

هُنرِ دل‌کندن

مریم شکست‌های عاطفی

سر درضا موسوی‌والا



نشر الیما

سرشناسه: موسوی والا، سیدرضا، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور: هنر دل‌کندن: ترمیم شکست‌های عاطفی / سیدرضا
 موسوی والا.
 مشخصات نشر: خوزستان، نشر الیما، ۱۳۹۶.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۶-۱۷-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 عنوان دیگر: ترمیم شکست‌های عاطفی.
 موضوع: ر. س. گ. (روان‌شناسی)
 م. س. ۲۷: (Dependency (Psycho-
 مور: ط. ۱۰: (ان‌شناسی)
 موضوع: ۲۷: (Assertiveness (Psycho-
 رده بندی که: ۱۳۹۰ م. / ۵۷۵ BFe
 رده بندی دیویی: ۵۷۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۷، ۴۲۰



نشر الیما

هنر دل‌کندن

سید رضا موسوی والا

ناشر: الیما

مدیر هنری: فاطمه سجیرانی پور

چاپ نخست: ۱۳۹۵

چاپ خانه:

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۶-۱۷-۵

سایر حقوق برای نشر الیما محفوظ است.



- ۳۳ دلایل تان را با خود مرور کنید
- ۳۵ نه عجله کنید، نه پشت گوش بیاندازید
- ۳۸ شما مسئول پذیرش طرف مقابل تان نیستید
- ۴۰ سعی کنید به احساسات دامن نزنید
- ۴۲ سعی کنید مدتی از افراد وابسته دور باشید
- ۴۴ بی‌سری به موقعیت‌های عاطفی نروید
- ۴۶ همراه اشت باشد
- ۴۷ وقت عمل، نه زمان را بگذارید
- ۴۸ دیدارها را کم کنید
- ۵۱ نقاط ضعف او را برای سوءاستفاده نکنید
- ۵۳ تهدیدها را جدی نگیرید
- ۵۵ به انتقام فکر نکنید
- ۵۷ خاطره‌ها را مرور نکنید
- ۶۰ اشتباه خود را قبول کنید و بدانید که قابل جبران است
- ۶۱ دنبال مقصر نگردید
- ۶۷ از خدا کمک بخواهید
- ۶۷ بیشتر در جمع خانواده باشید
- ۶۹ ذهن تان را مشغول کار جدیدی کنید
- ۷۱ بعد از جدایی سرک نکشید
- ۷۲ الان وقت ازدواج نیست



دخترا و پسران زیادی به ارتباط و دوستی با جنس مخالف «وابسته» شده‌اند. وابستگی مسئله‌ای فراتر از یک رابط و دوستی معمولی بین دختر و پسر است. وابستگی احساسی و میل شدیدی است که آدمی به کسی یا چیزی دارد. این ارتباط بسیار شدید، بخش‌های مختلف زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این شرایط، شخص می‌پندارد که زندگی بدون او، بی‌معنی و بی‌ارزش است. فرد وابسته، همیشه خود را «مركز توجه» خویش قرار می‌دهد.

عده‌ای از این دختران و پسران، به واسطه وابستگی به جنس مخالف، به این نتیجه رسیده‌اند که باید خود را از بند این روابط آزاد کنند. آن‌ها به دلایل مختلف، این دسته از دوستی‌ها را به صلاح خود نمی‌دانند. با این حال، توان پایان دادن به دوستی و رابطه شکل گرفته را ندارند. به زبان ساده‌تر: «دل کردن برایشان سخت است».

وابستگی به جنس مخالف، احساس عمیق و پیچیده‌ای است و رهایی از آن، اصلاً کار ساده‌ای نیست. برای بعضی از دختر و پسرها، «دل کردن» معنایی جز «جان کردن»



ندارد؛ حتی اگر مطمئن باشند که ادامه‌دادن رابطه‌شان اشتباه است.

شاید بتوان گفت «دل‌کندن»، در حین وابستگی، به‌راستی یک «هنر» است. هنری که برای به‌کارگیری‌اش، باید سون و مهارت‌های لازم آن را یاد گرفت. خاموش کردن تن همراه، تغییر شماره تلفن یا چند روز از خانه بیرون رفتن، کاره‌ای مقطعی است که اگر فرد اراده‌ای قوی نداشته باشد، در نهایت با شکست مواجه خواهد شد.

نویسنده این کتاب به «هنر دل‌کندن از جنس مخالف» می‌پردازد و به بیان تنظیم شده است: بخش نخست «غلامت‌های وابستگی» است که مخاطب با تطبیق آن‌ها با وضعیت خود، متوجه خواهد شد که دچار وابستگی شده است یا خیر. در بخش دوم «مهارت‌های دل‌کندن» بیان خواهد شد، مهارت‌هایی که با نداشتن و به‌کارگیری دقیق آن‌ها می‌توان از بند وابستگی رها شد.

وابستگی (غیر از به جنس مخالف) به‌های دیگری هم دارد؛ به جنس موافق، مواد مخدر، اینستاگرام، تلویزیون، تلفن همراه، حیوانات خانگی و... بعضی از راه‌ها را می‌توان از آن‌ها دور کرد، اما برای هر وابستگی، مهارت‌هایی خاص نیز وجود دارد.

.....

نکته ۱: هدف کتاب این نیست که «اشتباه بودن ارتباط با جنس مخالف» را ثابت کند یا به آسیب‌های آن بپردازد. مخاطب ما کسانی هستند که خود به زیان‌رسانی رابطه با جنس مخالف پی برده‌اند و دنبال راه‌حلی برای پایان دادن به وابستگی خود هستند.

نکته ۲: از آنجایی که کتاب، هم جنبه درمان دارد و هم پیشگیری، کسانی که هنوز در فضای وابستگی به جنس مخالف و نگرفته‌اند یا در آستانه آن قرار دارند هم می‌راند. از این مطالب استفاده کنند.