

من بدون تو کیستم؟

۵۲ روش برای بازسازی عزت نفس بعد از جدایی

فهرست

| | |
|----------------|----|
| سخن مترجم..... | ۱۱ |
| پیشگفتار..... | ۱۳ |
| مقدمه..... | ۱۵ |

بخش ۱: غلبه بر سرشکستگی، شیوه مواجهه با غم و اندوه و سربلند بیرون آمدن از آن

| | |
|--|----|
| ۱- شما تنها نیستید..... | ۲۱ |
| ۲- سیستم حمایتی خود را برپا کنید..... | ۲۵ |
| ۳- دیگران را در کمک‌رسانی به خود حمایت کنید..... | ۲۸ |
| ۴- مرزهای سالمی را تعیین کنید..... | ۳۱ |
| ۵- به خودتان اهمیت دهید..... | ۳۵ |
| ۶- همه چیز را همانطور که هست بپذیرید..... | ۳۸ |
| ۷- خود را آزاد بگذارید؛ احساس کنید..... | ۴۰ |
| ۸- نگرانی: کاری که هیچ سودی ندارد..... | ۴۳ |
| ۹- اجازه ندهید خشم بهترین‌های شما را از شما بگیرد..... | ۴۷ |
| ۱۰- شناسایی از دست‌رفته‌ها..... | ۵۰ |
| ۱۱- اندوه..... | ۵۳ |
| ۱۲- اما چطور برای آنچه از دست داده‌ام اندوهگین باشم؟ چگونگی آن مهم نیست فقط این کار را انجام دهید..... | ۵۶ |
| ۱۳- افکار ناخوشایند خود را کنترل کنید..... | ۵۹ |
| ۱۴- به چه می‌اندیشید؟..... | ۶۲ |
| ۱۵- ضبط معیوب افکار خود را متوقف کنید..... | ۶۴ |
| ۱۶- ذهن خود را تغییر دهید..... | ۶۷ |
| ۱۷- با نگرش جدید دنیای جدید را تجربه کنید..... | ۷۰ |

- ۱۸- با ترس‌های خود روبرو شوید..... ۷۳
- ۱۹- همه چیز زندگی مشترک نیست..... ۷۶
- ۲۰- عزت‌نفس خود را پس بگیرید..... ۷۹

بخش دوم: عزت‌نفس خود را تقویت کنید، بلند شوید و خود واقعیتان را نشان دهید

- ۲۱- آگاهانه زندگی کنید..... ۸۳
- ۲۲- از خود بپرسید «من کیستم؟»..... ۸۶
- ۲۳- حرکت از «عزت‌نفس» به سوی «خود ارزشمندی»..... ۹۱
- ۲۴- چند نکته در مورد هرم خود ارزشمندی..... ۹۵
- ۲۵- بازسازی مرحله اول: تمرین خودآگاهی..... ۹۸
- ۲۶- از خود بپرسید من چگونه هستم؟..... ۱۰۰
- ۲۷- نقاط ضعف را هم ببینید..... ۱۰۳
- ۲۸- نقاط قوت خود را ببینید..... ۱۰۶
- ۲۹- بازسازی مرحله دوم: مهارت پذیرش خویشتن را تمرین کنید..... ۱۰۹
- ۳۰- چگونه خود را بپذیریم..... ۱۱۲
- ۳۱- دست از سرزنش خود برداشته و سهم خود را از مشکلات بپذیرید..... ۱۱۵
- ۳۲- بازسازی مرحله سوم: عشق به خویشتن را تمرین کنید..... ۱۱۷
- ۳۳- جنبه‌های جسمانی، عاطفی، روانی، اجتماعی و معنوی خود را دوست داشته باشید..... ۱۲۰
- ۳۴- بازسازی مرحله چهارم: حس خود ارزشمندی را در خود ایجاد کنید تا به نهایت پتانسیل خویش برسید..... ۱۲۵
- ۳۵- به خود ایمان داشته باشید..... ۱۲۸
- ۳۶- بیخشید..... ۱۳۱
- ۳۷- با خود عهد ببندید فراتر از «بهتر بودن» باشید..... ۱۳۴

بخش سوم: دوست بداریم و دوست داشته شویم

- ۳۸- چگونه زندگی شکوفایی داشته باشیم آن طور که شایسته آن هستیم..... ۱۳۹
- ۳۹- در لحظه زندگی کنید..... ۱۴۱
- ۴۰- قدردان بودن را تمرین کنید..... ۱۴۴

- ۴۱- هدف و معنای زندگی را بیابید..... ۱۴۸
- ۴۲- با بصیرت زندگی کنید..... ۱۵۱
- ۴۳- هر روز تمرکز خود را حفظ کنید..... ۱۵۳
- ۴۴- زندگی دلخواه خود را بیافرینید..... ۱۵۵
- ۴۵- زندگی خوب الزاماً بهترین زندگی نیست..... ۱۵۸
- ۴۶- مأموریت خود را در زندگی دنبال کنید..... ۱۶۰
- ۴۷- خوشبین باشید..... ۱۶۲
- ۴۸- بدرخشید..... ۱۶۴
- ۴۹- بر اساس قانون طلایی خود زندگی کنید..... ۱۶۶
- ۵۰- تعامل صمیمانه و سالمی با دیگران داشته باشید..... ۱۶۹
- ۵۱- اجازه دهید عشق و نور به درونتان راه یابد..... ۱۷۲
- ۵۲- اینجا آغاز راه است..... ۱۷۴
- واژه‌نامه..... ۱۷۵
- منابع..... ۱۷۶

سخن مترجم

عزت نفس مفهومی است که در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی بسیار به آن پرداخته می‌شود. عزت نفس نوعی نگرش مثبت نسبت به خویشتن است و در واقع ارزیابی هیجانی فرد نسبت به ارزش‌هایش را منعکس می‌کند. خودپنداره یعنی آنچه ما در مورد خویش می‌اندیشیم درحالی‌که عزت نفس ارزیابی مثبت یا منفی را نسبت به خود نشان می‌دهد. مفهوم عزت نفس در روان‌شناسی اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا به کمک آن می‌توان پیشرفت تحصیلی، رضایت از زندگی، میزان موفقیت در زندگی مشترک، احتمال بروز رفتارهای مجرمانه و موارد بسیار دیگری را پیش‌بینی کرد. کتاب حاضر سعی دارد با بهره‌گیری از روان‌شناسی مثبت‌نگر، بیانی به دور از تکلفات نگارشی و روشی کاملاً منسجم و ساختارمند به خوانندگان به‌خصوص افرادی که در پی شکست در زندگی مشترک خود حس خودارزشمندی و عزت نفس را از دست داده‌اند روش بازبازی عزت نفس را آموزش دهد. آنچه در رسیدن به اهداف این کتاب حائز اهمیت است انجام تکالیف و راه‌حل‌های ارائه شده است تا به این طریق مطالبی که خوانده می‌شود در افراد نهادینه و پایدار شود.

در ترجمه این کتاب سعی بر آن بوده است متنی شیوا، روان و قابل فهم نگاشته شود با این وجود نمی‌توان آن را عاری از هرگونه اشتباه دانست بنابراین بی‌صبرانه منتظر انتقادهای سازنده اهل نظر برای اصلاح و ارتقاء سطح کیفیت کتاب هستیم.

در پایان لازم می‌دانم از استاد ارجمندم جناب دکتر حسن اسدزاده بابت راهنمایی‌های بی‌دریغشان تشکر کنم. به علاوه از سرکار خانم تینا جلالی ویراستار انتشارات ارجمند بابت نکته‌بینی و دقتی که در بررسی کتاب‌ها به خرج می‌دهند قدردانی می‌کنم. ایشان همواره با شکیبایی مثال‌زدنی بنده را در ترجمه این کتاب بسیار یاری کردند.

سید مرتضی ارجمندی نسب

پاییز ۹۷

پیشگفتار

هنگامی که سی ساله بودم، شوهر اولم به زنی در حلقهٔ اجتماعی مان علاقه‌مند شد که من او را دوست خوبی می‌پنداشتم. من به مدت چند ماه این موضوع و وجود ارتباط واقعی میان آن دو را انکار می‌کردم. البته در نهایت مجبور شدم با ترسم کنار بیایم و حقیقت را بپذیرم. خیانت شوهر و دوستم برایم بسیار سنگین بود. فکر این که دو پسر کوچکم فرزندان طلاق شوند و اینکه من به‌تنهایی گذران زندگی کنم به من احساس گناه می‌داد، وحشتناک بود و من را بسیار ناراحت می‌کرد. هر کاری می‌توانستم انجام دادم تا از طلاق جلوگیری کنم اما موفق نشدم و این در بسیاری از موارد باعث می‌شد حال خوبی نداشته باشم. سه بار نیز آشتی کردم. برخی به‌درستی بر این باور بودند که من با خواری و به هر قیمتی تن به این کار داده‌ام. باین حال هر دو طرف باید در این مسیر تلاش نمایند تا نتیجه‌ای دلخواه حاصل شود. من دو سال پس از این که حقیقت را فهمیدم خود را در آستانهٔ ازدواجی رو به پایان و زندگی‌ای در حال از هم پاشیدن دیدم. بله این زندگی قابل اصلاح نبود و از آن بدتر، خود من نیز قادر به تغییر نبودم.

اگر در حال حاضر شما نیز در موقعیت مشابهی هستید یا از یک جدایی در گذشته که با احساس ناخوشایندی همراه است رنج می‌برید لطف بزرگی در حق خود روا دارید و اجازه دهید کتاب «من بدون تو کیستم؟» بهترین دوست و راهنمای شما باشد. من معتقدم اگر به نگرش‌ها و ابزارهای ارائه شده در این کتاب دسترسی داشتم سریع‌تر رشد می‌کردم. کریستینا هیبرت، نویسنده و روان‌شناس، این کتاب را به سه بخش تقسیم می‌کند: غلبه، بالیدن و شکوفایی. هر یک از آنها حاوی اطلاعات ارزشمند، مقایسه‌های سودمند و تکنیک‌های درمانی عملی برای کمک به شما برای گذار از میان غم و اندوه، سرخوردگی و ترس است. خواننده به‌خوبی از خلال صفحات کتاب در خواهد یافت که دکتر هیبرت او را کاملاً درک می‌کند و در پرتو این درک و تشویق، فرصت پیشروی به‌سوی درمان و تکامل را می‌یابد.

گرچه ما به‌دنبال راه آسان‌تری به سمت رشد فردی هستیم با این وجود اغلب مؤثرترین این راه‌ها سرشار از غصه، ناامیدی و ترس‌هایی است که ما را به زانو در می‌آورند. گرچه برخی از پیشرفت‌ها و عبور از سختی‌ها به نرمی و آرامی و کم‌کم به‌دست می‌آیند اما در مورد من این موفقیت‌ها اغلب از نیروی درد و فقدان به‌دست آمده است. طلاق من زمان زیادی طول کشید اما نتایج خوبی به همراه داشت. زندگی شغلی من به‌عنوان یک روان‌درمانگر رهایی از درد و رسیدن به بینش در این مسیر است. بنابراین نخستین کتابم با عنوان «شجاعت خود بودن» الهام گرفته از تعهد به پذیرش خود و عشق به خویشتن بود که از طریق حس «خود بی‌ارزش‌بینی» در زندگی پیش و پس از طلاق آموختم. از همه بهتر اینکه اکنون من و عشق

زندگی ام چهلمین سالگرد ازدواجمان را جشن خواهیم گرفت.
معمولاً دیگران با نگاه به گذشته و تجارب بسیار دردناک آن دوران می گویند «این بهترین اتفاقی بود
که برای من افتاد». من می توانم این حرف را در مورد طلاقم بگویم. امیدوارم اگر در کوران جدایی گرفتار
هستید شما نیز در انتها چنین احساسی داشته باشید. با کمک کتاب «من بدون تو کیستم؟» قطعاً این گونه
خواهد بود.

- سو پاتون توئله

نویسنده کتاب های شجاعت خود بودن،

زن متفکر و کتاب های دیگر

مقدمه

به احتمال بسیار زیاد شما از آن جهت این کتاب را برگزیده‌اید که در شرایط سختی به سر می‌برید، آشنایی‌تان به انتها رسیده است و اکنون نیز احساس سرشکستگی می‌کنید. شاید زندگی مشترک ده‌ساله‌ای را تمام کرده باشید، شاید در حال تجربه نخستین غم و اندوهتان هستید، به هر حال جای درستی آمده‌اید. من احساس شما را درک می‌کنم، قلب‌تان به اندازه‌ای در سینه‌تان سنگینی می‌کند که بیم دارید بیش از این نتوانید به راحتی نفس بکشید، از طرفی می‌دانم اگر یک روز صبح از خواب برخیزید و ببینید که نه تنها سرحال هستید بلکه از قبل نیز بهتر شده‌اید چه احساسی خواهید داشت.

این کتاب برای زنانی است که غمگین هستند و تفاوتی نمی‌کند چند سالشان است. من این کتاب را دقیقاً با همان واژگان و عباراتی نگاشته‌ام که برای کمک به دوستان، خانواده و مراجعینم در طلاق‌ها، جدایی‌ها و مشکلات‌شان به کار می‌بردم.

به علاوه این صفحات دربردارنده روش‌هایی است که من در هنگام جدایی‌ام به کار برده‌ام. این همان چیزی است که این کتاب در باب آن نوشته شده است: کمک به شما در گذار از آلام جدایی‌تان به گونه‌ای که شفابخش بودن آن را احساس کنید و در تمام مدت زندگی احساس لذت و داشتن عزت نفس کنید.

چرا عزت نفس اهمیت دارد؟

این کتاب مانند کتاب‌های دیگر به موضوع جدایی نمی‌پردازد بلکه تمرکز آن بر یک مسئله است: عزت نفس. عزت نفس شما می‌تواند پس از جدایی خدشه‌دار شود اما خوب است بدانید که قابل اصلاح نیز است.

عزت نفس به این معنا است که ما در مورد خودمان چگونه می‌اندیشیم، نه فقط وقتی که همه چیز رویه‌راه است، بلکه حتی زمانی که هیچ چیز رویه‌راه نیست. عزت نفس تعیین می‌کند پس از شکست چگونه دوباره بر می‌خیزیم و پس از اینکه فرو ریختیم چطور خود را بازسازی می‌کنیم. عزت نفس یا به عبارتی آن گونه که در مورد خودمان می‌اندیشیم، باور داریم و احساس می‌کنیم مبتنی بر ارزش خویشتن است؛ یعنی در واقع ما چه کسی هستیم. ما باید بدانیم حقیقتاً که هستیم تا خوبی‌ها، بدی‌ها، زشتی‌ها و ویژگی‌های بی‌نظیر خود را بشناسیم و در صورتی که بخواهیم احساس ارزشمند بودن و عزت نفس

داشته باشیم باید با آنها مواجه شویم. گریه غیرممکن به نظر می‌رسد اما می‌توان ارزش خود را شناخته و با کمک آن روابط سالم‌تری را ایجاد کرد و تا پایان راه ادامه داد. عزت‌نفس شما افزایش پیدا خواهد کرد و از زندگی سرشار از اعتمادبه‌نفس، امید و البته عشق لذت خواهید برد.

این کتاب چگونه شکل گرفته است

سال‌ها پیش در کلینیک روان‌شناسی خود یاد گرفتم اگر به مراجعین کمک می‌کردم که تنها بر مشکلاتشان فائق آیند کار شایسته‌ای در حقشان نکرده‌ام. ما بیش از آن‌که لازم باشد خود را از شر ویژگی‌های منفی خلاص نماییم باید بر نقاط مثبت خود نیز تأکید کنیم، در اینجا بود که مسیر شغلی و شعار خود را یافتیم: غلبه، بالیدن، شکوفایی.

غلبه، بالیدن، شکوفایی

هر یک از ما یا در حال غلبه بر چیزی هستیم یا در حال تلاش برای تبدیل شدن به بهترین چیزی که می‌توانیم باشیم و یا به دنبال شکوفایی و پیشرفت یا همان بهترین‌ها در زندگی هستیم. اگر اخیراً از همسر خود جدا شده باشید احتمالاً به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که به خانه اول بازگشته‌اید: غلبه. اما نباید خود را دست‌کم بگیرید و تنها به غلبه کردن بیندیشید. به همین دلیل این کتاب در سه قسمت نگاشته شده است: غلبه بر سرشکستگی، ایجاد عزت‌نفس (بالیدن) و آموختن چگونه دوباره دوست داشتن و دوست داشته شدن (شکوفایی). بله اگر با من همراه باشید غلبه خواهید کرد، به خودتان می‌بالید و شکوفا خواهید شد!

۵۲ فصل کوتاه و دل‌نشین

شاید متوجه شده باشید که ۵۲ فصل، پیش روی شما است. این برای یادآوری این نکته بود که کسب عزت‌نفس پس از جدایی به زمان نیاز دارد. گاهی چند هفته، گاهی چند ماه، گاهی یک سال و گاهی بیشتر. برای انجام تکالیف این کتاب هراندازه زمان نیاز است وقت بگذارید و به ترتیبی که برای شما مناسب است انجامشان دهید.

ابزارهای بازسازی

هر فصل با چندین ابزار یا تمرین به پایان می‌رسد. به شما توصیه می‌کنم همه آنها را انجام دهید. شیوه انجام اصول هر فصل یعنی ابزارهایی که به شما کمک می‌کند هر آنچه باعث احساس سرشکستگی شما می‌شود را اصلاح کنید توضیح داده شده است. بسیاری از این ابزارها شما را ملزم می‌دارند مطالبی را بنویسید، بنابراین مشخصاً برای انجام این تمرین‌ها حتماً دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید. بسیاری نیز مستلزم تداوم انجام تمرین‌ها حتی مدت‌ها پس از اتمام کتاب است. این حداقل کاری است

که امیدوارم انجام دهید. به تمرین کردن ادامه دهید. یادگیری و به کار بستن این ابزارها، تفاوت میان فهم گفته‌ها و استفاده عملی از این کتاب را برای ایجاد تغییر و پیشرفت نشان خواهد داد.

تسلیم نشوید!

خلاصه: شما در این راه با فراز و نشیب‌هایی روبرو خواهید شد. این بخشی از فرایند غلبه بر جدایی و بخشی از ایجاد عزت‌نفس و همچنین دوباره دوست داشتن است. نکته این است که پس از هر بار زمین خوردن دوباره برخیزیم. این کتاب را مشاور، محرک، معلم و دوست خود بدانید. تمرین‌ها را انجام دهید و ابزارها را به کار بندید و سپس غلبه کنید، به خود ببالید و شکوفا شوید!

بخش ۱

غلبه بر سرشکستگی

شیوه مواجهه با غم و اندوه و سربلند بیرون آمدن از آن

شما تنها نیستید

به نظرم این همان چیزی است که دوست داریم بشنویم: ما هنگام زمین خوردن تنها نیستیم و می‌توان با قدرت، شجاعت و به زیبایی از جایمان برخیزیم.

- آنا وایت

از دست دادن آشنایی چیزی است که همه آن را تجربه کرده‌ایم یا خواهیم کرد. من نیز از این امر مستثنا نیستم. شاید من دقیقاً شرایط و اندوه شما را تجربه نکرده باشم اما به من اعتماد کنید، من درک می‌کنم از دست دادن چه حسی دارد. من اینجا هستم تا به شما کمک کنم. بسیار مهم است بدانید هنگامی که آشنایی تان به پایان می‌رسد تنها نیستید زیرا در این شرایط احساس تنهایی بسیار شدید است و شما احتمالاً با خود می‌گویید: «هیچ‌کس احساس من را درک نمی‌کند». حق با شماست: هیچ‌کس احساس شما را دقیقاً درک نمی‌کند. هر یک از ما پس از جدایی احساس منحصربه‌فردی نسبت به فقدان داریم اما این امر نیز درست است که شما همان احساسی را دارید که زنان سال‌ها داشته‌اند و اگر نقاط مشترک تان را بشناسید آرامش را تجربه خواهید کرد.

اگر احساس می‌کنید پس از جدایی خرد شده‌اید ناراحت نباشید زیرا شما تنها نیستید

این احساس همگانی و مشترک است. حقیقت تلخ این است که جدایی‌ها و طلاق‌ها یکی از رایج‌ترین تجربیات بشری هستند. به آمار نگاه کنید:

- ۴۰ تا ۵۰ درصد ازدواج‌ها در ایالات متحده به طلاق ختم می‌شوند (APA ۲۰۱۳).
- نرخ طلاق بین ۶۰ تا ۶۵ درصد برای ازدواج‌های دوم است و این نرخ برای ازدواج‌های سوم به ۷۲ تا ۷۴ درصد افزایش می‌یابد.

■ اگرچه آمار دقیقی در خصوص جدایی‌ها در دست نیست اما آمار کلی از این قرار است که یک سوم زنان در ده سال گذشته یک جدایی قابل تامل را تجربه کرده‌اند.

چه جوان باشید و چه پیر، چه از همسرتان جدا شوید و چه از نامزدتان و چه این کار مؤدبانه انجام گیرد و چه با یک پیام متنی با این مضمون «ببخشید عزیزم، همه چی تمومه»، این تجربه همچنان آزاردهنده خواهد بود. این آمار را در نظر داشته باشید و فراموش نکنید بسیاری از زنان چنین صدماتی را متحمل می‌شوند. شما تنها نیستید.

اگر عزت‌نفس شما پس از جدایی خدشه‌دار شده است بدانید که تنها نیستید.

در حال حاضر عزت‌نفس شما در چه وضعیتی است؟ اگر تازه جدا شده‌اید می‌توان حدس زد که عزت‌نفس‌تان در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد. ارزیابی مختصر زیر را انجام دهید تا عزت‌نفس خود را بسنجید.

ارزیابی عزت‌نفس

دستورالعمل‌ها

جملاتی که در مورد شما صدق می‌کنند را علامت بزنید.

۱. من اغلب مواقع اعتمادبه‌نفس دارم. _____
۲. من معمولاً نسبت به خود افکار منفی دارم. _____
۳. من می‌توانم دیگران را دوست بدارم. _____
۴. من از طرد شدن واهمه دارم. _____
۵. من کاستی‌هایم را می‌پذیرم و در جهت رفع آن تلاش می‌کنم. _____
۶. برای نظر دیگران بیش از نظر خودم اهمیت قائلم. _____
۷. من از خودم به‌خوبی مراقبت می‌کنم و به نیازهایم توجه دارم. _____
۸. من معمولاً خودم، زندگی‌ام و زندگی مشترک خود را با دیگران مقایسه می‌کنم. _____
۹. به نظرم جذاب هستم. _____
۱۰. احساس می‌کنم موردپذیرش دیگران نیستم. _____
۱۱. احساس می‌کنم می‌توانم در زندگی به موفقیت دست یابم. _____

۱۲. من معمولاً در کنار دیگران احساس ترس و اضطراب می‌کنم. _____
۱۳. من معمولاً نسبت به خود افکار مثبت دارم. _____
۱۴. من در مقایسه با دیگران احساس حقارت و ناچیز بودن می‌کنم. _____
۱۵. من نقاط قوت و ضعفم را می‌پذیرم. _____
۱۶. من معمولاً نسبت به بدن و چهره‌ام نگران هستم و نگاه نقادانه دارم. _____
۱۷. من در موقعیت‌های اجتماعی احساس خوبی دارم. _____
۱۸. من در اعتماد به دیگران با مشکل مواجه می‌شوم. _____
۱۹. من به خوبی خودم را درک می‌کنم و خود را دوست دارم. _____
۲۰. من کمال‌گرا هستم. _____

امتیازدهی

برای هر شماره فردی که علامت زدید و هر شماره زوجی که علامت نزدید یک امتیاز به خود بدهید. امتیازات را با هم جمع بنویسید. سپس امتیازتان را در تقسیم‌بندی زیر بیابید.

نتایج

۲۰-۱۶: عزت نفس بالا

عزت نفس شما با وجود تمام آنچه تاکنون متحمل شده‌اید بالا است. این به آن معنا نیست که شما نیازی به آموختن در باب عزت نفس و خود ارزشمندی ندارید بلکه به این معنا است که شروع خوبی داشته‌اید.

۱۵-۱۱: عزت نفس بالاتر از میانگین

لحظاتی پیش می‌آید که عزت نفس شما پایین می‌آید اما به‌طور کل عزت نفس‌تان مطلوب است. جای پیشرفت به چشم می‌خورد و باید بر این مبنا تلاش خود را زیاد کنید.

۱۰-۶: عزت نفس پایین‌تر از میانگین

شما با عزت نفس دست‌وپنجه نرم می‌کنید، یا حداقل در حال حاضر این‌گونه است اما نگران نباشید. این کتاب به همین منظور نوشته شده است که به شما نشان دهد چگونه پیشرفت کنید.

۵-۰: عزت نفس پایین

عزت نفس شما بی‌شک یا به دلیل جدایی و یا به دلیل اتفاقات پیشین در زندگی‌خدا شده است اما شما تنها کسی نیستید که در این زمینه با مشکل مواجه است پس همچنان باید امیدوار باشید. ما به شما کمک خواهیم کرد تا بفهمید چه کسی هستید و احساس خود ارزشمندی را دوباره به دست بیاورید.

آیا به این نکته اشاره کردم که شما تنها نیستید؟

من اینجا هستم. این کتاب نیز اینجاست تا به شما واژه‌ها، انگیزه، آرامش، راهنمایی و عشق را هدیه نماید. شما می‌توانید هرگاه اراده نمودید این کتاب را بازکنید و بدانید هم چنانکه من این واژه‌ها را برای شما می‌نویسم برای اراده شما جهت غلبه بر غم و اندوه نیز احترام بسیاری قائل هستم و شما را تقدیر می‌کنم. روزی دوباره در زندگی شکوفا خواهید شد و عشق خواهید ورزید.

خلاصه

■ بله درست حدس زدید! شما تنها نیستید. هیچ‌وقت این نکته را فراموش نکنید.

ابزار: احساس حقیقی خود را بررسی کنید.

چه احساسی پیدا می‌کنید وقتی می‌گویم شما تنها نیستید؟ آیا حرف من را باور می‌کنید یا نه؟ در دفترچه خاطرات‌تان حتماً احساس‌تان را یادداشت کنید.

در مورد امتیاز ارزیابی عزت‌نفس چه احساسی دارید؟ عزت‌نفس‌تان از چه جنبه‌هایی ممکن است تحت تأثیر جدایی شما قرار گیرد؟ آیا پیش‌ازاین نیز با عزت‌نفس‌تان مشکل داشته‌اید؟ آیا می‌توانید با وجود مسائلی که در این کتاب آمده است مثل احساس خودکم‌بینی یا دوست‌داشتنی نبودن، زندگی مشترک را آغاز کنید؟ چرا بله و چرا نه؟ در مورد آن بنویسید.

سیستم حمایتی خود را برپا کنید

به‌تنهایی قادر نیستیم کار زیادی انجام دهیم اما به همراه یکدیگر کار بسیار زیادی از ما ساخته است.

هلن کلر

من تنها کسی نیستم که اینجاست. سیستم حمایتی شما نیز برای حمایت از شما آماده هستند حتی اگر هنوز در دسترس نباشند. گذار از جدایی نیازمند پشتیبانی است. همچون داربست‌هایی که در اطراف ساختمانی در حال ساخت می‌توان دید، مادامی‌که خود را پیدا کرده و بهبود یابید دوستان، خانواده و جامعه می‌توانند اطرفتان را بگیرند و از شما حمایت کند.

داربست خود را بیفزاید

می‌توانید کمی از سیستم حمایتی خود برایم بگویید؟ این یکی از نخستین سؤالات من از مراجعینم است که جدایی، فقدان یا بحرانی را تجربه کرده‌اند؟ برخی به‌روشنی پاسخ می‌دهند «من سیستم حمایتی عالی دارم: مادرم، خواهرم، دوست صمیمی‌ام و اعضای کلیسا». دیگران جواب می‌دهند «من نمی‌دانم کجا باید به‌دنبال حمایت باشم».

فارغ از این‌که در چه موقعیتی هستید اگر می‌خواهید در حرکت باشید به حمایت نیاز دارید. اگر احساس می‌کنید از حمایت کافی برخوردار نیستید، می‌توانید یک سیستم حمایتی قوی ایجاد کنید، اگرچه این کار کمی به تلاش نیاز دارد. فراموش نکنید خانواده و دوستان باید بخشی از این سیستم حمایتی باشند اما اگر این گزینه برای شما ممکن نیست می‌توانید به گزینه‌های دیگری مثل همکاران، همسایه‌ها، شرکت‌های خدمات‌رسانی و انجمن‌های مذهبی بیندیشید. تسلیم نشوید. به جستجو ادامه دهید تا زمانی که سیستم حمایتی مطلوب خود را بسازید. در خلال گذار از جدایی راه‌های مختلفی برای

کسب حمایت خانواده، دوستان و اعضای جامعه وجود دارد از جمله:

- **حمایت عملی.** اجازه بدهید دیگران غذای تان را بیاورند و گاهی شما را با خود بیرون ببرند. به آنها اجازه دهید شما را در انجام کار خانه، وظایف یا مراقبت از بچه‌ها کمک کنند.
- **حمایت عاطفی.** به دیگران اجازه دهید حرف‌ها و گریه‌هایتان را بشنوند و احساس شما را درک کنند. اجازه دهید کنارتان باشند و هم چنان‌که مرزهای خود را با همسران تعیین می‌کنید یا بر روی عواطف‌تان کار می‌کنید و یا ارزش خود را دوباره بازمی‌یابید، شما را تقویت کنند.
- **حمایت اطلاعاتی.** اجازه بدهید در صورت نیاز افراد دارای تخصص حرفه‌ای به شما اطلاعات، توصیه و مشاوره بدهند. این می‌تواند شامل حمایت روان‌شناختی، پزشکی، حقوقی، مالی و یا دینی باشد.

اجازه دهید دیگران از شما حمایت کنند... حداقل برای اکنون

احتمالاً اکنون شما همچون هر زن دیگری به این می‌اندیشید که «من به کمک دیگران نیازی ندارم» یا «من می‌توانم به تنهایی از پس آن برآیم». چرا کمک گرفتن از دیگران برای ما زنان تا به این اندازه دشوار است؟ شاید برخی از ما معتقدیم تقاضا یا پذیرش کمک ما را ضعیف جلوه می‌دهد اما این گونه نیست. نیاز داشتن به دیگران، نشانه ضعف نیست. از سوی دیگر، اتکا به دیگران برای حمایت، شما را قوی‌تر می‌کند زیرا شما آن کار را به تنهایی انجام نخواهید داد. ما همگی به یکدیگر احتیاج داریم و اکنون این شما هستید که به کمک احتیاج دارید. پس کمک آنها را بپذیرید!

توصیه‌هایی برای تقاضا یا پذیرش کمک

از این چهار روش برای کمک گرفتن استفاده کنید

۱. ابتدا باید بدانید چه می‌خواهید سپس آن را تقاضا کنید. از خودتان بپرسید «من در حال حاضر از نظر فیزیکی، عاطفی، عقلانی، اجتماعی و معنوی به چه چیزی نیاز دارم؟» این سؤال را چندین بار از خود بپرسید.
۲. هرگاه دانستید چه می‌خواهید، آن را به صراحت بیان کنید. مردم ذهن شما را نمی‌توانند بخوانند. بیان صریح آنچه می‌خواهید کلید دستیابی به آن است. بگویید «من باید امروز با کسی در مورد جدایی‌ام حرف بزنم». بگویید «تنها کاری که شما باید انجام بدهید این است که گوش کنید و در کنارم باشید». صریح باشید. دقیقاً آنچه را که می‌خواهید بر زبان بیاورید.
۳. فرد مناسب را انتخاب کنید. اگر برای مراقبت از فرزند خود نیاز به کمک دارید از کسی کمک بخواهید که کودک شما را دوست می‌دارد؛ اگر به کسی نیاز دارید که به حرف‌هایتان گوش دهد،

از کسی بخواهید که بتواند مدتی شما را محور صحبت قرار دهد. به جستجو ادامه دهید تا فردی را بیابید که مایل و قادر باشد به بهترین نحو به شما کمک نماید.

۴. درخواست از قادر متعال را فراموش نکنید. حمایت الهی می‌تواند در قالب واژه‌هایی از جانب یک دوست، یک رؤیا و یا ترانه‌ای باشد که با روح و جان شما سخن می‌گوید یا ممکن است به صورت آرامشی باشد که شما را در بر گرفته است، یا ناگهان راهی را پیش روی شما می‌گشاید. به هر صورتی که می‌توانید به منبعی وصل باشید که بهتر از هرکسی نیازهایتان را می‌داند و شما را درک می‌کند. این راه برای رسیدن به خواسته‌هایتان مطمئن‌ترین راه است.

خلاصه

- همه ما در هنگام پریشانی نیازمند کمک هستیم.
- تقاضا و پذیرش کمک از سیستم حمایتی شما را قوی‌تر می‌سازد.

ابزار: سیستم حمایتی خود را برپا کنید و آن را به کار بندید.

از کسانی که می‌توانید برای کمک به آنها مراجعه کنید فهرستی تهیه کنید. این فهرست ممکن است شامل دوستان، والدین، خواهران و برادران، فرزندان، همکاران، روحانیون، اعضای انجمن‌ها، گروه‌های آنلاین، یا خدمات‌رسان‌های حرفه‌ای مثل مشاوران، ماساژدهنده‌ها، پزشکان و غیره باشد. فهرست افراد را در سمت راست دفترچه خود بنویسید و در سمت چپ آن کاری که آن فرد می‌تواند برای شما انجام دهد را بنویسید. فردی را انتخاب کنید که می‌تواند شما را در برآوردن نیاز کنونی‌تان کمک کند. همین امروز پیش آن فرد بروید.