

«کتاب کارِ بهبودی پس از طلاق، کشف احساسات، توجه‌آگاهی و شفقت را برای اثرگذاری بیشتر به طرز ماهرانه‌ای با هم ادغام می‌کند تا به خواننده این امکان را بدهد که به ضرورت بخشش پس از طلاق که مسیر دشواری است رهنمون شود. کتابی پر مغز، مفید و کمک‌کننده.»

— دکتر فردریک لوسکین، مدیر پروژه‌های بخشش استنفورد و نویسنده بخشیدن برای همیشه

«به این کتاب پنج ستاره بدهید! رای و مور به‌روزترین تحقیقات روان‌شناسی را در کتاب کاری کاربردی، عملی و واقع‌بینانه ادغام کرده‌اند که مملو از تمرین‌های قابل فهم و امیدبخش است. این کتاب ابزاری فوق‌العاده ارزشمند برای هر زن و مردی خواهد شد که با رنج طلاق دست و پنجه نرم می‌کنند.»

— دکتر کنت آی. پارگامنت، استاد روان‌شناسی دانشگاه گرین بولینگ و نویسنده روان‌درمانی آمیخته با معنویت

«اگر درگیر از دست دادن پیوند زناشویی یا رابطه‌ای طولانی‌مدت هستید، رای و مور کتاب کاری کاربردی و عالی با عنوان بهبودی پس از طلاق را برای‌تان تهیه کرده‌اند. در حقیقت، هنگامی که نسخه دست‌نویس را خواندم، نتوانستم برای ارتقاء کتاب کمکی داشته باشم، اما فکر می‌کنم کتاب کار می‌تواند نه تنها به طلاق بلکه به کنارآمدن با بسیاری از فقدان‌ها کمک کند. برای کنارآمدن با فقدان‌تان، این کتاب از مداخلات مبتنی بر شواهد روان‌شناسی مثبت‌نگر اقتباس شده است که بر بخشش خود و دیگران، قدردانی، سودمندی، شادی، توجه‌آگاهی، معنایابی و شفقت‌ورزی به خود تأکید دارد. اقتباسی فوق‌العاده از دانشی ارزشمند که بتوانید از آن بهره ببرید.»

— دکتر اورت ال. ورثینگتون جی آر، استاد و مدیر برنامه روان‌شناسی مشاوره دانشگاه مشترک‌المنافع ویرجینیا و نویسنده حرکت به جلو

«طلاق دردناک است، اما می‌تواند با شفقت همراه شود. این کتاب فوق‌العاده شامل ابزارهایی عینی است که به شما کمک خواهد کرد نحوه حمایت از خودتان را در آن دوران سخت یاد بگیرید، بنابراین دوباره شادتر، سالم‌تر و کامل‌تر از این شرایط سخت بیرون خواهید آمد.»

— دکتر کریستین نف، دانشیار فرهنگ و توسعه انسانی، دانشگاه نگزاس در شهر آستین و نویسنده شفقت‌ورزی به خود

«طلاق فرایندی است که اغلب از خود ناپختگی هیجانی، آسیب و خشم باقی می‌گذارد. مهم است برای التیام یافتن از عواقب هیجانی طلاق زمان بدهید؛ در اغلب موارد، مردم کاری انجام نمی‌دهند یا نمی‌دانند چه کار کنند. اگر یک برنامه اجرایی مؤثر و راهبردهایی برای حرکت به سوی ساختن زندگی بهتر بعد از طلاق می‌خواهید، این کتاب همان است! کتابی که لازم است همه فراگیران من در آموزش مربی‌گری طلاق بخوانند.»

— **دبورا مسکوویچ**، مربی طلاق و نویسنده طلاق هوشمندانه

«خواندن این کتاب لذت محض است. طوری که احساس می‌کنید نویسندگان نشسته‌اند و خیلی آرام با شما در مورد کشمکش‌های طلاق صحبت می‌کنند و مجموعه‌ای از روش‌های درمانی اثبات‌شده روان‌شناسی مثبت‌نگر را برای مقابله پیشنهاد می‌دهند. این رویکرد، رویکردی مثبت‌نگر، روشن‌گر و مشفقانه است.»

— **دکتر لورن ال. توسن**، دانشیار روان‌شناسی دانشگاه لوتر و معاون مدیر پروژه

بخشش در سیرالئون

«رای و مور برای کسانی که با رنج طلاق دست و پنجه نرم می‌کنند منبعی قدرتمند و عملی فراهم آورده‌اند. این کتاب کار به نظر من جذاب و به‌سادگی قابل فهم است و بر اساس تحقیقات تجربی پایه‌ریزی شده است. رای و مور موفق شدند تعادل درستی برقرار کنند.»

— **دکتر جولی اکسلین**، استاد روان‌شناسی و مدیر آموزش بالینی در دانشگاه کیس

وسترن رزرو

تشکر و قدردانی

نوشتن این کتاب فرصت خیلی خوبی برای تمرین راهبرد قدردانی روان‌شناسی مثبت‌نگر به ما داده است. در این طرح بسیاری از افراد سخاوتمندانه وقت و استعدادشان را برای کمک به ما صرف کردند و می‌خواهیم لحظاتی را به ابراز قدردانی‌مان اختصاص دهیم. می‌خواهیم با تشکر از هیئت تحریریه فوق‌العاده‌مان در نشریه «نیوهاربینگر» شروع کنیم. این کتاب بدون ویندی میلستن نوشته نمی‌شد، اولین کسی که امکان نوشتن کتاب را به ما پیشنهاد کرد. او به ما کمک کرد مفاهیم اولیه را شکل دهیم. در عین حال به‌طور موفقیت‌آمیزی کتاب را به همکارانش معرفی کرد. همچنین به ملیسا کرک و همکاران سردبیرش خیلی مدیون هستیم که در سراسر فرایند نوشتن به ما بازخورد مفید و دلگرم‌کننده دادند. آنها ضمن اینکه در طول مسیر راهنمایی‌های ارزشمند ارائه کردند همچنین ما را در انتخاب سبک نگارش آزاد گذاشتند. علاوه بر این، از ویراستارمان بردی کان، به‌خاطر عملکرد بسیار خوبش سپاس‌گزاریم.

ما مورد لطف روحیه‌ی مهربان ترسا هارنتت قرار گرفتیم که با وجود برنامه‌ی زمانی شلوغ خود، مشتاقانه ریزه‌کاری‌های چاپ و نشر کتاب را به ما آموخت. حتی مقدار زیادی از شکلات‌های کوچکی ریز هم نمی‌تواند کمک ترسا را به اندازه‌ی کافی جبران کند، اما این موضوع مانع ما برای ارسال شکلات‌های بیشتر نخواهد شد.

از بودجه‌ی سخاوتمندانه‌ای که مؤسسه‌ی فترز و بنیاد جان تمپلتون برای تحقیقات‌مان در زمینه‌ی بخشش و سازگاری پس از طلاق تأمین کردند تشکر می‌کنیم.

چندین نفر برای کمک به این پروژه فراتر از آنچه وظیفه داشتند تلاش کردند. ما نمی‌توانیم از آنها به‌خاطر کمکی که ارائه کردند به اندازه‌ی کافی تشکر کنیم. این افراد عبارت‌اند از: سوزان گوردون، راهان علی، نیل کرویرا و پگ تاکاردون. با تشکر از جفری مور به‌خاطر تشویق‌ها، سرسختی، ویرایش و گوش دادنش در طول فرایند نوشتن.

می‌خواهیم یک تشکر گرم مخصوص تقدیم کنیم به دانشجویان دانشگاه اسکیدمور که ساعات بسیاری را صرف خواندن پیش‌نویس‌ها و ارائه‌ی پیشنهادها کردند. انرژي، خردمندی، شور و اشتیاق و دلگرمی‌دادن‌شان به ما کمک کرد به کار ادامه دهیم. آنها بخش عظیمی از دلیل عشق‌ورزی بسیار زیاد ما به کارمان به‌عنوان اساتید دانشگاه هستند. تشکر ویژه از

دانشجویان آزمایشگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر دانشگاه اسکیدمور: سامانتا فساک، کارن روتمن، درک نونر، مکس ویگل، لیزی دین، تسلاوریسلا، بریتنی دینلر، بریانا ویلن، دنیل جانسون، سوفی بیلند، آریل برندن و گریس زوتراو. همین‌طور می‌خواهیم از دانشجویان گروه پاییز ۲۰۱۳ دوره «زندگی خوب» برای نظرات بسیار خوب و به اشتراک گذاشتن تجربیاتشان در مورد اداره انجمن برنامه‌های توسعه‌ی قدردانی تشکر جانانه کنیم. با تشکر فراوان از اشلی رینولدز به خاطر چشم‌تیزبینی ویرایش‌گرش و رندی کاستلو برای تصویرسازی زیبایش در فصل دو.

در آخر و مهم‌تر از همه، از مراجعین مطلقه، دوستان مطلقه و شرکت‌کنندگان کارگاه که داستان‌ها و کشمکش‌هایشان را با ما به اشتراک گذاشتند و کسانی که با شجاعت و عزم‌شان در التیام یافتن، الهام‌بخش ما بودند سپاسگزاریم.

صفحه فهرست

مقدمه.....	۱۱
فصل اول: تأیید و محترم شمردن احساسات تان.....	۱۷
فصل دوم: یادگیری نحوه آرام کردن ذهن تان.....	۴۳
فصل سوم: بهبود شفقت ورزی به خود.....	۶۵
فصل چهارم: باوجود این، حاضر به رها کردن این احساسات هستید؟.....	۸۹
فصل پنجم: یادگیری نحوه بخشش.....	۱۰۱
فصل ششم: رهایی از احساس گناه و شرم.....	۱۲۳
فصل هفتم: یافتن معنا.....	۱۴۳
فصل هشتم: جستجوی موهبت‌های پنهانی.....	۱۶۱
فصل نهم: باز هم می‌توانم خوشحال باشم؟ بله.....	۱۷۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۹۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۹۷
منابع.....	۱۹۹

مقدمه

کتاب‌های زیادی در بازار وجود دارند که در مورد نحوه پیدا کردن وکیل طلاق، مدیریت مسائل مالی و موضوعات مربوط به حضانت، صحبت با کودکان‌تان درباره طلاق و بازگشت مجدد به رابطه اطلاعات می‌دهند. این کتاب از آن قبیل کتاب‌ها نیست. در عوض، کتاب حاضر در مورد پرورش توانمندی‌های شخصی است که شما را قادر می‌سازد دل و جرئت پیدا کنید و به شکوفایی برسید. بیایید با آن مواجه شوید. طلاق می‌تواند یکی از سخت‌ترین چالش‌هایی باشد که تا به حال با آن مواجه شده‌اید؛ بنابراین اگر همین الان به شدت در حال رنج کشیدن هستید، بیش از حد به خودتان سخت نگیرید. چه کسی می‌تواند از مسیر شما عبور کند و رنج نکشد؟

اگرچه پرورش توانمندی‌های شخصی، همه مشکلات مربوط به طلاق‌تان را از بین نخواهد برد، اما می‌تواند به شما کمک کند آرامش ذهنی پیدا کنید. یادگیری نحوه پیدا کردن آرامش ذهنی در میان پر سر و صداترین طوفان‌های زندگی یکی از زیباترین و خوش‌بینانه‌ترین هدایایی است که می‌توانید به خودتان بدهید. چنانچه دیدگاه‌تان ملایم‌تر شود، قادر می‌شوید به مشکلاتی که با آنها روبه‌رو هستید با خرد، شفافیت و اطمینان بیشتری نزدیک شوید.

رویکردهای زیادی برای مقابله با طلاق وجود دارد. مهم این است رویکردی که در عمل کارایی دارد پیدا کنید! اگر تاکنون رویکرد مؤثر را پیدا نکرده‌اید و مایلید روی خودتان کار کنید، از شما دعوت می‌کنیم در مورد نحوه کمک مفاهیم و راهبردهای حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر مطالعه کنید. حال سؤال این است که روان‌شناسی مثبت‌نگر چیست؟

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر

اگر تا به حال اسم روان‌شناسی مثبت‌نگر را نشنیده‌اید، قول می‌دهیم که رویکرد بیش از حد خوش‌بینانه‌ای برای حل مشکلات‌تان نباشد. روان‌شناسی مثبت‌نگر به این معنا نیست که عینک رنگی به چشم بزنید و درد هیجانی را نادیده بگیرید. در عوض، روان‌شناسی مثبت‌نگر حوزه به سرعت در حال رشد تحقیقات علمی است که بررسی می‌کند چگونه توانمندی‌ها و خصوصیات فردی می‌تواند به پیشرفت افراد کمک کند.

مفاهیم توصیف‌شده روان‌شناسی مثبت‌نگر در این کتاب نظرات جدیدی نیستند. چیزی که به نسبت جدید است تعهد محققان به مطالعه توانمندی‌ها و خصوصیات فردی از دیدگاه علمی است. دانشمندان به کشف‌های هیجان‌انگیز جدیدی در مورد اینکه روان‌شناسی مثبت‌نگر چگونه می‌تواند زندگی‌تان را بهبود ببخشد دست پیدا کرده‌اند. از همه بهتر، روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند به شما کمک کند تا توانمندی‌های حال حاضر خود را بشناسید و روی آنها کار کنید.

چه کسانی می‌توانند از این کتاب بهره ببرند؟

این کتاب برای همه کسانی است که طلاق گرفته، متارکه کرده یا از یک رابطه طولانی مدت عاطفی بیرون آمده‌اند. همچنین کتاب حاضر علاوه بر درمانگران، مریبان طلاق و مریبان زندگی که برای کمک به مراجعین طلاق به دنبال رویکردهای مبتنی بر تجربه هستند، برای اعضا و رهبران گروه‌های حمایتی طلاق هم مفید است.

این کتاب جایگزین درمان نیست. بسیاری از افراد درمان را منبع حمایتی مهم بعد از طلاق می‌دانند و اگر این احساس در مورد شما هم صادق است پیشنهاد می‌کنیم از یک درمانگر کمک بگیرید. همچنین، کتاب حاضر نمی‌تواند جای یک گروه حمایتی طلاق را بگیرد. هیچ چیز مثل وقت گذراندن با افرادی نیست که تجارب مشابه دردناک داشته‌اند و می‌توانند در سفر شما به سمت التیام یافتن، حمایت و دلگرمی بدهند. با این تفاسیر، اگر گروه حمایتی خوبی در خصوص طلاق در نزدیک شما وجود دارد، پیوستن به آن را مدنظر قرار دهید.

چرا این کتاب را نوشتیم؟

ما هر دو درمانگران دارای پروانه کار هستیم (مارک روان‌شناس بالینی و کریستال یک مددکار اجتماعی بالینی دارای مجوز هست) که با مراجعین مطلقه کار کرده‌ایم و می‌خواستیم این موضوع را که راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر چگونه می‌تواند به التیام یافتن بعد از طلاق کمک کند با خوانندگان به اشتراک بگذاریم. ما به‌عنوان اساتید دانشگاه، تحقیقی در مورد کاربرد اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر برای کمک به افرادی که با طلاق مقابله می‌کنند منتشر کرده‌ایم و برخی از تمرین‌های این کتاب از کارگاهی گرفته شده است که بر اساس راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر برگزار کرده‌ایم. علاوه بر این، هر دوی ما مطمئن هستیم که اگر شما بخواهید کاری انجام دهید، راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند به شما کمک کند که از این دوره سخت زندگی‌تان عبور کنید و به سمت التیام یافتن و آرامش بیشتر حرکت کنید.

آنچه در اینجا پیدا خواهید کرد

بررسی یافته‌های علمی. ما شواهد علمی در مورد اثربخشی راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر را شرح می‌دهیم طوری که درک آنها راحت باشد. همچنین در مواردی که بخواهید مقاله اصلی را مطالعه کنید منبع مقالات را آورده‌ایم.

نمونه‌های موردی. در سراسر کتاب، ما نمونه‌های موردی را به‌منظور نشان دادن انواع چالش‌هایی که افراد مطلقه به‌طور معمول با آنها روبه‌رو هستند، ارائه می‌دهیم. این نمونه‌ها به‌طور معمول از مراجعین قبلی، شرکت‌کنندگان کارگاه و دیگر افراد مطلقه‌ای هستند که می‌شناسیم. اطلاعات هویتی آنها تغییر داده شده است و اغلب نمونه‌های موردی، ترکیبی از تجارب بیش از یک نفر است. اگرچه هیچ موردی شبیه شرایط شخص شما نخواهد بود، اما ما معتقدیم که همیشه می‌توان از خواندن تجارب دیگران چیزهای مفیدی به دست آورد.

تمرین‌ها. این کتاب شامل تمرین‌هایی است که برای کمک به شما طراحی شده تا به‌طور عمیق در مورد مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر تأمل کنید و آنها را در زندگی خود به‌کار ببرید. این تمرین‌ها به شما کمک خواهند کرد تا در فرایند التیام یافتن فعال باقی بمانید.

پیشنهادهایی برای مقابله با موانع. نمی‌توانیم قول دهیم که به‌کارگیری راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر در زندگی‌تان راحت خواهد بود. در واقع، گاهی اوقات این کار واقعاً مشکل است. به‌همین دلیل، ما برای رسیدگی به موانعی که ممکن است به‌وجود بیاید پیشنهادهایی ارائه می‌دهیم.

دلگرمی نویسندگان. در سراسر کتاب، تمام تلاش‌مان را برای تشویق شما در سفرتان انجام خواهیم داد. می‌توانید ما را به‌عنوان مشوق در نظر بگیرید.

چطور می‌توان حداکثر بهره را از این کتاب برد

این کتاب را به‌یکباره نخوانید. این کتاب برای خوانده‌شدن در طول چندین هفته نوشته شده است. برخی افراد خواندن هفته‌ای یک فصل را سودمند می‌دانند. بسته به نیازهایتان، در انتخاب سرعت خواندن که تندتر یا آهسته‌تر باشد، مختار هستید. شاید بخواهید روی بعضی از فصول بیش از بقیه وقت بگذارید.

تکالیف خانگی‌تان را انجام دهید. یکی از مهمترین توصیه‌های ما انجام دادن تمرین‌های هر فصل است. خواندن این کتاب بدون انجام تمرین‌ها مثل مطالعه در مورد یوگا بدون

انجام دادن حالت‌هایش است. مسلم است، با روخوانی ساده‌تر تمرین‌ها تندتر پیش می‌روید، اما سود واقعی برای شما در به‌کار بردن تمرین‌ها است؛ بنابراین لطفاً تمرین‌ها را انجام دهید. ما می‌دانیم که زمان گذاشتن برای نوشتن سخت است. همچنین درک می‌کنیم که برخی از تمرین‌ها ممکن است احساسات ناخوشایندی ایجاد کنند، بنابراین رد شدن از آنها ممکن است وسوسه‌کننده باشد اما سعی کنید زمانی را که صرف انجام تمرین‌ها می‌کنید به‌عنوان سرمایه‌گذاری روی خودتان در نظر بگیرید (شما ارزش سرمایه‌گذاری را دارید!).

تکالیف خانگی را از همسر سابق، فرزندان و همسایه کنجکاو تان دور نگه دارید. بسیاری از تمرین‌های این کتاب از یک جنبه عمیقاً شخصی است و به خودآشنایی و صداقت زیادی نیاز دارد؛ بنابراین، مهم است که جای امن و مطمئنی برای نگهداری تکالیف خانگی انجام‌شده‌تان پیدا کنید. شاید بخواهید به‌جای نوشتن مستقیم پاسخ‌های خود در کتاب، تمرین‌های نوشته‌شده را در دفتر یادداشت بنویسید. پس هر جا که دوست دارید تمرین‌ها را بنویسید، مهمترین چیز این است که آنها را انجام دهید!

تکالیف خانگی خود را با کسانی که به آنها اعتماد دارید به اشتراک بگذارید. شاید مطرح کردن تکالیف خانگی‌تان (بخشی از تکالیف خانگی‌تان) را با یک دوست مورداعتماد، یک درمانگر یا اعضای گروه حمایتی طلاق سودمند بدانید. آنها اغلب می‌توانند بینشی را که متوجه آن نیستید برای شما فراهم کنند. مطرح کردن کاری که انجام می‌دهید با دیگران، به شما کمک می‌کند تا در این سفر کمتر احساس تنهایی کنید.

نکات مهم برای یادآوری

از خودتان مراقبت کنید. فراموش نکنید شما خودتان مسئول سفر التیام‌بخش‌تان هستید. اگر هر مفهوم یا راهبردی باعث ناراحتی شما می‌شود، اشکالی ندارد که از آن رد شوید و سراغ چیزهای دیگر بروید. شما می‌توانید زمان دیگری که آمادگی داشتید به آن بخش‌ها برگردید.

نسبت به دیدگاه‌های متفاوت گشوده باشید. یکی از کلیدهای بهبود نحوه مقابله شما با طلاق این است که نسبت به در نظر گرفتن دیدگاه‌های دیگر گشوده باشید. همه ما می‌توانیم در دام این تفکر گرفتار شویم که تفسیر ما از وقایع، تنها تفسیر منطقی است. ما تمایل داریم که به‌طور انتخابی روی برخی از جنبه‌های اتفاقی که افتاده تمرکز کنیم درحالی که جنبه‌های دیگر را نادیده می‌گیریم. گذشته از این، به‌طور معمول بر اساس اطلاعات ناقص قضاوت می‌کنیم. حتی کوچک‌ترین تمایل به در نظر گرفتن اینکه راه‌های دیگری برای تفکر در مورد شرایطتان وجود دارد نیز دری به سوی فرصتهای هیجان‌انگیز

برای تغییر زندگی تان باز می‌کند.

سعی کنید چیزهایی که خارج از کنترل تان هستند رها کنید. به‌طور طبیعی، هرکسی دوست دارد بتواند اتفاقاتی را که در حین و بعد از طلاق رخ می‌دهد کنترل کند. بله، اگر همسر سابق شما به آن طریقی که شما می‌خواهید رفتار کند، وکلا و قاضی تمام تصمیمات درست را بگیرند و بچه‌هایتان بهترین رفتار را انجام دهند راحت‌تر خواهد بود. در واقعیت، جنبه‌هایی در فرایند طلاق وجود دارد که شما نمی‌توانید آنها را کنترل کنید. این امر می‌تواند اضطراب برانگیز باشد. تلاش برای کنترل چیزی که نمی‌تواند کنترل شود به‌طور حتم نبردی شکست‌آور است، اما باز هم مانع تلاش برخی از ما نمی‌شود. به‌جای نگرانی در مورد چیزی که خارج از کنترل شما است، روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید کنترل کنید تا زندگی شما را بهتر کنند. به یاد داشته باشید حتی وقتی شرایط دشوار می‌شود، همیشه می‌توانید نحوه فکر کردن و پاسخ دادن به اتفاقات را انتخاب کنید.

شوخ طبع بمانید. مهم است که در اوج سختی‌ها، شوخ طبع بمانید. از این رو، در سراسر این کتاب به‌صورت راهبردی چند لطیفه گنجانده‌ایم. اگر فکر می‌کنید برخی لطیفه‌ها خنده‌دار نیستند، کسانی را که خنده‌شان بند نمی‌آید ندیده‌اید!

هنگام نیاز کمک بگیرید. همه ما لحظاتی داریم که دلسرد می‌شویم و احساس بهم‌ریختگی می‌کنیم. سعی کنید به یاد داشته باشید که مجبور نیستید این سفر را به‌تنهایی انجام دهید. اگر در حال حاضر شبکه حمایتی خوبی ندارید، کمک گرفتن و جستجوی افراد دیگری را که در این جاده سفر کرده‌اند مدنظر قرار دهید.

سعی کنید توانمندی‌های ویژه خود را بشناسید. بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌نگر، مارتین سلیگمن (۲۰۰۲)، بر اهمیت شناخت توانمندی‌های ویژه افراد تأکید کرد. توانمندی‌های ویژه، آنهایی هستند که شما در حال حاضر دارید و در گذشته به‌طور مؤثر از آنها استفاده کرده‌اید. همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، چشم خود را در برابر موضوعات روان‌شناسی مثبت‌نگر که توانمندی‌هایتان را نشان می‌دهد باز نگاهدارید و تا جای ممکن به‌منظور التیام یافتن از طلاق تان از آنها استفاده کنید.

اولویت چیست؟

قبل از اینکه راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر را در زندگی تان به‌کار بگیرید، مهم است که زمانی را صرف ارزیابی وضعیت هیجانی فعلی تان کنید. بنابراین سفر شما از اینجا شروع خواهد شد.

فصل اول

«آنقدر غمگینم که به سختی
می توانم آن را تحمل کنم»



تأیید و محترم شمردن احساسات تان

اغلب طلاق را به ترن هوایی هیجانی تشبیه می کنند. این مثال خوبی است. ترن های هوایی با صعودی آرام و به ظاهر بی ضرر شروع به بالا رفتن می کنند به طوری که باعث می شوند افراد حس خوشایندی پیدا کنند. ناگهان، بدون هشدار زیاد، در سرازیری های وحشتناک، پیچ های غیرمنتظره و چرخش هایی که شما را پشت و رو می کنند سرعت کابین ها زیاد می شود. به همین شکل، نشانه های مشکل همیشه در ابتدای ازدواج ظاهر نمی شوند و حتی وقتی که آشکار می شوند، افراد اغلب آنها را نادیده می گیرند. وقتی رابطه از هم می پاشد، آشفتگی می تواند با تغییرات سریع هیجانی توسط هر دگرگونی غیرمنتظره ای، هم ناگهانی و هم تکان دهنده باشد. به ویژه اگر همسران شروع کننده طلاق بوده یا به شدت به شما آسیب رسانده باشد، کنار آمدن با این احساسات مشکل است. این کتاب روی راهبردهای روان شناسی مثبت نگر تمرکز خواهد کرد تا به شما کمک کند با احساسات دشوار مربوط به طلاق تان مقابله کنید. اما ابتدا توصیه می کنیم روی وضعیت هیجانی خودتان تأمل کنید. استفاده از راهبردهای مقابله ای جدید بدون وقت گذاشتن برای ارزیابی وضعیت هیجانی تان مثل درمان یک مشکل پزشکی قبل از درک تشخیص است. چون مشکل اولیه به دقت شناسایی نشده احتمال بازگشت مشکل زیاد است.

تمرکز فصل

این فصل به شما کمک خواهد کرد روی وضعیت هیجانی فعلی تان تأمل کنید. اگرچه افراد بعد از طلاق، اغلب طیف وسیعی از هیجانات را تجربه می‌کنند، اما الان از شما دعوت می‌کنیم روی هرگونه احساس خشم، غم و اضطرابی که دارید تمرکز کنید. این احساسات واکنش‌هایی متداول و قابل درک به طلاق هستند. اما وقتی عمیقاً ریشه می‌دوانند و در چشم‌اندازتان به زندگی بعد از طلاق نقش محوری ایفا می‌کنند، می‌توانند باعث مصیبت بزرگی می‌شوند.

خشم به عنوان واکنشی به طلاق

نظرسنجی مجازی که توسط یکی از دانشجویان سابقمان، کارا مک کیب (۲۰۱۳)، انجام شد نشان داد که بالای ۶۰٪ از افراد مطلقه معتقدند که توسط همسر سابق خود مورد ظلم قرار گرفته‌اند. اشتباهات رایج عبارتند از فریب، خیانت، شکست در انجام کامل تعهدات، سوءاستفاده کلامی و جسمی، بدگویی و سوءرفتار مالی. با توجه به این اقدامات بسیار آسیب‌رسان، تعجب‌آور نیست که بسیاری از افراد نسبت به همسر سابق خود خشمگین باشند. مورد دیگو و کری را ببینید.

مورد دیگو

دیگو که در دهه سوم زندگی‌اش است، اشتیاقش را برای جمع‌آوری یادبودهای ورزشی با همسرش سرنا عنوان کرد. آنها در طول دو سال ازدواج‌شان، مجموعه‌ای جالب و به نسبت ارزشمند را جمع‌آوری کردند. پس از اینکه دیگو نقل مکان و کارهای طلاق را شروع کرد، سرنا این مجموعه را در سایت ای بی فروخت، از جمله کلاه امضاء شده‌ای که دیگو قول آن را به پدر به شدت بیمارش داده بود. دیگو از سرنا به خاطر فروش مجموعه‌شان بدون مشورت با او خشمگین بود. پدرش مدت کوتاهی بعد از طلاق آنها فوت کرد. دیگو خشم شدیدی را نسبت به سرنا تجربه می‌کرد و نمی‌توانست در مورد کاری که سرنا انجام داده فکر نکند.

مورد کری

کری که دوازده سال بود ازدواج کرده بود، به شدت عاشق شوهرش بیل بود

و هر آنچه را که او و دوستانش در مورد یک الگوی ازدواجی فکر می‌کردند داشت. در نتیجه، وقتی متوجه شد شوهرش با یک زن جوان‌تر به او خیانت کرده است و طلاق می‌خواهد خرد شد. رؤیایش برای پیر شدن با او بر باد رفت و احساس عمیق فقدان جای آن را گرفت. بعد از طلاق، او ادعا کرد که عصبانی نبوده بلکه به‌شدت متأسف است. با این حال، سه سال بعد، پس از یک قرار ملاقات خیلی بد با فردی بدون آشنایی قبلی، احساس خشم او نسبت به بیل راه‌اندازی شد.

هرکس به‌طور متفاوتی با خشم پس از طلاق مقابله می‌کند. دیگو با دوستان، خانواده، همکارانش و هرکس دیگری که دربارهٔ خشم او در خصوص سرنا گوش می‌داد حرف می‌زد. هر بار که او رفتارهای سرنا را در ذهنش مرور می‌کرد یا دوباره این داستان را برای دیگران می‌گفت، موجی از خشم را تجربه می‌کرد. در مقابل، کری به دیگران گفت که نسبت به همسر سابق خود عصبانی نیست. خشم، هیجانی نبود که او به‌طور معمول ابراز کند و همچنین هیجانی نبود که به‌راحتی آن را تشخیص دهد. اگرچه در نهایت احساس خشم ناشناختهٔ او تبدیل به چنان خشمی شد که نادیده گرفتن آن ممکن نبود. صرف‌نظر از اینکه خشم چه وقت و چرا تجربه می‌شود، واکنشی قابل درک به رفتارهای آسیب‌زنندهٔ همسر سابق‌تان است. این حقیقت که شما احساس خشم می‌کنید خجالت‌آور نیست و معنی ندارد که خودتان را به‌خاطر داشتن این احساسات سرزنش کنید. با این حال، مهم است که از خشم‌تان آگاه باشید تا بتوانید با روشی سازگارانه با آن برخورد کنید.

یک روش برای اینکه بعد از طلاق بتوانید با خشم‌تان ارتباط برقرار کنید این است که فهرستی از کینه‌های خود تهیه کنید. کینه‌ها مثل علف‌های هرز در باغچه‌تان هستند که در ابتدا کوچک‌اند و به‌سختی از گیاهان دیگر قابل تمییزند اما در نهایت از میوه‌ها و گیاهانی که در تلاش هستید تا رشد کنند مواد مغذی را می‌گیرند. چنانچه به این کینه‌ها رسیدگی نشود، روش‌های سازگارانهٔ فکر کردن بعد از طلاق را از بین می‌برند. زمان گذاشتن برای تأمل روی کینه‌هایتان به شما کمک خواهد کرد که آنها را تحت کنترل داشته باشید.

تمرین ۱-۱: تهیهٔ فهرستی از کینه‌ها

هدف هدف این تمرین تأمل روی کینه‌هایی است که نگه‌داشته‌اید. این تمرین تهیهٔ ترازنامهٔ اخلاقی خودتان، مطابق با چهارمین قدم الکی‌های گمنام است.

تأمل به فهرست برگردید و سپس به این سؤالات پاسخ دهید:
چه مدت این کینه‌ها را نگه داشته‌اید؟

هیچ‌یک از کینه‌هایتان شما را متعجب کردند؟ اگر بله، کدام‌یک از آنها؟

رها کردن کدام کینه سخت‌تر از همه است؟

رها کردن کدام کینه راحت‌تر از همه است؟

فهرست کینه‌ها یا پاسخ‌هایتان به این سؤالات را با یک درمانگر، دوست صمیمی یا گروه حمایتی طلاق در میان بگذارید. لازم نیست به‌خاطر این واقعیت که کینه‌هایی دارید خجالت‌زده شوید. بعد از آن همه اتفاقاتی که از آن عبور کرده‌اید چه کسی می‌تواند کینه نداشته باشد؟

قبل از ادامه، لازم است یک سؤال پرسیم. آیا واقعاً این تمرین را انجام دادید؟ بیایید، صادق باشید! اگر جواب‌هایتان را ننوشته‌اید، به‌طور جدی از شما می‌خواهیم که الان بنویسید. جلو بروید و کتاب را با اندیشه‌هایتان پر کنید. (این را فقط به این خاطر نمی‌گوییم که دوست مطلقاً شما مجبور شود نسخه‌ جدیدی از کتاب بدون دست‌خط شما در آن خریداری کند). تحقیقات نشان داده‌اند که نوشتن افکار و احساسات به شما کمک می‌کند با رویدادهای استرس‌زا بهتر مقابله کنید (گرتنر، رود و پنه بیکر ۲۰۰۶). انجام این تمرین به شما کمک خواهد کرد از نقشی که خشم در زندگی تان ایفا می‌کند آگاه‌تر شوید و در زمان مناسب کینه‌هایی که رها کردنشان راحت‌تر است شناسایی کنید.

هنگامی که خشم خودکار می‌شود

«صدای او به‌تنهایی فشارخون مرا بالا می‌برد.» «هر وقت معشوق جدید او را در خیابان

می بینم عصبانی می شوم.» «هر بار که این آهنگ را می شنوم، دروغ های او یادم می آید.» می توانید این جملات را درک کنید؟ خشم می تواند در طول زمان به قدری عمیق ریشه بدواند که تبدیل به پاسخی خودکار شود. یکی از عواملی که در این موضوع نقش ایفا می کند شرطی سازی کلاسیک است. اگر یک دوره روان شناسی مقدماتی گذرانده باشید، به یاد خواهید آورد که شرطی سازی کلاسیک توسط دانشمند روسی به نام ایوان پاولف کشف شد که شیفتگی عجیبی به سیستم گوارش سگسانان داشت. برای کسانی که مقدمات روان شناسی نگذرانده اند (یا کسانی که در طول ترم خواب بودند)، یادآوری مختصری می کنیم: وقتی سگ ها با غذا روبرو می شوند بزاق دهان شان به طور خودکار شروع به ترشح می کند. با این حال، پاولف متوجه شد که سگ ها یاد می گیرند در پاسخ به چیزهایی که همراه غذا ارائه شده اند، مثل زنگ یا چراغ هم بزاق دهان شان ترشح شود. ترشح بزاق سگ ها چه ربطی به احساسات شما نسبت به همسر سابق تان دارد؟ شرطی سازی کلاسیک یکی از دلایل این موضوع است که چرا رها کردن خشم اینقدر می تواند سخت باشد. برای مثال، وقتی شما اولین بار با کسی ملاقات کردید که بعدها همسر سابق شما شده، تن صدای او احتمالاً باعث ایجاد واکنش هیجانی منفی در شما نشده است (مگر اینکه همسر سابق تان صدای آزاردهنده غیرطبیعی داشته باشد). با این حال، وقتی که همان صدا با کلمات یا اقدامات آزاردهنده همراه شود، شنیدن آن به راحتی می تواند احساسات ترس و خشم را بیرون بکشد. این تداومی تا مدت ها پس از رفتار بد اصلی باقی می ماند و گاهی اوقات بدون آگاهی هشیارانه رخ می دهد. برای درک اینکه واکنش های خودکار چگونه روی نگرش شما نسبت به همسر سابق تان اثر می گذارند، تمرین بعد را انجام دهید.

تمرین ۱-۲: پیدا کردن ماشه چکان های خشم تان

هدف هدف تمرین درک بهتر این موضوع است که واکنش های خودکار تان چگونه منجر به خشم می شوند.

دستورالعمل ها به خاطرات، افکار، ویژگی ها یا تجارب مربوط به همسر سابق تان که احساسات خودکار خشم را در شما بیدار می کند، فکر کنید. این ماشه چکان های خشم را در جای خالی که زیر این سه مثال آمده فهرست کنید.

تأمل تعداد ماشه‌چکان‌های خشم خودکار را که شناسایی کردید بشمارید. اگر در پاسخ به تعداد زیادی از موقعیت‌ها واکنش‌های منفی خودکار را تجربه می‌کنید، ممکن است شرطی‌سازی کلاسیک عنصر مهم خشم شما باشد.

خبر بد در مورد احساسات شرطی‌شده کلاسیک این است که شاید اینطور به نظر برسند که کنترلی روی آنها ندارید. خبر خوب اینکه هر چیزی که آموخته شده است می‌تواند از یاد هم برده شود! فصل ۵ برای تغییر ماشه‌چکان‌های خشم خودکار راهبردهایی ارائه می‌دهد. بعد از گذشت چند هفته، از شما می‌خواهیم که در فواصل زمانی معین فهرست ماشه‌چکان‌های خشم خود را به‌منظور اندازه‌گیری اینکه دیدگاه شما چگونه در حال تغییر است بازبینی کنید.

مورد ظلم یا بدرفتاری قرار گرفتن توسط همسر سابق مثل جرقه‌ای است که آتش به پا می‌کند. به احتمال زیاد تا به حال با جرقه‌های زیادی مواجه شده‌اید! با اینکه اقدامات آسیب‌رسان همسر سابق‌تان جرقه اولیه را ایجاد کرده، اما برای روشن نگه‌داشتن آتش، سوخت لازم است. مرور اتفاقات رنج‌آور در ذهن‌تان می‌تواند سوخت خشم‌تان باشد.

گاهی آتش مفید است. در پیک‌نیک، آتش برای پخت و پز، گرم ماندن و ترساندن حیوانات بزرگ، پشمالو و گوشت‌خوار که ممکن است در جنگل کمین کرده باشند استفاده می‌شود (همچنین شاید دور آتش می‌نشینید شاید هوس گیتار زدن و آهنگ‌های قدیمی قدیمی جان دنور را کنید). خشم هم مثل آتش، فوایدی دارد.

فواید احتمالی خشم

خشم می‌تواند هشدار برای مشکلات درون رابطه باشد. همچنین می‌تواند مردم را برای ایجاد تغییرات مهم در زندگی‌شان و در پی عدالت رفتن برانگیخته کند. این نکته به‌ویژه در مورد قربانیان خشونت خانگی صدق می‌کند. مطالعه‌ای نشان داد از میان زنانی که در پناهگاه‌های مخصوص خشونت خانگی زندگی می‌کنند آنهایی که خشم‌شان را نگه‌داشته‌اند کمتر احتمال داشت بخواهند به همسر سوءاستفاده‌گرشان برگردند (گوردون، بورتن و پورتر ۲۰۰۴). اگر نمونه‌هایی از ماندن در روابط سوءاستفاده‌گرانه دارید، یادگیری نحوه برقراری ارتباط با خشم‌تان و هدایت آن به‌طور مناسب قدم مهمی به سمت التیام یافتن است. خشمگین شدن شما را قادر به ترک کردن، تماس با پلیس و جستجوی منابع

اجتماعی برای قربانیان خشونت خانگی می‌کند.

خشم چگونه بر رنج کشیدن بعد از طلاق اثر می‌گذارد؟

اگرچه خشمگین شدن می‌تواند مفید باشد، اما خشم طولانی‌مدت نسبت به همسر سابق در جایی که تهدید آنی وجود ندارد، باعث رنجش شما و اطرافیان تان می‌شود. خشم تجارب دردناک را زنده نگه‌می‌دارد و بر روی سلامت روانی و جسمی شما تأثیر منفی دارد. اگر فرزند داشته باشید، خشم روی آنها هم تأثیر منفی دارد.

زنده نگه داشتن تجارب دردناک

ارسطو (۵۰، ۲۰۰۹) می‌گوید «هرکس بتواند از چیزی که باید و از کسی که باید و آنچه‌ای که باید و مدت زمانی درست، عصبانی شود قابل ستایش است.» اگر تاکنون چنین فردی را ملاقات کرده‌اید، لطفاً به ما هم معرفی کنید! کنترل خشم شبیه مدیریت آتش است. اگر جهت باد به‌طور غیرمنتظره‌ای تغییر کند یا بیش از حد سوخت اضافه شود، به جهنمی سوزان تبدیل می‌شود که جلوگیری از آن مشکل است. حتی بعد از اینکه موفق شدید روی آتش آب بریزید، خاکسترهای سوخته می‌توانند مدتی طولانی بسوزند.

جودیت والرشتاین (۱۹۸۶) شصت خانواده طلاق را به مدت ده سال زیر نظر گرفت و دریافت که نزدیک به ۴۰ درصد زنان و ۳۰ درصد مردان ده سال بعد از طلاق درجات بالایی از خشم را نسبت به همسران قبلی‌شان گزارش کردند! حتی با وجود اینکه تعدادی از شرکت‌کننده دوباره ازدواج کرده بودند خشم‌شان نسبت به همسران قبلی‌شان ادامه داشت. جالب توجه اینکه، این تحقیق خانواده‌های پرتعارضی را که بازداشت قضایی یا مسائل مربوط به ملاقات والدین با بچه‌ها داشتند وارد مطالعه نکرد. اگر این مطالعه شامل خانواده‌های پرتعارض هم می‌شد، درصد افراد خیلی خشمگین به احتمال زیاد بالاتر می‌رفت.

ما گزارشی درباره نزع شدید دادگاهی در مورد توافق بر سر طلاق که بیش از هفده سال طول کشیده بود خواندیم. عمر نزع قانونی به‌طور قابل توجهی، بیشتر از عمر ازدواج بود. با گذشت بیش از یک دهه، تمام فواید موقتی احساس خشم نسبت به همسر سابق به‌طور حتم ناپدید شده است! نگه‌داشتن خشم شدید نسبت به همسر سابق می‌تواند تجربه آرامش و شادی‌ای که دنبال آن هستید را مشکل کند و روی سلامت تان تأثیر منفی بگذارد.

خشم و سلامت جسمی

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «قبل از اینکه سفر انتقام را شروع کنید، دو قبر حفر کنید.» به نظر می‌رسد برای این تفکر شواهد علمی وجود داشته باشد. به نتایج این تحقیقات توجه کنید:

- خصومت با بیماری عروق کرونری قلب و مرگ زودرس ارتباط دارد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۴).
- افرادی که بیست دقیقه زمان صرف یادآوری خاطرات خشم گذشته‌شان می‌کنند بیشتر از وقتی که همین زمان را صرف استراحت یا یادآوری خاطرات مربوط به بخشش می‌کنند علائم پریشانی فیزیولوژیکی را نشان دادند (ویتولت، لودویک و واندرلن، ۲۰۰۱).

اولین یافته بر پایه مطالعاتی با استفاده از روش‌شناسی‌های همبستگی است، یعنی تعیین اینکه آیا خصومت باعث مشکلات سلامتی می‌شود یا اینکه مشکلات سلامتی افراد را متخاصم‌تر می‌کند امکان‌پذیر نیست. با این حال، دومین مطالعه با استفاده از روش آزمایشی به محققان اجازه داد به نتیجه‌گیری‌های علی برسد. اگر تنها بعد از یک تمرین کوتاه تصویرسازی علائم پریشانی فیزیولوژیکی ظاهر می‌شوند، پیامدهای احتمالی نگه‌داشتن کینه‌ها را در طول چندین سال تصور کنید! به نظر می‌رسد که کینه‌ها نیز با سلامت روان کمتر ارتباط دارند.

خشم و سلامت روان

مطالعات نشان داده‌اند افرادی که خصومت زیادی دارند به احتمال بیشتری افسرده می‌شوند. برای مثال، استوارت، فیتزجرالد و کامارک (۲۰۱۰) گروهی از بزرگسالان سالم بین ۵۰ تا ۷۰ ساله را به مدت شش سال زیر نظر گرفتند. افکار خصمانه شرکت‌کنندگان در آغاز مطالعه، افسردگی شش سال بعد آنها را پیش‌بینی کرد.

چرا بین خصومت و افسردگی رابطه وجود دارد؟ یک احتمال این است که افراد اغلب بدرفتاری را در ذهن‌شان بارها و بارها مرور می‌کنند. در عین حال که این حالت در ابتدا ممکن است به درک اتفاقی که افتاده کمک کند، اما می‌تواند شما را ناراحت هم بکند.

چرا اجازه می‌دهید تجارب ناخوشایند گذشته آرامش کنونی شما را از بین ببرد؟ خشم نسبت به همسر سابق علاوه بر تأثیر ناخوشایندی که بعد از طلاق بر بهزیستی خود شما می‌گذارد، می‌تواند بر دیگران، به‌خصوص بچه‌هایتان، اگر پدر یا مادر هستید هم تأثیر منفی بگذارد.