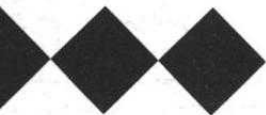


مؤسسہ «مدرسہ زندگی»
ترجمہ پریسا ہاشمی

دل شکستگی
و دل شکنی



عنوان و نام پدیدآور: دل شکستگی و دل شکستن / تالیف موسسه مدرسه زندگی؛
مترجم پریسا هاشمی طاهری .
مشخصات نشر: تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.
شابک: 978-622-7255-38-6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Heartbreak, 2019.

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal Relations

موضوع: متارکه (روان شناسی)

موضوع: Separation (Psychology)

شناسه افزوده: هاشمی طاهری، پریسا، ۱۳۶۷-، مترجم

شناسه افزوده: مدرسه زندگی (شرکت تجاری)

شناسه افزوده: School of Life (business enterprise)

رده بندی کنگره: BF۷۲۴/۳

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۲۳۲۵۶

.....
دل شکستگی و دل شکستن

مؤسسه «مدرسه زندگی»

مترجم: پریسا هاشمی

ویراستار: سارا وطن آبادی

.....
چاپ اول، پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: بیست و دو هزار تومان

.....
طراحی یونیفرم کتاب: استودیو کارگاه - مصطفی بهزادی، طراحی جلد کتاب: سپیده هنرمند

اجرا: نیلوفر سیاح

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

.....
تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشرهنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ *** info@hanoozpub.com *** www.hanoozbooks.com

- مقدمه
- چرا تنهای مان می گذارند؟
- طرد ناروا
- روان شناسی همسر سابق ما
- چرا آن ها را انتخاب کردیم؟
- نظریه دل بستگی و به هم خوردن رابطه
- چگونه اجازه ندهیم شکنجه مان کنند؟
- چه طور قطع رابطه کنیم؟
- چه طور ممکن است بی آن که ما را ترک کنند قلب مان بشکند؟
- مفهوم گسترده تر غم و اندوه ما
- چرا برای بقا باید حافظه ضعیفی داشته باشیم؟
- او منحصر به فرد نبود
- تسلی بخشی های دوستی
- مزایای دل شکستگی

مقدمه

دوست مان داشت. آینده‌ای پیش روی مان بود. در آغوشش به خواب می‌رفتیم. ترس‌ها و نقطه‌ضعف‌های مان را با او در میان می‌گذاشتیم. حس شوخ‌طبعی و دورنمایی که از زندگی داشت ما را شیفته خود می‌کرد. با هم سفر می‌کردیم و احساسش را به پدر و مادرش می‌شناختیم. چه بسا خانه‌ای را با یکدیگر می‌چیدیم. شد بهترین دوست مان. حالا فروپاشیده‌ایم.

برای جلوه دادن به این رنج عمیق از واژه تأثیرگذاری استفاده می‌کنیم: دل شکستگی — زیرا دقیقاً شبیه این است که چیزی حیاتی، چیزی بنیادین، در ما شکسته و ویران شده. دست‌وپا می‌زنیم تا احساسی را که درون مان در جریان است کم‌وبیش بیان کنیم. گاهی چند ساعتی بهت‌زده می‌مانیم. بعد، یک‌باره تمام چیزهای خوبی را که از دست داده‌ایم به یاد می‌آوریم. قوی‌ترین حسی که داریم حس تنهایی است — تنهایی همراه با اندوه و سردرگمی، همراه با خشم و ابهام.