

رهایی از ضربه‌های عاطفی

ترمیم قلب شکسته

www.ketab.ir

نویسندگان:

دکتر سید حمید آتش‌پور

احسان کاظمی، ساناز امیری

رهایی از ضربه های عاطفی

از: دکتر سید حمید آتش پور
احسان کاظمی، ساناز امیری

سرشناسه: آتش پور، سید حمید، ۱۳۴۳-

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از ضربه های عاطفی: ترمیم قلب شکسته/ نویسندگان سید حمید آتش پور، احسان کاظمی، ساناز امیری.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی: نشر قطره، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: [۹۶] ص.

شابک: ۵-۰۹-۷۵۴۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۹۱.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۶].

عنوان دیگر: ترمیم قلب شکسته.

موضوع: قلب -- بیماری ها -- جنبه های روان تنی

Heart -- Diseases -- Psychosomatic aspects

شناسه افزوده: کاظمی، احسان، ۱۳۵۰-

شناسه افزوده: امیری، ساناز، ۳۵۴۱-

رده بندی کنگره: RC۴۸۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۰۵۱۲

اطلاعات رتور: کتابشناسی فیا

چاپ و صحافی: چاپ دوک

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

قیمت: ۴۵۰/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۵-۰۹-۷۵۴۶-۶۲۲-۹۷۸

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخر رازی • بعد از تقاطع لبافی نژاد •

نیش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰



نشر قطره

www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

این کتاب با کاغذ چاپی منتشر شده است.

فهرست

۷	مقدمه
۹	سندرم قلب شکسته
۷۹	بخشش و بخشیدن در فرایند رنج دیدگی
۹۷	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

بی تردید از مهمت دادن، بخشی از زندگی ما را تشکیل می دهد. همه ی انسان ها، از دست دادن را تجربه می کنند. از دست دادن و جست و جو برای به دست آوردن، سفری است که همه ی ما در کودکی از بدو تولد آن را تجربه کرده ایم. امکان ندارد که به خاطر بیاوریم که در رحم مادرمان چه احساسی و حالتی داشته ایم.

فقط این را می دانیم که تک تک نیازهای ما خود به خود در هر طرف می شد و تمام مایحتاج ما از طریق جفت از مادر به بدن در حال رشدمان منتقل می شد. آنگاه به دنیا آمدیم و اولین ضربه ی جدایی را تجربه کردیم و پا به دنیایی گذاریم که در آن آرزوهایمان لزوماً برآورده و یا حتی درک نمی شوند. در این مسیر پرفراز و نشیب زندگی، شادی ها و غم های زیادی را تجربه می کنیم و با دلبستگی ها و جدایی های زیادی روبه رو می شویم که هر کدام از این جدایی ها و از دست دادن ها ما را با تجربه ی تلخی روبه رو می کند. اما از دست دادن و از دست رفتن وضعیت را برای آفرینشی دیگر آماده می کند.

سراسر زندگی همین گونه است: باید از دست داد تا به دست آورد.

تحمل تنهایی قبل از تجربه‌ی عشق بسیار راحت‌تر است. این جمله، بسیاری از ما را با این خاطره‌ی تلخ روبه‌رو می‌سازد که یکی از تجربه‌های از دست دادن، تجربه‌ی عشق‌هایی نافرجام است که ما را با حکایت «سندرم قلب شکسته» آشنا می‌کند، حکایتی که به از دست دادن‌ها دلالت می‌کند؛ از دست دادن عشق، زوج، یا عزیز. ولی همان‌گونه که خواهیم دید حکایت به دست آوردن‌ها هم می‌باشد. نوشته‌ی حاضر این حکایت را با همه‌ی پیچ‌وخم‌ها با زبانی ساده نقل می‌کند تا آنانی که از دست دادن را تجربه کرده‌اند و آن را به صورت حملات، آسیب‌های جسمانی و استرس‌های روانی نشان می‌دهند، بتوانند در مسیر سلامت قرار گیرند.

سید حمید آتش‌پور