

به نام خدا

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

بازسازی زندگی پس از طلاق

نویسندگان:

دکتر بروس فیشر

دکتر رابرت آلبرتی

مترجم:

اکرم کرمی

سرشناسه: فیشر، بروس، ۱۹۳۱ م. Fisher, Bruce
 عنوان و نام پدیدآور: بازسازی زندگی پس از طلاق / نویسندگان بروس فیشر؛ رابرت آلبرتی؛ مترجم اکرم کرمی
 مشخصات نشر: تهران: صابرین، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص. مصور
 شابک: ۵-۹۱-۶۱۸۱-۹۶۴-۹۷۸
 یادداشت: عنوان اصلی: Rebuilding: when your relationship ends, 3rd ed, 2000
 یادداشت: چاپ چهارم؛ فیفا
 یادداشت: بالای عنوان: کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق
 عنوان دیگر: کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق
 موضوع: طلاق -- جنبه‌های روانشناسی
 موضوع: روابط زن و مرد
 شناسه افزوده: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - . مترجم
 شناسه افزوده: آلبرتی، رابرت. Alberti, Robert.
 رده بندی گنکره: ۱۳۸۵ / ۵ / ۹۶۴ / ۵ / HQ۸۱۴
 رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۹۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۵.۲۱۴۳۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰
بازسازی زندگی پس از طلاق
 دکتر بروس فیشر و دکتر رابرت آلبرتی
 مترجم: اکرم کرمی
 ویراستار: علی خاکبازان
 طرح جلد: کورش یارسانژاد
 تعداد: ۱۵۰۰
 چاپ چهارم: ۱۳۸۳
 حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا
 لیتوگرافی: کارا
 چاپ جلد: اکسیر
 چاپ متن و صحافی: پژمان
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۹۱-۵
 ISBN: 978-964-6181-91-5

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵		سخن ناشر
۶		مقدمه
۸		فصل ۱ مراحل بازسازی
۳۲		فصل ۲ انکار
		«نمی‌توانم باور کنم که چنین اتفاقی برای من افتاده است.»
۴۶		فصل ۳ ترس
		«ترسهای زیادی دارم.»
۵۸		فصل ۴ سازگاری
		«اما وقتی بچه بودم این روش مؤثر بود.»
۷۶		فصل ۵ تنهایی
		«هرگز این قدر احساس تنهایی نکرده بودم.»
۸۴		فصل ۶ دوستی
		«آن‌همه دوست و آشنا کجا رفتند؟»
۹۲		فصل ۷ احساس گناه / طرد شدن
		برنده (۱) ، بازنده (۰)
۱۰۶		فصل ۸ غم
		«فقدان بزرگی را احساس می‌کنم.»
۱۲۰		فصل ۹ خشم
		«ای لعنت ...»

۱۴۲	فصل ۱۰ رها کردن	«کندن و رها شدن کار مشکلی است.»
۱۵۰	فصل ۱۱ خودارزشمندی	«هر چه باشد من آن قدر هم بد نیستم.»
۱۶۲	فصل ۱۲ انتقال	«بیدار شده‌ام و می‌خواهم آثار گذشته را از زندگی خود پاک کنم.»
۱۸۲	فصل ۱۳ صداقت	«خود را پشت نقاب پنهان کرده بودم.»
۱۹۲	فصل ۱۴ عشق	«آیا ممکن است کسی واقعاً مرا دوست داشته باشد؟»
۲۰۲	فصل ۱۵ اعتماد	«زخمهایم در حال التیام است.»
۲۱۴	فصل ۱۶ تمایلات جنسی	«مایلم، اما می‌ترسم.»
۲۲۰	فصل ۱۷ استقلال	«به نظر شما اشکالی ندارد؟»
۲۲۸	فصل ۱۸ هدفمندی	«حالا برای آینده‌ام اهدافی دارم.»
۲۳۶	فصل ۱۹ آزادی	«از پيله تا پروانه.»

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی عینی و کاربردی، به مسائل و نیازهای زندگی پس از طلاق به ویژه فرزندان طلاق بپردازد.

ارائه راههای مؤثر در شناخت مسائل و نیازهای فرزندان و زوجهای آسیب‌دیده از طلاق، و نهایتاً بازسازی آسیبها و رسیدن به شرایطی مطلوب برای ادامه زندگی از اهداف این مجموعه است.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پای از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

مقدمه

طلاق مانند عمل جراحی تمام جنبه‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بارها گفته‌ام که ریشه طلاق را باید در موقعیت و انتظارات فرد از زندگی زناشویی جستجو کرد. اکثر افراد به امید زندگی بهتر ازدواج می‌کنند. شاید اگر غیر از این باشد، احتمانه به نظر برسد. ناامیدی در زمان طلاق به میزان انتظارات ما از زندگی مشترک بستگی دارد. هر چه انتظار ما از زندگی بیشتر باشد و لزوم وجود فرد دیگری را برای معنادار کردن زندگی بیشتر احساس کنیم، تحقق نیافتن انتظاراتمان ما را مأیوس‌تر می‌کند.

برای بسیاری از افراد زندگی پس از طلاق مانند ظرف شکسته‌ای است که فرد برای ادامه آن باید بتواند اجزای شکسته آن را جمع‌آوری کند. در این دوره می‌توان احساسات عمیق عاطفی مانند ناامیدی، انتقام، مقابله به مثل و درماندگی را تجربه کرد. این افراد، برای زندگی پس از طلاق باید جهت تازه‌ای را در پیش گیرند و البته به زمانی نیاز دارند که برای آرزوهای برپادرفته خود به سوگ بنشینند و سرانجام به این حقیقت پی ببرند که باید از گذشته دل بکنند.

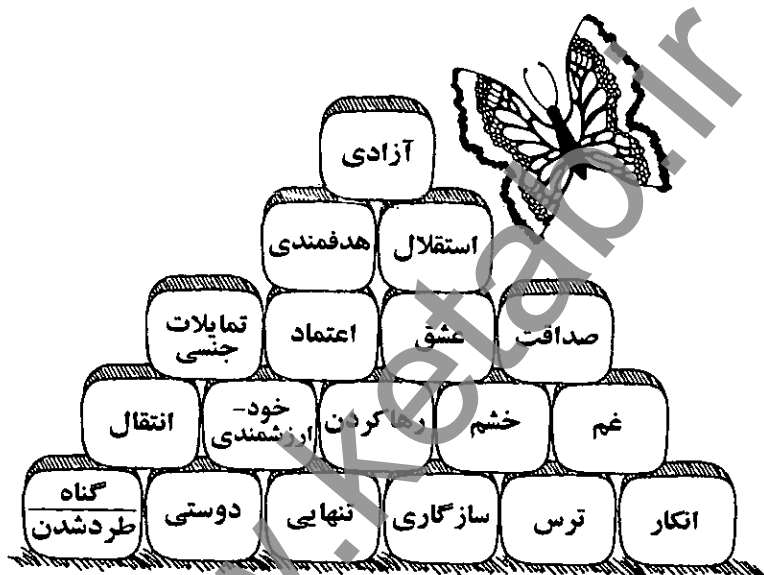
اکثر کتابهایی که درباره طلاق نوشته شده است، تنها به بیان مشکلات برخاسته از جدایی می‌پردازند؛ مانند آسیب دیدن «خود» شخص، بی‌ارزش دانستن خود و پرسشهای مکرر درباره علت طلاق و ترس از

آینده. اما دکتر بروس فیشر^۱ با ارائه چهارچوب مشخصی این امکان را برای خواننده فراهم می‌سازد تا این دوره کوتاه را بررسی کند، جایگاه خود را تشخیص دهد و با استفاده از رهنمودهای عملی گام به گام، به سوی آینده‌ای سالم و پرنشاط پیش رود. در واقع با مطالعه این کتاب، فرد می‌تواند از گذشته درس بگیرد، خود را بهتر بشناسد و ابعادی از وجود خود را پرورش دهد که قبلاً برای او ناشناخته بوده است. بهترین تعبیری که می‌توان از سازندگی این دوره کرد، نقاوت و بهبودی بعد از عمل جراحی است.

طی کردن مراحل عاطفی بعد از طلاق بسیار دشوار است. فرد ابتدا واقعیت را انکار می‌کند و آن را نمی‌پذیرد که در نتیجه منزوی می‌شود. بعد از آن، او با خشم خود دیگران را برای وضعیت ناگوارش ملامت می‌کند. سپس روحیه مقابله بر مثل و افسردگی یکی پس از دیگری به سراغش می‌آیند تا سرانجام واقعیت را می‌پذیرد. نکته مهم این است که اجازه دهیم این دوره بازسازی سپری شود و جنبه‌های ازکارافتاده، سرکوب شده یا ناشناخته وجود فرد احیا شوند و او بتواند با امیدواری بدون احساس یأس و شکست، به سوی آینده گام بردارد.

شاید خواندن این کتاب را ظرف چند ساعت به پایان برسانید، اما بهبودی عاطفی بعد از طلاق چیز دیگری است. تجربه نشان داده است که این کار حداقل یک سال طول می‌کشد. البته عده‌ای به زمان بیشتری نیاز دارند. در طول این دوره ممکن است فرد چند قدم پیش برود و گاه قدمی به عقب برگردد. در هر صورت طی این مرحله، یعنی عبور از وضعیت تأهل به مجرد و رسیدن به استقلال تمام عیار روحی، زمان می‌برد. از این رو توصیه می‌شود که کتاب را از خود دور نکنید تا بتوانید در این مرحله بارها و بارها به آن رجوع کنید.

مراحل بازسازی



اگر طلاق گرفته‌اید، احتمالاً درگیر احساسات رنج‌آوری هستید که معمولاً بعد از خاتمه روابط عاطفی به سراغتان می‌آیند. در این کتاب، برای کنار آمدن با چنین شکستی، روشی در ۱۸ مرحله معرفی می‌شود که تجربه درستی آن را به اثبات رسانده است. فصل یک در واقع آشنایی و مروری کلی بر مراحل هجده‌گانه بازسازی و سازگاری پس از طلاق است.