

**دیدگاهی معناگرایانه به
سازگاری با ناباروری، سقط جنین و از
دست رفتن نوزاد**

دکترامی ونزل

مترجمین:

دکتر عاطفه احمدی - خانم رویا کسائی فرد

۱۳۹۷

سرشناسه	:	ونزل، ایچی، ۱۹۷۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	:	دیدگاهی معناگرایانه به سازگاری با ناباروری، سقط جنین و از دست رفتن نوزاد/ امی ونزل: مترجم عاطفه احمدی، رویا کسائی فرد
مشخصات نشر	:	اصفهان: انتشارات مانی ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۱۵۷-۶
یادداشت	:	Coping With infertility, miscarriage, and neonatal loss : finding perspective and creating meaning.
موضوع	:	عقیمی - جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Infertility-Psychological aspects
موضوع	:	عقیمی - جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Miscarriage-Psychological aspects
موضوع	:	مرگ پیرازایشی - جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Perinatal death-Psychological aspects
موضوع	:	مرده زایی - جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Stillbirth-Psychological aspects
رده بندی دیویی	:	۶۱۶.۳۹
رده بندی کنگره	:	RC۸۸۹/۹۰۹۱۲۷
شناسه افزوده	:	عاطفه احمدی، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	کسائی، فردا، ۱۳۵۲ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۷۳۴۸۳

اصفهان:

صندوق پستی: ۸۱۶۲-۱۸۴

تلفکس: ۰۱۸۴۶۶۲۸۵۹۰



نام کتاب: دیدگاهی معناگرایانه به سازگاری با ناباروری، سقط جنین و از دست رفتن نوزاد

مترجمین: دکتر عاطفه احمدی، رویا کسائی فرد

ویراستار علمی: دکتر سید بدرالدین نجمی

ویراستار ادبی: دکتر سید احمد احمدی

ناشر: انتشارات مانی

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۱۵۷-۶

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار - پیراستار
۱۵	مقدمه مؤلف
۲۵	فصل اول: آشنایی با تجارب عاطفی
۲۶	تجارب عاطفی در هفت ماه اول
۲۶	بهبود زندگی
۲۷	باور نکردن
۲۷	اندوه عمیق
۲۸	احساس گناه
۲۸	خشم و حسادت
۳۰	تنهایی
۳۰	نگرانی درباره آینده
۳۱	تجربه‌های احساسی پس از اولین هفته‌ها
۳۱	دوران فشار عاطفی شدید
۳۲	دور شدن از یادآورنده‌های دردآور
۳۳	چسبیدن به باور نشدن
۳۳	تنش بیشتر
۳۴	بلا تکلیفی
۳۵	دودلی
۳۵	ترس

- ۳۶..... نازاحتی حاد و بغرنج
- ۳۷..... اگر تجارب عاطفی درست نباشد چه کنم؟
- ۳۷..... چه وقت کمک حرفه‌ای توصیه می‌شود؟
- ۴۱..... چکیده
- ۴۳..... مراقبت از خود: یک اصل ضروری است

۴۳ فصل دوه: بهبودی در هفته‌های نخست

- ۵۷..... راه کارهایی برای..... شریف
- ۵۷..... الف: به "تخیلات" بروید
- ۵۸..... ب: سرگرمی
- ۵۹..... ج: خود آرام‌بخشی
- ۶۰..... د: تنفس کنترل شده
- ۶۲..... ه: آرام‌بخشی ماهیچه‌ها
- ۶۴..... افزایش فواید و کاهش موانع
- ۶۴..... یادآورنده‌های تلفن همراه
- ۶۵..... اجرای مرحله به مرحله
- ۶۶..... انتظار معجزه نداشته باشید
- ۶۶..... نکاتی در مورد مراقبت‌های پیوسته پزشکی مداوم
- ۶۷..... آماده شدن برای مراقبت‌های عاطفی بلندمدت

۷۱ فصل سوم: درگیر شدن با فعالیت‌های معمول زندگی در هفته‌های بعد

- ۷۲..... به کارهایی اقدام کنید که برایتان با ارزش است
- ۷۲..... ارزش‌های من کدام است؟
- ۷۷..... الان وقت خودم را چطور می‌گذرانم؟
- ۸۳..... چطور می‌توانم هماهنگی بیشتری با ارزش‌هایم پیدا کنم؟
- ۸۸..... چه وقت شروع کردن مشکل است؟
- ۹۱..... لحظه‌ها را دریابید

۹۴	دام‌های معمول
۹۸	مراحل اصلاح افکار
۹۸	الف. شناسایی تصورات و افکار پریشان‌کننده
۱۰۴	ب. ارزشیابی تصورات و افکار ناراحت‌کننده
۱۱۱	ج. ایجاد یک پاسخ متعادل
۱۱۳	پردازش تصورات و افکار مزاحم
۱۱۶	چرا این کار عملی است
۱۱۷	دام‌های معمول و متداول

فصل پنجم: سازگاری با افکار و تصورات آشفته‌کننده درباره آینده ۱۱۷

۱۲۲	مراحل اصلاح فکر
۱۲۸	ایجاد پاسخ‌های متعادل
۱۳۰	پذیرفتن شک و تردیدها
۱۳۱	چرا این کار عملی است

فصل ششم: تعامل با دیگران ۱۳۳

۱۳۴	ارتباط ۱۰۱
۱۳۶	دغدغه‌های مربوط به تعامل با دیگران
۱۳۷	در میان گذاشتن خبرهای مربوط به فقدان
۱۴۴	چگونه افراد دیگری را که "جملات نادرستی به‌کار می‌برند" مخاطب قرار دهیم
۱۴۶	پاسخ به سؤالهای مربوط به فرزندآوری
۱۴۸	تعامل با والدین در انتظار فرزند
۱۴۹	تعامل با افرادی که در گذشته با آنها معاشرت داشته‌اید
۱۴۹	درخواست کمک‌های ویژه
۱۵۰	پیوند با شریک زندگی و یا همسران
۱۵۲	تفاوت اهداف همسر یا شریکتان با شما در فرزندآوری
۱۵۳	به هنگام جدا شدن از شریک زندگی تان باید چه کنید

- ۱۵۶..... بهره‌مندی از شبکه حمایتی
- ۱۵۸..... هدف نهایی: مراقبت از خودتان است
- ۱۵۹..... دور باطل

۱۵۹ فصل هفتم: رویارویی تدریجی با یادآورنده‌های تلخ

- ۱۶۲..... از کجا باید شروع کرد؟
- ۱۶۷..... تحسین رویی یا مواجهه
- ۱۷۳..... عیب‌یابی: این کار اثر مثبت دارد
- ۱۷۴..... امید به آینده
- ۱۷۷..... گام‌های حل مسئله

۱۷۷ فصل هشتم: حل مسئله و تصمیم‌گیری

- ۱۷۸..... تعریف مسئله
- ۱۷۹..... ایجاد راه‌حل‌های جایگزین
- ۱۸۰..... تحلیل سود و زیان
- ۱۸۳..... تصمیم‌گیری
- ۱۸۵..... اجرای راه‌حل
- ۱۸۵..... ارزیابی راه‌حل
- ۱۸۶..... همه چیز را کنار هم بگذارید
- ۱۸۸..... پیچیدگی‌های حل مسئله
- ۱۸۹..... ادامه‌ی اندوه
- ۱۸۹..... جهت‌گیری منفی نسبت به مسئله
- ۱۹۲..... وقتی که راه‌حل مؤثر نیست، گام بعدی چیست؟
- ۱۹۳..... حل مسئله در زمان بلا تکلیفی

۱۹۵ فصل نهم: به آگاهی عمیق ذهنی و پذیرش رسیدن

- ۱۹۶..... آگاهی عمیق ذهنی
- ۱۹۸.....

۲۰۷.....	موانعی که احتمالاً با آنها روبه‌رو خواهید شد
۲۰۹.....	اخطار در مورد آگاهی عمیق ذهنی
۲۱۰.....	پذیرش
۲۱۲.....	تعهد نسبت به آگاهی عمیق ذهنی در طول زندگی و به تمرین پذیرش

۲۱۵ فصل دهم: تعریف جدید برای عادی بودن، جستجوی یک معنی

۲۱۶.....	چگونه فرزندان را گرامی بدارید
۲۱۷.....	تغییر، آید و تغییر طرز تفکر
۲۲۳.....	بازنگری اهداف و اولویت‌ها
۲۲۴.....	بیان ماموریت شخصی
۲۲۷.....	پیشگیری از زگشت شکل
۲۳۱.....	یافتن معنی

مقدمه، مؤلف:

تربیت پاک‌ترین کابوس برای مادرانی که در سنین فرزندآوری هستند می‌تواند، سقط جنین باشد. این سقط می‌تواند والدین منتظر فرزند را عمیقاً ناامید کند؛ تفاوتی ندارد که این از دست دادن، ارتباط با بارداری باشد یا اواخر آن و یا در روزهای اولیه زندگی نوزاد باشد. در بسیاری از موارد، احساسات ابراز شده زن و شوهر، هنگام آگاهی از ناکارآمد بودن درمان ناباروری غالباً مشابه است. دکتر جف و دکتر دایموند دو روان‌شناس متخصص در حوزه روان‌شناسی پیش‌ار تولد، مجموعه رویدادهای مربوط به ناباروری را ضربه باروری نامیده‌اند. من به این رویدادها اشاره می‌کنم؛ زیرا در تمام این موارد، فرد کمبودی را تجربه می‌کند که قرار بود به خانواده اضافه شود و انتظار می‌رفت معنایی به زندگی ببخشد که تنها با تولد فرزند ایجاد می‌شود. شایان ذکر است که من در سراسر این کتاب، اصطلاحات بارور نشدن، حاملگی نافرجام و ضربه بارور را به جای یکدیگر به کار برده‌ام.

افراد زیادی که بارور نشدن را تجربه می‌کنند، موجه می‌شوند در حالی که مراسم زیادی به هنگام از دست دادن والدین، همسر و یا عضوی از خانواده و مراسم پذیرفته شده اندکی در جامعه امروز برای رویدادهای مربوط به صایعه بارور نشدن وجود دارد و اظهارات خیرخواهانه و دلسوزانه‌ای که برای آرامش آنها بیان می‌شود، موهله درست و آزاردهنده است. علاوه بر این، همواره گزارش‌های بسیاری در رسانه‌ها خبر از مادران مشهوری می‌دهند که به تازگی بچه دار شده، یا باردارند و یا خانواده خود را با روش‌های گران‌قیمتی که بیشتر مردم تنها رؤیای آنها را دارند، گسترده می‌کنند. آنها هنگام حضور در فروشگاه، شاهد والدینی هستند که نوزاد یا کودک دوست داشتنی خود را که در چرخ دستی

هل می دهند. در اینجا است که آنها مجبورند که به تنهایی و احساس خرد کننده تھی بودن دست و پنجه نرم کنند.

من، نه تنها به عنوان یک روان شناس بالینی متخصص در حوزه روان شناسی پیش از تولد با تعداد زیادی از زنان با سابقه حاملگی نافرجام و یا انواع دیگر ضربه های باروری کار کرده ام بلکه خودم نیز چند تجربه بارداری نافرجام داشته ام و این خود دلیل مهم برای نگارش این کتاب بوده است. اولین بارداری من در سن ۳۷ سالگی بوده ۲۱ هفته ادامه یافت و من پسر م را به علت پارگی زود هنگام غشاء یا کیسه آب از دست دادم. من در یک تجربه دیگر حدود یک هفته کی بارداری که از «نظر تکنیکی» می باید سطح گنادوتروپیک کوریونیک است. به طور طبیعی بالا باشد، افزایش نیافت و من مجبور به درمان بلند مدت اما ناموفق باروری شدم.

چطور مادری می تواند بارور باشد سخت و طاقت فرسایی مانند ناباروری کنار بیاید؟ مطمئناً روان درمانی یک راه حل است و می تواند آسودگی خاطر زیادی را به همراه داشته باشد. با وجود این نمی خواهم بگویم که یک کتاب برای نوزادی که هنوز به دنیا نیامده است عاقلانه نیست ولی مداخله تخصصی حتماً لازم و ضروری است. در واقع به مادرانی که تجربه بارور نشدن داشته اند توصیه می کنم درمان خود را با دقت انتخاب کنند، زیرا تنها آموزش حرفه ای در رشته های سلامت روان ضامن دانستن ربحانیت لازم برای کار کردن با عواقب این رویداد نیست. گزینه دیگر برای مادرانی که بارور شدند و تجربه کرده اند انتخاب کتاب هایی است که به آنها یاری می رساند تا احساسات خود را به اشتراک بگذارند، تجربه آنها را عادی نشان دهد و احساس کنند بخشی از جامعه مادرانی هستند که این تجربه را دارند.

متأسفانه، من نیز مانند مراجعانم به تجربه دریافتن کتابی موجود در بازار به سادگی موجب بدتر شدن احساس من شد. البته این موضوع به معنای ضعف این آثار از نظر حس همدردی و حساسیت لازم نیست؛ بلکه برعکس تمامی آنها به صورتی استاندارد ای حساس و سرشار از عاطفه نوشته شده بودند. مشکل این بود که علی رغم انتظار برای کسب آرامش از طریق مطالعه داستان افرادی که تجربه بارور نشدن را داشته اند، فهمیدم که ما واقعاً نیازی به خواندن داستان تجربه ای که خودمان هم آن را پشت سر گذاشته بودیم، نداریم. علاوه بر این، ما خودمان را به صورت اجتناب ناپذیری با افراد توصیف شده در

خودش حرف می‌زد، افرادی که تنها یک تجربه داشتند به این فکرمی‌افتادند که ممکن است آنها هم دچار چند سقط جنین شوند. و یا اگر مادری از ناموفق بودن خود در داشتن یک نوزاد سالم حرف می‌زد ممکن بود مادرانی که بچه نداشتند از او بیزار شوند و با خود فکر کنند چطور ممکن است این موقعیت‌ها به آنها ربط داشته باشد درحالی که آن مادران حداقل یک فرزند دارند. حتی اگر یک مورد هم همخوانی زیادی با شرایط ما داشت ممکن بود تفاوت‌های ظریفی را پیدا کنیم که موقعیت ما را ناامیدکننده‌تر و کم‌اهمیت‌تر از آنها نشان دهد. مثلاً اینکه من بیش از ۴۰ سال دارم اما او ۳۵ ساله بود.

تم‌ریز بر توصیف‌های به‌عمل آمده از داستان‌ها در کتاب‌های زیادی در این زمینه، جای کمی برای بحث در مورد راه‌کارهای واقعی برای کنار آمدن با ناباروری و بهبودی شرایط گذاشته است. بحسب العمل من مشابه دیگران بوده و با خود می‌گفتم: «فقط به من بگو باید چه کار کنم! قطعاً گویا از معنای این حوادث، را پیدا کنم؟ چطور از این بحران بیرون بیایم تا دیگر چنین اشتباه نداشته باشم و بتوانم احساس آرامش کنم و به آینده امیدوار باشم». اینجا بود که مترجم ششم، علی رغم وجود درخواستی یکسان از سوی همه راه‌کار واحد اثربخشی برای همه مادران پیشنهاد می‌نمود.

در این موقعیت دریافتیم که آموزش‌هایی که در زمینه رویکردهای مبتنی بر تحقیق در روان‌درمانی به‌خصوص در درمان شناختی-رفتاری (CBT) گرفته‌ام موهبت بزرگی برای کنار آمدن با این بارور نشدن و شک و تردیدهای من درباره آینده است. CBT اساساً بر این فرض استوار است که معنایی که ما به تجربه‌های شخصی خود نسبت می‌دهیم و رفتارهایی که برای مقابله با آنها و داشتن یک زندگی خوب انجام می‌دهیم در روجه ما تأثیر بسیار عمیقی می‌گذارد. این نسبت دادن‌ها و رفتارها همچنین در تجربه دوباره یک حالت عاطفی و اختلال اضطرابی مؤثر است. به عبارت دیگر، اینک ما در مورد این شکست چگونه فکر کنیم و درباره آن چه کارهایی انجام دهیم نقش زیادی در چگونگی مقابله، پذیرش و در نهایت سازگاری با آن ایفا می‌کند. درمان‌گران شناختی-رفتاری از راه‌کارهای فعالانه زیادی برای شناسایی، ارزشیابی و اصلاح افکار و نسبت دادن‌های غیرمفید استفاده می‌کنند. راه‌کارهایی که برای رفتارهای سازگارانه با فشارهای زندگی و نیز متمرکز شدن و پذیرفتن آنها مناسب است. آنچه من و مراجعانم به آن نیاز داشتیم و نتوانستیم در کتاب‌های موجود به آنها دست یابیم برنامه کاربردی گام به گام، همدلانه و

دلسوزانه‌ای بود. راهکارهایی که مهارت‌های واضح و روشنی برای کنار آمدن با این بارور نشدن را به ما بدهد. متوجه شدیم که به‌کار بردن این راهکارها در زندگی روزمره به ما کمک می‌کند تا چرخه غم و اندوه و نشخوار فکری را در هم شکنیم و در مورد بارور نشدن دیدی مناسب بدست آوریم و آن را بپذیریم. در اثنای دوره بهبودی از دومین سقط جنین، پیوسته به آینده خوبی که به عنوان درمانگر شناختی - رفتاری داشتیم فکر کردم؛ زیرا به راهکارهای مدیریت عاطفی که درستی آن را قبلاً آزموده بودم و سال‌ها آنها را به مراجعانم آموزش می‌دادم اطمینان داشتم. من قبلاً باور دارم که بدون کاربرد فعالانه آن راهکارها به مدتی سختی با شوک بارور نشدن و اندوه آن و عدم پذیرش فلج می‌شدم.

هدف من از نوشتن این کتاب درباره بارور نشدن، ارائه ابزارهای خاصی است که من به اتفاق مراجعانم، سازگاری با حاملگی نافرجام، ناباروری و شرایط دیگر مربوط به نابارور شدن یا ضربه باروری به کار برده‌ایم. این کتاب خلأ موجود در میان مطالب نوشته شده در این حوزه را پرمی‌کند؛ برای مثال خواننده درمی‌یابد که چگونه یک مادر می‌تواند با این موضوع کنار بیاید و دیدی خاص بدست آورد و از آن معنایی بسازد و آن را بپذیرد و بعد از این رویداد ناراحت‌کننده از نظر من مرتبط کند؟ ابزارهای معرفی شده در این کتاب توسط تحقیقات درمان‌های شناختی - رفتاری ارزیابی شده و نشان داده است که این ابزارها از استفاده نکردن از ابزارهای سازگاری و با شیوه‌های دیگر درمان مانند روان‌درمانی حمایتی مؤثرتر است. من در سراسر این کتاب شیوه‌های خاصی را برای به‌کارگیری این تکنیک‌ها توضیح خواهم داد آنها مبتنی بر تجربه‌های خودم و تجارب برخاسته از کمک به مراجعانی است که آنها را در زندگی خود به‌کار برده‌اند.

در یک نگاه اجمالی موارد زیر را در این کتاب خواهید آموخت:

- در فصل اول مطالبی را درباره فرآیند سوگ می‌خوانید. در این فصل، شما می‌گیرید که حتی اگر دیگران به شدت از شما بخواهند که از این قضیه بگذرید و حتی اگر این احساسات، افکار و اعمال با شخصیت شما سازگار نباشد، ایرادی ندارد احساسات و افکار خاصی داشته باشد و کارهای خاصی انجام دهید.
- در فصل دوم با ابزارهایی آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کند تا هفته‌های اول پس از بارور نشدن را پشت سر بگذارید. گرچه برخی از این ابزارها راه‌حل‌های بلندمدت برای

- در فصل سوم خواهید آموخت که دوباره به زندگی خود برگردید و فعلا نه به شیوه‌ای بامعنا و پرازش در آن درگیر شوید حتی اگر خود شما چنین احساسی نداشته باشید. بدیهی است چنانچه انجام کارها به طور فعال با ارزش‌ها، نقاط قوت و علائق شما هم‌بست باشد، شما را به قوت در برابر افسردگی و تجارب عاطفی منفی محافظت خواهد کرد. فعالیت نکردن و دوری کردن از دیگران بعد از بارور نشدن و ضربه باروری قابل تامل است، اما بعد از گذشت مدت زمانی آنها به صورتی واضح بی‌ارزش می‌شوند.
- در فصل چهارم می‌وزید که چگونه تصورات و افکار مزاحم مربوط به حاملگی و درمان‌های نامومن‌نادر بر برداشت‌های مستقیم مربوط به آنها را مدیریت کرده و با آنها کنار بیایید. به خصوص خواهید توانست این افکار و تصورات را تشخیص داده، از آنها فاصله بگیرید و آن را به روبروئی ارزش‌گذاری کنید تا بتوانید آن تجربه‌ها را با حالتی متعادل و تانجا که ممکن است دقیق و مفید نظاره کنید. هم‌چنین به راه‌کاری دست خواهید یافت که به شما کمک کند این افکار و تصورات را به عنوان یک تجربه مزاحم ببینید. این تصورات نباید مثل ابرس‌های بالایی سر شما پرتاب شوند و یا شیوه نگرش شما به دیگر رویدادهای زندگی را تغییر دهند.
- در فصل پنجم ابزاری را که در فصل چهارم برای کنار آمدن با افکار و تصورات مزاحم در آینده‌ای دور آموخته بودید به کار می‌برید. هم‌چنین تکنیک‌هایی را فرا می‌گیرید که بتوانید شک و تردید نسبت به آینده باروری خود را بپذیرد و با آن سازگار شوید. سختی کنار آمدن با این شک و تردید علت اصلی عصبانیت، تشویش و فشار روانی شما است و ایجاد چنین مهارتی به مدیریت اتفاقات غیرمنتظره‌ای که در زندگی آیند، با آن مواجه می‌شوید کمک خواهد کرد.
- در فصل ششم با ابزارهایی آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کند تا در شرایط مختلف یعنی شرایط دشوار پس از یک بارور نشدن با دیگران تعامل کنید. چطور این موضوع را به دیگر اعضای خانواده اطلاع دهید؟ چطور می‌توانید رابطه خود را با دوستی که به آسانی باردار شده حفظ کنید؟ چطور می‌خواهید به افراد خیرخواهی که به طور ناخواسته اظهارات غیرمفید و ناراحت‌کننده به زبان می‌آورند پاسخ دهید؟ چطور با

شریک زندگی و یا همسری که با این موضوع خیلی متفاوت برخورد می‌کند ارتباط برقرار کنید؟

- فصل هفتم به افرادی اختصاص دارد که از عوامل یادآور سقط جنین‌شان، مثل زنان باردار و یا خانواده‌هایی که بچه‌های کوچک دارند دوری می‌کنند. این فصل به فرآیند گام به گامی می‌پردازد که برای غلبه بر جنین اجتنابی کمک‌کننده است.
- فصل هشتم ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که شما را درباره تصمیم صحیح و ناهانه در مورد آینده باروری خود یاری می‌رساند. شما در این فصل درمی‌یابید که در نهایت انتخاب راه حل‌ها با نقاط ضعف زیاد، به منظور رسیدن به نتایجی که برای شما بارزتر است اراد چندانی ندارد.
- در فصل نهم با ابزاری آشنا می‌شوید که ذهن را روی زمان حال متمرکز می‌کند و قضاوت‌گر نیست. این برآیند آگاهی عمیق ذهنی [ذهن آگاهی] نام دارد. ذهن آگاهی شما را قادر می‌سازد تا با پاسخ عاطفی خود رابطه جدیدی برقرار کنید. حتی ممکن است دردهای بدنی داشته باشید اما با درد‌ها هم کمتر آزاردهنده و تهدیدکننده می‌شوند. تمرین ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند شرایط زندگی خود را بپذیرند و از تلاش برای چیزی که نمی‌توانند تغییر دهند دست بردارند. این فصل دیدی به شما می‌دهد تا ذهن آگاهی را با افکار روزانه خود ادغام کنید.
- در فصل دهم تلاش می‌کنید در این اتفاق غم‌انگیز یعنی بارور نشدن معنایی دریابید. آنچه را خلق می‌کنید من یک موضوع عادی جدید می‌نامم. این فصل به شما امکان می‌دهد تا ابزارهای موجود در این کتاب را جمع کنید تا بتوانید یک نقطه و خرد دست پیدا کنید و از تجربه خود به تعالی برسید و صرف نظر از آینده باروری، به یک زندگی ارزشمند برای زیستن دست پیدا کنید.

مهمترین درسی که من از تجربه خود و مراجعانم گرفتم این است که هر تجربه‌ای از بارور نشدن با دیگری متفاوت است. با اینکه سن مادران، طول مدت بارداری، تاریخچه بارداری‌های نافرجام قبلی و زمان و پول هزینه شده برای حاملگی‌ها همگی متغیرهای مهمی هستند، اما نکته اصلی، معنایی است که فرد به تجربه بارداری خود می‌دهد. به طور کلی هر قدر یک مادر از نظر روان‌شناختی و عاطفی سرمایه‌گذاری بیشتری روی بارداری

کرده باشد، تجربه بارور نشدن ضربه ای سخت تر خواهد بود. این موضوع به این حقیقت مربوط می شود که همه ما تاریخچه و «ذهنیت» خود را داریم؛ مثل از دست دادن زودهنگام یکی از والدین، ترس به دلیل سوءاستفاده جنسی در دوران کودکی و یا این انتظار که می توانیم همه چیز داشته باشیم و قبل از بیچه دار شدن شغل مناسبی برای خودمان پیدا کنیم. تمامی این عوامل تاریخی، روان شناختی، عاطفی و موقعیتی را می توان به آنچه دکتر جف و دکتر دایموند از آن با عنوان داستان باروری یاد می کنند نسبت دارد و آن دیدگاهی است که ما در مورد انتقال به مرحله والد شدن و ترکیب خانوادگی جدید ساخته ایم. تجربه منحصر به فرد باروری به طور پیچیده ای به داستان باروری شما وابسته است، یعنی بارور نشدن، داستان باروری شما را تحت تأثیر قرار می دهد و شما را مجبور می کند تا با این احتمال مواجه شوید که داستان مورد علاقه شما قابل درک نیست. از آنجا که هر بارور نشدن و هر داستانی منحصر به فرد خاص است، این تجربه با تجربه های دیگران متفاوت است.

این به این معناست که تمام موارد ذکر شده در این کتاب کاربردی برای شما ندارد. ممکن است گاهی با خود فکر کنید «چطور می توانم این است او چنین پیشنهادی به من بدهد؟ این موضوع حال من را بدتر می کند.» به یاد داشته باشید که شما، آرزوها، اولویت ها، تاریخچه و داستان باروری خودتان را دارید. در شرایطی که هیچ چیز به راه است من کاملاً مطمئنم که خوانندگان می توانند از خودشان مراقبت کنند. با این وجود مسئله اینجاست که در این لحظه همه چیز برابر نیست، خواننده با احتمال قوی، که بارور نشدن یا ضربه باروری را پشت سر گذاشته و خیلی از مهارت های خود مراقبتی برای او مناسب نبوده است. امیدوارم این کتاب برای افرادی که تجربه بارور نشدن را داشته اند، و هیچ تصویری ندارند و نمی توانند به یاد بیاورند که چطور باید از خودشان مراقبت کنند و در یادداشت های اخیر زندگی خود معنایی بسازند و به آن رجوع کنند، منبع مشخص و مفیدی باشد.

پیشنهاد می کنم اگر با یکی دو ابزار مواجه شدید که با شرایط شما هم خوانی دارد ذهن خود را باز نگه داشته و آنها را به طور منظم در مدت زمان لازم تمرین کنید (حداقل به مدت چند هفته). در واقع آموختن بیشترین ابزارها مثل یادگیری مهارتی چون دوچرخه سواری است. این مهارت ها در یک چشم به هم زدن به سطح عالی نمی رسند. در حقیقت مردم در اغلب موارد متوجه می شوند که به دلیل تمرکز ذهن به چند نقطه و توجه به موضوع دیگر

و تجربه عواطف شدید، در استفاده از این ابزارها در زمان رویارویی با فشار عاطفی شدید برای اولین بار، احساس بهتری به آنها دست نمی‌دهد و ناامید می‌شوند، و یادگیری و بهبود کیفیت آن در دوران فشار دشوار می‌نماید. بنابراین بهتر است این ابزارها را در زمان‌های تقریباً آرام‌تری تمرین کنید تا بتوانید آنها را در زمان مناسب برای کاربرد درست در مواقع استرس عاطفی به کار برید.

باید نکاتی را در مورد موارد ذکر نشده در این کتاب با شما در میان بگذارم. هدف این کتاب، مدارک یک منبع جامع برای فهم همه ابعاد بارداری نافرجام یا ضربه باروری نیست. من در نگارش این کتاب از داده‌های آماری هم استفاده کرده‌ام؛ اگرچه ممکن است آنها افرادی را که تجربه باروری شدن را داشته‌اند، امیدوار کند، اما شاید ترس و تشویش بیشتری در مورد بارداری، بی‌آرامی و نگرانی به آنها القاء کند. منظور از تدوین این کتاب، ارائه منبعی از پیشنهادات واضح و درخشان برای کنار آمدن با موضوع و ایجاد یک زندگی پرمعنا پس از سوگ و اندوه است. بدین ترتیب یک منبع تفکر، الهام‌بخشی و امید، به شما می‌رود. اگرچه این کتاب حاوی مراحل دقیق مدیریت همه ابعاد فقدان نیست اما چارچوبی را برای اتخاذ دیدگاه و مراقبت از سر به شما ارائه می‌دهد.

با شرح ابزارهای شناختی-رفتاری، استفاده از مثال، تلاش کرده‌ام حتی الامکان به جزئیات این موارد پرداخته نشود. در بیشتر این موارد به سن فرد، اینکه آیا او فرزند دیگری هم دارد یا خیر و اینکه او بارداری موفق دیگری هم داشته است یا نه اشاره‌ای نکرده‌ام. در عوض به رفتار فردی اشاره کرده‌ام که بارداری خود را از دست داده است و از توانایی‌های خود به عنوان منبعی برای مدیریت سوگ و اندوه، ایجاد معنا، در زندگی و مراقبت از خود به کار برده است. جزئیاتی مانند سن فرد، ترکیب خانوادگی و نتایج نهایی باروری آنها همواره به یک مقایسه غیرضروری می‌انجامد. این مسئله برای افرادی که به این نگرانی‌ها مطمئن نیستند که در آینده بچه‌دار می‌شوند یا خیر، افرادی که بچه دارند اما تعداد بیشتری می‌خواهند اما باردار نمی‌شوند و افرادی که دو یا تعداد بیشتری بچه دارند اما فکر می‌کنند اگر یک فرزند دیگر نداشته باشند شاد نخواهند بود، بسیار دشوار است.

پیش از پایان این مقدمه اذعان می‌کنم که این کتاب هم برای زنان و هم برای مردان مناسب است. در بیشتر موارد تجربه مردان در بارداری نافرجام و به طور کلی ناباروری نادیده گرفته می‌شود. به این دلیل من در بیشتر موارد گفته‌های خود را با واژه‌های «افراد» و

یا «اشخاص» می‌آرایم و اشاره صرف به «زنان» را ناکافی می‌دانم. با این حال گاهی به منظور اجتناب از جانب‌داری در نوشتار به‌طور کلی از ضمیر «او مونث» استفاده می‌کنم. اما از خوانندگان می‌خواهم که بدانند مواردی هم که با ضمیر مونث به آنها اشاره شده در مورد آنها هم کاربرد دارد.

چه زن و چه مرد از تجربه بارور نشدن لزوماً عبور نمی‌کنند. این تجربه وجود شما را تغییر می‌دهد، حس امنیت، پیش‌بینی و حتی قضاوت را در شما تغییر می‌دهد و به شما که فرد می‌کنید که زندگی آنقدرها هم که فکر می‌کنیم ساده نیست. اما شما می‌توانید به‌طور موثری با آن سازگار شوید، و با گذر زمان می‌توانید آن را بپذیرید، معنایی برای تجربه خود ایجاد کنید، از خود رنج نبرید. حتی اگر دست آخر داستان باروری شما با آنچه آرزویش را داشتید منتهی نشده باشد، با این حال خواهید توانست زندگی خود را برحسب ارزش‌ها و اهدافتان بگذرانید و رضایت همیشگی به دست آورید. این کتاب راه‌کاری بسیار خوب به منظور رسیدن به این نقطه واقعاً گفته شد ارائه می‌دهد و البته فقط مربوط به تجربه منحصربه‌فرد بارور نشدن است. با گذشت روزهای اولیه بعضی روزها بهتر از روزهای دیگر خواهد بود. واکنش شما به این کتاب هم در برخی مواقع متفاوت خواهد بود. گاهی آن امیدوارکننده و الهام‌بخش و گاهی ناامیدکننده است. همانطور که خواهید دید واکنش‌ها و تجارب عاطفی زیادی به دنبال بارور نشدن این آدمی شود. امیدوارم در این کتاب به مهارتی دست یابید که به شما کمک کند تا آرام‌تر باشید. این مهارت باید به شما کمک کند تا هر کدام از آن تجربه‌های عاطفی را بپذیرید. من هم می‌فهمم که شما را در این سفر شفا بخش، مراقبت‌کننده و رشد‌دهنده همراهی می‌کنم.