



ترمیم شکست عاطفی

چگونه می‌توان هنگام روبرایی با سختی‌های شکست عاطفی
و درد تنهایی رضایت‌مند ادامه داد.

با رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT

نویسنده:

مژده حیدری

نشر مانیان

سرشناسه

: حیدری، لیلا، ۱۳۵۸-

عنوان و نام

پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

نوع دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



نشر
مانیان

maniyan.ir

ترمیم شکست عاطفی

مژده حیدری

نشر مانیان

چاپ و صحافی: پیشگام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد، قیمت: ۲۷۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶-۳۳-۷

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۸



Mojdeh_heidary

Mojdehheidary800@gmail.com

www.mojdehheidary.com

mob: 09105232023

ارتباط با نویسنده:

فهرست

مقدمه

فصل اول

- داستانی از شکست عاطفی ۹
- شکست عاطفی ساحنه می شود ۱۸
- شکست عاطفی یک سفر است ۲۱
- ۵ مرحله ی سفر به درون و بیرون ۲۲
- درد و رنج دنیای مطلوبی که خراب می شود ۳۳
- راه روبرو شدن با دنیای مطلوب بعد از شکست عاطفی ۳۸
- از شکست عاطفی تا شرم ۴۶
- به راستی راه مبارزه با شرم چیست؟ ۴۸
- چطور می شود آسیب پذیری را دور زد و گرفتارش نشد؟ ۵۰
- دو توصیه برای ورود به مرحله ی حل مشکل جدایی ۵۷

فصل دوم

- داستان خاک روبی کف حوض ۶۵
- تداوم دهنده های احساس شکست ۶۸

- درگیر شدن با مسائل حاشیه‌ای سطحی ۷۶
- دو فرمول تاب آوری در مواجهه با رها شدگی ۷۸
- سه بیراهه برای مقابله با درد جدایی ۸۱
- سپردهای شکست عاطفی و راهبردهای شجاعانه ۹۳
- سخن پایانی ۱۶۳

مقدمه

«وقتی طوفان تمام شد، یادت نمی‌آید چگونه از آن گذشتی،
چطور جان بدر بردی. حتی در حقیقت مطمئن نیستی طوفان
واقعاً تمام شده باشد.»

اما یک چیز مسلم است:

وقتی از طوفان بیرون آمدی، دیگر آنی نیستی که قدم به
درون طوفان گذاشت. معنی طوفان همین است.»

چطور با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌توان از درد و غم
شکست عاطفی رهایی پیدا کرد؟

این سؤال بسیاری از افرادی است که با درد جدایی دست و
پنجه نرم می‌کنند و بعد از تجربه شکست عاطفی نتوانسته‌اند
به زندگی عادی برگردند.

ترمیم شکست عاطفی کتابی است با استفاده از رویکرد
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT که درباره‌ی شکست‌های

عاطفی نوشته شده است.

محتوای این اثر به صورت علمی و کاربردی جهت راهنمایی‌های سودمند و استفاده از تکنیک‌های ویژه برای رسیدن به آرامش و پیدا کردن ارزش‌ها و معنای واقعی زندگی است و همچنین در کمال تعجب کشف خواهید کرد که هر درد و رنجی که به واسطه‌ی از دست دادن عشق احساس می‌کنید پایان کار، نیست بلکه شروع یک دوره‌ی کامل «رشد شخصیتی» است.

همان‌طور که موراکامی می‌گوید: «کسانی که شکست عاطفی را تجربه می‌کنند طرمان‌زده‌هایی هستند که متفاوت از قبل فکر و زندگی می‌کنند اما درشان، جایی هست که ترجیح می‌دهند هیچ‌گاه تفاوت را به این شکل در زندگی تجربه نمی‌کردند.

درد شکست عاطفی آن قدر بزرگ است که شاید در نگاه اول به تجربیاتی که برای شکست‌خورده‌ان در ارمغان می‌آورد، به هیچ روی نمی‌ارزد.

شکست عاطفی مثل تجربه‌ی مرگ است؛ اما نه فقط مرگ یک عزیز. مرگی بزرگ‌تر و دردناک‌تر.

مرگی است که قبل از هرکسی، بخش بزرگی از وجود خودت را در آن از دست می‌دهی و همزمان به سوگ رابطه‌ای می‌نشینی که بخش دیگری از وجودت بوده است؛ و نیز مرگ احساسات

عزیزی را تجربه می‌کنی که بزرگ‌ترین بخش عواطف و عشقت را به آن بخشیده بودی.

به همین دلیل برای کسانی که شکست عاطفی را بسیار عمیق و دل‌خراش تجربه کرده باشند، حتی قیاس این شکست با درد، قدری غیرمنصفانه به نظر می‌رسد. شکست عاطفی تجربه همزمان مرگ چند چیز است که به ظاهر زنده هستند اما با جراتی که از درون به قلبت وارد می‌کنند، روزی چند بار جلوی چشمانت می‌گیرند.

با این اوصاف آیا می‌شود گفت که راهی برای رهایی از این درد وجود دارد؟

کسی که در بطن ماجرای شکست عاطفی است، این تجربه را منحصر به فرد می‌داند و مسکن است عمیقاً حس کند احساسی که او دارد با دیگران قابل قیاس نیست.

اما برای کسانی که چندین شکست عاطفی را از نزدیک دیده و لمس کرده‌اند، این موضوع حقیقت ندارد.

دقیقاً به همین دلیل است که می‌توان به این واقعه دل‌خراش به شکل الگویی تکرارشونده نگاه کرد که برای آدم‌های مختلف در سرتاسر دنیا تجربه می‌شود. درست است که راه رهایی از این اتفاق برای همه افراد یکسان نیست و به هیچ عنوان نمی‌توان

نسخه‌ای واحد برای همه، پیچید اما می‌توان قدم‌های مثبت و بزرگی برای التیام این درد برداشت.

اولین قدم برای مقابله با هر دردی، آگاهی است. وقتی اطلاعات کافی در رابطه با مسئله‌ای که با آن درگیر هستید داشته باشید، بخش بزرگی از درد و رنج شما زیر گرمای این آگاهی فروپاشی می‌شود و از بین می‌رود.

برای التیام دردهای باقی مانده هم نیازی نیست از تسکین دهنده‌های موقت استفاده کنید. چرا که این تسکین‌دهنده‌ها به زودی تأثیر خود را از دست می‌دهند و شما می‌مانید و غمی که هر آن بزرگتر می‌شود.

در عوض می‌توانید راه‌هایی را در پیش بگیرید که پیش از شما، هزاران نفر در موقعیت‌های مشابه تجربه و شکست‌درد، آن‌ها را امتحان کرده‌اند و بر درستی آن‌ها مهر تأیید زده‌اند.

با خواندن این کتاب می‌توانید آگاهی خود را در رابطه با مسئله‌ای که درگیر آن هستید آن قدر زیاد کنید که به طرزی باورنکردنی، دردهایتان تخفیف پیدا کند.

همین طور با چندین راهکار و شیوه‌های درمانی آشنا خواهید شد که نه تنها دردهای فعلیتان را تسکین می‌دهند که بهانه‌ای برایتان می‌سازند تا به سمت یک زندگی آرمانی و

متعالی‌تر در آینده گام بردارید.

کتاب «ترمیم شکست عاطفی» دو بخش اصلی دارد. در بخش اول به چرایی و چیستی شکست عاطفی پرداخته شده و در بخش دوم ایده‌ها و راهکارهایی برای مقابلهٔ درست با این مسئله ارائه گردیده است.

امیدوارم این کتاب نه تنها اطلاعات شما را افزایش دهد بلکه یاری‌باشد برای روزهایی دردناکی که تجربه کرده‌اید و کمکی باشد برای دوباره برخاستن شما و انجام دادن راهکارهایی که زندگیتان را متحول می‌کند. و این تجربهٔ شکست را به یکی از نقاط پرستان به سوی یک زندگی رضایتبخش و موفق تبدیل نماید.