

آنچه دیگران در تحسین این کتاب گفته‌اند:

"یکی از بهترین کتاب‌هایی است که برای کسانی که طلاق گرفته‌اند، نوشته شده ...
صمیمی و جذاب."

- نشریه رفتار درمانگر

"... کتابی است که احساسات و مشکلات روزمره طلاق را مورد توجه قرار داده، به
تعادل صحیح بین جدیت و خوش بینی اشاره می‌کند."

- فلارنس کاسلو. نشریه خانواده و زوج‌درمانی

"یک دست‌نامه برای جدا شدن و افراد جدا شده که به‌طور اصیل می‌توانند از آن برای
بازسازی زندگی‌شان بهره ببرند."

- ایشر اوشیور فیشر. مجله طلاق

"...یک اثر صمیمی، ساده و صریح. کتابی که دوست نداری بر زمین بگذاری."

- ی. ار. ای. پرس. خبرگزاری ای. ار. ای

"...این کتاب خیلی تسلی بخش، یاری کننده و واقع‌گرایانه است. این کتاب به ما
می‌گوید که طلاق و جدایی دردآور است، کار آسانی نیست ولی می‌توانید از پس آن
بربیایید."

- مری لین آینتا دارلیمپل. نشریه رابطه عاشقانه

"اگر بعد از طلاق و جدایی قصد دارید زندگی خود را انسجام بدهید، به این کتاب
نیاز دارید. شاید این همان چیزی است که شما به دنبالش هستید تا با کمک آن دوباره
به زندگی برگردید و به زندگی خود نظم و ترتیب دلخواهتان را بدهید. من این کتاب

را بسیار جذاب و آموزنده یافتیم."

- جنت رایت. نشریه نیوز-هرالد

"این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه از انکار به سوی آزادی و حتی بیشتر از آن، به سوی عشق حرکت کنید."

- جن میشل. روزنامه ساندی اورگونیان

"...دقیقاً همان کتابی است که در فرآیند طلاق و پس از آن برای انسجام بخشی به خودتان لازم دارید."

- نشریه طلاق

"...فیشر و آلبرتی در سفر بهبودی‌تان شما را همراهی می‌کنند. آن‌ها با زبانی ساده و قابل فهم به شما می‌آموزند که پس از به هم خوردن یک رابطه عاشقانه و مهم چگونه به سمت جلو حرکت کنید. آن‌ها همانند راه‌بلدهای کوهستان، شما را راهنمایی می‌کنند تا بتوانید از کوه‌ها و قلّه‌های سخت و خطرناک به سلامت عبور کنید. آن‌ها با خوش بینی و مهربانی به شما کمک می‌کنند تا راه خود را پیدا کنید."

- جف زیمرمن، روان‌شناس. نویسنده کتاب «فرزندان بزرگسال افراد مطّعه» و نویسنده همکار کتاب «راهنمای فرزند پروری همکارانه»

"... اگر پس از طلاق و یا به هم خوردن رابطه‌تان رنج و عذاب می‌کشید، این کتاب عالی باید در رأس فهرست کتاب‌هایی قرار بگیرد که قصد دارید آن‌ها را مطالعه کنید. این کتاب بینش و بصیرت مشفقانه را با پیشنهادهای عملی در هم می‌آمیزد تا رنج و درد شما را التیام ببخشد."

- مارک ری. پروفیسور روان‌شناسی در کالج اسکیدمور و نویسنده کتاب کار بهبودی بعد از طلاق

ترجمه کتاب را تقدیم می‌کنم به زوجینی که می‌خواهند بعد از جدایی و طلاق و از دست دادن همسرشان جرئت‌مندانه زندگی خود را بازیابی کرده و یک زندگی خوب، خوش و معنادار برای خود خلق کنند.

علی صاحبی

خرداد ۱۳۹۹. گرگان

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همه افرادی که هنگام آموزش دادن به آن‌ها در کلاس‌های بازسازی، بخش زیادی از مطالب این کتاب را در عمل به من آموختند؛

همچنین کتاب را تقدیم می‌کنم به فرزندانم راب، تود، شیلا که اغلب اوقات با عشق و محبت‌شان، واقعیت‌ها، بازخوردها و حقایقی بیشتر از آنچه آمادگی دریافتش را داشتم به من هدیه کردند؛

... به والدینم، بیل و ورا، زیرا هرچه بیشتر زندگی، خانواده‌ها و خودم را می‌شناسم و درک می‌کنم، بیشتر قدردان زندگی و عشقی که به من هدیه کردند هستم؛

و به همسر من، نینا، که اغلب با عشق و محبتش آنچه که واقعاً «نیاز» داشتم را به من هدیه می‌داد، نه آنچه را که می‌خواستم.

و در نهایت از همکار نویسنده، ویراستار و ناشرم، رابرت آلبرتی سپاسگزارم که کمک کرد این اثر به همان شکلی که می‌خواستم از کار دریاباید.

بروس فیشر (۱۹۳۱-۱۹۹۸)

من نیز این اثر را تقدیم می‌کنم به:

والدینم کاریتا و سام، کسانی که (قبل از آنکه هیچ آموزش رسمی در روان‌شناسی ببینم) به من آموختند که اگرچه طلاق دردناک است، اما می‌تواند برای کودکان و همچنین بزرگ‌ترها یک تجربه رشد دهنده باشد و در پایان روز همه ما سالم و بانشاط‌تر و شادمان‌تر باشیم.

و تقدیم به

بروس فیشر که به همه ما یاد داد که چگونه این کار را انجام دهیم.

رابرت آلبرتی

سخن ناشر زبان اصلی

این انتشارات به این منظور تأسیس شده است که در خصوص موضوعاتی که منتشر می‌شود اطلاعات دقیق و عالمانه‌ای به خوانندگان ارائه کند. از این‌رو کتاب با این نیت فروخته می‌شود که اطلاعات مفیدی در اختیار شما قرار دهد و به هیچ وجه به‌عنوان خدمات روان‌شناختی، مشاوره مالی، حقوقی یا دیگر خدمات حرفه‌ای تلقی نمی‌شود. بنابراین اگر خواننده محترم به مشاوره و مشورت تخصصی احتیاج دارد، باید به سراغ افراد صاحب صلاحیت برود.

فهرست

۱۵سیاسگزاری رابرت آلبرتی.....
۱۷مقدمه مترجم.....
۲۱پیشگفتار..... ویرجینیا ستیر (کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی)
۲۵درآمدی بر ویراست چهارم..... دکتر رابرت آلبرتی
۳۳فصل ۱: بلوک‌های بازسازی زندگی و بازیابی خود.....
۶۷فصل ۲: انکار.....
۸۳فصل ۳: ترس.....
۹۵فصل ۴: سازگاری.....
۱۱۵فصل ۵: بی‌کسی.....
۱۲۳فصل ۶: دوستی.....
۱۳۴فصل ۷: احساس طرد و گناه.....
۱۵۳فصل ۸: سوگواری.....
۱۷۲فصل ۹: خشم.....
۱۹۶فصل ۱۰: رها کردن.....
۲۰۶فصل ۱۱: احساس ارزشمندی.....
۲۱۹فصل ۱۲: گذار.....

۲۴۳	فصل ۱۳: صداقت و گشودگی
۲۵۸	فصل ۱۴: عشق
۲۷۵	فصل ۱۵: اعتماد
۲۹۳	فصل ۱۶: زندگی مجردی
۳۰۴	فصل ۱۷: هدفمندی
۳۱۴	فصل ۱۸: آزادی
۳۲۶	پیوست الف: بلوک‌های بازسازی برای کودکان
۳۴۰	پیوست ب: جدایی بهبودی‌بخش: جایگزینی برای طلاق
۳۶۱	پیوست ج: فرم توافق‌نامه جدایی بهبودی‌بخش
	پیوست د: گام‌های بازسازی زندگی و بازیابی خود برای مردان و زنانی که همسرشان فوت
۳۷۱	نموده است
۳۸۹	منابع

سپاسگزاری رابرت آلبرتی

این ویراست چهارم کتاب بازسازی خود، در واقع اولین ویراستی است که من دیگر نه ویراستار و نه ناشر آن هستم. تیم عالی من در انتشارات نیوهاریبینگر و ویراستار اصلی آن سیندی نیکسون، مدیر ویراستاری، کلنسی دراک و مدیر پذیرش آثار، تسلیا هانوور این گذار از «ویراستار» به «ویرایش شده» را بسیار ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر از آنچه من تصور کرده بودم انجام دادند. آن‌ها به من نشان دادند که بعد از سه چاپ موفق یک کتاب و فروش بیش از یک میلیون نسخه چگونه هنوز می‌توانیم این کتاب را بهبود ببخشیم. من نیز همراه با شما خوانندگان این ویراست، سپاس و تشکر فراوانی به آن‌ها بدهکارم.

مقدمه مترجم

اگرچه این کتاب در وهله نخست برای افرادی نوشته شده که زندگی مشترک و یا رابطه صمیمی شان به جدایی و طلاق کشیده شده است اما مخاطبان این کتاب به این گروه خلاصه نمی شود و طیف وسیعی از افراد خواننده این کتاب خواهند بود. از جمله کسانی که به آموزه های این کتاب نیازمندند، روان شناسان، روان پزشکان، مشاوران و مددکارانی هستند که با زوجین و در حوزه زوج درمانی کار می کنند. شاید به یک تعبیر بتوان گفت که در حوزه زندگی بعد از طلاق، این کتاب مهم ترین متن علمی مبتنی بر شواهد است. خانم ویرجینیا ستیر، از بزرگان حوزه خانواده درمانی و زوج درمانی، محتوای این کتاب و کاربری آن در بازسازی زندگی بعد از طلاق را هم سو با یافته های تجربی و آموزش های خود یافته و خواندن آن را توصیه نموده است. بروس فیشر، نویسنده اصلی کتاب، ویراست اول آن را بر اساس پژوهش های اولیه و تجارب بالینی خود نوشته است. سپس محتوای کتاب را به صورت کارگاه های آموزشی برای افراد جدا شده و گروه های رویارویی و حمایتی در آورده و برای سال ها آموزه های آن را با هزاران نفر مورد آزمون قرار داده و با پژوهش های تجربی اعتبار و روایی گام های بازسازی زندگی پس از طلاق را مورد مطالعه قرار داده است. اینک ویراست چهارم کتاب در سی و پنجمین سال انتشار آن به دست خوانندگان می رسد.

من در برنامه های آموزشی مؤسسه انتخاب ایران سه دوره آموزشی برای زوج درمانگران و یا کسانی که می خواهند با زوجین کار کنند تعریف کرده ام که عبارت اند از:

۱. دوره مشاوره پیش از ازدواج.
۲. دوره زوج درمانی برای تعارضات زناشویی.
۳. دوره زوج درمانی بعد از افشاء شدن روابط فرا زناشویی.

بعد از یکی دو دوره آموزش درمانگران، پرسش‌های زیادی از سوی آنان مطرح می‌شد مبنی بر اینکه گاهی اوقات افرادی مراجعه می‌کنند که طلاق گرفته‌اند و یا شکست عشقی خورده‌اند، همه چیزشان به هم خورده است و نمی‌دانند پس از طلاق و جدایی چگونه به زندگی عادی خود برگردند. از این رو دوره چهارمی را به نام «زندگی پس از طلاق و جدایی» تدارک دیدم که محتوای اصلی را از کتاب‌های ویرجینیا ستیر و کتاب‌های متعدد بروس فیشر گرفته بودم ولی در بستر تئوری انتخاب از آن‌ها استفاده می‌کردم و قصد انتشار کتابی در این زمینه را نداشتم. روزی از انتشارات ارجمند پیشنهاد ترجمه این کتاب را دریافت کردم که به مناسبت سی و پنجمین سال انتشار آن ویراست جدیدی از کتاب با پیوست‌ها و اضافات به چاپ رسیده بود. به همکار عزیزم، جناب آقای دکتر محسن ارجمند اطلاع دادم که بخش‌های مهم این کتاب را در دوره‌هایم تدریس می‌کنم و حاضرم ترجمه آن را تکمیل کرده و به انتشارات ارجمند بسپارم. این پیشنهاد با استقبال خوب ایشان روبرو شد و اینک در اختیار شما قرار دارد. در اینجا لازم است از همکار ارجمندم سرکار خانم فاطمه رسولی که ویرایش و بهسازی و مقابله با متن اصلی کتاب را بر عهده گرفته و کاستی‌ها، اشتباهات و جافتادگی‌های ترجمه را با حوصله تمام اصلاح کرده‌اند سپاسگزاری ویژه کنم. همکار خوب و توانمندم جناب آقای مهدی اسکندری، زحمات زیادی برای جنبه‌های فنی این کتاب کشیده است. به‌طور مکرر و به‌دفعات با روی خوش و صمیمانه در آماده‌سازی این کتاب یاری‌ام کرده است که از صمیم قلب قدردان زحماتش هستم. سپاسگزار خانم ملیکا حضوری نیز هستم که زحمت تمام شکل‌های کتاب را به زیبایی کشیده است. همچنین قدردان تلاش‌های همه دست‌اندرکاران انتشارات ارجمند و دوست نازنینم جناب دکتر محسن ارجمند هستم.

این کتاب تمام تجربه‌های گوناگون بعد از طلاق و جدایی را به‌صورت مفصل و روشن توضیح داده و گام‌های بازسازی زندگی بعد از طلاق و جدایی و مرگ همسر را همراه با توصیه‌های عملی شرح داده است. خواندن و تمرین کردن تکالیف هر گام می‌تواند در بازیابی خود و بازسازی زندگی‌تان کمک شایانی بکند. چنانچه متخصص سلامت روان هستید می‌توانید از این کتاب به عنوان کتاب راهنما و کتاب کار برای مراجعان‌تان استفاده کنید. هم در مشاوره‌های فردی و هم در گروه‌درمانی می‌توانید این

کتاب را به عنوان یک نقشه راه به کار بگیرید. به خاطر داشته باشید که بر اساس توصیه بروس فیشر تا زمانی که تمام تمرین‌های هر گام را انجام نداده‌اید و مهارت‌های مربوط به هر بخش را خوب کسب نکرده‌اید به گام یا مرحله بعدی نروید.

شیوه استفاده از کتاب در مقدمه نویسنده آمده است و بهتر است من دوباره گویی نکنم. فقط این نکته را گوشزد کنم که اگرچه عنوان کتاب بازسازی زندگی بعد از طلاق و جدایی است، اما مفاهیمی که به طور مبسوط در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است برای افرادی که قصد ازدواج دارند و همچنین افرادی که زندگی مشترک خود را شروع کرده‌اند نیز بسیار سودمند و اثربخش است. در فصل‌های مختلف کتاب موضوعاتی مانند تجربه‌های خانه پدری، الگوی تقسیم قدرت در دوران کودکی و همچنین شیوه‌های ارضاء نیازها در افراد مختلف و اثرگذاری نیازهای برآورده نشده در اختلافات زناشویی مورد بحث قرار می‌گیرد که موضوعات مهمی برای بیشتر افرادی است که هنوز زندگی مشترک را شروع نکرده‌اند و یا هم‌اکنون سال‌هاست که با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند و هنوز طلاق رخ نداده است. از این‌رو خواندن این کتاب را به همه افراد توصیه می‌کنم.

امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند امید، خوش‌بینی، نشاط و سرزندگی را به زندگی شما بیخشد تا بتوانید با افزایش سرمایه روانی خود درد و رنج این تجربه بزرگ را پشت سر گذاشته و از خویشتن خویش بارویی بی‌یافتید.

بگذار تا خورشید هم بر نیاید

کنون

گر بر ماش منّتی است،

زیرا که عشق

خود فرد است،

خود همیشه هست.

علی صاحبی

پیشگفتار

ویرجینیا ستیر (کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی)

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

برای بسیاری از مردم، تجربه طلاق مانند شکستن یک ظرف است و آن‌ها قبل از آنکه بتوانند راه خود را در زندگی ادامه دهند، نیاز دارند تا تکه‌های این ظرف شکسته را از روی زمین جمع‌آوری کنند. در این دوره خاص، فرد اغلب احساسات و عواطف گسترده‌ای را تجربه می‌کند از جمله یأس، ناامیدی، ناکامی، دلخوری، انتقام جویی و مقابله به مثل. در چنین شرایطی افراد نیاز دارند تا جهت‌گیری کاملاً جدیدی برای زندگی خود پیدا کنند. همچنین احتیاج به زمان دارند تا برای آرزوهایی که داشته‌اند و حالا متوجه شده‌اند که آرزوهای زیبایشان هرگز برآورده نخواهد شد، سوگواری کنند.

بسیاری از کتاب‌هایی که دربارهٔ طلاق نوشته می‌شوند فقط به مسائل و مشکلات طلاق می‌پردازند. البته که طلاق به «غرور» و احساس ارزشمندی فرد لطمه وارد می‌کند و دائماً این سؤال از ذهنش عبور می‌کند که اشکال از کجا بود؟ و ترس‌های زیادی در مورد آینده به سراغ فرد می‌آیند. دکتر فیشر در این کتاب یک چارچوب بسیار علمی و سودمند در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم این دورهٔ فقدان و از دست دادن را مورد بررسی قرار دهیم، ببینیم که الآن در کجا قرار داریم و چه سمت و سویی در آینده به روی ما باز است. او خواننده را گام به گام راهنمایی می‌کند تا خود را در وضعیتی قرار دهد که بتواند از زندگی بعد از طلاقش لذت ببرد. دکتر فیشر زندگی بعد از طلاق را دوره‌ای می‌داند که در آن فرد می‌تواند از گذشته‌اش درس بگیرد، خودش را بهتر بشناسد و همچنین بخش‌هایی از خودش را کشف کند که تا قبل از این برای خودش هم ناشناخته بوده است. بهترین تمثیلی که می‌توان برای این دوره استفاده کرد، همان دورهٔ بهبودی تدریجی و دورهٔ نقاهت بعد از هر عمل جراحی است.

مراحل هیجانی که یک نفر در فرآیند طلاق و پس از طلاق تجربه می‌کند بسیار شبیه مراحل است که فردی که عزیزی را از دست داده طی می‌کند. فرد ابتدا رخداد یا واقعه را انکار می‌کند و احساسی که پس از آن دارد این است که می‌خواهد خود را از تمام موقعیت‌ها منزوی کند. سپس مرحلهٔ خشم است که، او دیگری را برای وضعیت ناگوار خود سرزنش می‌کند. مرحلهٔ سوّم مرحلهٔ چانه‌زنی است، در این مرحله فرد، دفتر حساب و کتاب‌ها را نگاه می‌کند تا مطمئن شود که همه چیز برابر و عادلانه تقسیم شده است. این مرحله اغلب به صورت گرفتن سرپرستی بچه‌ها و تقسیم اموال و املاک در فرآیند طلاق خود را نشان می‌دهد. سپس فرد وارد مرحله افسردگی می‌شود که در این مرحله تنفر از خود، سرزنش کردن خود و احساس شکست خوردگی، خودنمایی می‌کند. در نهایت پس از همهٔ این رخدادها، فرد شروع می‌کند به «پذیرش» وضعیت و پذیرش خودش. از دل این مرحله است که امید به آنچه می‌تواند اتفاق بیفتد سر باز می‌کند.

به اعتقاد من کتاب بروس فیشر به طور گام به گام گذار از این مراحل را، برای افراد امکان پذیر کرده است. بسیار مهم است که در این دورهٔ بازسازی و بازیابی زندگی، به

خودتان فرصت لازم را بدهید تا آن بخش‌های وجودی‌تان که سرکوب، از کار افتاده، فلج شده یا ناشناخته مانده، دوباره احیاء شود. اجازه بدهیم تا هر کسی (در اینجا منظورم فرد طلاق گرفته است) به‌جای احساس شکست خوردن، با امید به بخش بعدی زندگی‌اش؛ یعنی آینده گام بگذارد.

ملون پارک کالیفرنیا

سپتامبر ۱۹۸۰

یادداشت ویراستار

ویرجینیا ستیر (۱۹۸۸_ ۱۹۱۶) یکی از محبوب‌ترین و اثرگذارترین شخصیت‌هایی است که نقش مهمی در قلمرو خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی داشته است. او بنیانگذار تئوری سیستم‌های خانواده است. کتاب‌های بسیار زیاد او از جمله کتاب «آدم‌سازی» در روان‌شناسی خانواده» اش پرفروش‌ترین کتاب در دهه‌های متوالی بوده است. در تأسیس چارچوب خانواده‌درمانی بسیار اثرگذار بوده است، کتاب‌های او هم‌اکنون بخش عمده و مؤلفه‌های اصلی حرفه خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی معاصر را تشکیل می‌دهد. پیشگفتاری که خواندید را خانم ستیر برای ویراست نخستین کتاب نوشته است.

1. people making

یادداشت مترجم. این کتاب توسط دکتر بهروز بیرشک ترجمه و در انتشارات رشد به چاپ رسیده است.

درآمدی بر ویراست چهارم

دکتر رابرت آلبرتی

همچنان که این کتاب را می‌خوانید، احتمالاً از پایان یافتن یک رابطه صمیمی یا عاشقانه که این اواخر به اتمام رسیده، رنجیده خاطر هستید. شاید از ازدواج شما سال‌های زیادی گذشته باشد و سال‌های سال متأهل بوده‌اید. ممکن است از این رابطه، فرزندی داشته باشید و یا نه. ممکن است شما برای جدایی اقدام کرده باشید و یا شاید طرف مقابل با ارسال یک پیامک اعلام جدایی کرده باشد. ممکن است همسر یا محبوب قدیمی شما آدم نازنینی بوده و یا شاید هم یک عوضی تمام عیار. در هر صورت شرایطی که اکنون در آن هستید مثل جهنم سوزنده و ناراحت کننده است.

ما می‌دانیم که این شرایط چقدر دشوار به نظر می‌رسد اما شما می‌توانید در این فرآیند دشوار و دردناک از دست دادن زندگی عاشقانه و رابطه صمیمی، راه بهبودی خود را پیدا کنید. البته که کار آسانی نیست و یک شبه نیز اتفاق نمی‌افتد ولی کتاب «بازسازی زندگی و بازیابی خود بعد از طلاق و جدایی و مرگ همسر»، نشان می‌دهد که چگونه با کمک فرآیند ۱۹ گامی تأیید شده که به بیش از یک میلیون خواننده کمک کرده تا درد جدایی و طلاق، یا از دست دادن همسر محبوب خود را تحمل کرده و بهبودی حاصل کنند، شما نیز زندگی خود را دوباره بازسازی کنید. بارها و بارها شاهد بوده‌ایم که مردان و زنان مطلقه‌ای که این کتاب را خوانده و به

کمک این فرآیند ۱۹ گامی راه خود را پیدا کرده‌اند، سپاسگزار دوستانشان بودند که به آن‌ها توصیه کرده بودند حالا که می‌خواهند طلاق بگیرند حتماً کتاب «بازسازی زندگی و بازیابی خود» را بخوانند.

کمی وقت می‌برد

مطمئناً می‌توانید این کتاب را در چند ساعت بخوانید. ولی فرآیند بهبودی از طلاق، چیز دیگری است. از این کتاب خوب استفاده کنید، شاید یک سال یا بیشتر، هرچقدر که لازم است وقت بگذارید. روند کار این‌گونه است که چند قدم به جلو برمی‌دارید و ناگهان یک قدم به عقب برمی‌گردید. بیشتر افراد زمانی توانسته‌اند سریع‌تر پیشرفت کنند که علاوه بر مطالعه این کتاب در سمینارهای بهبودی بعد از طلاق که بر اساس همین کتاب تدوین و تهیه شده (سمینارهای بازسازی زندگی و بازیابی خود) شرکت کرده‌اند. ولی صرف‌نظر از کاری که می‌کنید، برای پشت سر گذاشتن این مسیر که بروس فیشر آن را «فرآیند طلاق» می‌نامد، به خودتان فرصت لازم را بدهید. پژوهش‌های او نشان می‌دهد که این فرآیند دو سال یا کمی بیشتر طول می‌کشد.

صبر کنید! چه گفتید؟ دو سال طول می‌کشد؟ بله دوست ندارید این را بشنوید؟! حقیقت این است که در دنیای واقعی، شما نمی‌توانید طی چند هفته از یک آدم متأهل به یک فرد مطلقه مستقل و خشنود تبدیل شوید. حتی طی چند ماه هم نمی‌توانید به چنین جایگاهی برسید. این فرآیند زمان‌بر است.

بازسازی درست مانند کوهنوردی است

با شروع سفر بازسازی خودتان، به سرعت می‌فهمید که واقعاً فرآیند طلاق شبیه همان چیزی است که ما توصیف کرده‌ایم: مثل کوهنوردی^۱. کوهنوردی تمثیل به‌جایی خواهد بود، چون بازسازی هم مثل صعود به قله، فرآیندی کند و دشوار به نظر می‌رسد و احتمالاً متوجه خواهید شد که در مسیر، راه‌های «فرعی» زیادی وجود دارد، مثل «کوره

۱. البته تعجبی ندارد، چون بروس فیشر بیشتر دوران بزرگسالی‌اش را در بولدر کلرادو، و کوهپایه‌های راکی گذرانده است.

راه‌های» کوهستان که باید آن‌ها را دنبال کنیم چون مسیر مستقیمی برای صعود به قله وجود نخواهد داشت. ۱۹ گامی که در اینجا ارائه شده، به همان ترتیبی است که بیشتر مواقع (اگر نه همیشه) در زندگی افراد رخ می‌دهد. احتمالاً گاهی عقب‌نشینی و گاهی راه‌های پر پیچ و خمی را تجربه خواهید کرد که شما را از جاده اصلی منحرف می‌کند. هر گام، درس‌های زندگی ارزشمندی دارد که ارزشش را دارد که روی آن کار کنید. هر چقدر که لازم است به خودتان فرصت و زمان بدهید تا دردتان را به خوبی درک کنید و ظرفیت‌تان را برای حرکت به جلو و گذار از این وضعیت افزایش دهید.

احتمالاً تاکنون کشف کرده‌اید که هزاران کتاب دربارهٔ کنار آمدن با طلاق در بازار وجود دارد. بیشتر آن‌ها به موضوعاتی مثل مسائل حقوقی، مالی، حضانت فرزندان و یافتن یک رابطه عاشقانه دیگر می‌پردازند. این کتاب رویکرد متفاوتی دارد. هدف ما کمک به شما در کنار آمدن با موضوعات هیجانی اجتناب‌ناپذیری است که در فرآیند انسجام دادن به زندگی بعد از این آشفتگی و به هم ریختگی، با آن‌ها مواجه خواهید شد. کتاب با مرور فرآیند بازسازی شروع می‌شود، سپس در خصوص ماه‌های اول که احتمالاً با میزان زیادی افسردگی، خشم و تنهایی (تاریکی قبل از سپیده) دست و پنجه نرم می‌کنید، شما را راهنمایی می‌کند. همان‌طور که پیش می‌رویم به شما کمک می‌کنیم تا بار سنگین مربوط به گذشته را از روی دوشتان بر زمین بگذارید. در حین اینکه یاد می‌گیرید ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های شخصی خودتان را شناسایی کنید، می‌توانید یک بار دیگر ریسک کنید و اعتماد به دیگران را از سر بگیرید و در برابر ایجاد رابطه‌های جدید گشوده باشید. اگر به همین ترتیب صعود به کوه را ادامه دهید، یک زندگی معنادار و آزادانه را خواهید یافت. احتمالاً در این فرآیند، جادهٔ پیش رویتان، مسطح و هموار نخواهد بود ولی در هر نقطه از مسیر، این کتابچهٔ راهنما در دسترس-تان خواهد بود تا در صورت نیاز راهنمایی‌تان کند.

اگر در کنار شرکت در سمینار طلاق دکتر فیشر این کتاب را مطالعه می‌کنید، کلاس را بسیار خوب و مناسب خواهید یافت و از بحث‌های کلاسی با دیگر افراد چیزهای زیادی خواهید آموخت. اگر کتاب را به‌طور مستقل برای خودتان مطالعه می‌کنید، می‌توانید سرعت و آهنگ مطالعه را با تمرکز بر آنچه اکنون در زندگی‌تان رخ می‌دهد تنظیم کنید. در هر دو صورت همچنان که از کوه بالا می‌روید، احتمالاً بخش‌هایی از

مطالب کتاب برای شما اهمیت بیشتری دارد، آن بخش‌ها را دوباره و چند باره بخوانید.

این کتاب چگونه به وجود آمد؟

بروس فیشر آنطور که خودش می‌گفت یک «پسر بچه کشاورز آیوایی بود» که بعد از اتمام تحصیلات دانشگاهی‌اش مأمور نظارت بر نوجوانان بزهکاری شد که به‌طور مشروط آزاد می‌شدند. تجربه کار با نوجوانان باعث شد تا در دوره کارشناسی ارشد شرکت کند تا بهتر بتواند نیروهای هیجانی را که زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بشناسد. در آن زمان بود که طلاق، جهت مطالعات و تحصیلات و در نهایت شغل او را تغییر داد. او شروع کرد به یادگیری بیشتر درباره نحوه کنار آمدن افراد با طلاق و این کار باعث شد تا او برای سنجش فرآیند طلاق، آزمون و مقیاسی بسازد. پژوهش او با نسخه اولیّه «آزمون سازگاری طلاق فیشر»^۱، منجر به شناسایی ۱۵ گام کلیدی شد که هم‌نوازی و ثبات چشمگیری (اگرچه ممکن بود همیشه به یک ترتیب رخ ندهند) در زندگی افرادی داشت که دردهای هیجانی همراه با طلاق را تجربه می‌کنند. نسخه اینترنتی آزمون سازگاری طلاق فیشر را می‌توانید از آدرس زیر به دست

آورید: <http://www.rebuilding.org/assessment>

بعدها بروس فیشر، مدل خودش را به شکل سمینار گسترش داد و برای هدایت افراد در فرآیند بازیابی خود پس از طلاق، ایده‌ها و تجاربش در این زمینه را جمع‌آوری و آنها را به شکل یک کتاب ارائه کرد. ویرایش اول کتاب فیشر که خودش ناشر مؤلف آن بود «پس از طلاق و جدایی»^۲ نام داشت که در سال ۱۹۸۰ بدست من رسید، در آن زمان من در سازمان انتشارات ایمپکت^۳ ناشر و ویراستار (و البته روان‌شناس دارای پروانه فعالیت) نیز بودم. برای آنکه بتوانیم ویراست تجاری و قابل فروش از کتاب ارائه دهیم، من و بروس یک سال تمام روی کتاب کار کردیم و انتشارات ایمپکت در سال ۱۹۸۱ آن را به عنوان اولین ویراست کتاب «بازسازی زندگی

-
1. Fisher Divorce Adjustment Scale
 2. When Your Relationship End
 3. Impact Publisher

و بازیابی خود پس از طلاق و جدایی^۱ منتشر کرد. سپس بروس فیشر شروع کرد به آموزش استفاده از این مدل به صورت سمینار، به متخصصان دیگر و بدین ترتیب برنامه ۱۰ هفته‌ای او در سراسر آمریکا و دنیا گسترش یافت.

بروس در خلال سه دهه فعالیت حرفه‌ای خود صدها تسهیل‌گر سمینار پرورش داد که شواهد ارزشمندی برای اثربخشی این برنامه در اختیار او گذاشتند و به او نشان دادند که افراد شرکت‌کننده در گردهمایی‌هایی که بر اساس مدل بروس آموزش می‌بینند، مؤثر بودن مدل را تأیید می‌کنند. نتایج بدست آمده از آن سمینارها (تجربه مستقیم ده‌ها هزار نفر از شرکت‌کنندگان این سمینارها) مبتنی بر شواهد بودن این مدل را نشان داد و پایه‌ای شد برای ادامه بهسازی و پیشرفت مدل و کتاب «بازسازی زندگی و بازیابی خود پس از طلاق و جدایی». تا زمان مرگ ناگهانی بروس، به دلیل ابتلا به سرطان در سال ۱۹۹۸، مدل او از ۱۵ گام به ۱۹ گام توسعه پیدا کرد که در سه ویراست، بیش از یک میلیون نسخه از آن به فروش رفت و به زبان‌های زیادی ترجمه شد و بر اساس آن صدها سمینار در مراکز شهرداری‌ها، کلیساها، کلینیک‌های روان‌شناسی، مطب روان‌پزشکان و دفتر روان‌شناسان برگزار شد.

البته فقط تجارب شخصی خوانندگان کتاب و یا شرکت‌کنندگان در سمینارها نیست که ارزش این مدل و فرآیند را در زندگی خود تأیید می‌کنند، ده‌ها پژوهش توسط اساتید دانشگاه‌ها، دانشجویان تحصیلات تکمیلی و درمانگران بر روی این مدل انجام شده و نتیجه آن در نشریات معتبر حرفه‌ای منتشر شده است. نتیجه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اکثر شرکت‌کنندگان در سمینارهای آموزشی مبتنی بر مدل بازسازی زندگی و بازیابی خود در مقیاس‌های احترام به خود^۲، پذیرش طلاق و جدایی^۳، امید به آینده^۴، رها کردن رابطه تمام شده^۵، پذیرش خشم و ساختن شبکه اجتماعی جدید برای خود، پیشرفت معناداری داشته‌اند. بنابراین کتاب «بازسازی» یک رویکرد مبتنی بر شواهد، به‌خوبی طراحی شده و دارای تأیید پژوهشی و بالینی است؛ نه فقط یک

1. Rebuilding When Your Relationship Ends
2. self-respect
3. Acceptance of Divorce
4. Hope for the Future
5. Letting go
5. Acceptance of Anger
6. Building a new social network

روابط در حال تغییرند

همه ما می‌دانیم که امروزه روابط دونفره و ازدواج در تمام نقاط جهان وجود دارد. ازدواج‌های سنتی در حال کاهش است، گروه اندکی از نوجوانان ازدواج می‌کنند و آن‌هایی هم که قصد ازدواج دارند در سنین بالاتر ازدواج می‌کنند. بیشتر افرادی که جدا می‌شوند، دوباره ازدواج می‌کنند ولی ازدواج‌های دوم نیز طولانی و بادوام‌تر از ازدواج‌های اول نیستند. در ازدواج‌ها، مرزهای قومیتی و دینی رعایت نمی‌شود و بسیاری از افراد با قومیت‌ها و دین‌های متفاوت با هم ازدواج می‌کنند زیرا امروزه زوجها شادمانی و خشنودی را در فرارفتن از حد و مرزهای سنتی می‌دانند. بسیاری از افرادی که زمانی کشیش بوده‌اند ازدواج می‌کنند و مجرد بودن در سنین میانسالی دیگر تحقیرآمیز نیست و معنی منفی ندارد. قبلاً مردهای مَسین، زنان جوان می‌گرفتند ولی امروزه زنان بسیار زیادی هستند که با شوهران بسیار جوان‌تر از خود ازدواج می‌کنند و امروزه میزان زنانی که شوهر کم‌سن‌تر از خود دارند به‌اندازه مردانی که زن کم‌سن و سال‌تری از خودشان دارند، رواج پیدا کرده است. دلیل اصلی‌اش هم این است که دیگر تفاوت سنی به‌اندازه سابق مانع و مشکل محسوب نمی‌شود.

همچنین بسیاری از مؤلفه‌های فرآیند بازسازی، به موضوع درد و رنج سوگ ناشی از مرگ همسر و شریک زندگی نیز می‌پردازد. اگرچه این کتاب به تفصیل به موضوع بحران‌های شخصی مربوط به از دست دادن همسر در اثر مرگ نمی‌پردازد اما از مدت‌ها قبل متوجه این نکته شده بودیم که بسیاری از گام‌های فرآیند بازسازی زندگی و بازیابی خود، در مردان و زنان همسر مرده (بیوگان) نیز دیده می‌شود و آنان نیز باید از این مراحل عبور کنند. از این‌رو یک بخش ویژه برای این گروه تدوین کردیم و برای افرادی که همسرشان مرده بود نیز کلاس‌های آموزشی آن را به کار گرفتیم و حالا آن مطالب را در این ویراست به کتاب افزوده‌ایم (نگاه کنید به پیوست د). ما با ابراز صمیمی‌ترین همدلی خود با کسانی که همسرشان فوت کرده، اعتقاد داریم که نوشته‌های این کتاب می‌تواند برای شما نیز سودمند باشد تا بتوانید دوباره به زندگی‌تان