که دل‌مان می‌خواهد مرور می‌کنیم. با جداسازی خودمان را گم می‌کنیم و کنترل‌مان را به دست عواطف و خیال‌پردازی می‌دهیم. دیدگاه‌های افراطی باعث می‌شود چشم انداز صحیح را از دست بدهیم و در حالت خشم یا اندوه باقی بمانیم. برای این که واقعاً حرکتی رو به جلو داشته باشیم، باید رابطه را همان‌گونه که بوده ارزیابی کنیم.

بعد از جدایی، قدرت تشخیص همه ما کمی دچار افت می‌شود اما به منظور سوگواری باید نگاهی واقع‌گرایانه به رابطه داشته باشیم. هدف تجزیه و تحلیل روابط این است که از سیطره احساسات و خیال‌پردازی بیرون آمده تا نگاهی عینی و واقعی به قضایا پیدا کنیم. معنای این حرف این نیست که در هنگام نوشتن تجزیه و تحلیل روابط هیچ‌گونه عاطفه‌ای نداشته باشید، این کار اساساً غیرممکن است. اما این تمرین باعث می‌شود تا روی احساسات خود کنترل داشته باشید و علی‌رغم وجود آن‌ها کارتتان را پیش ببرید. تجزیه و تحلیل روابط به شما کمک می‌کند تا احساسات و افکارتان تحت کنترل شما در بیایند و نه برعکس.

تجزیه و تحلیل روابط به شما کمک می‌کند تا رابطه را از لحاظ عاطفی و شناختی پشت سر بگذارید. با یک قدم عقب رفتن و ارزیابی رابطه، دیگر خوبی‌ها و بدی‌های

رابطه را از هم جدا نمی‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا زودتر از لحاظ عاطفی التیام یافته و به شناخت منطقی‌تری از واقعیت رابطه برسید. می‌توانید این مراحل را به هر ترتیبی که دوست دارید انجام دهید. شاید بخواهید روزانه بخشی از هر کدام از مراحل را انجام دهید. اما به نظر من، تمرکز روی یک مرحله و در عین حال آگاه بودن به مراحل دیگر کار ساده‌تری است. به این ترتیب اگر در حال نوشتن در دفتر یادداشت و یا صحبت با دوستان یا مشاورتان بودید و چیزی به ذهن‌تان رسید، می‌توانید آن را یادداشت کنید. اگر احساس می‌کنید که تمرین‌ها بیش از حد طاقت‌فرسا هستند، دست نگه دارید و بعد از استراحت، تمرین‌های «اهمیت دادن به خود» را انجام دهید. نحوه نوشتن تجزیه و تحلیل روابط به خودتان بستگی دارد، اما به اندازه کافی برایش وقت بگذارید. سعی کنید که فهرست شما تا حد ممکن جامع باشد. اما بهتر است هدف‌تان آن قدر دشوار نباشد که بعدها از تمام کردن آن صرف‌نظر کنید. برای نوشتن آن حداقل یک هفته و حداکثر چند هفته وقت صرف کنید. کار را تمام کنید، اما در حین انجام نوشتن با خودتان مهربان باشید.

تجزیه و تحلیل روابط

۱. فهرستی از نکات مثبت در مورد رابطه را ذکر کنید. دقت کنید که قرار نیست در مورد نکات مثبت شریک سابق زندگی‌تان بنویسید (به این مورد هم می‌رسیم). هدف ما نوشتن نکات مثبت در مورد آن رابطه خاص است (مثلاً شما خوشحال بودید که دارید ازدواج می‌کنید، دیدار با خانواده همسران برای شما لذت‌بخش بود، از دوستان او خوش‌تان می‌آمد، از این که با او به جاهای جالب می‌رفتید خوشحال می‌شدید).
۲. فهرستی از تمام ویژگی‌های مثبت شریک سابق زندگی‌تان تهیه کنید. همه خصوصیت‌هایی که دوست داشتید و برای‌تان اهمیت داشت را بنویسید.
۳. پنج کار خاصی که او برای‌تان انجام داد، یا پنج اتفاق خاص در رابطه را بنویسید.
۴. فهرستی از چیزهایی که دوستان و خانواده شما در مورد شریک سابق زندگی‌تان دوست داشتند را تهیه کنید. آیا شما هم از همین ویژگی‌های او خوش‌تان می‌آمد؟
۵. فهرستی از چیزهایی را بنویسید که شما در مورد شریک سابق زندگی‌تان دوست داشتید اما دوستان و خانواده‌تان از این ویژگی‌ها خوش‌شان نمی‌آمد. چه چیزهایی باعث اختلاف نظر شما بود؟ آیا فکر می‌کردید که آن‌ها شریک سابق زندگی‌تان را درک نمی‌کنند؟ یا شاید حق با دوستان و خانواده‌تان بود؟ آیا سعی می‌کردید رفتارهای او را که مورد پسند دیگران نبود توجیه کنید؟ آیا دلیل قانع‌کننده‌ای برای آن‌ها داشتید؟
۶. فهرستی از نکات منفی در مورد رابطه را تهیه کنید. مجدداً دقت کنید که این

نکات منفی در مورد شریک سابق زندگی شما نیستند. این نکات منفی تنها به همان رابطه خاص برمی‌گردند (مثلاً نمی‌توانستید با دوستان‌تان بیرون بروید، یا او مدام شما را تحت نظر داشت).

۷. فهرستی از تمام ویژگی‌های منفی شریک سابق زندگی‌تان تهیه کنید. روی جنبه‌هایی از شخصیت او تمرکز کنید که واقعاً آزارتان می‌داد و دوست داشتید آن‌ها را تغییر دهید.

۸. فهرستی از تمام ویژگی‌های مثبت او تهیه کنید که به مرور زمان به ویژگی‌های منفی تبدیل شدند. برای مثال، شاید در ابتدا تمیزی و مرتب بودن او شما را تحت تأثیر قرار داد، اما بعدها او شما را به خاطر نامرتب بودن سرزنش می‌کرد. شاید در ابتدا به خاطر ثبات مالی این شخصیت به او جذب شدید، اما بعدها متوجه شدید که بی‌اندازه حسابگر و خسیس است. شاید اول فکر می‌کردید که با فردی با اعتماد به نفس و جسور روبه‌رو هستید، اما در نهایت متوجه شدید که او به کنترل کردن دیگران علاقه دارد و اصلاً انعطاف‌پذیر نیست. به چیزهایی فکر کنید که در ابتدا جذب‌تان کرد ولی در نهایت با درک متفاوتی که از آن‌ها به دست آوردید باعث انزجار شما شد.

۹. به روزهای اول رابطه فکر کنید و فهرستی از تمام علائم هشداردهنده تهیه کنید. آیا از همان اول جر و بحث داشتید یا برخی رفتارها بودند که نشان می‌دادند رابطه شما ختم به خیر نمی‌شود؟ شاید اتفاقی افتاده بود که اگر خوب دقت می‌کردید به شما نشان می‌داد این فرد می‌تواند عمیقاً به شما آسیب برساند. این علائم هشداردهنده واضح چه چیزهایی بودند؟ در مواجهه با آن‌ها چه کردید؟ چه کارهایی نکردید؟ چگونه توانستید آن‌ها را برای خودتان توجیه کنید؟ آیا به طور کلی آن‌ها را نادیده گرفتید؟ در آن وقت چه کارهایی می‌توانستید بکنید؟ چطور با خودتان کنار آمدید؟ به خاطر این مصالحه چه هزینه‌هایی پرداخت کردید؟

۱۰. پنج مورد از زیان‌آورترین اتفاقات رخ داده در این رابطه را بنویسید. چه اتفاقی افتاد؟ چه چیزی گفته شد؟ آیا به خاطر آن‌ها از شما معذرت خواست؟ آیا به شما اطمینان خاطر داد که در آینده این کارها را تکرار نمی‌کند؟ آیا چنین حوادثی دوباره تکرار شدند؟ آیا به راحتی زیر قول‌ها و وعده‌هایش می‌زد؟

۱۱. در مورد اشتباهات خودتان بنویسید (نه چیزهایی که به گفته شریک سابق شما اشتباه بودند، اشتباهاتی که به نظر خودتان واقعاً مرتکب شدید را بنویسید). هم در مورد کارهایی که نکردید و هم در مورد کارهایی که کردید بنویسید. در مورد هر چه به ذهن‌تان می‌آید (کم‌محلی به او، حرف نزدن با او، تمایل به کنترل کردن، بدخلقی، راه انداختن دعوا به خاطر موضوعات کم‌اهمیت) بنویسید.

۱۲. در مورد مشکلات و اتفاقات عمده‌ای بنویسید که از مشکلات یا رفتارهای خودتان ریشه می‌گرفتند. آیا کاری کردید که به یک دعوی حسابی منجر شود؟ در

مورد همه چیزهایی بنویسید که اگر می‌توانستید دیگر انجام‌شان نمی‌دادید. ۱۳. تمام جملات قابل توجهی که فکر می‌کنید ارزش گفتن دارند را بنویسید. چه چیزهایی نگفته باقی ماند؟ اگر شریک سابق زندگی‌تان را پنج دقیقه در اختیارتان می‌گذاشتند و او نمی‌توانست چیزی بگوید، به او چه می‌گفتید؟ در این بخش هر چیزی که در ۱۲ سؤال قبلی به آن پرداخته نشده و به نظرتان از قلم افتاده را بنویسید.

در طی یک یا دو هفته به سوالات بالا پاسخ دهید و پس از آن دو الی سه روز دست از کار بکشید. در طول این دوره به نوشته‌ها نگاه نکنید. این دوره استراحت را جدی بگیرید. کمی تفریح کنید. بعد از کار سختی که انجام دادید سزاوار این استراحت هستید. مدام به خودتان تلقین کنید که کار خوبی کردید و در زندگی لایق چیزهای خوب (تفریح و تمدد اعصاب) هستید.

بعد از استراحت، یک زمان مشخص را به مطالعه دقیق‌تر این تجزیه و تحلیل اختصاص دهید. نوشته‌های خودتان را به آرامی و از اول تا آخر بخوانید و در این حین یادداشت بردارید. چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟ چه چیزی اهمیت ندارد؟ کنار موارد مهم علامت بگذارید و روی چیزهای کم اهمیت خط بکشید. اگر چیز مهمی از قلم افتاده آن را به فهرست‌تان اضافه کنید. یک روز را به این اختصاص دهید که مهم‌ترین چیزها را مشخص کنید. مهم‌ترین چیزها شامل موارد زیر می‌شوند:

- احساس‌تان در مورد از دست دادن چیزهای مثبت.
 - احساس‌تان در مورد از دست دادن چیزهای منفی.
- تمام چیزهایی که شما را عصبانی کرده و به شما آسیب زده.
تمام چیزهایی که در مورد رابطه و شریک سابق زندگی‌تان وجود داشته و دل‌تنگ آن‌ها هستید.

تمام چیزهایی که دوست دارید به خاطرشان از او تشکر کنید.
تمام چیزهایی که دوست دارید به خاطرشان به او بگویید متأسفم.
هر جمله مهمی که در مورد رابطه می‌توان گفت.
وقتی که تمام موارد مهم در تجزیه و تحلیل خود را مشخص کردید، از این اطلاعات برای نوشتن یک نامه به شریک سابق زندگی‌تان استفاده کنید (این نامه را هیچ‌گاه ارسال نخواهید کرد). قبل از شروع به نوشتن، به یک چیز دیگر باید فکر کنید. آخرین چیزی که اکثر افراد با آن مشکل دارند:

- تمام چیزهایی که به خاطر آن‌ها شریک سابق زندگی‌تان را می‌بخشید.

وقتی در سمینارهایم به این مرحله می‌رسم، همیشه با مقاومت روبرو می‌شوم. وقتی که کلمه «بخشیدن» را به کار می‌برم غرغرها شروع می‌شود. همه می‌گویند این

همه آسیب دیده‌ام و حالا او را ببخشم؟! یک زن به من گفت: "تا مدت‌ها داشتم به کلمه بخشایش فکر می‌کردم. بخشیدن او چه کمکی به من می‌کرد؟ فکرش هم آزارم می‌داد." اما بخشیدن، بخشی از فرایند شروع زندگی جدید شما است. با این کار لطف خاصی به او نمی‌کنید. با بخشیدن او، بیشتر از همه به خودتان لطف کرده‌اید. وقتی دارید جمله "من تو را می‌بخشم..." را می‌نویسید، به خودتان بگویید: "من تو را می‌بخشم یعنی این که برای فراموش کردن آن کارهایی که تو با من کردی لازم است تو را ببخشم." موضوع بخشایش، بیشتر خودتان هستید تا فرد مقابل. بخشایش به این معنی نیست که کارهایی که او با شما کرده ایرادی نداشته است. بخشایش یعنی، "من می‌دانم که تو در حق من کار اشتباهی کردی، اما من باید این کارها را فراموش کنم چرا که چسبیدن به این افکار به خودم آسیب می‌زند."

نوشتن جمله "من تو را می‌بخشم" را به عنوان تمرینی برای بخشیدن و فراموش کردن واقعی انجام دهید. حتی اگر واقعاً چنین احساسی ندارید این کار را انجام دهید. بدون وجود بخشایش خیلی راحت اسیر آشفتگی و تلخ‌کامی می‌شوید و نفرت گرفتارتان می‌کند. لازم نیست همه کارهایی که کرده است را بر او ببخشید. شاید کارهایی کرده که به هیچ وجه نمی‌توانید به خاطر آنها ببخشیدش. با این وجود، هر چیزی به ذهنتان می‌آید را بنویسید. شروع کردن فرایند بخشایش بسیار مهم است. وقتی که مرور نهایی را انجام دادید و فهرست شما تنها حاوی چیزهای مهم بود، دیگر می‌توانید شروع به نوشتن نامه کنید. دوست دارید به کدام یک از موارد حتماً اشاره شود؟ آن‌ها را انتخاب کنید و هر چه واقعاً می‌خواهید بگویید را بنویسید. از جملات کامل استفاده کنید و موارد را به صورت فهرست‌وار ننویسید. فرض کنید که در حال آخرین مکالمه با او هستید؛ اگر خواستید می‌توانید نوشته‌هایتان را با صدای بلند هم بخوانید.

وقتی که نوشتن نامه را تمام کردید، کمی با خودتان خلوت کنید و پس از آن در دفتر یادداشت‌تان در مورد احساساتان بنویسید. در روزهای آینده کمی زمان برای مراسم دست کشیدن (۶۵) (که در پایان این فصل به آن می‌پردازیم) اختصاص دهید.

رفع مشکلات روابط دیگر

اگر روابط مهم دیگری در گذشته وجود دارند که هنوز شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، از تجزیه و تحلیل روابط برای مواجهه با آن‌ها استفاده کنید. برای هر کدام از روابط گذشته خود زمانی جداگانه در نظر بگیرید و کشف کنید که در گذشته چه چیزهایی وجود دارد که باید روی آن‌ها کار کرد.

تجزیه و تحلیل زندگی

"مدام انجام تجزیه و تحلیل زندگی را به تأخیر می‌انداختم، اما به محض این که این کار را شروع کردم، خیلی چیزها برایم روشن شد. دیگر می‌توانستم بفهمم دلیل جذب من به اشخاصی که از لحاظ روانی بیمار بودند چیست."

"در خانواده، من نقش میانجی را داشتم. کسی که خرابکاری‌ها را راست و ریس می‌کند و باعث می‌شود آب در دل کسی تکان نخورد. همیشه با افراد خشمگینی روبرو بودم که وظیفه من آرام کردن آن‌ها بود. از این وضع خسته شده بودم و می‌خواستم خودم را از این وضعیت تحلیل برنده نجات بدهم. تجزیه و تحلیل زندگی به من کمک کرد تا چیزها را شفاف‌تر ببینم و اکنون انسان دیگری هستم." "شما می‌توانید به «چراهای زندگی» پاسخ بدهید. تجزیه و تحلیل زندگی به من کمک کرد تا از این اسرار پرده بردارم. اگر گذشته را مطالعه نکنیم و به درک عمیقی از آن نرسیم آن را مدام تکرار خواهیم کرد. نگاه انتقادی به گذشته و نقب زدن به اعماق زندگی به ما کمک می‌کند تا در آینده به گونه دیگری عمل کنیم."

"تجزیه و تحلیل زندگی به من کمک کرد تا به نکات مهمی در مورد وسواس‌هایی که در رابطه قبلی‌ام داشتم پی ببرم. نه تنها متوجه شدم که این وسواس‌ها از کجا نشئت می‌گیرند بلکه توانستم راه حلی برای درمان‌شان پیدا کنم."

"کاش خیلی پیش‌تر از این می‌دانستم که در کنار هم قرار دادن تجزیه و تحلیل زندگی و تجزیه و تحلیل روابط چقدر کارایی دارد. در دوران دانشگاه یک بار به تجزیه و تحلیل رابطه پرداختم بدون این که زندگی‌ام را تجزیه و تحلیل کنم. نتیجه این بود که صرفاً متوجه شدم که نامزد سابقم شخصیت خاصی دارد. در آن موقع چیزی در مورد وابستگی ناسالم (۶۶) نمی‌دانستم. نمی‌دانستم که چطور یک نفر به علت دلایلی که آگاهانه نیستند می‌تواند به یک فرد دیگر (که لزوماً رفتار خوبی با او ندارد) بچسبد. وقتی که این دو تجزیه و تحلیل را پشت سر هم انجام دادم، متوجه نکات جالبی در مورد رابطه خودم با پدر و مادر و دیگر بستگانم شدم."

امیدوارم انجام تجزیه و تحلیل روابط به شما کمک کرده باشد تا رابطه قبلی خود را بهتر درک کنید و متوجه علائم هشداردهنده‌ای که نادیده گرفته‌اید بشوید. با این حال، بدون درک این مسئله که الگوهای تکرارشونده، کارهای ناتمام، و سوگواری‌های انجام نشده چگونه روی انتخاب‌های شما تأثیر می‌گذارند نمی‌توانید از داشتن روابط بهتر در آینده مطمئن شوید.

بسیاری از ما به خاطر تربیت خانوادگی و روابط گذشته‌مان تمایل به انتخاب افراد درهم شکسته داریم. ما افرادی را انتخاب می‌کنیم که بازتاب‌دهنده کارهای ناتمام خودمان هستند. به طور ناخودآگاه امیدواریم که این دفعه پیروز میدان‌هایی باشیم که قبلاً در آن‌ها شکست خورده‌ایم. خنده‌دار است. ما معمولاً کسانی را انتخاب می‌کنیم که درگیری‌های قبلی خودمان را بازتاب می‌دهند، کسانی که درست مثل

همان آدم‌های قبلی هستند. با این کار به هیچ وجه طعم پیروزی را نمی‌چشیم. باید خود را از قید افرادی که مثل افراد قبلی شکنجه‌مان می‌دادند رها کنیم. تنها راه پیروزی در این میدان وارد بازی نشدن است.

تجزیه و تحلیل زندگی چارچوبی در اختیار شما قرار می‌دهد تا دیگر الگوهای رابطه قبلی‌تان را تکرار نکنید. از یک طرف، تجزیه و تحلیل رابطه به شما درس‌هایی در مورد رابطه آخرتان می‌آموزد، از طرف دیگر، تجزیه و تحلیل زندگی، نیروهای ناسالمی که بر زندگی شما تأثیر می‌گذارند را نشان داده و ساختاری جدید برای رابطه‌های شما با دیگران در اختیارتان می‌گذارد. تجزیه و تحلیل زندگی شما را به کودکی‌تان باز می‌گرداند. در این مسیر ممکن است وادار شوید که رابطه خودتان با والدین‌تان (و دیگر افراد مؤثر در زندگی) را نیز تجزیه و تحلیل کنید. دلیل انجام این تجزیه و تحلیل‌ها این است که بفهمید چرا افراد ناسازگار و ناسالم را برای خودتان انتخاب می‌کنید. وقتی که با این نیروها آشنا شدید، می‌توانید نحوه اثرگذاری آن‌ها روی خودتان را تغییر دهید.

تجزیه و تحلیل زندگی

۱. شروع این تمرین هم نیازمند همان کارهایی است که در تجزیه و تحلیل روابط انجام دادید. روی یک برگه کاغذ سفید، دو ستون (یکی برای مثبت‌ها و دیگری برای منفی‌ها) بکشید. مطالبی را که در مورد آخرین رابطه‌تان و خصایص مثبت و منفی شریک سابق زندگی‌تان نوشتید، مرور کنید. برای هر کدام از این خصایص به کسان دیگری فکر کنید که در زندگی شما دارای همین ویژگی بوده‌اند. این یادداشت‌ها می‌توانند شامل هر نوع رابطه‌ای (عاشقانه یا غیرعاشقانه) باشند که باعث آشفتگی شما شده‌اند. در این مطلب در مورد عشق‌های شدید ناگهانی، دوستان، برادرها و خواهرها، یا هم‌کلاسی‌ها و همکارهای‌تان بنویسید. در ستون‌هایی که گفتیم به شباهت‌های این افراد و شریک سابق زندگی‌تان اشاره کنید.

۲. نگاهی به این نوشته‌ها بیندازید و ویژگی‌هایی که اکثر افراد در آن مشترک بودند را یادداشت کنید.

۳. فهرستی از ویژگی‌های مثبت و منفی مادرتان را تهیه کنید. شریک سابق زندگی یا دوستان دیگرتان، در کدام یک از این موارد با مادرتان شباهت داشتند؟

۴. فهرستی از ویژگی‌های مثبت و منفی پدرتان را تهیه کنید. شریک سابق زندگی یا دوستان دیگرتان در کدام یک از این موارد با پدرتان شباهت داشتند؟

۵. فهرستی از ویژگی‌های مثبت و منفی افراد مهم دیگر در زندگی‌تان را تهیه کنید. شریک سابق زندگی یا دوستان دیگرتان در کدام یک از این موارد با آن‌ها شباهت داشتند؟

فهرست‌های مختلف به شما این امکان را می‌دهد تا نگاهی جامع به زندگی گذشته و فعلی خودتان داشته باشید. پاسخگویی به هر کدام از این پنج سؤال نیازمند صرف زمان قابل توجهی است. لازم نیست که منتظر تمام شدن این پاسخ‌ها بمانید. می‌توانید یک سؤال را نیمه تمام بگذارید و به سراغ سؤال‌های بعدی بروید.

یک جدول دو ستونی دیگر درست کنید. در یک ستون بنویسید "خصایص منفی افرادی که به آنها جذب می‌شوم." در این ستون خصایص منفی قابل توجهی که به طور مدام در تمام روابط مهم‌تان حضور داشتند را یادداشت کنید. در ستون دیگر بنویسید "مشکلاتی که سعی دارم بر آنها غلبه کنم." برای مثال، اگر در بیشتر روابط قبلی‌تان با افرادی که بیش از حد ایرادگیر بودند مواجهید در ستون اول بنویسید، «ایرادگیر». در مواجهه با افراد ایرادگیر سعی دارید بر چه چیزی غلبه کنید؟ شاید پدرتان هم یکی از این افراد بوده است. در ستون دوم می‌توانید چنین چیزی بنویسید، "همیشه به دنبال تأیید شدن توسط پدرم بوده‌ام." شاید که این فرد ایرادگیر برادر بزرگ‌تر شما باشد. برادری که همیشه تحسینش می‌کردید اما او همیشه شما را به ستوه می‌آورده است. اگر مطمئن نیستید که در ستون دوم چه باید بنویسید کمی صبر کنید. در دفتر یادداشت‌های خودتان کمی در این مورد بنویسید و کمی بعد دوباره به سراغ این تمرین بازگردید.

روابط شما بهترین معیار سلامت عاطفی شما هستند.. با نگاه به مشکلاتی که در رابطه با شریک زندگی‌تان داشتید، می‌فهمید که چه مسائل حل نشده‌ای در گذشته شما وجود دارد. اگر مدام به افرادی جذب می‌شوید که شبیه یکی از والدین ناسام شما هستند، بهتر است که به تجزیه و تحلیل والدین‌تان اقدام کنید.

تجزیه و تحلیل والدین

روی یکی از والدین‌تان تمرکز کنید. به فهرست خصایص منفی و مثبتی که در تجزیه و تحلیل زندگی به آن رسیدید نگاه کنید. به کودکی‌تان فکر کنید و کارهای زیر را انجام دهید.

۱. به زمان‌هایی فکر کنید که دوست داشتید پدر یا مادرتان، متفاوت از چیزی باشند که در آن وقت بودند. آیا زمان‌هایی بوده که شما را ناامید کرده باشند؟ آیا باعث شرمساری شما شده‌اند؟ در کنار شما نبوده‌اند؟ آیا در آن زمان احساس عدم اطمینان می‌کردید؟ آیا زمانی بوده که دوست داشتید در آغوش‌تان بگیرند ولی آنها حضور نداشتند؟ آیا اوقاتی بوده که پدر و مادر دیگران در کنار فرزندان‌شان بودند و پدر و مادر شما نه؟ چه انتظاراتی از پدر و مادرتان داشتید که برآورده نشده‌اند؟

۲. فهرستی از تمام جنبه‌های منفی رابطه دو نفره خودتان با والدین‌تان را تهیه کنید. او چگونه با شما رفتار می‌کرد؟ در مورد رفتارهای متفاوتی که با شما و بقیه

فرزندانش داشت بنویسید؟ شاید اصلاً خلق و خوی شما دو نفر با هم جور نبوده است.

۳. فهرستی از مواقعی تهیه کنید که سعی می‌کردید والدین‌تان را خوشحال کنید و موفق به این کار نشدید.

۴. فهرستی از زمان‌هایی تهیه کنید که شما نافرمانی کردید و والدین‌تان به این کار واکنش نشان دادند.

۵. فهرستی از تمام جنبه‌های مثبت رابطه دو نفره خودتان را تهیه کنید.

۶. آیا اوقاتی بوده که رابطه شما خوب پیش رفته است؟ آیا خاطره روشنی از این اوقات خوب به یادتان مانده است؟

۷. بقیه افراد خانواده چه جور رابطه‌ای با او داشتند؟ والد دوم شما چه طور رابطه‌ای با او داشت؟ برادرها و خواهرهای شما چطور با او تعامل می‌کردند؟ آیا نحوه واکنش شما مثل واکنش والد دوم شما نسبت به او بوده است؟ آیا والد دیگرتان در حضور شما از او انتقاد می‌کرد؟ آیا در حضور شما او را تحسین می‌کرد؟ شما چه احساسی به رابطه والدین‌تان با هم داشتید؟

۸. سعی داشتید کدام یک از رفتارهای او را تغییر دهید؟ اگر در این راه تلاشی نکردید، آیا امید داشتید این رفتارها بالاخره تغییر کنند؟ آیا وقتی با شما بدرفتاری می‌کرد شگفت‌زده می‌شدید؟

۹. آیا او دو شخصیت متضاد افراطی و تفریطی داشت؟ آیا فکر می‌کردید او یک شخصیت خوب و یک شخصیت بد دارد؟ تقسیم والدتان به شخصیت‌های خوب و بد چه فایده‌ای داشت؟

۱۰. در مورد اشتباهاتی بنویسید که به نظر خودتان به عنوان یک فرزند انجام دادید. آیا زمان‌هایی بوده که نافرمان و بی‌ادب باشید؟ آیا به او دروغ می‌گفتید؟ آیا یواشکی کارهایی می‌کردید که او از آن‌ها خبر نداشت؟

۱۱. هر جمله مهمی را که به نظرتان می‌آید نگفته‌اید بنویسید.

۱۲. تمام چیزهایی که به خاطر آن‌ها پدر و مادرتان را می‌بخشید بنویسید.

درست همانند تجزیه و تحلیل رابطه، یک الی دو هفته وقت صرف تجزیه و تحلیل والدین بکنید. پس از آن کمی استراحت کنید و خودتان را به خاطر این کار ارزشمند تحسین کنید. کمی تمدد اعصاب و تفریح کنید. یادتان نرود، همیشه بعد از انجام کارهای سخت کمی استراحت کنید و به خودتان پاداش دهید. بعد از چند روز همان کارهایی را که برای تجزیه و تحلیل روابط انجام دادید تکرار کنید. فهرستی از مهم‌ترین موارد تجزیه و تحلیل والدین‌تان را استخراج کنید، سپس نامه‌ای بنویسید و آن را بلند بخوانید. پس از آن مراسم دست کشیدن را که در آخر این فصل به آن خواهیم پرداخت انجام دهید.

همان‌طور که قبلاً گفتیم شاید لازم باشد این تجزیه و تحلیل را برای والد دیگرتان،

برادرها و خواهرها و بقیه بزرگ‌ترهای مؤثر در زندگی‌تان هم انجام دهید. به هیچ وجه عجله نکنید. در بین این تجزیه و تحلیل‌ها بهتر است در دفتر یادداشت‌تان در مورد اوضاع فعلی‌تان و این که قدم بعدی چیست بنویسید. بین این تجزیه و تحلیل‌ها استراحت کنید و حواس‌تان باشد که این کارها را با سرعتی معقول به پیش ببرید.

سطح بعدی تجزیه و تحلیل

سطح سلامت رابطه را می‌توان با همان ضرب‌المثل معروف "دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید" سنجید. اگر می‌خواهید بدانید که چه کمبودی دارید، کار ناتمام شما چیست و درگیری‌های درونی‌تان از کجا آب می‌خورد، کافی است که به شریک زندگی‌تان نگاه کنید. اگر به خوبی دقت کنید، نحوه انتخاب شریک زندگی‌تان چیزهای زیادی در مورد خودتان به شما نشان می‌دهد. با گذر زمان و انتخاب همدم‌ها و دوستان مختلف می‌توانید بفهمید که چه جنبه‌هایی از زندگی‌تان نیازمند کار بیشتر است.

بعد از پایان تجزیه و تحلیل روابط و شروع تمرین تجزیه و تحلیل زندگی، از اطلاعات به دست آمده استفاده کنید تا بفهمید که تا به حال چه مسیری را پشت سر گذاشته‌اید و به چه جاهایی قصد ندارید بروید. به جای تکرار الگوهای گذشته، اکنون زمان آن است که از این الگوها فراتر بروید و مسئولیت خودتان و زندگی‌تان را به عهده بگیرید.

فصل هشتم به روابط جدید شما به عنوان شاخص سلامت عاطفی شما نگاه می‌کند. بعد از انجام چند تجزیه و تحلیل مفصل، به اندازه کافی مطلب دارید که بتوانید روابط جدید خود را ارزیابی کنید. برای مثال، اگر شریک زندگی‌تان فردی ایرادگیر بوده است، نگاهی به تجزیه و تحلیل رابطه بیندازید تا علائم هشداردهنده اولیه (که قبلاً نسبت به آنها بی‌توجه بودید) را پیدا کنید. با این آگاهی نگاه تازه‌ای به شریک جدید زندگی‌تان بیندازید. دقت کنید و علائم هشداردهنده را نادیده نگیرید. آیا او هم یک فرد ایرادگیر نیست؟ منظور من این نیست که شما آماده مواجهه با این مسئله نیستید. اما گاهی کنار گذاشتن عادت جلب شدن به یک تیپ شخصیتی خاص کار دشواری است. با آگاه ماندن نسبت به یافته‌های تجزیه و تحلیل‌تان، قادر می‌شوید در آینده از جذب شدن به سمت افراد نامناسب خودداری کنید.

مراسم دست کشیدن

بعد از نوشتن نامه به فردی که در گذشته شما نقش داشته (نامه‌ای که در پایان

انجام تجزیه و تحلیل می‌نویسید) این مراسم آیینی را به جا بیاورید. از یک دوست یا مشاور بخواهید وقتی نامه را با صدای بلند می‌خوانید به شما گوش دهد. حتی اگر به خودتان اطمینان دارید، بهتر است که نامه را با صدای بلند برای یک فرد دیگر بخوانید. به این ترتیب آن‌ها می‌توانند پیشرفت شما را تأیید کنند. نامه را آرام بخوانید تا بتوانید با کلمه‌ها رابطه برقرار کنید. مطمئن شوید که در هنگام خواندن، آن چه می‌خوانید را حس می‌کنید. اگر گریه و خشم بر شما غلبه کرد، جلوی آن‌ها را نگیرید. به هیچ وجه عجله نکنید.

وقتی که خواندن را تمام کردید، در مورد احساس خود در ضمن خواندن و پس از تمام شدن تمرین صحبت کنید. اگر احساس غم یا خشم می‌کنید، جلوی آن را نگیرید. از سوی دیگر، شاید هیچ حسی نداشته باشید. در نهایت این حس کرختی از بین می‌رود و احساسات، خودشان را نشان می‌دهند.

بعدها، نامه را بسوزانید و با صدای بلند بگویید، "به خاطر وقت‌هایی که با من بودی ممنونم. اکنون زمان فراموش کردن تو با عشق است." حتی اگر عصبی هستید و به زبان آوردن کلمه عشق برای‌تان سخت است این کار را بکنید. به این ترتیب، از حس خشم و رنجش خود می‌کاهید. دست کشیدن از او با محبت، همانند بخشایش، به نفع خودتان است.

مراسم دست کشیدن، از لحاظ عاطفی و از لحاظ نمادین بسیار حائز اهمیت است. خواندن نامه با صدای بلند، سوزاندن نامه، و برخاستن بخش‌های مهم این مراسم هستند. گاهی اوقات با انجام مراسم، احساس پاکیزه شدن می‌کنیم. گاهی اوقات این مراسم ما را سوگوارتر می‌کند. هر چه رخ داد جلوی آن را نگیرید. شما در حال التیام یافتن هستید.

انجام مراسم دست کشیدن به معنای این نیست که همه چیز به طرز معجزه‌آسایی تمام شده. این مراسم تنها یکی از مراحل فرایند التیام شما است. ممکن است باز هم به مراحل میانی سوگواری بازگردید، اما با گذر زمان از شدت درد و رنج شما کاسته می‌شود. اگر لازم دانستید، یک بار دیگر این مراسم را با یک نامه دیگر تکرار کنید. فقط به خودتان یادآوری کنید که با هر بار انجام این مراسم یک قدم به اتمام کار نزدیک می‌شوید.

مراسم‌های دیگر

گاهی بعد از انجام مراسم دست کشیدن، دوست دارید از شر بقیه چیزهایی که یادآور شریک سابق زندگی‌تان هستند (عکس‌ها، نامه‌ها، حلقه نامزدی، هدایا و چیزهایی از این قبیل) هم خلاص شوید. اگر فکر می‌کنید که زمان مناسب همین الان است، دست به کار شوید. اگر شک دارید، صبر کنید. می‌توانید همه چیز را در یک

جعبه بگذارید و آن را در ته کمد قرار دهید. بعدها وقتی که آماده یک مراسم پاک‌سازی دیگر بودید، می‌توانید از دست این چیزها خلاص شوید. بعضی‌ها دوست دارند که یکهو از شر همه بقایای رابطه خلاص شوند. برخی دوست دارند این کار را به تدریج انجام دهند. این کار را با سرعتی که خودتان تشخیص می‌دهید انجام دهید. فکر نکنید که می‌توان یک دفعه سوگواری را به پایان رساند و مراسم دست کشیدن هم لزوماً آخرین گام فراموشی نیست. گاهی این طور است. گاهی هم این مراسم تنها یک گام کوچک است. به خودتان سخت نگیرید. اگر لازم بود مراسم دست کشیدن را چند بار انجام دهید.

سخن آخر درباره بخشایش

وقتی که مشغول انجام تجزیه و تحلیل‌های مختلف هستید، در زمان‌های مختلف احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنید. همچنین در این زمان‌ها نگاه‌های متفاوتی نسبت به بخشایش دارید. بخشایش نهایی و کامل بسیار آزادی‌بخش است، اما دقت کنید که بخشایش یک فرایند است و به صورت لحظه‌ای انجام نمی‌شود. بخشایش وقتی آزادی بخش است که در زمان مناسب و به دلیل مناسب انجام شود. اگر از بخشیدن اجتناب کنید، خطر تلخ‌کامی و فراموش نکردن را متوجه خودتان می‌کنید. اگر در بخشایش عجله کنید، ممکن است هیچ‌گاه با خشم و رنجی که ناشی از رفتارهای او بوده مواجه نشوید. اگر خیلی زود او را ببخشید، ممکن است دوباره (حتی از همان شخص قبلی) آسیب ببینید. اگر خیلی دیر او را ببخشید ممکن است توان عشق ورزی به دیگران را از دست بدهید.

بخشایش هم درست مثل سوگواری و تجزیه و تحلیل‌ها، باید در مراحل مختلف صورت بگیرد. وقتی در حال انجام تجزیه و تحلیل‌ها و پشت سر گذاشتن فرایند سوگواری خودتان هستید، ممکن است از خشم به خودتان بیچید، نفرت را در تمام وجودتان حس کنید و در ذهنتان او را به باد ناسزا بگیرید. احساس جالبی نیست. در عین حال بر اساس این احساسات عمل نکنید. این احساسات موقتی، طبیعی و عادی هستند. باید این احساسات را تأیید کنید، با آنها مواجه شوید، در مورد آنها فکر و در نهایت فراموش‌شان کنید.

شاید در ابتدای جدایی، دیگران به شما بگویند که اگر خشم خودتان را فراموش کنید و او را ببخشید خودتان احساس بهتری دارید. حقیقت این است که تنها در صورتی می‌توانید او را ببخشید که ابتدا با درد و خشم خود مواجه شده باشید. انجام تجزیه و تحلیل‌ها و نوشتن نامه‌ها جزو اولین گام‌های لازم برای رسیدن به بخشایش هستند. در مراسم دست کشیدن، نامه‌ای را با صدای بلند می‌خوانید که در آن عبارت "من تو را می‌بخشم چون..." گنجانده شده است. شاید هنوز نتوانسته باشید او را کاملاً

ببخشید. ایرادی ندارد.

گاهی اوقات فقط تا حدی می‌توانید او را ببخشید و بقیه ماجرا به قوت خود باقی است. یاد بگیرید که با این احساس زندگی کنید. شاید بعدها که به گذشته‌ها نگاه کردید، متوجه شوید که میزان بیشتری او را بخشیده‌اید. مسئله این است که بخشایش ناگهان صورت نمی‌گیرد. برعکس، بخشایش پایان یک فرایند طولانی است که به وقت خودش انجام می‌شود. گاهی اوقات سعی خودتان را می‌کنید اما متوجه می‌شوید که وقت مناسبی نیست. مسئله مهم این است که بخشایش را بعد از زمانی که خشمگین هستید و احساس آسیب‌دیدگی می‌کنید انجام دهید.

بخشایش قسمت مهمی از فرایند التیام یافتن است. آن را نادیده نگیرید، اما برای انجام آن عجله هم نکنید. خودتان متوجه می‌شوید که زمان مناسب آن چه وقت است. وقتی که توانستید دیگران را ببخشید، متوجه منافع این کار خواهید شد. قدرت پاک‌سازی بخشایش را احساس خواهید کرد و با این کار راحت‌تر به سمت زندگی جدیدتان گام بر می‌دارید. بعد از این که شدیدترین احساسات‌تان را بروز دادید وقت آن است که به بخشایش فکر کنید. پس از آن با تمام وجودتان او را ببخشید. تجزیه و تحلیل‌های تشریح شده در این فصل را می‌توان بارها و بارها و با توجه به نیازهای متغیرتان انجام دهید. وقتی که واقعاً فهمیدید در گذشته‌تان چه رخ داده می‌توانید زخم‌های کهنه را التیام دهید. می‌توانید یک سوگواری تمام عیار کنید، کارهای ناتمام‌تان را انجام دهید و به آینده فکر کنید.

پایان تو و آغاز من کجاست؟ تعیین محدوده‌ها و حریم‌ها

"تعیین حریم‌های شفاف و بی‌چون و چرا مرا هیجان‌زده می‌کند. همین الان پیروزی‌هایی به دست آوردم و دیگر می‌دانم که چطور نگذارم دیگران به حریم‌هایم تجاوز کنند."

"هیچ کس به حرف‌های من گوش نمی‌داد، چرا که همیشه از خواسته‌هایم صرف‌نظر می‌کردم. احساس بیچارگی می‌کردم. فکر می‌کردم که همیشه مورد اجحاف قرار می‌گیرم. از وقتی که حریم‌هایم را مشخص کرده‌ام اوضاع تغییر کرده است."
"تعیین حریم‌ها، بهترین کاری بود که در تمام طول عمرم برای خودم انجام دادم. این کار همه چیز را تغییر داد. اکنون خود را برنده می‌دانم."

"وقتی شروع به تعیین حریم‌ها کردم، خیلی‌ها خوش‌شان نیامد. اما دیگر می‌دانستم که بهتر است خودم به فکر خودم باشم تا دیگران. قبل از این که حریم‌ها را مشخص کنم برای خودم اهمیتی قائل نبودم."

"تغییر حریم‌های بین من و والدینم، مثبت‌ترین تأثیر را روی زندگی کلی من گذاشت. پس از آن تعیین حریم با دیگران ساده‌تر شد. اثر مثبت بعدی در رابطه با کودکانم بود. سال‌ها بود که خودم را به خاطر این که به اندازه کافی مادر خوبی نبودم سرزنش می‌کردم ولی الان تقریباً دیگر چنین کاری نمی‌کنم. دیگر از ماجراهای پر کش و قوس و احساس گناه خبری نیست. در واکنش به برخی از درخواست‌های والدینم و فرزندانم فقط یک «نه ساده» می‌گویم."
"من بالاخره متوجه شدم که هیچ کس بدون اجازه خود من نمی‌تواند از حریم‌هایم عبور کند. این کشف ناگهانی کوچک، زندگی من را زیر و رو کرد."
آیا احساس می‌کنید که دیگران شما را زیر پا له می‌کنند؟ آیا «نه» گفتن برای تان خیلی دشوار است؟ آیا از ترس شروع بحث و جدل یا تنها ماندن، نیازهای خود را ابراز نمی‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید اگر نگذارید کسی کاری را که دوست دارد انجام دهد، فرد «بدجنسی» هستید؟ آیا از این که به دیگران بگویید کاری که می‌کنند بر خلاف میل شما است می‌ترسید؟

در فصل‌های گذشته در مورد تعیین حریم با فرزندان و شرکای سابق زندگی تان صحبت کردیم، با این حال باید بدانید که در رابطه با همه باید حریم‌های لازم را تعیین کنید. حریم‌های روشن و مستحکم باعث روابط خوب، اعتماد به نفس بالا، و زندگی عاطفی سالم می‌شود. افرادی که محدوده‌های مناسبی برای خودشان تعیین می‌کنند زندگی موفق‌تری دارند. با وجود حریم‌ها و اطمینانی که از آنها حاصل می‌شود راحت‌تر می‌توان دست به ریسک زد. با این حال اعمال این حریم‌ها در زندگی کار دشواری است. این کار یک شبه انجام نمی‌شود. با وجود دشواری‌های

زندگی، تعیین حریم نیازمند زمان کافی است.

حریم‌ها چیستند؟

به زبان ساده حریم‌ها را می‌توان مترادف حدود و ثغور، محدوده یا استاندارد دانست. ملودی بیتی (۶۷) متخصص وابستگی‌های ناسالم (۶۸)، حریم را این گونه تعریف می‌کند: حریم به رسمیت شناختن این مسئله است که شما جایی آغاز می‌شوید و جایی هم به پایان می‌رسید، این امر در مورد هر کس دیگری نیز صادق است. در همین راستا می‌توان گفت هر آن چه که برای شما است مال خودتان است و هر آن چه برای من است مال خودم است. من مسئول افکار، احساسات و اعمال خودم هستم و شما هم به همین ترتیب. من مسئول این هستم که دیگران چگونه با من بده و بستان می‌کنند. داشتن حریم‌ها همچنین شامل موارد زیر است:

شما می‌دانید که چه مشکلاتی، مسئولیت‌هایی و وظایفی مربوط به دیگران است و چه چیزهایی مربوط به شما می‌شود. به همین دلیل شما با آن‌ها وارد بحث‌های بی‌فایده و ناتمام نمی‌شوید؛

می‌دانید چگونه «نه» بگویید و وقتی که به درخواست کسی پاسخ مثبت می‌دهید به خاطر اراده و خواست خودتان است نه اجبار، احساس گناه یا احساس وظیفه بیش از حد.

برای آن چه در اختیار دیگران می‌گذارید، محدوده‌ای تعیین می‌کنید و از این موضوع آگاهید که منابع شما بی‌نهایت نیستند؛

محدوده‌های مشخص و روشنی در رابطه با والدین، فرزندان، دوستان، عشاق، همکاران، مغازه‌دارها، نمایندگان خدمات پس از فروش، تحویلدارهای بانک، صندوق‌دارها، معلمان مدرسه (هر کسی که فکرش را می‌شود کرد) دارید و کسی نمی‌تواند از شما سوء استفاده کند؛

به خودتان اهمیت می‌دهید و به دیگران می‌فهمانید که کسی نمی‌تواند به فضای شخصی‌تان تجاوز کند؛

به حرف‌هایی که می‌زنید اعتقاد دارید و آب‌زیرکاه نیستید؛

نیازهای شما برآورده می‌شود زیرا از به زبان آوردن آن‌ها باکی ندارید.

چرا باید حریم تعیین کنیم؟

تعیین حریم کار دشواری است، و همین باعث می‌شود که خیلی‌ها پیش خودشان فکر کنند آیا به زحمتش می‌ارزد. البته که می‌ارزد. اگر خوب به رفتار آدم‌ها دقت کنید، متوجه خواهید شد که برخی از انسان‌ها، "متجاوز به حریم‌ها" (۶۹) هستند.

این جور آدم‌ها کسانی را که درکی از محدوده و مالکیت شخصی خود ندارند تحت کنترل در می‌آورند. کسانی که حریم‌های مشخص و روشنی دارند از این متجاوزین ترسی به دل راه نمی‌دهند، چرا که اجازه نمی‌دهند کسی آن‌ها را تحت کنترل بگیرد. اما افرادی که حریم‌های ضعیفی در زندگی دارند (یا اصلاً حریمی ندارند) معمولاً بارها مورد سوء استفاده و کنترل دیگران قرار می‌گیرند. هدف این است که روابطی سالم‌تر با افرادی سالم‌تر داشته باشیم. بنابراین تعیین حریم‌ها یک ضرورت است. تعیین حریم‌های روشن باعث می‌شود که از تعامل با دیگران ترسی به دل راه ندهیم. با علم به این که می‌توانید تحت هر شرایطی از خودتان محافظت کنید، راحت‌تر حالت تدافعی خود را کنار می‌گذارید و می‌توانید دوست داشتن و دوست داشته شدن واقعی را تجربه کنید. جالب این است که حریم‌ها، محدوده‌ها و استانداردهایی که خوب تعریف شده باشند به صمیمیت و یکدلی حقیقی منجر خواهند شد.

چه وقت یک حریم را باید تعیین کرد؟

در یک زندگی سالم می‌دانیم که چه وقت باید حریم‌ها را مشخص کنیم. وقتی حریم‌ها را تعیین کردیم می‌توانیم عقاید خود را بیان کنیم و به فرد مقابل بگوییم رفتارش برای ما قابل قبول نیست. خودتان را در موقعیت‌های مختلف تحت نظر بگیرید و یادداشت برداری کنید. دقت کنید که چه وقت‌هایی عصبی می‌شوید. بنویسید که چه اتفاقی بین شما و فرد دیگر رخ داده است و سعی کنید که بفهمید آیا دلیل این تعاملات مایوس کننده، تعیین نکردن حریم بوده است. دقت کنید که دیگران چگونه با شما رفتار می‌کنند و این رفتار را با نحوه‌ای که دوست دارید با شما رفتار شود مقایسه کنید. در مورد این موقعیت‌ها در دفتر یادداشت‌تان بنویسید و فکر کنید که در این موقعیت چه رفتار یا گفتار متفاوتی امکان پذیر بود. در ادامه مباحث این فصل مثال‌هایی از نحوه مواجهه افراد با حریم‌ها ارائه می‌دهیم. اولین گام تعیین حریم‌ها، تشخیص این است که چه وقت باید به تعیین یک حریم پرداخت. اولین نشانه لزوم تعیین حریم، تجربه آسیب دیدن، ناکامی، خشم یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن است. گاهی دیگران شما را به خاطر انجام ندادن کاری که مسئولیت شما نبوده سرزنش می‌کنند. شما حالت دفاعی به خود می‌گیرید و ناراحت می‌شوید اما نمی‌توانید بگویید "این کار در حوزه مسئولیت من نبود" کسی با گفتن چیزهایی که نمی‌خواهید بشنوید به حریم‌های شما تجاوز می‌کند، دچار درماندگی می‌شوید اما نمی‌توانید بگویید "دوست ندارم در این مورد چیزی بشنوم." یک نفر چیزی از شما قرض می‌گیرد و آن را به شما بر نمی‌گرداند یا این که آن را در وضعیت نامناسبی بر می‌گرداند. شما عصبانی می‌شوید اما نمی‌توانید بگویید "ممنون می‌شوم

اگر چیزهای مرا همان طور که به شما تحویل دادم برگردانید. " یک نفر هر وقت قرض بالا می‌آورد به سراغتان می‌آید و با این که حسابی اوقاتتان تلخ شده نمی‌توانید بگویید "متأسفم ولی این دفعه دیگر کاری از دست من بر نمی‌آید." شما از یک نفر می‌خواهید که پنجره را به خاطر سرما ببندد و او در جواب می‌گوید "قاعدتاً نباید سردت باشد!" شاید متوجه نباشید که این فرد مشغول زیر پا گذاشتن محدوده‌های شما است. گاهی عصبی هستید و یک نفر می‌گوید "دلیلی برای عصبانیت وجود ندارد." شما به جای این که حق این فرد برای اظهار نظر در مورد احساساتتان را زیر سؤال ببرید، در مورد احساسات خودتان شک می‌کنید. شما نمی‌دانید که می‌شود چنین جوابی هم داد "احساسات من صحیح یا غلط نیستند، آنها فقط وجود دارند." هر وقت که کسی احساسات شما را غلط دانست، باید به او بگویید که دوست ندارید به شما گفته شود چه احساسی داشته باشید. هر وقت کسی شما را ناراحت کرد به این فکر کنید که شاید نیازمند تعیین یک حریم هستید. شاید پیش از این ترجیح می‌دادید که ناراحتی خودتان را تحمل کنید اما به احساسات دیگران لطمه نزنید. ولی اگر قصد دارید حریم‌های خوبی برای خودتان تعیین کنید، باید بدانید که احساسات شما صحیح و معتبر هستند و مزاحمین حق ندارند خودشان را به شما تحمیل کنند. یاد گرفتن نحوه تعیین حریم‌ها در ابتدا کمی دشوار است، اما این کار به نتایجش می‌ارزد. با استفاده از ابزارهای مطرح شده در این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه حریم‌های خود را مشخص کرده و احساسات منفی ناشی از تعامل با دیگران را کاهش دهید.

نحوه تعیین حریم‌ها

۱. مشاهده. اولین گام برای برقراری حریم‌های سالم با اطرافیان این است که در مورد موقعیت‌هایی که باعث بروز احساسات منفی (مثل ناکامی، آسیب‌دیدگی، خشم، مورد سوء استفاده قرار گرفتن یا مورد بی‌احترامی واقع شدن) می‌شوند را در دفتر یادداشت‌تان بنویسید.
۲. بدانید که تعیین حریم‌ها کاری زمان‌بر است. مشخص کردن حریم‌ها هم یک مهارت و هم یک حالت ذهنی است. هیچ کس نمی‌تواند صبح از خواب بیدار شود و به خودش بگوید، "می‌خواهم در دنیای اطرافم و در تمام موقعیت‌های پیش رو حریم تعیین کنم." این روش جواب نمی‌دهد. به مرور زمان همه حریم‌های لازم را تعیین خواهید کرد، اما صبر پیشه کنید و هر زمان کمی از کار را به پیش ببرید.
۳. به دیگران فرصت محدودی برای زیر پا گذاشتن حریم‌های تعیین شده بدهید. زنی می‌گفت "فرصت ندادن به دیگران کار دشواری است. بعضی‌ها بار اول واکنشی نشان نمی‌دهند چرا که یا حرف‌هایتان را نشنیده‌اند یا این که شما را درک نمی‌کنند."

این امر صحیح است، تعیین حریم‌ها اغلب مستلزم تکرار موضع شما است اما حرف‌تان را بیشتر از سه بار تکرار نکنید. افراد سربار و مزاحم می‌خواهند شما را خسته کنند. آن‌ها وانمود می‌کنند که حرف شما را نشنیده‌اند. اگر سه بار یک حرف را تکرار کرده باشید، آن‌ها حتماً آن را شنیده‌اند. پس از آن دیگر نیازی به تکرار حرف‌تان نیست و بهتر است که شروع به تعیین حریم کنید.

۴. همیشه از کلمه «من» استفاده کنید. وقتی که با استفاده از ضمیر «من» حریم‌ها را مشخص کنید احتمال کمتری دارد که فرد مقابل وارد حالت دفاعی شود. حتی اگر با شما وارد بحث شد می‌توانید خیلی ساده بگویید "من فقط می‌گویم که این احساس من است." احساس شما در هر نوع رابطه‌ای باید به رسمیت شناخته شود.

۵. در هنگام تعیین حریم‌ها، بهتر است که مکالمات، مختصر و مفید باشند. یک سؤال همیشگی این است که وقتی از ما توضیح خواستند چه باید بکنیم. افرادی که حریم خاصی برای خودشان تعیین نکرده‌اند معمولاً دچار این عادت هستند که خودشان و مواضع‌شان را برای همه توضیح دهند. این کار صحیحی نیست. اگر مایل نباشید لازم نیست که چیزی را برای کسی توضیح بدهید. یکی از مراجعین من از رابطه با فردی که مدام به او امر و نهی و بی‌احترامی می‌کرد و احساساتش را زیر سؤال می‌برد خسته شده بود. او تصمیم گرفت که دیگر به دیدار این فرد نرود. از من پرسید "چطور است که یک دروغ مصلحت‌آمیز به او بگوییم؟" من گفتم "نه، به او بگو که دیگر به دیدارش نمی‌روی." او پرسید "اگر توضیح خواست چی؟" به او گفتم همه چیز به خودت بستگی دارد. آیا دوست داری با کسی که به افکار و احساسات احترام نمی‌گذارد وارد بحثی طولانی و خسته کننده بشوی؟ اگر جوابت منفی است صرفاً بگو "متأسفم، نمی‌توانم به دیدارت بیایم." و بحث را همین جا تمام کن.

۶. وقتی دیگران مصرانه خواستار توضیح از طرف شما هستند، مطمئناً معذب خواهید شد. یکی از خوانندگان وبلاگ من تجربه شروع تعیین حریم‌ها را این گونه توصیف کرد:

"مشکل اصلی نه تعیین حریم‌ها، بلکه شیوه صحیح انتقال مطلب به دیگران است. مدت‌ها فردی بیش از اندازه احساساتی بودم و دوست ندارم کسی را از خودم برنجانم. گاهی اوقات آن طور که دلم می‌خواهد با اعتماد به نفس صحبت نمی‌کنم. دوست ندارم کار به جر و بحث بیانجامد. احساس می‌کنم دست و پا چلفتی هستم. هر چه قدر در مورد تعیین حریم‌ها تجربه بیشتری به دست می‌آورم، احساسم بهتر می‌شود. اما بعضی وقت‌ها احساس عوضی بودن می‌کنم."

مطمئناً گاهی اوقات احساس عوضی بودن خواهید کرد. بارهای اول به نظر خودتان دست و پا چلفتی می‌آیید. گاهی اوقات کم می‌آورید و شروع به توضیح دادن

می‌کنید. اما مهم این است که دست از تلاش نکشید. بدون اینکه توضیحات جزئی بدهید، حق خود را برای تعیین حریم‌ها به رسمیت بشناسید.

۷. آماده سازی. وارد هر بحث و جدلی نشوید. به این فکر کنید که اهمیت حریم‌ها در کجای زندگی‌تان بیشتر از همه است و فعلاً روی همین حوزه‌ها متمرکز شوید. دو یا سه مورد را با دلایل موجه انتخاب کنید. مهم‌ترین مسئله شما در زمینه تعیین حریم کدام است. در مورد سناریوها و نتایج احتمالی تعیین حریم‌ها در دفتر یادداشت‌تان بنویسید.

۸. هیچ وقت حریمی را اعلام نکنید، اتهام حجت نکنید یا عواقب کاری را برنشانید مگر این که بتوانید تا آخر پای آن‌ها بایستید. نکته اصلی در تعیین حریم مشخص کردن محدوده‌های خودتان و دیگران است. اگر خودتان درک روشنی از این مسئله نداشته باشید، دیگران هم در این مورد گیج می‌شوند. تعیین حریم بدون پیگیری آن هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

۹. نگران ضربه زدن به احساسات دیگران نباشید. نمی‌توانید هم زمان با تعیین حریم مواظب احساسات دیگران هم باشید. شما یا باید به فکر تعیین حریم باشید یا نگران احساسات دیگران. از این موضوع که طرف مقابل شما ناراحت بشود نگران نباشید، این کاری است که برای اهمیت دادن به خودتان باید بکنید. در مورد احساسات خودتان بنویسید، اما حواس‌تان به حریم‌های‌تان باشد.

ضروری است که قبل از تعیین حریم برای یک فرد خاص، مرحله آماده سازی را انجام دهید. فرض کنید مادرتان همیشه آخر هفته با شما تماس می‌گیرد و از شما می‌خواهد که خرده‌کاری‌هایش را انجام دهید. این کار او باعث ناراحتی شما می‌شود. این وضعیت از خیلی وقت پیش حاکم بوده و از همان اول باعث استیصال شما شده است. قبلاً سعی می‌کردید با بهانه تراشیدن و حتی دروغ گفتن خودتان را خلاص کنید، اما همیشه از «نه» گفتن می‌ترسیدید.

در دفتر یادداشت خود بنویسید که چگونه برای مادرتان حریم تعیین کنید. می‌توانید بگویید "متأسفم، اما نمی‌توانم جمعه دنبالت بیایم." پس از آن واکنش‌های مختلف او را تصور کنید. ممکن است بگوید "بعد از آن همه لطفی که در حق تو کردم، حتی نمی‌توانی یک جمعه دنبالم بیایی." خودتان را تصور کنید که می‌گویید "متأسفم مادر، اما این هفته نمی‌توانم." کارهایی را که مادرتان در گذشته برای‌تان انجام داده و مدام به آن‌ها اشاره می‌کند بنویسید. تمام صحبت‌های احتمالی او و پاسخ‌های احتمالی خودتان هم را بنویسید. آن‌ها را تمرین کنید. در ذهن‌تان آن‌ها را مرور کنید. حریم‌های خودتان را با مادرتان مشخص کنید. تأیید کنید که گاهی می‌توانید به مادرتان جواب منفی بدهید.

شاید در گذشته، مادرتان شما را سؤال پیچ کرده باشد. او بی‌امان از شما پرسیده است که مگر چه کار داری که نمی‌توانید به خرده فرمایش‌های او برسید. این دفعه خودتان

را گیر نیندازید. شما مجبور نیستید که همه چیز را برای او توضیح دهید. در واقع بهتر است که این کار را نکنید. قبل از این که در دام توضیح دادن بیفتید این مطلب را در دفتر یادداشت‌تان به خودتان یادآوری کنید. فقط بگویید "متأسفم مادر، نمی‌توانم این هفته دنبالت بیایم و کارهایت را انجام دهم." ممکن است پرسد "هنوز جواب سؤال من را ندادی." می‌توانید بگویید "قرار نیست سؤال را جواب بدهم. گفتم که این هفته نمی‌توانم کارهایت را انجام بدهم." ممکن است بحث را به این بکشاند که چرا به سؤال‌هایش جواب نمی‌دهید. ممکن است شروع به چانه زدن کند و بگوید که می‌شود کارها را یک روز دیگر انجام داد. وقتی شما در مورد حریم‌های‌تان جدی شوید، اکثر متجاوزین به حریم‌ها همین واکنش را نشان می‌دهند. خوب دقت کنید و ببینید که متجاوز به حریم در مقابل جدیت شما چه رفتار دیوانه‌واری در پیش می‌گیرد. مواظب تکنیک‌های سوء استفاده و ترساندن باشید. اگر دقت کنید از دیدن تنوع این رفتارها شگفت زده خواهید شد.

یکی از مراجعین من می‌گفت "وقتی دیگر به خودمان زحمت نمی‌دهیم که برای خوشایند دیگران کاری بکنیم، ناگهان خیلی‌ها دیگر از ما خوششان نمی‌آید." آن‌ها دست به هر کاری می‌زنند تا عزم شما را در هم بشکنند. تسلیم نشوید. اجازه چانه زنی ندهید. اگر لازم است مکالمه را قطع کنید. مدام به خودتان یادآوری کنید: هدف من پاسخ ندادن به سؤالات و تسلیم نشدن است.

لزومی ندارد که دیگران از کارهای شما کاملاً سر در بیاورند. اگر چه جواب منفی دادن بدون توضیح، کار سختی است با این حال، گاهی اوقات لازم است از خودتان سرسختی نشان دهید و حرف اضافه‌ای نزنید. اگر شروع به توضیح دادن کنید، احتمال دارد کارت‌تان به بحث و دفاع از مواضع و در نهایت تسلیم شدن بکشد. خیلی بهتر است که فقط جواب منفی بدهید. این کار نیازمند تمرین است، به خصوص اگر مدت‌ها عادت به توضیح دادن داشته‌اید. طرف مقابل شما منتظر یک توضیح می‌ماند و اگر توضیحی نشنود شروع به اصرار می‌کند. تسلیم نشوید. مسلماً مدتی احساس خوبی نخواهید داشت، اما با آن سر کنید. با گذر زمان، این کار برای‌تان آسان‌تر خواهد شد.

عواقب طبیعی و منطقی

گاهی اوقات، تعیین حریم‌ها، پیچیده‌تر از گفتن یک «نه» ساده است. در این مواقع باید خواسته‌های خودتان را عملی کنید. کسانی که به حریم‌های شما احترام نمی‌گذارند باید یک سری عواقب را تجربه کنند. همان طور که در فصل پنجم گفتیم، بخشی از فرایند تعیین حریم برای کودکان این است که اجازه دهیم با عواقب طبیعی و منطقی رفتارهای خود مواجه شوند. از این عواقب در رابطه با بزرگسالان هم

می‌توان استفاده کرد. اگر بی‌احترامی به حریم‌های شما عواقبی نداشته باشد، هیچ کس به آن‌ها احترام نخواهد گذاشت.

عواقب طبیعی

قبل از هر چیز به این سؤال فکر کنید: وقتی که طرف شما دچار مشکلات مالی یا قانونی می‌شود، چه کسی مسئول آن است؟ به قول معروف "کم کاری از طرف تو نباید باعث به هم ریختن برنامه‌های من شود." معنی این حرف این است که نگذارید دیگران مشکلات خودشان را به عنوان مشکل شما جا بزنند. جواب مثبت ندادن سخت است. ولی اگر مدام بار قرض‌های دیگران را به عهده بگیرید، آن‌ها هیچ گاه از عواقب طبیعی کارهای کرده و نکرده خود چیزی یاد نمی‌گیرند. اگر اجازه ندهیم عزیزانمان روی پای خودشان بایستند، آن‌ها را تحت کنترل و بدهکار خود نگاه می‌داریم. دیگر بدهی او را نپردازید، از مخمصه نجاتش ندهید و مسئولیت‌هایی که ربطی به شما ندارند را به عهده نگیرید. این که زمام امور را رها کرده و منتظر یک حادثه بد برای عزیزانمان باشیم کار بسیار دشواری است، اما باید دقیقاً همین کار را بکنید. به این ترتیب نه تنها زندگی خودتان بهتر می‌شود، بلکه عزیز شما هم مهم‌ترین درس زندگی‌اش را یاد می‌گیرد: پذیرش مسئولیت.

مجدداً به حوزه‌هایی از زندگی خود فکر کنید که باید محدوده‌هایی برای آن تعیین کنید. اتفاقاتی که مدام برای شما رخ می‌دهند را در نظر بگیرید. آیا کسانی از شما پول می‌خواهند؟ آیا کسی مسئولیت‌های خودش را به گردن شما می‌اندازد؟ چه چیزی در زندگی شما بیشتر از همه نیازمند تغییر است؟

سپس در دفتر یادداشت خود یک سناریو را مثل یک بازی شطرنج طراحی کنید: حرکت فردی که به حریم‌تان تجاوز کرده و واکنش‌های خودتان نسبت به این حرکت را بنویسید. اگر او چنین حرفی بزند من چنین جوابی خواهم داد. اگر پاسخ شما کارساز نبود، بگذارید عواقب طبیعی یا منطقی، کار خودشان را بکنند. بعد از تعیین حریم، پیش‌بینی واکنش کسی که به حریم شما تجاوز کرده، کار دشواری است. گاهی اوقات واکنش‌های او شما را به تعجب وامی‌دارند. اما با گذر زمان و کسب تجربه بیشتر، شما می‌توانید برای مواجهه با واکنش‌های غیرقابل پیش‌بینی او، بهتر برنامه‌ریزی کنید. دادن جواب منفی یا قطع مکالمه را در ذهن خودتان یا با کمک مشاور یا دوستان‌تان تمرین کنید. شما می‌توانید خودتان را برای مقابله با «متجاوزین به حریم‌ها» و ماجراهای کش‌دارشان آماده کنید.

عواقب منطقی

اعمال کردن عواقب منطقی حتی از اجازه بروز دادن به عواقب طبیعی هم سخت‌تر است. بگذارید از یکی از شاگردان خودم به نام جینا مثال بزنم. ماری دوست جینا همیشه دیر سر قرارها حاضر می‌شد. این رفتار ماری همیشه باعث دردسر می‌شد. برای مثال آن‌ها دیر به سینما می‌رسیدند و رزرو میز رستوران را از دست می‌دادند. در چنین اوقاتی جینا خیلی ناراحت می‌شد اما ماری اصلاً عین خیالش نبود. جینا همه کاری می‌کرد. به ماری غر می‌زد، سعی می‌کرد او را دچار عذاب وجدان کند، همیشه قرار ملاقات‌هایشان را چند بار به او یادآور می‌شد و حتی چند بار حسابی عصبانی شد. اما هیچ چیز عوض نشد چرا که رفتارهای ماری عواقبی نداشتند. جینا به من گفت "همیشه منتظرش می‌ماندم و او همیشه حال مرا خراب می‌کرد."

به او گفتم که ماری حال تو را خراب نمی‌کند. خود تو با سال‌ها میدان دادن به او و تعیین نکردن حریم، حال خودت را خراب کرده‌ای. جینا به من گفت دیگر نمی‌دانم باید چه کار کنم، هر کاری به عاقلم رسیده کرده‌ام. فقط محل قرارمان را ترک نکرده‌ام. اما راه حل اصلی دقیقاً همین ترک محل قرار بود. جینا باید حریم‌هایش را مشخص می‌کرد و عواقب منطقی رفتار ماری را به او می‌فهماند.

به جینا گفتم که برای ماری (با استفاده از جمله "من...") توضیح بدهد که چه احساسی دارد و دیگر نمی‌تواند تحت هر بهانه‌ای دیر آمدن او را تحمل کند. از او خواستم که به او بگوید اگر این دفعه به موقع سر قرار حاضر نشود بدون او خواهد رفت. بالاخره جینا به ماری گفت "وقتی که منتظرت هستم و نمی‌آیی، با خودم می‌گویم که من بقیه برنامه‌هایم را تعطیل کردم و الان منتظر ماری هستم، این کار تو مرا ناراحت می‌کند. خیلی دوست دارم که با هم وقت بگذرانیم، اما از منتظر ماندن برای تو بیزار هستم. اگر این دفعه سر وقتی که با هم قرار گذاشتیم نیایی بهتر است که من هم دنبال کار خودم بروم."

به جینا گفتم که منتظر واکنش شدید و اعتراض از طرف ماری باشد. به گفته یکی از خوانندگان وبلاگم "وقتی حریم تعیین می‌کنید باید منتظر توبیخ و تحقیر شدن از طرف کسانی باشید که سال‌ها با آن‌ها رابطه دارید. آن‌ها باور نمی‌کنند که شما چنین حرف‌هایی بزنید. اما بدانید که در حال تبدیل شدن به یک فرد ارزشمند هستید و این مشکل آن‌ها است که دگرگونی شما را به رسمیت نمی‌شناسند." خیلی اهمیت دارد که در هنگام مواجهه با مقاومت‌های شدید در برابر حریم‌های جدیدتان محکم بایستید.

ممکن بود ماری با حریم جدید جینا مشکل داشته باشد و با او شروع به بحث و جدل کند. به جینا توصیه کردم که شروع به توضیح دادن و توجیه نکند و صرفاً حریم‌ها و برنامه جدیدش را برای او تکرار کند. با آرامش حرف خودت را تکرار کن "خب! من دوست دارم با تو وقت بگذرانم، لطفاً سر وقت بیا یا این که من می‌روم." جینا دو انتخاب بیشتر برای ماری باقی نگذاشت: یا سر وقت حاضر شو، یا این که

بدون تو می‌روم. من پیش‌بینی کردم که ماری مثل خیلی‌های دیگر دست به اعتراض و مخالفت بزند و دقیقاً همین اتفاق افتاد.

آن‌ها برنامه‌ای ریختند تا در یک ساعت خاص از خانه جینا با هم به مهمانی یکی از دوستان مشترک بروند. طبق معمول، در زمان مشخص شده از ماری خبری نشد، به همین دلیل جینا سوار ماشینش شد. همین که راه افتاد ماری با موبایل او تماس گرفت "دارم می‌رسم. صبر کن." جینا برای یک دقیقه بی‌حرکت ماند اما متوجه شد که حریمش در خطر تجاوز قرار دارد، بنابراین به ماری گفت که او دارد می‌رود و ماری را در مهمانی خواهد دید. ماری که سال‌ها از جینا سوء استفاده کرده بود، به او گفت که چقدر آدم بی‌منطقی است.

جینا حریمش را با لحنی دوستانه برای ماری تکرار کرد، "ماری، به تو گفتم که اگر دیر بیایی ساعت هفت از این جا می‌روم، و تو ساعت هفت خودت را نرساندی. ایرادی ندارد. در مهمانی می‌بینمت." پس از آن جینا گوشی را قطع کرد. اگر جینا کار دشوار تعیین حریم را انجام نداده بود، ماری حریم او را جدی نمی‌گرفت و بعد از چند وقت دیگر چیزی از حریم باقی نمی‌ماند. جینا با جدی بودن در مورد حریمش و عواقب ناشی از بی‌احترامی به آن، کار دشواری را از پیش برد که در آینده بسیار کارساز شد. تسلیم شدن در مقابل این کار دشوار باعث دردهای بیشتر در آینده خواهد شد.

تعیین حریم‌ها ایرادی ندارد

به یاد داشته باشید که تعیین حریم‌ها با هر کسی و در هر موقعیتی، در دفعات اول کار بسیار دشواری است، اما به مرور زمان ساده‌تر خواهد شد. تعیین حریم‌ها و عواقب تجاوز به آن‌ها باعث می‌شود که دیگران آشفته شوند و دست به اعتراض بزنند. احساس بد ناشی از این مقاومت‌ها را طبیعی بدانید. گاهی اوقات بعد از تعیین حریم مجبور به تحمل یک موقعیت دشوار خواهید بود و کمتر کسی از تصمیم شما حمایت می‌کند. قوی باشید. شما از پس این کار بر می‌آیید. بالاخره دیگران به شما احترام می‌گذارند و چانه‌زنی‌ها و صحنه‌های پر کشاکش کمتر خواهند شد. به تدریج دیگر نیازی به تعیین حریم هم نخواهید داشت. افراد به تدریج می‌فهمند که منظورتان از "لطفاً سر وقت تشریف بیاورید" چیست.

داشتن امیال، عقاید، محدوده‌ها و فضای شخصی حق شما است. ایرادی ندارد اگر همه چیز را به دیگران نگوئید، همه چیز را توضیح ندهید و گاهی اوقات در دسترس نباشید. به گفته یکی از استادها، زنگ تلفن نشانه یک درخواست است. امروزه، به لطف موبایل و کامپیوتر، افراد به دوستان و آشنایان اجازه می‌دهند هر موقع که خواستند مزاحم‌شان شوند. اگر کسی با آن‌ها تماس گرفت و به او جواب ندادند،

ممکن است بعدها از او بازخواست کنند "چرا گوشی‌ات را جواب ندادی؟" شما تنها در صورتی که خودتان فکر کنید همیشه باید به گوشی جواب داد مجبور به جواب دادن به این سؤال هستید.

جواب ندادن به تلفن و قرض ندادن پول، کتاب یا لباس هیچ ایرادی ندارند. واقعاً هیچ کس نمی‌تواند به خاطر انجام ندادن این کارها به شما ایراد بگیرد. اگر موقعیتی اورژانسی باشد، بالاخره شما را پیدا خواهند کرد، اگر به کتاب نیاز دارند می‌توانند به کتابخانه بروند. اگر واقعاً به پول احتیاج دارند، می‌توانند از کس دیگری کمک بخواهند. هیچ ایرادی ندارد اگر همیشه در خدمت همه نباشید. بقیه به خاطر این کار به شما احترام خواهند گذاشت. تا حالا چند بار علی‌رغم میل خود به موبایل‌تان جواب داده‌اید؟ چند تا از این تماس‌ها ضروری بوده‌اند؟ شما حق دارید که بخشی از زمان‌تان را برای خودتان حفظ کنید. به این حق خودتان احترام بگذارید تا بقیه هم به آن احترام بگذارند. تعیین حریم نه برای ناراحت کردن دیگران بلکه برای اهمیت دادن به خودتان است.

چه چیزی به چه کسی مربوط است؟

چند بار گفتیم که در هنگام تعیین حریم باید بدانیم که چه چیزی به چه کسی مربوط است. بگذارید یک مثال بزنم. یکی از همسایه‌ها از شما می‌خواهد که مادرش را به دکتر ببرید زیرا او می‌داند که چهارشنبه مرخصی دارید. به طور عجیبی اکثر قرار ملاقات‌های مادر او با دکتر در روزهای چهارشنبه است. چند بار این لطف را در حق او کرده‌اید ولی دیگر نمی‌خواهید این کار را ادامه دهید. کارهای دیگری برای چهارشنبه دارید. اگر هم کار خاصی ندارید دوست دارید استراحت کنید. بیایید ببینیم این مشکل به چه کسی مربوط است. بیمار، مادر کیست؟ مادر شما که نیست. چه کسی با دکتر قرار ملاقات دارد؟ شما که ندارید. آیا این مشکل مربوط به شما می‌شود؟ نه. قدم بعدی این است که بگویید "اگر می‌توانستم خوشحال می‌شدم، اما کارهای دیگری دارم." فعلاً به همین بسنده کنید. متأسفانه، قبلاً تسلیم شده‌اید و شاید همسایه شما فکر کند بالاخره تسلیم‌تان خواهد کرد، بنابراین شروع به گیر دادن می‌کند. یادتان باشد که در شروع تعیین حریم با مقاومت و مخالفت مواجه می‌شوید. دوباره حرف‌تان را تکرار کنید. اگر مجبور شدید حرف‌تان را سه بار تکرار کنید، ایرادی ندارد ولی دیگر تکلیف شما مشخص است. بعد از بار سوم می‌توانید بگویید "دوست دارم بیشتر با هم حرف بزنیم، ولی الان باید بروم." پس از آن بروید. نگذارید شما را گیر بیندازد.

این یک مثال واضح از ارتباط مشکل با یک نفر بود. اما گاهی اوقات مسئله به این روشنی نیست. برای مثال، یک زوج تازه جدا شده مثل مایکل و لورا را در نظر

بگیریم. آنها قبل از جدایی، هر هفته به ملاقات مادر بزرگ مایکل می‌رفتند تا او بتواند نوه‌هایش را ببیند. از وقتی که آنها از هم جدا شده‌اند، مادر بزرگ، بچه‌ها را ندیده است. لورا سر کار نمی‌رود اما جدایی برای او بار سنگینی است و واقعاً دوست ندارد که با مادر بزرگ همسر سابقش ملاقات کند. جان خیلی با عصبانیت با لورا تماس می‌گیرد و به او می‌گوید "چرا بچه‌ها را پیش مادر بزرگ نبردی؟" لورا به طور غریزی معذرت می‌خواهد و بچه‌ها را به دیدار مادر بزرگ می‌برد. بیایید به این موقعیت فکر کنیم. او مادر بزرگ کیست؟

درست است، او مادر بزرگ مایکل است. اما احترام لورا به این پیرزن به سال‌ها پیش برمی‌گردد. با این حال، مادر بزرگ به نوه خودش شکایت کرده و نه لورا. مهم‌تر از همه این که او مادر بزرگ مایکل است نه مادر بزرگ لورا.

حتی اگر موقعیت خیلی روشن نیست و یک سری ملاحظات جزئی و ظریف را باید در نظر گرفت، موقعیت را به اجزای سازنده‌اش تقسیم و تا جایی که می‌توانید آن را واضح کنید. سعی کنید هر چه زودتر از این موقعیت‌های نامشخص بیرون بیایید و خودتان را از گیجی نجات دهید. بله، لورا با مادر بزرگ مایکل رابطه‌ای داشته و گونه‌ای احترام بین آنها در جریان بوده، اما در هر حال او مادر بزرگ مایکل است. بچه‌ها مال کی هستند؟

دوباره با یک موقعیت مبهم مواجه هستیم. آنها بچه‌های مایکل و لورا هستند. با این حال در این موقعیت می‌شود گفت که مادر بزرگ می‌خواهد بچه‌های جان را ببیند نه بچه‌های لورا را.

بردن بچه‌ها پیش مادر بزرگ مشکل کیست؟ مایکل.

لورا باید به مایکل بفهماند که او مسئول مشکلات مایکل نیست. او می‌تواند بگوید "خوشحال می‌شوم اگر بیایی و بچه‌ها را به دیدن مادر بزرگ ببری. فقط زمانش را به من از قبل اطلاع بده." اگر مایکل شروع به ملامت و تحقیر لورا و سوء استفاده از موقعیت مبهم کرد، لورا می‌تواند اظهارات او را نادیده بگیرد. در غیر این صورت وارد یک بحث بیهوده خواهد شد. لورا باید حرفش را تکرار کند. بار سوم باید بگوید "زمانش را به من اطلاع بده، من باید بروم، خدا حافظ." پس از آن باید تلفن را بگذارد و دیگر به تماس‌های مایکل جواب ندهد. این مشکل مایکل است و به کس دیگری ربط ندارد.

مروری بر قواعد تعیین حریم

۱. به یاد داشته باشید که «نه» خودش به تنهایی یک جمله تک کلمه‌ای است. اگر

دوست ندارید کاری را برای کسی بکنید، «نه» بگویید و خیال خودتان را راحت کنید. به کسی اجازه ندهید از شما توضیح بخواهد یا با چرب‌زبانی از شما سوء استفاده کند. نه یعنی نه. نه به معنای بله نیست. نگذارید با تردیدهای‌تان جواب منفی معنایی متفاوت پیدا کند. اگر بگذارید جواب منفی‌تان مثبت قلمداد شود، دیگر کسی حرف‌تان را جدی نخواهد گرفت.

۲. هیچ درخواست یا حرفی را بیشتر از سه بار تکرار نکنید. جواب شما «نه» است و مرور زمان آن را به «بله» تبدیل نخواهد کرد. اگر کسی بعد از سه بار حرف شما را متوجه نشد، بعد از آن هم تغییری در درک او نخواهید داشت. مکالمه با او را قطع کنید.

۳. بگذارید دیگران عواقب طبیعی اعمال‌شان را تجربه کنند.

۴. عواقب منطقی بی‌احترامی به حریم‌های‌تان را یادآور کنید.

۵. قبول کنید که دیگران ناراحت می‌شوند. شما حریم‌هایی تعیین کرده‌اید که قبلاً وجود نداشته‌اند. ممکن است فرد مقابل شما عصبی شود، شما را غیرمنطقی قلمداد کند و مسائل نامرتب را پیش بکشد.

۶. اجازه ندهید که دیگران شما را وارد مسائلی بی‌ربط به مشکل اصلی کنند. وارد مسابقه داد و بیداد نشوید. در مورد موقعیت‌های دیگر وارد بحث نشوید. لازم نیست که از فهرست طویل اشتباهات گذشته‌تان دفاع کنید.

۷. از تأییدها مثبت برای تقویت حریم‌های‌تان کمک بگیرید. از جملات تأییدی نظیر "من دارای حریم‌های روشن در زندگی هستم" یا "حریم‌های روشنی با دیگران تعیین کرده‌ام" استفاده کنید.

۸. از کلمه «من» در جملات خود استفاده کنید تا گفتگوهای شما سرزنش آمیز به نظر نرسند. استفاده از جملات حاوی کلمه «من» را در دفتر یادداشت‌تان تمرین کنید. آن‌ها را بنویسید و با صدای بلند تکرار کنید. این جملات به دیگران نشان می‌دهد که شما چه احساسی دارید و دوست دارید دیگران دست از چه کارهایی بردارند. "وقتی که دقیقه ۹۰ با من تماس می‌گیری تا برنامه‌هایت را عوض کنی، احساس ناراحتی می‌کنم."

"وقتی وسط روز با من تماس می‌گیری و من نمی‌توانم با تو صحبت کنم عصبانی می‌شوی. این واکنش تو مرا ناراحت می‌کند."

"احساس خوبی ندارم وقتی به خانه می‌آیی و با تعجب تمیز نبودن خانه‌ام را به من متذکر می‌شوی."

"احساس خوبی ندارم وقتی در مورد نحوه تربیت کودکانم قضاوت می‌کنی."

۹. به یاد داشته باشید که هیچ ایرادی ندارد اگر همه چیز را برای دیگران توضیح ندهید. شما حق دارید از کلمه «نه» استفاده کنید. شما حق دارید حریم تعیین کنید. در واقع تعیین حریم، نقشی ضروری در داشتن یک زندگی شادمان و سالم دارد.

تعیین حریم نیازمند تمرین است، اما کمی بعد متوجه خواهید شد که حریم‌های مناسب چقدر زندگی‌تان را ساده‌تر می‌کند. با وجود حریم‌ها روابط و دوستی‌ها ساده‌تر می‌شوند. کمی به خودتان زحمت بدهید و بعد از آن نتایج کارتان را درو کنید.

نشر کتاب (nbookcity.com)

زندگی جدید: یافتن عشق واقعی

"بعد از جدایی و مواجهه با سوگواری توانستم زندگی خودم را تغییر دهم. دیگر هیچ گاه رقابت برای جلب توجه شریک زندگی‌ام را تحمل نخواهم کرد. می‌دانم که ارزش نفر اول بودن را دارم و به کمتر از آن رضایت نمی‌دهم. شریک زندگی من هم همین توقع را از من خواهد داشت."

"هر روزی که به خودتان و حقیقت آن چه در قلب و ذهن‌تان می‌گذرد احترام بگذارید، یک گام به سمت شخصیتی برداشته‌اید که دیگران هم به او احترام می‌گذارند."

"بعد از تمام شدن آخرین رابطه‌ام، متوجه شدم به این دلیل در این رابطه بودم که دیگران مرا انسانی بازنده در نظر بگیرند. اکنون که مشغول رسیدگی به خواسته‌های واقعی خودم و تشکیل زندگی دلخواهم هستم، متوجه شده‌ام که دوست دارم مدتی (شاید سال‌ها) صرف شناخت خودم کنم. مهم نیست که دیگران در مورد این کار من چه نظری دارند."

"قبلاً تصور می‌کردم که دیدار با دیگران حتماً باید به رابطه منجر شود اما اکنون آن را یک تجربه آموزنده در نظر می‌گیرم."

"من یک خانواده پرجمعیت دارم که تمام اعضای آن خود را صاحب نظر می‌دانند. اما اکنون دیگر از چشم آن‌ها شریک زندگی‌ام را ارزیابی نمی‌کنم. اکنون دیگر در موقع دیدار با دیگران به این فکر نمی‌کنم که خانواده‌ام در مورد او چه نظراتی خواهند داشت."

"در ازدواج بعدی (اگر ازدواجی در کار باشد)، تنها به نفر اول بودن رضایت می‌دهم. من ایرادها و مشکلات خودم را دارم و مشغول کار روی آن‌ها هستم اما دیگر خودم را به خاطر حرف‌های دیگران، یک آدم گیج و آشفته فرض نمی‌کنم." تمام کارهایی که بعد از جدایی انجام داده‌اید، شما را به فردی بهتر، قوی‌تر و سالم‌تر تبدیل می‌کند. متوجه می‌شوید که چه جور انسانی هستید، از زندگی چه می‌خواهید، دوست دارید در زندگی به کجا برسید و چگونه به سمت این هدف بروید. برخی افراد بعد از این که مدتی به تنها بودن عادت کردند به این نتیجه می‌رسند که چقدر خوب است مدتی تنها باشند. با این حال، ممکن است زمانی برسد که به فکر شروع یک رابطه جدید بیافتید. سؤالاتی که اکثر افراد در چنین موقعیتی از خودشان می‌پرسند این است: "از کجا بدانم که برای دیدار با افراد جدید آماده‌ام؟ آیا واقعاً دوست دارم تنها باشم یا از تلاشی دوباره برای شروع رابطه می‌ترسم. با دیگرانی که فکر می‌کنند وضعیت فعلی من باید تغییر کند چطور برخورد کنم؟"

فارغ از این که کدام یک از سؤالات بالا بیشتر از همه ذهن‌تان را مشغول کرده باشد،

با انجام تمرینات این کتاب جواب بهتری برای آن خواهید یافت. در این فصل به روش‌هایی اشاره می‌کنیم که باعث می‌شوند برای سؤالات بالا جواب‌های بیشتری پیدا کنید.

عشق ورزیدن مجدد یا تنها زیستن

برای برنامه‌ریزی مناسب نیازمند چیزهای زیادی هستید: دفتر یادداشت روزانه، تجزیه و تحلیل‌ها، فهرست اهداف و بقیه کارهایی که در این کتاب با هم انجام دادیم. در وضعیت ایده‌آل، باید بدانید که کجا بوده‌اید، کجا هستید و به کجا می‌روید. وقتی که شروع به ارزیابی آمادگی خودتان برای یک رابطه جدید کردید این اطلاعات نقشی ارزشمند به عهده دارند.

مجرد (تنها) ماندن

حتی اگر هدف شما این باشد که دوباره یک زندگی مشترک را تجربه کنید. مهم نیست که با خانواده یا دوستان زندگی می‌کنید یا نه. قبل از این که یک زندگی مشترک قابل قبول داشته باشید باید بتوانید زندگی فردی خود را به خوبی پیش ببرید و بدانید که تنها بودن یک مجازات یا سبک زندگی نامساعد نیست. سلامت یعنی به رسمیت شناختن شادی‌ها و منافع تنها بودن. سلامت یعنی تشکیل یک زندگی شخصی که بتوان به آن افتخار کرد.

چالش اول، نادیده انگاشتن حرف‌هایی است که دیگران در مورد تنها ماندن (تجرد) شما می‌زنند. شاید دیگران با فرض این که شما خواستار یک رابطه هستید، فشار شدیدی به شما بیاورند تا یک زندگی مشترک را آغاز کنید. ممکن است گونه‌ای فشار اجتماعی کلی را نیز احساس کنید. برای ارزیابی آن چه به کارتتان می‌آید، باید در مقابل ایده‌های دیگران مقاومت کنید. از نظر دیگران شما باید "به بازی برگردید" و در اولین فرصت «شخص مناسب» را پیدا کنید. فارغ از نظرات خانواده، دوستان، رسانه‌های جمعی و فرهنگ عامه، زندگی مشترک لزوماً به معنای شاد بودن نیست. در واقع، آمار موجود (۷۰٪) وضعیتی کاملاً متفاوت را به تصویر می‌کشند. حقیقت تلخ این است که نیمی از ازدواج‌های اول و بیش از نیمی از ازدواج‌های دوم به طلاق منجر می‌شوند. نرخ جدایی در مورد دوران نامزدی از این هم بیشتر است. از آن طرف در میان کسانی که سال‌ها با هم زندگی می‌کنند، عده‌ای به خاطر وابستگی ناسالم و انکار وضعیت محنت بارشان در کنار هم می‌مانند. عده‌ای هم به خاطر ترس از ناشناخته‌ها یا ترس از تنهایی در رابطه می‌مانند. با توجه به این شرایط می‌توان گفت که زندگی مشترک همیشه باعث سعادت و خوشبختی نیست و جمله

معروف "پس از آن به خوبی و خوشی با هم زندگی کردند" همیشه صادق نیست. البته تمام این آمارها به معنی این نیست که شما نتوانید برخلاف جریان شنا کنید. با این حال، باید دانست که برای خوشبخت بودن با دیگری باید شیوه تنها خوشبخت بودن را هم بیاموزیم. یکی از دلایلی که شما زمان و تلاش زیادی را صرف ساختن زندگی خودتان می‌کنید این است که یک فرد سالم و قدرتمند افرادی مشابه خودش (شامل دوستان و شریک زندگی) را جذب می‌کند. از سوی دیگر، اگر نتوانید تنهایی را تحمل کنید یا اگر فکر می‌کنید برای این که از نظر اجتماعی پذیرفته شوید، لازم است که حتماً در یک رابطه باشید، همیشه به کم‌ترین‌ها رضایت می‌دهید. اگر نتوانید با خودتان به تنهایی سر کنید، همین مدل افراد را به خودتان جذب می‌کنید و رابطه شما حول یک وابستگی ناسالم شکل می‌گیرد. یکی از منافع مهم آموختن شیوه تنها زیستن، این است که می‌توانید اطرافیان‌تان (دوستان، شریک زندگی، آشنایان، افراد خانواده) را خودتان در زندگی انتخاب کنید. در این حالت انتخاب شما از موضع قدرت انجام می‌شود.

سال گذشته در یکی از سمینارهایم در مورد منافع تنها ماندن بعد از سوگواری برای جدایی صحبت می‌کردم. پس از آن یکی از دانشجویانم پیشم آمد و گفت "اما من نمی‌توانم سکوت مرگ‌بار، تنهایی و کسالت را تحمل کنم." رویکرد مثبت و خودگویه‌ها را به یاد بیاورید. اگر تنها ماندن خودتان را به جای "آرامش توانمندساز" به صورت "سکوت مرگ‌بار" تصور کنید، مسلم است که تنها ماندن چقدر برای‌تان سخت می‌شود. در دفتر یادداشت‌تان در مورد برخی از جنبه‌های مثبت تنها ماندن یک سری جملات تأییدی بنویسید.

مهارت تنها زیستن، نوعی آزادی منحصر به فرد برای ما به ارمغان می‌آورد. شما می‌توانید با خودتان به خوبی سر کنید، بنابراین افسار زندگی‌تان را به دست کسی نمی‌دهید که با شما بدرفتاری می‌کند. مهارت تنها زیستن به معنی این است که در هر صورت شما از پس مشکلات زندگی بر می‌آیید. وقتی بدانید که به تنهایی می‌توانید زندگی خودتان را پیش ببرید، احساس مناعت طبع می‌کنید. این مناعت طبع باعث می‌شود که دیگران هم به شما احترام بگذارند.

نتیجه این حرف‌ها به طور خلاصه این است: اگر خودتان شخص مناسبی برای خودتان نباشید نمی‌توانید شریک مناسبی برای زندگی‌تان پیدا کنید. پذیرش خویش‌شن (VI) با کارهایی که از ابتدای فصل چهارم انجام داده‌اید شروع می‌شود: درک این که از چه چیزهایی لذت می‌برید، پرورش علایق و سرگرمی‌های شخصی، رسیدگی به خودتان، و پیدا کردن دوستان جدید. مهارت تنها زیستن یعنی این که از زمان‌هایی که احساس تنهایی می‌کنیم نترسیم. افراد سالم یاد می‌گیرند چطور در زمان‌های تنهایی زندگی کنند و از مواجهه با این زمان‌ها اجتناب نمی‌کنند. افراد سالم می‌دانند که کسالت، بی‌قراری، و احساس ناراحتی بخشی از زندگی است و سعی نمی‌کنند که این

احساسات را به سرعت و به هر قیمتی از بین ببرند. یاد بگیرید که خودتان را به دست جریان زندگی بدهید. از سکوت نترسید. با آرامش رابطه خوبی برقرار کنید. تصمیم شما برای تنهایی می‌تواند یک استراحت کوتاه برای جستجو در دنیای روابط یا تصمیم چندساله باشد. در هر صورت باید یاد بگیرید که فضای شخصی خودتان را ساخته و در آن رشد کنید. داشتن یک زندگی شخصی به شما احساس امنیتی منحصر به فرد داده و باعث ارتقای روابط شما در آینده می‌شود. در این صورت، شما می‌توانید با یک رویکرد قدرتمند از خودتان و شریک زندگی‌تان مراقبت کنید. یکی از دانشجویان من می‌گفت وقتی که او شروع به صرف زمان برای خودش و ساختن زندگی شخصی‌اش کرد، یک اتفاق خارق‌العاده افتاد. افراد و علایق بیشتری وارد زندگی او شدند. به گفته او:

"تناقض جالبی است. وقتی که بتوانید تنها باشید و زندگی خودتان را داشته باشید، با افرادی دیدار خواهید کرد که می‌توانند همین کار را برای خودشان بکنند. زندگی شما پر از نعمت می‌شود. با افراد مختلف دیدار می‌کنید و به جاهای جدید می‌روید. زندگی لذت بخش می‌شود. وقتی که بخواهم استراحت بکنم کتابی می‌خوانم یا خانه‌ام را تمیز می‌کنم. با آرامش زندگی‌ام کنار آمده‌ام و هم زمان دوستان زیادی دارم که از معاشرت با آنها لذت می‌برم. انگار که بهترین‌ها را با هم دارم." با پذیرفتن زندگی شخصی‌تان، افرادی را به خود جذب می‌کنید که مثل خود شما خواهان اشخاصی با زندگی‌های غنی و کامل هستند. به این ترتیب تجربه‌های بهتری در زمینه روابط مختلف اجتماعی خواهید داشت. علاوه بر این که تنها نمی‌مانید دوستان و فعالیت‌های بیشتری وارد زندگی‌تان می‌شوند. کمی زمان صرف ساختن زندگی خودتان کنید تا این زندگی به نوبه خود پر از چیزهای شگفت‌انگیز شود.

خواستگاری

زمانی می‌رسد که زندگی شما جریان دوباره‌اش را پیدا می‌کند و مهم‌تر از همه خودتان احساس خوبی دارید. شاید زمان آن رسیده باشد که دوباره به دیدار با افراد جدید فکر کنید. یادتان نرود که با آرامش و رویکردی مثبت به قرار دیدار با خواستگاران نگاه کنید. اگر فرض کنید که در این ملاقات قرار است خودتان و فرد مقابل مورد ارزیابی قرار بگیرید کار دشواری در پیش دارید.

خواستگاری جدید این فرصت را در اختیارتان می‌گذارد تا برای تقویت مهارت مشاهده کردن تمرین کنید. به قرار ملاقات جدید به عنوان فرصتی نگاه کنید که در آن یاد می‌گیرید در حضور دیگران و شکل‌گیری روابط عاشقانه، احساس راحتی داشته باشید. این طرز تلقی از میزان فشار وارد بر شما می‌کاهد. اگر نگران این نباشید که در مورد شما چه قضاوت‌هایی خواهد شد یا این که آیا در آینده می‌توانم با این فرد

زیر یک سقف زندگی کنم، به مراتب تجربه دلپذیرتری خواهید داشت. دیدار با افراد جدید، همچنین باعث می‌شود که اطلاعات بیشتری در مورد خودتان به دست بیاورید. با مشاهده خودتان در حین تعامل با شریک زندگی بالقوه، اطلاعات مفیدی برای ارزیابی شخصی مداوم به دست می‌آورید. این ارزیابی به شما نشان می‌دهد که تا چه حد پیشرفت داشته‌اید و چه حوزه‌هایی از شخصیت و زندگی‌تان نیازمند کار بیشتر است. فراموش نکنید، فارغ از نتیجه این قرارها، شما در حال یاد گرفتن مهارت مشاهده هستید؛ شما یاد می‌گیرید که خودتان باشید و با این قضیه مشکلی ندارید.

پانزده قاعده نه چندان آسان برای قرارهای سالم

۱. احساس فشار روانی نکنید. قرار یک کار اجباری و خسته کننده نیست.
۲. امنیت را مد نظر قرار دهید. اولین دیدارها را خیلی ساده برگزار کنید. در مکان‌های عمومی با هم قرار بگذارید. امنیت شما مهم‌تر از مؤدب به نظر رسیدن است. اگر احساس‌تان می‌گوید که این فرد آدم جالبی نیست، به شهود خودتان اعتماد کنید و خودتان را نجات دهید. معذرت بخواهید و آن مکان را ترک کنید. شماره تلفن و آدرس خانه‌تان را به هر کسی ندهید. با این توصیه قصد نداریم که شما را بترسانیم. هدف تنها یادآوری این است که امنیت را در نظر داشته باشید.
۳. آرامش خود را حفظ کنید. اگر معمولاً آدم حرافی هستید، سعی کنید جلوی خودتان را بگیرید و بیشتر به طرف مقابل گوش کنید. اگر معمولاً فردی خجالتی و خوددار هستید، سعی کنید نقش بیشتری در گفتگو به عهده بگیرید. سعی کنید مکالمه شاد و سبک باشد. رازهای عمیق و تیره خودتان را فاش نکنید. در مورد همسر سابق‌تان صحبت نکنید، حتی اگر طرف مقابل در این مورد شروع به صحبت کرد. اگر او به طور خاص از شما در مورد رابطه قبلی‌تان پرسید، جوابی کوتاه و ملایم بدهید. بد نیست که از قبل خودتان را برای چنین سؤالی آماده کرده باشید. می‌توانید خیلی خلاصه بگویید "خواسته‌های ما با هم فرق داشت." اگر او اصرار کرد به سؤالش جواب دهید، بگویید که دوست ندارید این دیدار را صرف صحبت در مورد گذشته کنید. توجه کنید که واکنش آن‌ها در برابر این رفتار شما چگونه است.
۴. به جای این که حرف‌هایی که دوست دارید را بشنوید به گفته‌های واقعی طرف مقابل گوش دهید. (من هم خیلی بستنی شکلاتی دوست دارم). شاید یکی از شما یا هر دو سعی دارید که همه چیز را به عنوان مصداقی برای تفاهم در نظر بگیرید. پیدا کردن امور مشترک خیلی اهمیت دارد، ولی روی علاقه مشترک به یک نوع نوشیدنی خاص یا فلان رنگ، چندان حساب نکنید.
۵. در دیدارهای اولیه چیز زیادی در مورد خودتان فاش نکنید. کمی دست ننگ

دارید و به این فکر کنید که آیا اصلاً از او خوش‌تان می‌آید. فعلاً به این کاری نداشته باشید که او از شما خوشش می‌آید یا نه. خودتان را درگیر این نکنید که او به چه فکر می‌کند. مهم‌ترین چیز در اولین دیدارها این است که شما در مورد او چه فکر می‌کنید. اطلاعات مهم زندگی‌تان را در زمان‌های مناسب فاش کنید. اگر چیز مهمی در زندگی‌تان هست که دوست دارید طرف مقابل‌تان آن را بداند، ایرادی ندارد که آن را با او مطرح کنید ولی تا دیدار سوم یا چهارم دست نگه دارید. لازم نیست که در اولین دیدار پای این مسئله را به میان بکشید. اطلاعات شخصی شما، با ارزش هستند. از آن‌ها محافظت کنید و به تدریج آن‌ها را با دیگران در میان بگذارید. در عین حال، گفتن یک چیز مهم را آن قدر به تعویق نیندازید که شبهه عدم صداقت از طرف شما پیش بیاید.

۶. از مکالمه‌های طولانی در روزهای اول رابطه پرهیز کنید. برای اندیشیدن و ارزیابی کردن شخص مقابل نیازمند زمان هستید. با کسی که تنها یک بار یا دو بار دیده‌اید، وارد مکالمات طولانی تلفنی و رد و بدل کردن پیام کوتاه نشوید. عجله نکنید و وارد مکالمات بی‌پایان نشوید.

۷. این کار باعث مختل شدن دیدگاه شما از واقعیت ملاقات می‌شود. احتمال رسیدن به تفاهم جسمی خیلی بیشتر از هم‌خوانی احساسی است. تحریکات جسمی را به غلط نشانه تفاهم واقعی در نظر نگیرید.

۸. بعد از هر دیدار در مورد واکنش‌ها و گفتگوها در دفترتان بنویسید. آیا نسبت به آخرین رابطه‌تان تغییری کرده‌اید؟ به چه بینش جدیدی رسیدید؟ چه کارهای دیگری لازم است روی خودتان انجام دهید؟ در مورد علائم هشداردهنده اولیه‌ای که در طرف مقابل‌تان می‌بینید بنویسید. اگر آن‌ها واقعاً علائم هشداردهنده هستند به رابطه پایان دهید. سعی نکنید که به توجیه و توضیح رو بیاورید. با مشاهده افرادی که با آن‌ها دیدار می‌کنید می‌توانید پیشرفت خودتان را اندازه بگیرید. یکی از خوانندگان وبلاگم برایم نوشت که همه زنانی که برای ازدواج با هم ملاقات کرده‌اند به تازگی از همسرشان جدا شده‌اند. همین فرد در یکی از سمینارها پیش من آمد و گفت که چقدر جمله "دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید" به نظرش صحیح است. به نظر او هیچ کدام از این افراد آماده ازدواج نبودند. او از من پرسید "آیا وضعیت این زن‌ها بازتابی از موقعیت خود من است؟" من پاسخ دادم "همین طور است".

۹. اگر هر دو نفرتان علاقه نشان دادید، عجله به خرج ندهید. قبل از تصمیم در مورد پیش رفت رابطه چند بار با هم صحبت کنید. با هم رابطه زناشویی نداشته باشید و شروع به زندگی در یک خانه نکنید. به هم پول قرض ندهید. قبل از هر تصمیم عجولانه‌ای از خود بپرسید که آیا این همان چیزی است که می‌خواهید، و آیا این رابطه شما را به همان جا که می‌خواهید می‌برد.

۱۰. نگذارید که به سرعت کاری به شما تحمیل شود. اگر فرد مقابل با نظر شما برای

آهسته پیش بردن رابطه مشکل دارد، می‌توانید بگویید "از نظر من بهتر است که رابطه به آهستگی پیش برود. اگر فکر می‌کنی که سرعت پیشرفت رابطه خیلی کند است، به من بگو تا دیگر همدیگر را نبینیم." آیا دوست دارید وارد رابطه با یک فرد تحمیل کننده یا تملک طلب بشوید؟ شما به کسی احتیاج دارید که به حریم‌های‌تان احترام بگذارد. به محض این که کسی شروع به تحمیل نظراتش به شما کرد، باید منتظر علائم هشداردهنده بعدی باشید.

۱۱. اگر شما حس خاصی به کسی ندارید و کسی هم حس خاصی نسبت به شما ندارد، شاید فکر کنید که این موقعیت همیشگی است. اما این امر صحیح نیست، و این شیوه تفکر راه به جایی نمی‌برد. این وضعیت نباید شما را دچار افسردگی کند. این اتفاقات را به خودتان نگیرید. شاید شما آماده دیدار با افراد جدید نیستید. شاید هنوز هم نتوانسته‌اید تشخیص دهید که فرد مناسب شما چه جور آدمی است.

۱۲. دست از سر آینده بردارید. اگر یک قرار دیدار به خوبی پیش نرفت، زود نتیجه نگیرید که تا آخر عمرتان تنها خواهید ماند. اگر دیدارتان خوب پیش رفت دست و پای خود را گم نکنید. این دیدار لزوماً شروع زندگی جدید شما نیست. اگر قرارتان موفق نبود، دنیا به آخر نرسیده است. به آن به عنوان یک روز دیگر از زندگی‌تان نگاه کنید. وقتی توانستید حالت درماندگی را از خود دور کنید، دیدارهای‌تان بهتر خواهد شد. در این حالت کمتر از قبل به نتیجه نهایی فکر می‌کنید و روی ارزیابی طرف مقابل و واکنش‌های او متمرکز می‌شوید.

۱۳. طرد شدن را بدون قضاوت بیش از حد در مورد خودتان بپذیرید. اگر در یک چت اینترنتی، فرد مقابل بعد از دیدن عکس شما مکالمه را قطع کرد، آن را به خود نگیرید. معنای این حرکت این نیست که شما جذاب نیستید، شاید طرف مقابل دنبال نوع خاصی از افراد می‌گشته که شما جزء آن‌ها نبودید. اگر بعد از قرار دیدار، فرد مقابل دیگر تمایلی به دیدن شما نداشت، فکر نکنید که شما ایرادی دارید. برای موفق شدن در قرار ملاقات، باید بدون انتظار پیش رفت. موضوع قرار ملاقات، طرد شدن یا مورد پسند قرار گرفتن نیست. موضوع اصلی تلاش برای یافتن فرد مناسب است.

۱۴. هر اتفاقی که افتاد، یک قرار بد را به عنوان بدترین اتفاق ممکن در زندگی‌تان در نظر نگیرید. اگر دیدارتان واقعاً مزخرف بود، سعی کنید با دوستان‌تان آن را مایه خندیدن کنید. هیچ چیزی را بیش از حد جدی نگیرید.

۱۵. مدام به خودتان یادآوری کنید که علی‌رغم همه چیز شما انسان خوبی هستید. حتی اگر این قرار جدید شما را به یاد شریک سابق زندگی‌تان انداخت شما هنوز انسان خوبی هستید. اگر این قرار دیدار باعث شد که به ایرادی در خودتان پی ببرید شما هنوز انسان خوبی هستید. هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد. مهم این است که شما انسان خوبی هستید.

این پانزده قاعده را در ذهن‌تان مدام مرور کنید. این قواعد به شما کمک می‌کنند تا

محکم روی پای خودتان بایستید و روی خودتان و اتفاقات فعلی تمرکز کنید.

اولین دیدارها و روابط بعد از جدایی

بعد از یک جدایی و تنهایی پس از آن، بازگشت به زندگی اجتماعی کمی دشوار به نظر می‌رسد. بعد از جدایی و تجربه چند دیدار معمولاً با چند واکنش عمده مواجه هستیم:

۱. از این فرد خوشم نمی‌آید. کاملاً طبیعی است. در مورد دلیل این عدم علاقه بنویسید. آیا او خیلی با شریک سابق زندگی‌تان متفاوت است یا برخی از ویژگی‌های خاص در این فرد واقعاً با شخصیت شما هم‌خوانی ندارد؟ در قضاوت عجله نکنید؛ به افراد جدید فرصت کافی بدهید. اگر این فرد واقعاً مناسب شما نیست، مرزهای‌تان را با او تعیین کنید اما رابطه را با رعایت ادب به پایان برسانید.

۲. این فرد از من خوشش نمی‌آید. طرد کننده را طرد کنید. این اتفاق را به خودتان نگیرید. اگر طرد شدن از طرف فرد مقابل را به خودتان می‌گیرید و در مقابل چنین اتفاقاتی زودرنج هستید، شاید باید آن را به عنوان نشانه‌ای در نظر بگیرید که هنوز آماده دیدار با افراد جدید نیستید. ایرادی ندارد اگر بعد از چند دیدار به این نتیجه برسید که هنوز آماده این کار نیستید. در صورت مواجه شدن با چنین شرایطی کار کردن روی خودتان را مجدداً شروع کنید، اما به خاطر تلاشی که در این مدت انجام داده‌اید خودتان را تحسین کنید.

۳. دوباره وارد گرداب سوگواری شده‌ام. این شرایط می‌توانند نشانگر دو حالت باشند. این بازگشت شاید ناشی از ته‌مانده‌های سوگواری باشد چرا که دیدارهای اخیر نشان دهنده شروع زندگی جدید شما هستند. از سوی دیگر شاید شما آماده دیدار با افراد جدید نباشید. شاید لازم باشد چند دیدار دیگر را تجربه کنید تا به خوبی بفهمید جریان از چه قرار است. در هر صورت به خودتان سخت نگیرید. اگر لازم است کمی عقب بنشینید. فکر نکنید که هیچ وقت آماده نخواهید شد. شما صرفاً به کمی زمان نیاز دارید.

۴. تا ابد تنها خواهم ماند. علی‌رغم تلاش‌های شما قرار ملاقات می‌تواند به کاری سخت و ترسناک بدل شود. در مواجهه با چنین شرایطی، خیلی‌ها رویکردی منفی در پیش می‌گیرند. دیدارها ما را با بدترین عیب‌ها و عادت‌های خودمان رو در رو می‌کنند. نسبت به همه چیز اطمینان داریم و ناگهان متوجه می‌شویم هیچ چیز سر جایش نیست. کمی دست نگره دارید و رویکردی ساده و مثبت را در خودتان پرورش دهید. وقتی رویکردتان منفی می‌شود، کمی به خودتان استراحت دهید و از جملات تأییدی مثبت کمک بگیرید.

۵. اوضاع از چه قرار است. از دیدارها به عنوان معیاری استفاده کنید که توسط آن‌ها

حوزه‌هایی را که نیازمند کار بیشتر هستند، شناسایی کنید. آیا در دیدارها ناگهان به یک فرد دیگر بدل می‌شوید؟ آیا هنوز اعتماد به نفس شکننده‌ای دارید؟ آیا برای خوب پیش رفتن یک قرار ملاقات بیش از حد تلاش می‌کنید؟ آیا برای این که فرد مقابل از شما خوشش بیاید نازش را می‌خرید؟ در مورد این مسائل در دفتر یادداشت‌تان بنویسید. مطمئن شوید که این کارها را برای خودتان و نه هیچ کس دیگری انجام دهید. کاملاً طبیعی است که در دیدارهای جدید، برخی از ته مانده‌های سوگواری که برای خودتان ناشناخته بوده‌اند مشخص شوند. انرژی ذهنی زیادی را در دیدارهای اولیه سرمایه‌گذاری نکنید. شما و افراد جدید همدیگر را نمی‌شناسید. هنوز در حال مشاهده و یادگیری هستید. به خودتان سخت نگیرید و به خاطر تلاشی که می‌کنید از خودتان قدردانی کنید. هر وقت توانستید بگویید "من چنین شخصیتی هستم و اکنون می‌خواهم تو را ارزیابی کنم و ببینم از تو خوشم می‌آید یا نه" به آمادگی لازم رسیده‌اید.

روابط

زمانی که کارهای ذکر شده را انجام دادید، آمادگی این را دارید که به یک شریک جدید زندگی و رابطه جدی فکر کنید. انجام تجزیه و تحلیل‌های مطرح شده در این کتاب به شما کمک می‌کند تا چیزهای زیادی در مورد گذشته و روابط‌تان بیاموزید. با کمک تجزیه و تحلیل‌های انجام گرفته می‌توانید بفهمید که برای رفع ایرادهای خود چه کارهایی باید انجام دهید. انجام برخی از کارهای ناقص باعث می‌شود که بدون فکر وارد روابط جدید نشوید. شما فردی کامل و دارای اعتماد به نفس هستید. شما دوستان و علایق مخصوص به خودتان را دارید. شما کمی تنها مانده‌اید و چند قرار ملاقات ساده داشته‌اید. اکنون وقت این است که آموخته‌های خود را در عمل به کار ببرید.

درست همانند بقیه اهداف‌تان، شروع یک رابطه چیزی است که برای رسیدن به آن باید برنامه داشت و ناگهان وارد آن نشد. به رابطه جدید فکر کنید، در مورد آن بنویسید و برای آن برنامه‌ریزی کنید. قبل از هر کاری تجزیه و تحلیل‌هایی که انجام دادید را مرور کنید و به این فکر کنید که از یک رابطه چه می‌خواهید. خط‌مشی شما چیست؟ چه مرزهایی دارید؟ چه چیزهایی برای‌تان قابل پذیرش هستند؟ چه چیزهایی قابل قبول نیستند؟ خط قرمزها کدامند؟ برای حفظ رابطه در چه زمینه‌هایی می‌توانید کوتاه بیایید؟ در چه زمینه‌هایی نمی‌توانید سازش کنید؟ با توجه به سوالات بالا، برای خودتان فهرست‌های جدید تهیه کنید.

گام بعدی این است که با خودتان عهد کنید که تحت هر شرایطی نسبت به ارزش‌ها، باورها و استانداردهای خودتان وفادار بمانید. شما نیازمند کسی هستید که

برای شما ارزش قائل باشد. اگر او برخلاف این عمل کرد باید رابطه را تمام کنید. شاید با افراد زیادی دیدار کنید که به نظرتان جذاب می‌آیند، ولی متوجه شوید که آنها مناسب شما نیستند. شاید آنها بخواهند شما را عوض کنند یا شاید شما دلتان می‌خواست که آنها از بعضی جهات شخصیت کاملاً متفاوتی داشتند. گاهی با افراد نازنینی دیدار می‌کنید که فاقد برخی از خصوصیات هستند که از نظر شما ارزش بالایی دارند. شاید این فرد نازنین هم به شما علاقه نشان بدهد، اما بعد از گذراندن کمی وقت با هم، متوجه ناهمخوانی‌های بسیار می‌شوید. این فرد را فراموش کنید. سعی نکنید در و تخته را به زور با هم جور کنید. با وجود این که مصالحه و سازش نقشی حیاتی در تمام روابط موفق دارد، سازش در مورد ماهیت خودتان راه هر نوع موفقیت در زندگی و عشق را می‌بندد.

افراد سالم خودشان و خواسته‌هایشان را می‌شناسند و میان تسلیم شدن در زمینه امور اساسی و مصالحه سالم تمایز برقرار می‌کنند. در ابتدا برقراری توازن میان خواسته‌های خودتان و دیگران کار دشواری به نظر می‌آید، اما به مرور زمان برقراری این تمایز برای‌تان ساده‌تر می‌شود. اگر خودتان را بشناسید، زودتر به تصمیمات صحیح در مورد خودتان و روابطتان می‌رسید.

وقتی در یک رابطه هستید که احساس کلی خوبی نسبت به آن ندارید اما لزوماً دچار احساس بدی هم نیستید، تصمیم‌گیری دشوارتر می‌شود. در چنین شرایطی افراد معمولاً تا زمانی که رابطه بدتر نشده در رابطه باقی می‌مانند. اما شما مجبور به این کار نیستید. شاید طرف مقابل شما انسان خوبی باشد، اما اگر از رابطه راضی نیستید بهتر است که پیش از بیشتر آسیب دیدن طرفین از رابطه خارج شوید.

مراحل اولیه

در هفته‌های اولیه دیدار با یک فرد جدید، باید توانایی‌های خودتان در این رابطه را ارزیابی کنید. آیا فرد مقابل خیلی وقت شما را می‌گیرد؟ آیا بعد از دیدن این فرد هنوز نتوانسته‌اید یک بعد از ظهر را با دوستانتان بگذرانید. یکی از مراجعین من مدتی بعد از جدایی شروع به دیدار با یک مرد که به نظر فرد خوب و جذابی می‌آمد کرد. با این حال، بعد از چند هفته متوجه شد که او مردی حسود است که در همه کارهایش دخالت می‌کند. او با وجود احساساتی که به وجود آمده بود به رابطه پایان داد و به این افتخار می‌کرد که توانسته است از خودش مراقبت کند. با این که او می‌ترسید دیگر نتواند کسی را برای خودش پیدا کند، با خودش گفت که تنها ماندن بهتر از بودن با کسی است که سعی در کنترل کردن انسان دارد. تلاش‌های او جواب داد. شما هم همین کار را بکنید: نسبت به وقایع زندگی‌تان آگاه باشید و به خودتان باور داشته باشید. تنها ماندن بهتر از بودن با یک فرد نامناسب است.

شروع یک رابطه جدید نباید باعث شود که دست از کارهای خودتان بردارید. با دوستانتان وقت بگذرانید، به سرگرمی‌های خود برسید، ورزش کنید و کمی با خودتان تنها باشید. فرد جدید ممکن است فوق‌العاده باشد، اما برای ارزیابی آن به زمان نیاز دارید. پیش خود فرض نکنید که دوستان شما حتماً تغییر رفتارشان را درک خواهند کرد و شما دیگر به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی احتیاج ندارید. کمی از وقتتان را بدون این فرد جدید بگذرانید تا بتوانید این رابطه نوپا را بررسی کنید. آیا این همان چیزی است که شما می‌خواهید؟ آیا این رابطه به شما کمک می‌کند تا به چیزی که می‌خواهید برسید؟ اگر جواب این سؤالات منفی هستند، کمی تأمل کنید.

آیا به اندازه کافی خوب است؟

شما به همان چیزی می‌رسید که به نظرتان قابل تحمل است. استانداردها و فهرست امور قابل قبول و غیر قابل قبول برای خودتان را به یاد داشته باشید. «بهتر از رابطه آخر» همیشه به اندازه کافی خوب نیست. اولین نامزد من بعد از جدایی فرد خوبی به نظر می‌آمد. اما ناگهان چند هفته سر و کله‌اش پیدا نشد و پس از آن یک نامه برایم نوشت. از اوضاع سر در نمی‌آوردم و او هیچ وقت زحمت توضیح دادن را به خودش نمی‌داد. فقط ناپدید شده بود. وقتی نامه‌اش را دیدم از خوشحالی پر در آوردم. بالاخره نامه‌ای برایم نوشته بود و همه چیز دوباره روبه‌راه شده بود. مضمون نامه چنین چیزی بود "امیدت را از دست نده، یک روز بالاخره ما به هم می‌رسیم. هجران عشق را شدیدتر می‌کند." بعد از چند هفته گریه و زاری و نگرانی بابت این که چه بلایی به سر او آمده به سرعت به دفتر مشاورم رفتم. او می‌خواست مرا قانع کند کسی که یکهو غیبش می‌زند ارزش دوست داشتن ندارد. پیروزمندانه وارد دفترش شدم و نامه را به عنوان سند عشق واقعی‌مان به او نشان دادم.

مشاورم نامه را خواند، نگاهی به صورت هیجان زده من کرد و نامه را روی میز انداخت. با لحنی کنایه‌آمیز گفت «عجب نامه خلاقانه‌ای». انگار آب سردی رویم ریخته باشند. حالم گرفته شد. با عصبانیت پرسیدم "این خیلی بیشتر از کاری است که همسر سابقم برایم انجام داده است. به نظرتان به اندازه کافی خوب نیست؟" او گفت اگر دنبال «به اندازه کافی خوب» هستی حق با تو است، اما اگر به دنبال کسی هستی که واقعاً عاشق و دوستدار تو باشد، این نامه «به اندازه کافی خوب» نیست. «بهتر از زندگی مشترک قبلی» لزوماً به اندازه کافی خوب نیست. تنها چیز به اندازه کافی خوب، عشق همیشگی و بدون قید و شرط است. باور این حرف برایم سخت بود، اما برای اولین بار در طول زندگی‌ام توانستم این احتمال را بدهم که شاید «خوب» به اندازه کافی خوب نباشد. اگر به کم‌ترین‌ها رضایت می‌دادم، دقیقاً همان اندازه نصیبم می‌شد. ورود به یک زندگی مشترک جدید بیشتر از این که مربوط به

یافتن فرد مناسب باشد به خودمان بستگی دارد. باید بتوانیم به خودمان بگوییم "این رابطه خوب است، ولی نه به اندازه کافی. من بیشتر از این می‌خواهم و لیاقت آن را هم دارم." به همین دلیل است که باید نسبت به استانداردهای خودتان وفادار بمانید.

استانداردهای خودتان را حتی وقتی دیوانه‌وار عاشق هستید بالا نگه دارید

مدتی بعد از جدایی، عاشق یکی از دوستان سابقم شده بودم. ما رابطه خیلی نزدیکی با هم داشتیم، اما به خاطر برنامه کاری‌مان نمی‌دانستیم قرار ملاقات‌هایمان را چطور تنظیم کنیم. ما در دانشگاه با هم آشنا شده بودیم و در برنامه‌های دانشگاهی همدیگر را می‌دیدیم. بعد از فارغ‌التحصیلی برنامه‌های ما به هیچ وجه با هم جور نمی‌شد. من پیشنهاد کردم برای دیدارها یک برنامه بریزیم و همانند دوران دانشگاه به طور مرتب همدیگر را ببینیم. به نظر خودم پیشنهاد منطقی و شدنی بود اما او به سرعت آن را رد کرد و گفت که بهتر است ببینیم چه پیش می‌آید. این موقعیت برای چند ماه مرا آزار می‌داد. بالاخره متوجه شدم که او تمایل چندانی برای صرف انرژی در این رابطه ندارد و بهتر است که من آن را فراموش کنم. متوجه شدم که او به هیچ راه‌حلی به غیر از آن چه مد نظر خودش است رضایت نمی‌دهد. او دوست داشت که به طور روزانه برای رابطه تصمیم‌گیری کنیم و با هیچ کدام از حرف‌های من موافق نبود. بارها با حوصله و صبر برای او توضیح دادم که این وضعیت به کار من نمی‌آید اما او تن به بحث و گفتگو نمی‌داد. من سه کودک و سه شغل داشتم و باید برای زندگی‌ام برنامه‌ریزی می‌کردم. زندگی من بدون برنامه زمانی پیش نمی‌رفت. او هیچ توجهی به دغدغه‌های من نداشت و سعی می‌کرد که "هر چه پیش آید خوش آید" را سرلوحه زندگی‌اش قرار دهد و همین انتظار را از من هم داشت.

ادامه رابطه دیگر بی‌معنی بود.

هر چند به هم زدن این رابطه یکی از سخت‌ترین کارهای زندگی من بود، اما دیگر نمی‌توانستم احساس آویزان بودن و اتهامات ناعادلانه را تحمل کنم. صرفاً به خاطر پیشنهاد یک برنامه زمانی متهم به این شدم که سعی در «کنترل» رابطه دارم، انعطاف پذیر نیستم و "از گاه کوه می‌سازم". دیگر نمی‌خواستم وقتی که مشغول تلاش برای حل مشکل هستم مورد توهین قرار بگیرم. مهم نبود که چقدر در گذشته با هم خوب بودیم، مسئله اصلی این بود که وضعیت اخیر اصلاً خوب نبود. دیگر تحمل‌ام تمام شد. این وضعیت مسخره مرا فرسوده کرده بود.

فکر می‌کردم که این تهمت‌ها بی‌مورد است. به نظر خودم من قصد کنترل کردن او را نداشتم، بلکه می‌خواستم چیزی شبیه کنترل روی زندگی خودم داشته باشم. وقتی شما شروع به اهمیت دادن به خودتان می‌کنید گاهی ممکن است وارد مواضع دفاعی

شوید. هیچ کتابی نیست که در مورد شرایط خاص برای شما توصیه‌های مناسبی داشته باشد. هیچ کتابی به شما نمی‌گوید "اگر نامزدتان، علاقه‌ای به همکاری برای تعیین یک برنامه زمانی نشان نداد، رابطه‌تان را به هم بزنید." خود من با درگیر شدن با احساسات دیوانه‌وارم باید می‌فهمیدم که این وضع برایم قابل پذیرش است یا نه. در ابتدا جواب روشنی برای این سوالات نداشتم. اما بعد از تفکر طولانی و دشوار و رضایت خاطر از تلاش‌هایم، از این رابطه دل‌کندم. فایده شناختن خودتان این‌جا مشخص می‌شود. اگر به او اجازه داده بودم که به من بقبولاند که رابطه بدون برنامه ایرادی ندارد؛ اگر خودم را قانع کرده بودم که حق با اوست و من فردی کنترل‌کننده هستم، در نهایت خودم را بیچاره می‌کردم. محدوده‌های خودتان را، قبل از وارد شدن به یک رابطه بشناسید. به این ترتیب هر وقت این محدوده‌ها مورد تجاوز قرار گرفتند سریع‌تر متوجه خواهید شد.

بعد از این رابطه چند قرار ملاقات دیگر را تجربه کردم که از هیچ کدام راضی نبودم. یکی سطحی، یکی بداخلاق و یکی بی‌منطق بود. دوستانم به من می‌گفتند که خیلی سخت‌گیر شده‌ای و استانداردهایت بیش از اندازه بالا است. اما من تصمیم خودم را گرفته بودم. تنهایی را به تن دادن به هر چیزی ترجیح می‌دادم. اگر اجازه بدهید، دیگران مدام در مورد شما اظهار نظر می‌کنند. در مورد استانداردهای خود با نظرسنجی از دیگران تصمیم نگیرید. خواسته‌های خودتان را بشناسید و آن‌ها را جدی بگیرید.

در نهایت فکر کردم که ممکن است تنها به‌انتم و با خودم گفتم چه ایرادی دارد. در یکی از عکس‌هایی که در آن دوران داشتم، من و دو پسر هم‌دیگر را در آغوش گرفته بودیم و لبخند می‌زدیم. می‌دانستم که در این تصویر فرد شادمانی هستم. با تنهایی مشکلی نداشتم. نمی‌دانستم آیا بالاخره روزی فردی را پیدا می‌کنم که با استانداردهای من منطبق باشد یا نه ولی این مسئله اهمیتی نداشت. مهم این بود که هر اتفاقی که بیفتد باید به استانداردهایم وفادار می‌ماندم.

پذیرفتن، تغییر دادن یا ترک کردن

در دوران سوگواری یا تنها ماندن مدام به خودتان بگویید که من لایق این هستم که با عشق و محبت با من رفتار شود. باید مدام با خودتان تکرار کنید که دیگر به کم‌ترین‌ها رضایت نمی‌دهید. برای اهمیت دادن به خودتان باید انتخاب کردن را یاد بگیرید. هر وقت در موقعیتی قرار گرفتید که در آن با درد، اندوه، خشم و ناراحتی روبرو شدید سه گزینه بیشتر پیش روی‌تان نیست: پذیرفتن، تغییر دادن یا ترک کردن. به هر سه گزینه با دقت فکر کنید. جواب صحیح به زودی خودش را به شما نشان خواهد داد.

پذیرفتن. به موقعیت نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که کار خاصی در مورد آن از دست‌تان بر نمی‌آید. سعی کردید موقعیت را عوض کنید و موفق نشدید. ممکن است دیگران به شما بگویند که باید رابطه را ترک کنید، اما شما آمادگی لازم را ندارید. به همین دلیل، باید سعی کنید تا با این واقعیت کنار بیایید. برای پذیرش یک موقعیت باید امید خود برای تغییر دادن آن را به تمامی کنار بگذارید.

تغییر دادن. می‌توانید برای تغییر موقعیت تلاش کنید. اگر درون یک رابطه هستید می‌توانید به سراغ یک مشاور بروید. اگر مسئله مربوط به شغل‌تان می‌شود، می‌توانید تقاضای انتقال کنید. اگر مشکل مربوط به خانه فعلی‌تان است، می‌توانید اسباب‌کشی کنید. اگر با یکی از اعضای خانواده مشکل دارید می‌توانید برایش محدوده و حریم‌های جدید تعیین کنید. بیشتر افراد مدام در حال تلاش برای تغییر هستند و اعتقاد دارند که بالاخره موفق خواهند شد. بهتر است که با خودتان صادق باشید و ببینید آیا واقعاً توان تغییر دادن شرایط را دارید. آیا صرفاً خودتان را گول می‌زنید و چون از پذیرفتن یا رها کردن فراری هستید به خودتان تلقین می‌کنید که توان تغییر موقعیت را دارید؟

آیا با کسی اتمام حجت کرده‌اید؟ اگر جدیت دنبال کردن قضایا را ندارید با هیچ کس اتمام حجت نکنید. آیا این را روشن کرده‌اید که اگر اوضاع تغییر نکند شما موقعیت را ترک خواهید کرد؟ یا دست به تهدیدات توخالی می‌زنید؟ آیا آن قدر حرف می‌زنید که نفس‌تان دیگر بالا نیاید؟ اگر تا به حال چند بار برای عوض کردن موقعیت تلاش کرده‌اید و چیزی تغییر نکرده است، بهتر است که میان پذیرفتن یا ترک کردن موقعیت یکی را انتخاب کنید. گزینه چهارمی وجود ندارد.

ترک کردن. اگر سعی کردید که موقعیت را بپذیرید و نتوانستید، و پس از آن سعی کردید که موقعیت را تغییر دهید و چیزی عوض نشد، دیگر زمان ترک کردن موقعیت است. کار دشواری در پیش دارید. بعد از آن همه تلاش، بی‌خیال شدن غیر ممکن به نظر می‌رسد. شاید به سرتان بزند که دوباره روی پذیرفتن موقعیت فکر کنید. خوب طبیعی است. مواجهه با موقعیت‌های دشوار، کار دشواری است. اما وقتی بدانید که سه گزینه بیشتر ندارید، کارتان ساده‌تر می‌شود. اگر «تغییر دادن» واقعاً امکان‌پذیر نیست، وقت و انرژی زیادی صرف آن نکنید. با خودتان صادق باشید و انگیزه‌های خود را بررسی کنید.

هدف نهایی باید قرار گرفتن در موقعیت‌هایی باشد که پذیرش آن برای‌تان ساده باشد. به محض این که متوجه شدید در یک موقعیت نامناسب قرار دارید، در این مورد تصمیم بگیرید که بهترین انتخاب شما چیست. تنها گزینه دیگر شما این است که در یک موقعیت بینابینی بمانید و از انتخاب طفره بروید. این کار باعث می‌شود، روزهایی (و شب‌ها) زیادی را در آشفتگی و تردید به سر ببرید. این وضعیت دائمی نیست. پس مثل یک وضعیت موقتی با آن برخورد کنید. اگر مدام بگویید "من باید

این موقعیت را ترک کنم اما به اندازه کافی قوی نیستم" در واقع تصمیم به تصمیم نگرفتن گرفته‌اید. بالاخره در یک نقطه باید تصمیم بگیرید و سه گزینه بیشتر در اختیار ندارید. یکی از آن‌ها را به موقع انتخاب کنید.

عشق واقعی چیست؟ عشق واقعی چه چیزی نیست؟

عشق یعنی عمل کردن.

عشق واقعی یک تجربه دائمی برای گسترش خویشتن است.
ام. اسکات. پک

بعد از انجام تجزیه و تحلیل‌های روابط و زندگی، دیگر باید آماده کنار گذاشتن روابط ناکارآمد باشید. اما ممکن است در مورد این که عشق واقعی چیست هنوز دچار تردید باشید. به طور خلاصه، عشق آن چیزی است که در عمل نمود پیدا می‌کند.

وقتی از خوانندگان و بلاگ و شرکت کنندگان سمینارم می‌پرسم که مفیدترین حرفی که از من شنیده‌اند چیست، جمله "عشق یعنی عمل کردن" همیشه در میان سه جمله برتر قرار می‌گیرد. وقتی اولین بار این جمله را شنیدم شگفت‌زده شدم. مهم کارهایی است که می‌کنید نه چیزهایی که به زبان می‌آورید. به گفته آن‌ها مسئله مهم دیگر این است که روابط خوب به جای اینکه زندگی شما را محدود کنند، به آن وسعت می‌بخشند. روابط عشقی ناکارآمد و مخرب، زندگی شما را محدودتر می‌کنند. این قبیل عشق‌ها باعث می‌شوند شما امور مهمی مثل خواب، خانواده، دوستان، اهداف مالی، و شغل‌تان را از دست بدهید. با وارد شدن در این قبیل روابط همچنین عزت نفس، اعتماد به نفس و توانایی تفکر واضح و مستقل را از دست خواهید داد. اسم چنین روابطی را نمی‌توان عاشقانه گذاشت. روابط ناکارآمد ربطی به عشق ندارند، آن‌ها تلاشی هستند برای جبران شکست‌های گذشته.

وقتی که در نهایت کسی را دیدید که در حرف و عمل به شما عشق بورزد و احترام بگذارد، رابطه معنایی کاملاً متفاوت برای‌تان پیدا می‌کند. زندگی‌تان وسعت پیدا می‌کند، چرا که آن چه در مورد خود کشف کرده‌اید مورد احترام دیگری قرار می‌گیرد و شما کسی را دارید که زندگی‌تان را با او تقسیم می‌کنید. عشق باعث افزایش هماهنگی میان جنبه‌های مختلف زندگی‌تان می‌شود. کسی از شما نمی‌خواهد که به خاطر عشق دست از چیزی بشوید و در مقابل حمایت شما از دیگری، او نیز از شما حمایت می‌کند.

عشق واقعی و کارآمد باعث نمی‌شود که دوستان، چیزها، سلامتی، خواب و اشتیاق‌تان را از دست بدهید. عشق واقعی مستلزم از دست دادن دوستان، سرگرمی‌ها

و علائق شما نیست. برعکس، عشق واقعی مشوق استقلال و بهره بردن از امور خارج از رابطه است. وقتی شما فردی سالم و کارآمد باشید، همسر سالم و کارآمدتان به شما اعتماد دارد و از شما حمایت می‌کند. در چنین رابطه‌ای شریک زندگی‌تان شما را در بند خودش نگاه نمی‌دارد.

اگر به خاطر یک رابطه در حال از دست دادن دوستان، فرزندان یا اعضای خانواده خود هستید، بهتر است که در مورد رابطه عمیق‌تر فکر کنید. از روی عادت دوستان و فرزندان و اعضای خانواده را سرزنش نکنید. اگر شریک زندگی شما همیشه (مستقیم یا غیرمستقیم) از شما می‌خواهد که بین او و دیگران یکی را انتخاب کنید، بدانید که یک جای کار می‌لنگد. عشق واقعی شما را از چیزهایی که دوست دارید محروم نمی‌کند و انتخاب میان دو چیز را به شما نمی‌قبولاند. عشق واقعی شما را تشویق می‌کند تا زمانی قابل توجه را با دوستان، خانواده، و فرزندان‌تان صرف کنید. مورد عشق و محبت دیگران واقع شدن بر شادمانی کلی فرد می‌افزاید و به نوبه خود به رابطه اصلی (۷۲) کمک می‌کند.

عشق واقعی باعث نگرانی و انتظار کشیدن و سردرگمی شما نمی‌شود. در روابط ناکارآمد و مخرب همیشه باید منتظر حادثه ناگوار بعدی باشید. در یک رابطه ناسالم همیشه مشوش هستید. این تشویش باعث می‌شود که نتوانید به ترک رابطه یا بهبود دادن زندگی خود فکر کنید. برعکس، همیشه روی همسر ناکارآمد خودتان تمرکز می‌کنید. وقتی مدام درگیر بحث و جدل درباره یک رابطه ناکارآمد هستید، انرژی لازم برای ترک رابطه را در خودتان نمی‌یابید.

در عشق واقعی خبری از بازی‌های ذهنی (۷۳)، فرستادن پیام‌های مبهم و رفتارهای انفعالی و پرخاشگری نیست. حضور در رابطه‌ای که شامل موارد مخرب بالا است باعث می‌شود که احساس دیوانگی کنیم. تجربه این احساسات در رابطه باعث می‌شود نتوانیم به نحو احسن زندگی کنیم. این نوع روابط ما را محدود و آسیب پذیر می‌کند، حال آن که عشق می‌تواند به زندگی ما وسعت ببخشد. اگر خودتان را در چنین موقعیتی دیدید، بهتر است که به ارزیابی دقیق‌تر مشغول شوید و در صورت لزوم از رابطه بیرون بیایید.

فیلم داستان عشق (۷۴) در دهه ۱۹۷۰ را با این جمله به خاطر می‌آوریم "عشق یعنی این که هیچ وقت مجبور به گفتن «متأسفم» نشوید." در این جمله احساساتی، حقیقت جالبی نهفته است. در عشق واقعی شما مجبور به معذرت‌خواهی‌های همیشگی نیستید. منظور این نیست که در یک زندگی مشترک هیچ گاه نباید معذرت خواست. خیلی از افراد خشمگین و کنترل‌کننده هم هیچ وقت معذرت نمی‌خواهند. بحث این است که در یک زندگی مشترک واقعی نیاز چندانی به معذرت‌خواهی پیدا نمی‌شود. موضوع عشق، اهمیت دادن به خودمان و شریک زندگی‌مان است. در عشق واقعی این دو جنبه در توازن با هم قرار دارند و کمتر با هم تعارض پیدا می‌کنند. به

همین دلیل معذرت خواهی به ندرت ضروری می‌شود. عشق واقعی ما را بازیچه نمی‌کند و میان گفته‌های ظاهری و منظور واقعی‌اش تفاوت چندانی وجود ندارد. عشق واقعی در هر موقعیت حرف متفاوتی نمی‌زند. او از شکست خوردن ما خوشحال نمی‌شود. مدام دست به انتقاد نمی‌زند و دنبال عیب و ایراد نمی‌گردد. این چیزها را به یاد داشته باشید و استانداردهای بالایی برای خودتان در نظر بگیرید. فراموش نکنید که عشق واقعی زندگی شما را بهتر می‌کند. به کمتر از این رضایت ندهید.

سخن نهایی

وضعیت فعلی شما هر چه می‌خواهد باشد. آیا مشغول یادگیری تنها بودن هستید؟ آیا شروع به دیدار با یک فرد جدید کرده‌اید؟ آیا وارد یک زندگی جدید شده‌اید؟ در هر صورت با خودتان صادق باشید و کارهایی را که تا به حال انجام داده‌اید به یاد بیاورید. به تلاش‌های خود ادامه بدهید و از دستاوردهای خود لذت ببرید.

نامه‌های خوانندگان و سؤالات رایج

سؤالات و ایمیل‌های زیر به عنوان نمونه‌ای از رایج‌ترین نظرات ارسال شده به وبلاگ من انتخاب شده‌اند.

نامه شماره ۱: وقتی که دیگران شما را به خاطر "پایان" رابطه سرزنش می‌کنند.

مواجهه با واقعیت موجود و گذشتن از گذشته‌ام برایم تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد! من با مردی نامزد بودم که برخی از کارهایش مرا آزار می‌داد، اما این مسائل از عشق من به او چیزی کم نکرد. من شک‌های خودم را داشتم و به همین خاطر ازدواج را به تأخیر انداختم. در نهایت او به من گفت که به نظرش ادامه این وضع امکان‌پذیر نیست و در نهایت به سراغ نامزد سابقش رفت. احساس می‌کنم به خاطر شک‌ها و تردیدهایم او را از خودم دور کردم. به همین خاطر مدام خودم را سرزنش می‌کنم و نمی‌توانم این قضیه را فراموش کنم. ولی چه نوع مردی به شما می‌گوید که دوست‌تان دارد و به جز شما زن دیگری در زندگی‌اش نیست و یک روز بعد به سراغ نامزد سابقش می‌رود؟ هنوز خودم را به خاطر امید واهی برگشتن او سرزنش می‌کنم. خوشحال می‌شوم اگر دیدگاه شما را در این مورد بدانم؟ با تشکر.

وقتی متوجه می‌شوید که اتفاقات خیلی سریع پیش می‌رود خیلی خوب است که یک گام به عقب برداشته و کمی تأمل کنید. این یک تصمیم مناسب و سالم است. توقف و ارزیابی موقعیت خیلی بهتر از این است که افسار زندگی خود را سال‌ها به دست یک فرد نامناسب بدهید. تصمیم خوب و صحیح شما باعث پایان یافتن رابطه نشده است. داشتن شک و تردید امری کاملاً طبیعی است و زوج‌های سالم در مورد شک و تردیدها با هم صحبت می‌کنند. به روشنی بخشی از وجود شما متوجه شده که او «فردی مناسب» نیست. به این بخش از وجودتان گوش دهید. صدای آن را با سرزنش کردن خودتان خفه نکنید. دلیل پایان یافتن رابطه شخصیت خود او است نه اشتباهات شما.

او می‌توانست به جای بر هم زدن همه چیز و رفتن به سراغ نامزد سابقش بگوید "بیا ببینیم آیا می‌توان این مسئله را حل کرد" یا "بیا در مورد تعیین روز ازدواج صحبت کنیم" یا "بیا کمی به خودمان استراحت بدهیم و در مورد رابطه‌مان فکر کنیم". واکنش او یک پاسخ ناسالم و احتمالاً انتقام‌جویانه است.

به خاطر تصمیم‌گیری درست، خودتان را ملامت نکنید. این فرد به نظر یک شخصیت خودمحور و لوس می‌آید. به دوستی با او ادامه ندهید. چنین فرد خودخواهی نمی‌تواند دوست شما باشد. او هر وقت هر کاری را که بخواهد انجام می‌دهد.

شما از من پرسیدید: چطور ممکن است فردی که به من ابراز عشق می‌کند، فردای آن روز که با من به هم می‌زند، به سراغ نامزد سابقش می‌رود؟ پاسخ من این است: که او فردی نامناسب و ناسالم است که مناسب رابطه نیست. این جدایی را دستاورد بزرگی بدانید. خدا را شکر کنید که با او ازدواج نکردید. او را فراموش کنید و روی خودتان کار کنید. در رابطه بعدی بهتر عمل خواهید کرد.

نامه شماره ۲: ماجرای شبکه‌های اجتماعی اینترنتی

هر هفته نامه‌ای از کسی دریافت می‌کنم که در یک ماجرای پر آب و تاب اینترنتی گرفتار شده است. هر چقدر هم که به آن‌ها توصیه می‌کنم تا بی‌خیال فعالیت‌های اینترنتی شریک سابق زندگی‌شان شوند، آن‌ها به سرک کشیدن‌ها ادامه می‌دهند و نتایج مخربش را تجربه می‌کنند. این اتفاقات متأسفانه در انواع گروه‌های اجتماعی دیده می‌شود.

بگذارید شفاف بگویم که من مخالف شبکه‌های اجتماعی اینترنتی نیستم. اینترنت به کسی آسیب نمی‌رساند. ولی ما انسان‌ها با استفاده از اینترنت به هم آسیب می‌رسانیم. شبکه‌های اجتماعی ابزارهایی هستند که برخی به آن‌ها به عنوان سلاحی برای آسیب زدن به دیگران (مثلاً شریک سابق زندگی‌شان) نگاه می‌کنند. آیا فعالیت‌هایش را در شبکه اجتماعی دنبال می‌کنید؟ آیا به دنبال تفسیر تک تک نوشته‌ها و فعالیت‌های او هستید؟ آیا سعی دارید با نوشتن یک سری جملات و انتشار بعضی عکس‌ها حسادت او را برانگیزید؟ دست نگه دارید. دست نگه دارید.

همین الان از تمام این شبکه‌ها بیرون بیاوید. می‌توانید بعدها که حالتان بهتر شد دوباره برای خودتان حساب کاربری بسازید. اما با پرسه زدن در این شبکه‌ها حالتان بهتر نخواهد شد. آدمی که گوشت نمی‌خواهد، دور و بر مغازه قصابی نمی‌چرخد. وارد بازی شدن از طریق رسانه‌های مختلف کار سالمی نیست. انسان‌های سالم عمرشان را صرف فرستادن پیغام‌های کنایه‌آمیز نمی‌کنند، آن‌ها هم برای کسانی که احتمالاً این پیغام‌ها را نمی‌خوانند. انسان‌های سالم این مزخرفات را کنار می‌گذارند و به سراغ زندگی‌شان می‌روند.

در صفحات این جور شبکه‌ها چه چیزهایی می‌بینید؟ عکسی با لب‌های خندان از «من و دوستانم در یک روز بارانی»، «بینید ما چقدر خوش می‌گذرانیم.» این یک

تصویر تحریف شده از زندگی است. انسان‌ها جنگ و جدل‌ها و اختلاف‌نظرهای خود را در این گونه صفحات منتشر نمی‌کنند. کسی نمی‌گوید "امروز لیوان چایی‌ام را به سمت او پرت کردم." کسی معمولاً از تردیدها، فشارهای زندگی و مشکلاتی که با همسرش دارد سخن نمی‌گوید. آن‌ها نیمه پر لیوان را به شما نشان می‌دهند. زندگی واقعی خود را با زندگی ظاهری دیگران مقایسه نکنید. از کجا می‌دانید که او شما را بازی نمی‌دهد؟

تنها راه برنده شدن این است که وارد بازی نشوید. ما موش‌های آزمایشگاهی شبکه‌های اجتماعی اینترنتی نیستیم. این سرک کشیدن‌های بی‌پایان فقط انرژی شما را تحلیل می‌برد. آیا قاعده عدم تماس، توقف وسواس فکری و فکر نکردن به جای دیگران را به یاد می‌آورید؟ سرک کشیدن به صفحات شبکه اجتماعی شریک سابق زندگی‌تان تخطی از همه این قاعده‌ها است.

کمی از کامپیوتر دور شوید. برای قدم زدن بیرون بروید (بیرون از اینترنت دنیای بزرگ و گسترده‌ای وجود دارد!) در دفتر یادداشت‌تان بنویسید و یا با یکی از دوستان‌تان تماس بگیرید. یک کار سازنده بکنید. می‌توانید از پیشنهاد‌های فصل چهارم استفاده کنید. اکنون زمان از نو ساختن زندگی خودتان است نه سرک کشیدن‌های وسواسی به زندگی شریک سابق زندگی‌تان. از این قبیل وب‌سایت‌ها بیرون بیاید و به سراغ زندگی بروید. آیا وقتی این کار را می‌کنید اذیت می‌شوید؟ خوب نکنید!

نامه شماره ۳: نمی‌توانم چیزی در دفتر یادداشت‌م بنویسم

این نامه بعد از یکی از اولین سمینارهایم به دستم رسید. پس از آن سعی کردم از پاسخ این نامه در کارگاه‌های یادداشت روزانه و دیگر سمینارهایم استفاده کنم.

من واقعاً از سمینار شما لذت بردم و با خودم عهد کردم که از روز آینده شروع به نوشتن کنم، اما در اکثر اوقات نمی‌توانم چیزی بنویسم. آیا برای رفع این مشکل کاری می‌توان کرد؟

این مشکل برای نویسندگان حرفه‌ای هم پیش می‌آید. شما احساس می‌کنید که چیزهای زیادی برای نوشتن دارید، با این وجود نمی‌توانید شروع کنید. وقتی با این مسئله مواجه شدید از یکی از تکنیک‌های زیر استفاده کنید.

۱. یک زمان ده دقیقه‌ای را مشخص کنید و ناگهان شروع به نوشتن کنید. حتی اگر مزخرف (مثلاً "اصلاً مطمئن نیستم که دارم چه کار می‌کنم") می‌نویسید شروع کنید. بدون برداشتن قلم از روی کاغذ به مدت ده دقیقه تمام بنویسید. قلم باید بدون

وقفه حرکت کند. به زودی ذهن شما باز خواهد شد. فرقی ندارد که چه مدت مشغول نوشتن یادداشت‌های روزانه هستید. جریان سیال ذهن (۷۵) یک تمرین خوبِ همیشگی است. این کار چیزهایی را برای‌تان آشکار می‌کند که خودتان از آن آگاه نبوده‌اید. به این ترتیب به التیام یافتن نزدیک‌تر می‌شوید.

۲. به بهترین روز زندگی‌تان فکر کنید و در مورد معنای آن برای خودتان بنویسید.
۳. به بهترین روز زندگی‌تان فکر کنید و بگویید که در آن روز بر شما چه گذشت.
۴. به طور تصادفی یک روز را در سال‌های قبل انتخاب کنید. تصور کنید که در آن روز مشغول چه کاری بودید. سعی کنید همه چیز را بازسازی کنید. یکی از مراجعین من که با مشکل بسته شدن ذهنش در هنگام نوشتن مواجه شده بود، مقداری مجله قدیمی خرید تا بتواند برخی خاطرات گذشته را برای خودش زنده کند. شروع به نوشتن در مورد چیزهای ظاهراً بی‌ربط کنید و ببینید که مسیر نوشتن شما را به کجا می‌برد.

۵. عادت کنید مواردی را که به ذهن‌تان می‌رسد در طول روز در یک دفتر کوچک یا موبایل‌تان یادداشت کنید تا بتوانید شب‌ها در مورد آن بنویسید. ضبط و ثبت مشاهدات روزانه خود را به بخشی از عادت روزانه بدل کنید.
۶. فرایند نوشتن در دفتر یادداشت روزانه را به یک پروژه شخصی بدل کنید. یکی از دانشجویان سمینارهای من هر روز جزئیات کارهای روزانه، افرادی را که دیده بود و جاهایی را که رفته بود با جزئیات ثبت می‌کرد. او از نوشتن‌های روزانه مثل یک پروژه شخصی لذت می‌برد. مرد دیگری در مورد تجربه خودش چنین می‌گوید:

با طراحی و خط خطی کردن در دفتر یادداشت‌های روزانه‌ام احساسات خودم را خیلی خوب بروز می‌دهم. یک بار در یک رستوران مشغول نوشتن در دفتر یادداشت‌م شدم. وقتی نوشته تمام شد، برچسب تبلیغاتی رستوران را در پایان صفحه چسباندم. دفترم را همه جا همراه خودم می‌برم. دفتر من پر از سوگاتی‌های کوچکی است که از جاهای مختلف جمع آوری کرده‌ام.

این‌ها ایده‌های بی‌نظیری هستند که به شما در نوشتن یادداشت‌های روزانه‌تان کمک می‌کنند. این پروژه را متعلق به خودتان کنید و از آن لذت ببرید.

نامه ۴: وقتی که شما به عدم تماس پایبندید اما او با شما تماس می‌گیرد

اخیراً نامه زیر به دستم رسیده است:

سه ماه پیش توصیه شما را شنیدم و تماس‌هایم را قطع کردم. در ابتدا خیلی سخت

بود، اما تماس‌های گاه به گاه با همسر سابقم داشت دیوانه‌ام می‌کرد. بنابراین او را از افکارم بیرون راندم و وقتی که وسوسه تماس با او به سراغم می‌آمد به سراغ دفتر یادداشت‌م می‌رفتم. به یک گروه جدید هم پیوستم. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. سپس یک شب او به من یک پیام کوتاه داد که آیا مایلم با او از طریق تلفن یا اینترنت صحبت کنم. هاج و واج بودم اما پاسخی ندادم. روز بعد حسابی به هم ریختم. دوباره به همان آدم سه ماه پیش تبدیل شده بودم. دوباره، همه ذهنم را اشغال کرد. پیش خودم فکر می‌کردم که برای چه با من تماس گرفته؟ به چیزهایی فکر می‌کردم که دوست داشتم به او بگویم. دیگر چیزی در دفترم نمی‌نوشتم و از خانه بیرون نمی‌رفتم. در خانه ماندم و به این فکر می‌کردم که برای تماس با او چه کنم. خیلی مطمئن نیستم، ولی دوست ندارم این فرصت پیش آمده را به همین راحتی نادیده بگیرم. شاید کسالت به سراغش آمده یا این که نتوانسته بخوابد، اما بخشی از وجودم می‌گوید شاید او واقعاً بخواهد احوال من را بپرسد! شاید واقعاً دوست داشته باشد من را ببیند! به نظرم می‌رسد که دوباره به خانه اول قاعده عدم تماس برگشتم. شروع دوباره این کار خیلی سخت است. کمک کنید!

تا به حال تعداد زیادی نامه با دغدغه‌های مشابه نامه بالا دریافت کرده‌ام. بعد از یک دوره عدم تماس، وقتی شریک سابق زندگی با ما تماس می‌گیرد ممکن است دوباره از لحاظ روحی به هم بریزیم. برخی خشمگین می‌شوند و احساس می‌کنند به حریم آن‌ها تجاوز شده، برخی دیگر دوباره احساسات دردناک جدایی را تجربه می‌کنند. برخی دیگر از این موقعیت استقبال می‌کنند و می‌خواهند او را توبیخ کنند، برخی هم کنجکاوند بدانند او چه حرفی برای گفتن دارد. برخی دیگر دوست دارند بشنوند که دل او برای‌شان تنگ شده است. برخی دیگر دوست دارند در مورد احتمال آشتی دوباره یا حداقل دوست ماندن صحبت کنند. فارغ از هر نوع واکنشی، تمام این نامه‌ها یک موضوع مشترک دارند: تماس این فرد مرا ناراحت کرده و اکنون دارم به زیر پا گذاشتن قاعده عدم تماس فکر می‌کنم.

قبل از هر کاری، کمی به خودتان فرصت بدهید. خبر ناگهانی از کسی که مدت‌ها خبری از او نبوده می‌تواند ناراحت کننده باشد. قبل از دست زدن به هر کاری، به خودتان اجازه بدهید که شگفتی حاصل از این تماس را پشت سر بگذارید و بعد از آن به خودتان وقت بدهید تا افکار و احساسات مختلف را تجربه کنید. پس از آن می‌توانید با یادآوری موارد زیر، دوباره چشم انداز صحیحی پیدا کنید:

۱. این مهم نیست که او قاعده عدم تماس را زیر پا گذاشته است. این شما بودید که نسبت به این قاعده متعهد شده‌اید. شما حق دارید که عصبی باشید، ولی به خاطر این عصبانیت دست به کاری نزنید. ایرادی ندارد که گیج و ویج باشید. انواع احساسات را تجربه کنید و به خودتان بگویید که هیچ ایرادی ندارد. ولی تماس

نگیرید.

۲. دلیلی ندارد که شما قربانی هوس‌های افراد دیگر باشید. مسئولیت زندگی خود را به دست بگیرید و نگذارید که یک تماس یا ایمیل تصادفی آن همه تلاش و دستاورد شما را خراب کند. درست نیست که به یک فرد دیگر این همه قدرت بدهید. نه الان و نه هیچ وقت دیگر. خودتان را قربانی نکنید. یاد بگیرید که زمام امور زندگی‌تان را به دست بگیرید. سرنوشت خودتان را انتخاب کنید و نگذارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.

۳. حرف‌های گفته نشده دلیلی برای برقراری تماس نیستند. شاید به دنبال فرصتی می‌گردید که همه افکارتان را بعد از آخرین باری که با همدیگر صحبت کرده‌اید بر زبان بیاورید. اما قبلاً در این مورد خیلی صحبت کرده‌ایم. اگر دوست دارید چیزی بگویید، آن را در دفتر یادداشت‌تان بنویسید، با دوست‌تان صحبت کنید و یا به یک مشاور یا گروه پشتیبان مراجعه کنید.

۴. نگاهی دوباره به دلایل مثبت و سالمی که باعث شدند قاعده عدم تماس را انتخاب کنید بیندازید. قاعده عدم تماس به معنای خشم بی‌صدا بر علیه شریک سابق زندگی‌تان نیست. دلیل انتخاب قاعده عدم تماس، نشان دادن قدرت یا اثبات چیز خاصی نیست. دلیل انتخاب این قاعده، رشد شخصی و التیام یافتن خودتان است. موضوع عدم تماس، کرامت انسانی، فضای شخصی و ایجاد زندگی جدید شما است. بعد از تماس ممکن است چند روزی طول بکشد تا دوباره به موقعیت قبلی خودتان برگردید. اما مطمئن باشید که بالاخره از این ماجرا هم سربلند بیرون می‌آیید. ممکن است در چند روز اول انواع احساسات را تجربه کنید اما دلیلی ندارد که به خاطر آن‌ها دست به عمل بزنید. به یاد داشته باشید، اگر او از قاعده عدم تماس تخطی کرد، به او پاسخ ندهید. تکرار می‌کنم. به هیچ وجه به او پاسخ ندهید.

نامه شماره ۵: سوگواری برای مناسبت‌ها

یکی از خوانندگان قدیمی وبلاگم برایم نوشت:

تا الان خیلی خوب پیش رفته‌ام، اما اولین سالگرد جدایی‌مان دارد نزدیک می‌شود. نمی‌دانم باید انتظار چه چیزی را داشته باشم. اگر ممکن است کمی بیشتر در مورد سالگرد سوگواری صحبت کنید.

ما انسان‌ها خیلی با هم تفاوت داریم. برخی سوگواری برای مناسبت‌ها را پشت سر می‌گذارند جوری که انگار هیچ اتفاق خاصی نیفتاده است. برخی دیگر ناگهان خودشان را در میان ملغمه‌ای از احساسات مختلف و غیر قابل توضیح می‌بینند.

سوگواری برای مناسبت‌ها امری طبیعی است. هنوز هم کمی سوگواری باقی مانده است. بیشتر به یک جور پوست انداختن خاطرات می‌ماند. سوگواری برای مناسبت‌ها نشانه این است که فلان شخص زمانی در زندگی شما اهمیت داشته است. انسان‌ها بنده عادات هستند. تقویم، روزها و مناسبت‌ها در زندگی ما نقش مهمی دارند. ما در زندگی برای افراد مختلف جشن می‌گیریم و به این بهانه در زمان‌های خاص دور هم جمع می‌شویم. احساس تعلق به جمع در گروه‌های کوچک و بزرگ، در ادامه بقای ما نقشی حیاتی دارد. سالگردها و مناسبت‌های مختلف، جذر و مد زندگی ما هستند.

به همه‌ی دلایل بالا، سالگرد یک فقدان برای ما به یک نشانه بدل می‌شود. ما صرفاً برای گذشته سوگواری نمی‌کنیم. ما برای روز خاصی که همیشه قدرش را می‌دانستیم هم سوگواری می‌کنیم. روزی که دیگر خبری از آن نیست. به همین دلیل است که افراد تمایل پیدا می‌کنند در روز تولد همسر سابق‌شان با او تماس بگیرند. هر چند خودشان از معنای این کارشان سر در نمی‌آورند.

قبل از این که به مرحله یکپارچه شدن و پذیرش برسید، باید انواع احساسات را تجربه کنید. بخشی از این تجربه، درک این نکته است که چیز مهمی آمده و رفته است. احساسات مربوط به این آمدن و رفتن را باید تجربه کرد. شاید وسوسه شوید که جلوی این احساسات را بگیرید. شما انرژی زیادی را صرف این فرد و فقدانش کرده‌اید. اکنون احساس بهتری دارید و زندگی دوباره روی خوشش را به شما نشان می‌دهد. نمی‌خواهید دوباره خشم، ناراحتی و تنهایی را تجربه کنید. هیچ کس دوست ندارد به آن حالات برگردد، اما اگر با آن‌ها مبارزه کنید، تنها باعث وخیم‌تر شدن اوضاع خواهید شد. بنابراین جلو این احساسات را نگیرید و بدانید که این حالات همیشگی نیستند.

بعد از اولین سوگواری برای مناسبت، اوضاع خیلی بهتر می‌شود. به فرایندی که در پیش گرفته‌اید احترام بگذارید و بگذارید باقیمانده‌های احساسات‌تان بیرون بریزند. خیلی زود به آن چه برایش تلاش کرده‌اید می‌رسید. صاحب نامه بالا چند هفته بعد برایم نوشت که خیلی احساس بهتری دارد و این مناسبت را بالاخره پشت سر گذاشته است.

بدانید که سوگواری برای مناسبت‌ها و شروع مجدد سوگواری امری ضروری اما کوتاه مدت هستند. مثل یک دست‌انداز می‌مانند که بعد از گذر از آن شما شادتر و قوی‌تر خواهید بود. فراموش نکنید که در هنگام تجربه این سوگواری با خودتان خوب باشید.

نامه‌های ۶ تا ۱۲: موفقیت‌ها

کمی بعد از راه افتادن وبلاگم، شاهد دگرگونی‌هایی فوق‌العاده در زندگی برخی از

افرادی شدم که برنامه‌های پیشنهادی من را به کار گرفته‌اند. در زیر به چند نمونه کوتاه از نامه‌های دریافتی در وبلاگم اشاره می‌کنم.

.....

هر چند تجربه جدایی همیشه در بخشی از ذهنم باقی خواهد ماند، اما دیگر نمی‌تواند آسیبی به من بزند. دوره پرکاری را پشت سر گذاشتم. جدایی من شش ماه قبل اتفاق افتاد و در این مدت وقت زیادی صرف جستجو در روح و روان خودم و سوگواری کردم. تاریخچه روابط من شامل روابط کوتاه مدت و محکوم به فناپی است که مدام به ماتم گرفتن من ختم شده‌اند. با کمک تجزیه و تحلیل‌های پیشنهادی شما (بالاخره) توانستم به این نتیجه برسم تمام دردها و رنج‌های روابط ریشه در سوگواری‌های انجام نشده دارند. روابط شکست خورده (با اقوام و نزدیکان) زیادی در زندگی من وجود دارند که هیچ گاه برای آنها سوگواری نکرده‌ام. به همین خاطر تمام جدایی‌هایم (حتی با آدم‌ها بی‌سر و پا) برایم به معنای پایان دنیا بود.

اکنون در کجا قرار گرفته‌ام؟ خوب به راحتی می‌توانم بگویم که دیگر به هیچ وجه درگیر آخرین رابطه‌ام نیستم. اما مسئله مهم‌تر این است که، من با بسیاری از مسائل زیربنایی که موجب شکست‌های متوالی در رابطه‌هایم می‌شد دست و پنجه نرم کرده‌ام. در چند ماه اخیر، با چند مرد مختلف دیدار داشته‌ام و رابطه‌ام با آنها به جایی نرسید. هر وقت به خاطر تماس نگرفتن کسی عصبانی می‌شوم، به خودم یادآوری می‌کنم که این موقعیت باعث ناراحتی من نشده است. دلیل اصلی مربوط به گذشته من می‌شود. در این مورد در دفتر یادداشت‌هایم می‌نویسم و ماجرا را پشت سر می‌گذارم.

خبر خوب این است که من چند فرد نامناسب را رد کرده‌ام. کسانی را که در گذشته با اشتیاق می‌پذیرفتم. در کل وقتی خودم را با شخصیت پارسال‌ام مقایسه می‌کنم می‌بینم که با فردی کاملاً متفاوت روبرو هستم. احساس می‌کنم قوی‌تر، عاقل‌تر و باثبات‌تر شده‌ام. وقتی اضطراب به من حمله می‌کند (برای مثال "من دیگر با هیچ کس آشنا نمی‌شوم و برای همه عمر تنها خواهم ماند") به خودم می‌گویم که این فقط یک حمله عصبی است و ربطی به واقعیت ندارد. به نظرم می‌توانم تشخیص دهم که آیا خودم برای رابطه آماده هستم و آیا طرف مقابل فردی مناسب من هست. انجام این کارها به هیچ وجه ساده نیست ولی بدون شک ارزشش را دارد.

.....

من فکر می‌کردم حتماً اشکال از من است که نیازهایی فراتر از سرگرمی‌های عادی دارم. فکر می‌کردم نباید از او می‌خواستم در مورد برنامه‌های آینده یا مسئله تعهد با هم صحبت کنیم. بعد از دو سال حق داشتم بدانم که رابطه در چه مرحله‌ای است؟ نه؟

فکر می‌کردم هیچ وقت نتوانم فراموشش کنم. گاهی وقتی به او فکر می‌کنم کمی

ناامید می‌شوم. اما تعارف که نداریم. آیا من دوست دارم با کسی زندگی کنم که به هیچ وجه اهل مصالحه و کوتاه آمدن نیست. شما باید به مرحله‌ای برسید که به خاطر خواسته‌ها و مشکلاتتان معذرت نخواهید. شروع به کار و تمرکز روی مشکلات خودتان بکنید و شریک سابق زندگی‌تان کم کم از ذهن‌تان محو خواهد شد. وقتی خودتان در اولویت قرار گرفتید، او دیگر نمی‌تواند جای زیادی در قلب و ذهن‌تان اشغال کند. شما نیازمند کسی نیستید که بر وجودتان مهر تأیید بزند.

.....

چند ماه از آخرین نامه من به شما می‌گذرد. حدود یک سال قبل رابطه‌ام با نامزدم تمام شد. او مرا ترک کرد و زندگی من در جهات مختلف از هم پاشید. الان در چه حالم؟ الان تنها زندگی می‌کنم و از این وضعیت راضی هستم. اکنون مشغول تحصیل در دوره کارشناسی ارشد مدیریت هستم و بالاترین نمره کلاس را دارم.

دو چیز مهمی که در این مدت آموختم عبارتند از:

۱. تماس نگرفتن: هر چه زودتر این قاعده را عملی کنید، زودتر حالتان بهتر می‌شود.
۲. عشق زورکی نیست. بعد از جدایی بارها خودم را مجبور کردم که با کسی آشنا شوم اما این تلاش‌ها کارساز نبودند. اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که باید صبر کنم تا زمان مناسب خودش فرا برسد.

.....

اشک‌های زیادی برای فقدان‌ها، آدم‌ها، رؤیایها، امیدها، اهداف و سرخوردگی‌ها ریخته‌ام. گاهی هم بی‌دلیل اشک ریخته‌ام. اشک بی‌دلیل برای من مثل یک پاک کننده بود. انگار که سنگینی دنیا از روی دوشم برداشته می‌شد. اوایل شروع کردم به قدم زدن. کمی دویدم. مدام در دفترم می‌نوشتم. در خانه این طرف و آن طرف می‌رفتم. به دیوارها خیره می‌شدم. با دوستانم صحبت می‌کردم. هر چیزی را که یادآور همسر سابقم بود، به دور ریختم و تمام کارهایی را که در این وبلاگ فوق‌العاده توصیه شده بود، انجام دادم.

چیزی که پایبندی به قاعده عدم تماس را برای من آسان می‌کرد این بود که به این فرایند اعتماد داشتم. کنجکاو بودم که بعد از گذشتن از این تونل تاریک چه چیزی منتظر من است.

لحظات بزرگ و شگفت‌انگیزی در این فرایند وجود ندارد. این فرایند بسیار آرام به پیش می‌رود. به مرور زمان از صرف زمان با خودتان بیشتر از هر کس دیگری لذت می‌برید. برای گذر از دروازه سوگواری باید اول خودتان را به پشت آن برسانید.

.....

ماه بعد، اولین سالگرد «رها شدن از دست همسر سابقم» است. باور کردن این همه تغییر در زندگی من دشوار است. آن رابطه فاجعه‌بار و پایان فاجعه‌بارترش زندگی من را تغییر داد و چشم‌انداز جدیدی در مورد همه چیز به من داد. من قدردان آن

همه رنجی هستم که در این رابطه کشیدم. کمی زمان لازم بود تا بتوانم کسی را پیدا کنم که به خوبی با من هماهنگ باشد. قبل از خواندن وبلاگ و شرکت در سمینارهای شما، فقط دنبال کسی بودم که بتواند من را تحمل کند. بعد از انجام کارها و تمرین‌هایی که در وبلاگ شما توصیه شده بود توانستم الگوهای زندگی‌ام را ببینم. عجب آدم بی‌خاصیتی بودم! اجازه می‌دادم هر کس هر بلایی دوست دارد به سر من بیاورد. تعجبی ندارد که زن‌ها خیلی زود از من فاصله می‌گرفتند. بعد از انجام تجزیه و تحلیل‌ها، مدتی به صورت تنها (و البته خوشحال) زندگی می‌کردم. بعد از آن سعی کردم کسی را پیدا کنم که به دنبال یک مرد مناسب و خوش رفتار است که از بازی دادن و بازی داده شدن خوشش نمی‌آید. دیگر سراسیمه به سراغ رابطه‌های جدی نمی‌روم. با آرامش و دقت به خودم حق انتخاب می‌دهم. اکنون در حال شکل دادن به یک زندگی مشترک با یک زن سالم هستم. اوضاع روبراه است!

.....

با نظر شما در مورد انتخاب‌های نادرستم کاملاً موافق هستم و تنها راه حل این مشکل را انجام تجزیه و تحلیل‌ها و مشاهده افرادی که جذب‌شان شده‌ام می‌دانم. این کار به هیچ وجه آسان نیست. اما با شروع این تجزیه و تحلیل‌ها متوجه شدم که روز به روز به سمت افراد سالم‌تر جذب می‌شوم. بعد از دیدار با چند نفر، بالاخره یک مرد مناسب خودم را پیدا کردم. قبلاً تمام هست و نیستم را به پای روابطم می‌ریختم اما الان دیگر وضعیت فرق کرده است. او نه تنها درک می‌کند که من نیازمند فعالیت‌های خارج از رابطه هستم بلکه در این راه مرا تشویق هم می‌کند. از این به بعد دیگر هیچ کس تمام زندگی من نخواهد بود. بابت همه کمک‌ها از شما تشکر می‌کنم.

نامه آخر مربوط به یکی از اولین خوانندگان وبلاگ من می‌شود. ما از طریق ایمیل با هم در تماس بودیم و بالاخره در یکی از سمینارهایم با او ملاقات کردم. این زن زیبا اکنون دارای یک شوهر سالم و دوست داشتنی است. نامه او مرا تحت تأثیر قرار داد و آرزو می‌کنم که همه شما مثل این خواننده در تلاش‌های‌تان موفق شوید:

سوزان عزیز

همان طور که می‌دانی، در طول جدایی‌ام یکی از خوانندگان همیشگی وبلاگ بودم. من در ظاهر یک زن منسجم به نظر می‌رسیدم، اما در درون عمیقاً زجر می‌کشیدم و رابطه‌ام به هیچ وجه رضایت بخش نبود. از یک سو رفتارهای تدافعی‌ام بیش از حد بود و از سوی دیگر به اندازه کافی برای روابطم حریم تعیین نکرده بودم. معتقد بودم که اهمیت دادن به خودم نشان دهنده خودخواهی است. فکر می‌کردم استفاده از جملات تأییدی مثبت نشان‌دهنده غرور و یا تلف کردن وقت

است. اغلب احساس اضطراب، ناراحتی یا خشم می‌کردم. من در رابطه‌ای گرفتار بودم که یادآور پیچیدگی‌های دوران کودکی‌ام بود. من سوگواری‌های کهنه‌ای داشتم که نمی‌دانستم با آن‌ها چه کنم. امروز این نامه را برای این می‌نویسم تا از تو به خاطر کار بزرگی که برای من و امثال من کردی تشکر کنم.

در ده سال اخیر، با کمک گروه درمانی و مشاوره پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای کرده‌ام. اما با کمک توصیه‌ها و تشویق‌های تو زندگی‌ام را متحول کردم. الان یک سال است که روزانه در وبلاگ تو می‌نویسم. با کمک توصیه‌های تو، توانستم نگاهی صادقانه به گذشته‌ام بکنم و بابت بخش‌های خوب آن قدردان باشم. نتیجه‌اش این است که اکنون خودم را بهتر می‌شناسم، خودم را بیشتر دوست دارم و احساس قدرت می‌کنم.

در راستای این بهبودهای شخصی اکنون رابطه‌ای قوی‌تر و صادقانه‌تر با خواهرم دارم و دارای یک رابطه سالم و رضایت بخش با یک مرد خارق‌العاده هستم. هنوز مشغول یادگیری هستم اما دگرگونی بزرگ خیلی وقت است که صورت گرفته است و فکر می‌کنم از این به بعد در مسیر یک زندگی دوست داشتنی قرار دارم. به قدرت خودم ایمان دارم و می‌دانم که در آینده از پس چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی بر می‌آیم. به قول معروف، هر وقت برای یادگیری آماده شدی، آموزگار خود به خود پیدا می‌شود... سوزان به خاطر این که معلم و دوست من بودی از تو تشکر می‌کنم.

حرف آخر

فراموش نکنید که کلید شروع زندگی جدید حفظ توازن است. یاد بگیرید که در عین کار روی سوگواری، با خودتان مهربان باشید. به هیچ وجه آسان نیست، اما زحمات شما بدون پاداش نمی‌مانند.

امیدوارم که این کتاب در راه رسیدن به زندگی جدیدتان، به شما کمک کرده باشد. در پایان دوست دارم که هشت جمله زیر را با هم مرور کنیم.

۱. همیشه روی خودتان تمرکز کنید.
۲. شما به همان چیزی می‌رسید که با آن کنار بیایید.
۳. آیا وقتی دست به این کار می‌زنید اذیت می‌شوید؟ پس این کار را نکنید.
۴. فرد طردکننده را طرد کنید.
۵. فراموش نکنید: مهم نیست. مهم نیست. مهم نیست.
۶. با خودتان خوب باشید.
۷. عشق یک اقدام است.
۸. شما می‌توانید.

Ackerman, Nathan. *The Psychodynamics of Family Life*. New York: Basic Books, 1958.

Adler, Alfred. *Understanding Human Nature*. Center City, Minnesota: Hazelden, 1998.

Ahies, Scott R. *Our Inner World: A Guide to Psychodynamics and Psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2004.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition. Washington, DC, 2000.

Ansbacher, Heinz and Rowena. *Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books, 1964.

Beattie, Melody. *Codependent No More*. New York: Ballantine Books, 1987.

Beattie, Melody. *Beyond Codependency*. Center City, Minnesota: Hazelden, 1987.

Beck, Aaron. *Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems*. New York:

Harper and Row, 1988.

Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.

Bowlby, John. *Attachment and Loss Vol. 1: Attachment*. New York:

Basic Books, 1968.

Bowlby, John. Attachment and Loss Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger.

London: Penguin, 1973.

Bowlby, John. Attachment and Loss Vol. 3: Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980.

Bradshaw, John. Bradshaw On: The Family. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1996.

Corsini, Raymond J. and Danny Wedding (Eds.). Current Psychotherapies. Itasca, Illinois: Peacock, 2005.

Craighead, Linda W, W. Edward Craighead, Alan E. Kazdin, and Michael J. Mahoney. Cognitive and Behavioral Interventions: An Empirical Approach to Mental Health Problems. Boston: Allyn and Bacon, 1993.

Dinkmeyer, Don and Gary D. McKay. The Parent's Handbook: Systematic Training for Effective Parenting. Bowling Green, Kentucky: Step Publishers, 1997.

Ellis, Albert. Feeling Better, Getting Better, Staying Better: Profound Self-Help Therapy for Your Emotions. Atascadero, California: Impact, 2001.

Freud, Sigmund. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, ed. James Stachey. London: Hogarth, 1957.

Goldenberg, Irene and Herbert. Family Therapy: An Overview.

California: Brooks/Cole, 1996.

Edelman, Hope. *Motherless Daughters*. New York: Addison-Wesley, 1994. Estes, Clarissa Pinkola. *Women Who Run with the Wolves*. New York: Ballantine, 1992.

Festinger, Leon. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Palo Alto, California: Stanford University Press, 1957.

Greenberg, Jay R. and Stephen A. Mitchell. *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1983.

Haley, Jay. *Strategies of Psychotherapy*. New York: Grune and Stratton, 1963. Haley, Jay and Lynn Hoffman. *Techniques of Family Therapy*. New York: Basic Books, 1967.

Horney, Karen. *Our Inner Conflicts*. New York: WW. Norton, 1945. Hughes, Judith M. *Reshaping the Psychoanalytic Domain*. Berkeley: University of California Press, 1990.

James, John and Russell Friedman. *The Grief Recovery Handbook*. New York: HarperCollins, 1998.

Kubler-Ross, Elisabeth. *Death: The Final Stage of Growth*. New York: Simon and Schuster, 1975.

Leick, Nini and Marianne Davidsen-Nielsen. *Healing Pain: Attachment, Loss and Grief Therapy*. New York: Routledge, 1992.

Lendrum, Susan and Gabrielle Syme. *Gift of Tears: A Practical Approach to Loss and Bereavement Counseling*. London: Tavistock, 1992.

Lerner, Harriet Goldhor. *Dance of Intimacy*. New York: Harper and Row, 1990.

Lewis, C.S. *A Grief Observed*. New York: Bantam Books, 1963.

Lindemann, Erich. "Symptomatology and Management of Acute Grief." *Journal of American Psychiatry*. Vol. 151 no. 6 (1944).

Minuchin, Salvador and H. Charles Fishman. *Family Therapy Techniques*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1981.

Neeld, Elizabeth Harper. *Seven Choices: Finding Daylight After Loss Shatters Your World*. New York: Time Warner, 2003.

Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much*. New York: Pocket Books, 1985.

Norwood, Robin. *Letters from Women Who Love Too Much*. New York: Pocket Books, 1991.

Parkes, Colin Murray. *Bereavement: Studies of Grief in Adult London*: Tavistock, 1972.

Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled*. New York: Touchstone, 1998.

Rando, Therese A. *Grieving: How to Go on Living When Someone You Love Dies*. Lexington, Massachusetts: DC Heath, 1988.

Rando, Therese A. *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, Illinois: Research Press, 1993.

Raphael, Beverley. *The Anatomy of Bereavement*. New York: Basic Books, 1983.

Scaturo, D. J. et al. "The Concept of Codependency and Its Context within Family Systems Theory." *Family Therapy* 27 (2): 63—70, 2000.

Sills, Judith. *A Fine Romance*. New York: Random House, 1978.

Tice, Louis E. *A Better World, a Better You: The Proven Lou Tice "Investment in Excellence" Program*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall, 1989.

Wanderer, Zev. *Letting Go*. New York: Random House, 1987.

Winnicott, D.W. *The Child, The Family and The Outside World*. Boston: Addison-Wesley, 1987.

Yalom, Irvin D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1985.

۱. Foster child

۲. Fear of abandonment

۳. Trauma

۴. Abuse

۵. Codependency

۶. Self-help

۷. water seeks its own level

۸. Pandora's Box: پاندورا زنی در افسانه‌های قدیم یونان است که با باز کردن درب یک جعبه همه شیاطین را آزاد کرد. باز کردن جعبه پاندورا در اصطلاح به معنی انجام کاری است که باعث بروز مشکلات فراوان بیشتری در آینده می‌شود.

۹. Restraining order: یک سند قانونی رسمی که فردی را از انجام یک کار مشخص (مثلاً نزدیک شدن به یک فرد دیگر) منع می‌کند.

۱۰. Grief

۱۱. Observation, preparation, cultivation

۱۲. Talk therapy

۱۳. Positive thinking

۱۴. Ex: در این مورد، همسر یا نامزد سابق فرد گفته می‌شود. در این کتاب به تناسب از اصطلاحات همسر سابق، شریک سابق زندگی و یا نامزد سابق استفاده خواهد شد.

۱۵. Insecurity

۱۶. Positive self-image

۱۷. Self-destructive

۱۸. Well-being

۱۹. Journal

۲۰. affirmation

۲۱. Gratitude lists

۲۲. Workaholism

۲۳. Relationship inventory

۲۴. Life inventory

۲۵. Self-image

۲۶. No contact

۲۷. Behavioral therapy

۲۸. Compulsion

۲۹. Obsession

۳۰. Unresolved grief

۳۱. Fight or flight: یک واکنش اساسی غریزی در حیوانات در هنگام مواجهه شدن با تهدیدات.

۳۲. Honeymoon period: دوره‌ای که هنوز مشکلات (مخصوصاً در روابط زناشویی) خودشان را نشان نداده‌اند یا به خاطر تازگی رابطه یا موقعیت مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند.

۳۳. Disbelief

۳۴. Relinquishment

۳۵. Detachment

۳۶. Grief spasm

۳۷. Sorrow

۳۸. Surreal

۳۹. Anger issue

۴۰. Restlessness

۴۱. Reprieve

۴۲. Malaise

۴۳. Clinical depression

۴۴. Medical intervention

۴۵. Recycling

۴۶. Negative self-talk

۴۷. Positive self-talk

۴۸. Positive self-image

۴۹. Self-assessment

۵۰. Proactive affirmations

[۵۱. Self-soothing affirmations](#)

[۵۲. Image-improvement affirmations](#)

[۵۳. Action affirmations](#)

[۵۴. Attention span](#)

[۵۵. Mandala:](#) یک تصویر دایره‌وار که پر از طرح‌های پیچیده هندسی است. این تصویر نماد جهان در برخی ادیان شرقی است. با الهام از این تصاویر، وسایل بازی و طراحی برای سرگرمی کودکان نیز ساخته می‌شود.

[۵۶. Behavioral-therapy](#)

[۵۷. Relaxation](#)

[۵۸.](#) به کتاب «غلبه بر بی‌خوابی» مراجعه کنید.

[۵۹. Endorphins](#)

[۶۰. Checkup](#)

[۶۱. Phobias](#)

[۶۲. Support group](#)

[۶۳.](#) به کتاب «مرزهایی برای کودکان» مراجعه کنید.

[۶۴. Splitting](#)

[۶۵. Letting go ritual](#)

[۶۶. Codependency:](#) وابستگی بیش از حد و ناسالم دو فرد به همدیگر.

[۶۷. Melody Beattie](#)

[۶۸. Codependency](#)

۶۹. Boundary crusher

۷۰. آماری که در این جا به آن اشاره می‌شود مربوط به جامعه آمریکا است که یکی از بالاترین نرخ‌های طلاق را در سطح جهان دارد. در هنگام خواندن این سطور نباید تفاوت‌های فرهنگی را نادیده گرفت. با این حال مضمون اصلی این بخش از کتاب یعنی ترجیح مجرد ماندن به روابط ناسالم در تمام شرایط فرهنگی صحت دارد.

۷۱. Self-acceptance

۷۲. Primary relationship

۷۳. Mind game: بازی کردن با ذهن طرف مقابل برای گیج کردن و شکست دادن او.

۷۴. Love story

۷۵. Stream of consciousness



Danjeh Pub

Getting past your breakup

Sussan J. Elliott

Translated by
Hojjat Mohseni Haghighi
Tayebeh Moosavi

«پس از جدایی» نوشته‌ی فردی با تجربه و متخصص در مشاوره مرگ و فقدان است. نویسنده پس از روایت دشواری‌های زندگی خودش، چگونگی مواجهه با رنج‌های عاطفی و بازسازی زندگی جدید و شادمانه را تحلیل و موشکافی می‌کند. در این اثر انواع راه‌های ممکن کنار آمدن با بدیده طلاق و جدایی و سایر فقدان‌ها توضیح داده شده است و دست آخر راه مناسب غلبه بر این رنج‌ها با دلایلی استوار و مستند نشان داده می‌شود. راهنمایی‌های کتاب برای خوانندگان، آن چنان کارساز و سودمند بوده که آن را به یکی از معدود کتاب‌های پرفروش در زمینه جدایی بدل کرده است که در نظر سنجی خوانندگان وبسایت آمازون بالاترین نمره ممکن را آورده است.

امید است کتاب حاضر مورد استفاده‌ی مشاوران خانواده و همه کسانی قرار گیرد که به رغم تجربه رنج جدایی و طلاق، مشتاق ساختن یک زندگی موفق و جدید هستند.

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-2500-43-4



9 786002 500434

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۴

تلفن: ۸۸۸۴۳۵۴۳ - ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۴۰۸۳ کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱

تلفن دفتر بخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۳۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

www.danjeh.info - info@danjeh.org