

من می توانم قلب شکسته

شمارا التیام بخشم



(غلبه بر احساس درد ناشی از پایان یک رابطه)

نویسنده

پل مکنّا

مترجمان:

کیوان سپانلو - لادن گنجی

انتشارات سیمای دانش

تهران - ۸۶

سرشناسه	مکنا، پل، ۱۹۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	من می توانم قلب شکسته شما را التیام بخشم / نویسنده پل مکنا: برگردان کیوان سپانلو؛ لادن گنجی
مشخصات نشر	تهران: سیمای دانش، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۹۰ ص.
شابک	978-964-8972-39-9
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: I can mend your broken heart
موضوع	فقدان، متارکه (روانشناسی)، سازگاری
شناسه افزوده	ویلبرن هیوگ Willbourn, Hugh
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، مترجم.
شناسه افزوده	گنجی، لادن، مترجم.
رده بندی کنگره	BF۵۷۵/۷ م۷۳ ۱۳۸۶
رده بندی دبیری	۱۵۸/۹۳
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۹۵۶۹۱

☐ من می توانم قلب شکسته شما را التیام بخشم.

☐ پل مکنا Paul McKenna

☐ کیوان سپانلو - لادن گنجی

☐ انتشارات سیمای دانش

☐ اول / ۱۳۸۶

☐ ۳۳۰۰ نسخه

☐ باختر ۶۶۹۵۴۱۴۳

☐ ویراستار فاطمه مهراب پور

☐ فرشیه - یکتا

☐ ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۷۲-۳۹-۹

☐ 78-964-8972-39-9

☐ قیمت ۳۰۰۰ تومان - همراه با CD



سیمای دانش

خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۹ - تلفن ۶۶۹۶۶۱۱۵ - ۶۶۹۶۶۱۱۲ - ۶۶۲۶۲۷۷۹

انتشارات آذر: خ انقلاب - مابین خ فخرآزی و ۱۲ فروردین - پلاک ۱۴۱۴ - تلفن: ۶۶۲۶۵۸۳۰

حضر دانش: خ انقلاب - روپروی دبیرخانه دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - پلاک ۱۴۶۲ - تلفن: ۶۶۲۹۳۷۰۱

کتابفروشی پرهام: خیابان انقلاب - ابتدای ۱۲ فروردین - پلاک ۲/۲ - تلفن: ۶۶۲۶۸۲۳۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

تشکر و قدردانی

ما نویسندگان این کتاب از کلیه همکاران، مراجعه کنندگان و دانشجویانی که تأثیر زیادی بر مطالب این کتاب داشته‌اند صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری می‌نمائیم.

همچنین از ریچارد باندلر^۱ به خاطر یادداشت‌های مؤثرشان در این کتاب که شامل مطالبی پیرامون «چگونه عشق به همسر سابق خود را فراموش کنیم» و همچنین «فنون مربوط به آستانه فروپاشی»، تشکر ویژه می‌کنیم.

همچنین از میکائیل برین^۲، دیوید کر^۳، جولی دیویس^۴، پل دودریج^۵، کریسی ایلی^۶، میکائیل نیل^۷، داریان پیکتت^۸، جین رالی^۹، کلار استاپلز^{۱۰}، آن تیچورت^{۱۱}، به خاطر حمایت و تشویق بیدریغ‌شان تشکر می‌کنیم.

1- Richard Bandier

2- Michael Breen

3- David Corr

4- Julie Davies

5- Paul Duddridge

6- Chrissey Iley

7- Michael Neill

8- Darlane Pictet

9- Jane Ralley

10- Clare Staples

11- Ann Teachworth

مقدمه	۷
۱- دل شکستن به چه معنی است؟	۱۵
۲- چگونه می‌توانم احساس بد خود را متوقف کنم؟	۳۵
۳- چه نکته‌ای در این احساسات وجود دارد؟	۶۷
۴- در صورت مواجهه با همسر سابقمان چگونه برخورد کنیم؟	۹۳
۵- چرا این موضوع برای من اتفاق افتاد و من برای جلوگیری از تکرار مجدد آن چکار می‌توانم انجام بدهم؟	۱۳۱
۶- چگونه می‌توانم احساس بهتری نسبت به خود داشته باشم؟	۱۵۳
۷- مجدداً عاشق شدن	۱۶۷

مقدمه

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که بر اثر خاتمه‌ی زندگی مشترک یا یک رابطه آسیب دیده‌اند - که ممکن است مربوط به همه‌ی ما باشد. اگر با این درد آشنا هستید و درماندگی را تجربه کرده‌اید، این کتاب برای شماست. شما آرزوهای خود را از دست رفته دیده‌اید و درد حاصل از آن را تحمل کرده‌اید. شما بخشی از خود و آینده‌تان را در این وصلت و رابطه سرمایه گذاری کرده‌اید. زمانی که از هم جدا می‌شوید، آینده را نابود شده می‌بینید. هیچ کس به غیر از شما، متوجه آسیب وارد شده نخواهد شد.

در ابتدا باور این موضوع که خودتان را باز خواهید یافت، مشکل به نظر می‌رسد، زیرا شوک و درد حاصل از این جدایی برای شما بسیار زیاد است. اما زندگی شما را با خودش به طور خودکار و اتوماتیک پیش خواهد برد. هر چه قدر احساس درد بیشتری بکنید و هر چه قدر بیشتر برای این جدایی گریه کنید. زندگی جریان خود را خواهد داشت و قلب شما به ضربان و تپش خود ادامه خواهد داد و ریه‌های شما هوا را تنفس خواهد کرد.

مکانیسم طبیعی بهبود

هر انسانی دارای یک مکانیسم طبیعی می‌باشد که وی را قادر می‌سازد تا بر غم حاصل از شکستن دل خود فائق آید. اگر چه میلیون‌ها ازدواج و رابطه در جهان تا کنون به جدایی انجامیده است ولی کسانی که از هم جدا شده‌اند مجدداً شادی و رضایت خاطر و خرسندی خود را باز یافته‌اند. بسیاری از آنها ماه‌های اول جدایی را بسیار سخت و دردناک توصیف می‌کنند اما پس از گذشت سال‌ها به سختی خصوصیات همسر سابق خود را به خاطر می‌آورند. آنها بر اساس مکانیسمی که در هر انسانی وجود دارد درد را تحمل کردند و سپس قادر شدند دوباره عاشق شوند و زندگی جدیدی را آغاز کنند.

در بعضی موارد ماه‌ها طول می‌کشد تا کار این مکانیسم تکمیل شود. فنون اثبات شده در این کتاب باعث می‌شود تا فرآیند بهبود شما سریع‌تر و آسان‌تر گردد. با استفاده از این کتاب، از دست فکرهای ناراحت‌کننده، راحت خواهید شد و دیگر احساس درد و رنج نخواهید داشت و آزادانه از زندگی لذت خواهید برد. برای بعضی از مردم اثرات آن سریع و چشمگیر است، اما برای برخی دیگر تدریجی و روز به روز می‌باشد.

این یک حقیقت تلخ و غیر قابل اجتناب است که اگر شما واقعاً عاشق همسرتان بوده‌اید بعد از جدایی قلبتان جریحه دار شود و احساس درد و رنج کنید. طبیعی است وقتی چیزی را از دست می‌دهید که برای شما بسیار اهمیت دارد غمگین شوید. در حقیقت همان‌طور که خواهید دید غمگین بودن پیرامون آن مهم است زیرا این احساس بخش اساسی برای فرایند بهبود است، اما شما نباید این احساس را مرتباً تجربه کنید. نباید رنج‌های بهبود را متحمل شوید.

در فصل‌های بعد، یک دیدگاه عملی و مفید برای این که تعادل روحی خود را در زندگی به دست بیاورید، آورده شده است. فنونی که تشریح می‌شود قبلاً چندین بار در مورد افرادی که دچار آلام روحی شده و رفتارهای غیرعادی پیدا کرده‌اند استفاده شده و بسیار برای آنان مفید واقع شده است. درست مثل این که اکنون شما دچار آلام روحی هستید و می‌خواهید بدانید چه طور می‌توانید آنها را برطرف کنید و احساس بهتری داشته باشید. اگر فنون گفته شده را عملاً اجرا کنید به شما قول می‌دهم که احساسات شما به صورت بنیادی تغییر خواهد کرد.

در زمان‌های دور برای رهایی از درد روشهای مؤثری وجود نداشت. باور عمومی بر این بود که درد جزء جدا نشدنی از بدن است. ولی اکنون با استفاده از داروهای بی‌هوشی نه تنها درد فیزیکی را از بین می‌برند بلکه با کاهش فشار عصبی روند بهبود را هم تسریع می‌بخشند. تا این اواخر، فنون مخصوص به معالجه‌ی آلام روحی وجود نداشت ولی من امیدوارم همان‌طور که داروهای بی‌هوشی مورد قبول عامه‌ی مردم قرار گرفت، این فنون هم به صورت گسترده‌ای مورد قبول و استفاده

قرار بگیرد.

چرا این فنون باعث می‌شوند که حال شما سریعتر خوب شود؟

افکار و احساسات - که بخش هوشیار ما را تشکیل می‌دهند - مربوط به فعالیت‌های بیوشیمیایی در مغز ما می‌باشد. به هر آن چه که فکر کنیم بر روی فعل و انفعالات در مغز ما اثر می‌گذارد. دو ماده‌ی شیمیایی به خصوص به نام دوپامین^۱ و سروتونین^۲ نقش مهمی در رفتارهای ما دارند. زمانی که ما به چیزی احتیاج داریم، در مغز ما دوپامین ترشح می‌شود و به ما شوق لازم را برای به دست آوردن آن می‌دهد. زمانی که به خواسته‌ی خود رسیدیم مغز با ترشح سروتونین به ما پاداش می‌دهد، در این حالت است که احساس رضایت می‌کنیم. این تعامل عصبی - شیمیایی بر روی احساس ما اثر می‌گذارد، همان طور که احساسات ما بر روی تعامل عصبی - شیمیایی اثر می‌گذارد.

اگر ما مقدار زیادی دوپامین داشته باشیم ولی سروتونین کافی نداشته باشیم در این صورت دائماً هوس چیزهای مختلفی را خواهیم کرد بدون این که به آن دسترسی پیدا کنیم. بعضی از اثرات دردناک جریجه دار شدن قلب به خاطر داشتن این آرزوهاست. دوپامین باعث می‌شود دائماً احساس نازاحتی و بی‌قراری کنیم و محرک کافی را در انجام هر کاری برای رسیدن به خواسته‌ی مان ایجاد می‌کند حتی اگر به طور منطقی بدانیم که کارایی نخواهد داشت. تحت تأثیر آن اصرار می‌کنیم که به خانه‌ی همسر سابق مان برویم، به او تلفن بزنیم، و با دوستان او صحبت کنیم. این خواسته‌ها زمانی فروکش خواهد کرد که بدن ما سروتونین ترشح کند. بعد از آن دنبال آرزوهایمان نمی‌رویم و احساس آرامش می‌کنیم.

فنونی که در این کتاب آورده شده است به شما می‌آموزد که چگونه بر عوامل مهم در تفکرتان تأثیر بگذارید که این خود باعث می‌شود تعامل عصبی - شیمیایی

در ذهن و بدن شما تغییر کند. زمانی که بیاموزید در مورد همسر و عشق سابق خود متفاوت از گذشته فکر کنید در این صورت عکس العمل بدن شما تغییر خواهد کرد و احساس قبلی را نخواهید داشت. شما نرم‌افزاری ریشه‌ای مغزتان دوباره نویسی کرده‌اید که در این صورت برنامه‌های قدیمی دیگر قابل اجرا نخواهند بود. در نتیجه دیگر مثل سابق به گذشته و آینده فکر نخواهید کرد و آن حالت‌های دردناک تکرار نخواهند شد.

ایده‌ها و فنون به صورت مجزا طراحی شده‌اند و با یکدیگر قابل استفاده هستند، بنابراین بهترین روش استفاده از این کتاب آن است که ابتدا همه‌ی آن را بخوانید و سپس به هر قسمت که نیاز داشتید عمیقاً وارد شوید. چون اجرای این فنون وقت زیادی نمی‌گیرند، می‌توانید هر جا که لازم شد از آنها استفاده کنید. هر یک از فنون را چندین بار بخوانید در این صورت ۱۰ مرحله برایتان روشن و آشکار می‌شود سپس عملاً با دقت بسیار و مشارکت کامل آنها را به کار بگیرید.

با استفاده از این فنون به چه چیزی دست خواهید یافت؟

اگر چه این فنون خیلی سریع تغییرات اساسی در شما ایجاد خواهد کرد اما از درس‌هایی که زندگی به شما می‌دهد نمی‌توانید فرار کنید. درد شما بی‌معنی نیست. این فنون به شما اجازه می‌دهد تا از آلامی که به خاطر جریحه دار شدن دل خود دارید راحت شوید، اما اگر از اتفاقاتی که برای شما افتاده، درس نگیرید، زندگی ممکن است دوباره شما را دچار این آلام کند. درد به خاطر این موضوع به وجود می‌آید که در آینده از شما محافظت کند.

درد برای شما پیام ویژه‌ای دارد. این درد مربوط به مرحله‌ای از زندگی شما است که در آن قرار دارید و به خاطر مسایلی است که به طور ناخودآگاه در زمان‌های دور بر زندگی شما تأثیر گذاشته است.

مهم‌ترین بخش این فرآیند وارد کردن این مسایل به بخش هوشیار و خودآگاه ذهن شماست. وقتی شما از انتظارات و فرضیاتی که به طور ناخودآگاه بر روابط

شما در زندگی مشترک اثر گذاشته، آگاه شدید آنگاه می توانید اگر مایل بودید آنها را عوض کنید.

یک معمای قدیمی می پرسد «وقتی یک مرد باهوش با یک مرد کودن روبه رو می شود کدام یک بیشتر یاد می گیرد؟» جواب مرد باهوش و عاقل است، زیرا یک مرد باهوش از هر اتفاقی که برایش می افتد درس می گیرد و یک مرد کودن هرگز یاد نمی گیرد. حتی اگر با باهوش ترین فردی که تاکنون خلق شده برخورد داشته باشد. در حین استفاده از این کتاب شما متوجه خواهید شد که چرا بعضی چیزها غلط انجام شده و کشف خواهید کرد که چگونه از بروز مجدد آن جلوگیری کنید. آن چیزی که شما از به هم خوردن زندگی مشترک و جریحه دار شدن احساس و دل خود خواهید آموخت، باعث خواهد شد که در ازدواج بعدی بهتر عمل کنید.

شکسته شدن دل مانند آتش سوزی در جنگل است. برای مدت زمان مدیدی این طور تصور می شد که آتش سوزی در جنگل یک فاجعه در محیط زیست است. اما آتش سوزی باعث می شود تا گیاهانی که مانع تابیدن نور خورشید به سطح جنگل می شوند از بین بروند. گیاه شناسان کشف کرده اند که دانه هایی که از درختان پخش می شوند فقط بعد از آتش سوزی مهیبی که در جنگل رخ می دهد، می رویند. پس مشخص می شود حتی ویران شدن جنگل تأثیر زیادی در سالم ماندن جنگل دارد. چند سال پیش مردی نزد من آمد و از من تقاضا کرد طوری وی را هیپنوتیزم کنم که همه ی خاطرات گذشته اش مانند عشق به همسر سابقش را فراموش کند به طوری که انگار هرگز وی را ندیده است. او می خواست فرآیند طوری کامل باشد که وقتی زن سابقش با وی صحبت می کرد او تصور کند وی یک خریه است و به او بگوید «آیا شما را می شناسم؟». این کار مستلزم پاک کردن هر نوع رابطه ای در حافظه اش بود. من آشکارا با درخواست وی مخالفت کردم چون این کار باعث می شد پیوستگی در زندگی اش را از دست بدهد و حقایق اساسی و لازم در مورد زندگی اش را فراموش کند. اما مهم تر از آن این بود که، وی فقط علامت بیماری اش را از بین می برد، نه دلیل آن را.

از وی سؤال کردم: «محو کردن آن زن در زندگی وی چه تأثیری خواهد داشت؟» او در پاسخ گفت: «در این صورت دیگر راجع به وی فکر نخواهم کرد و این موضوع باعث خواهد شد دیگر به وی رجوع نکنم.» او می‌خواست احساسش را نسبت به وی از دست بدهد. از او پرسیدم: «اگر درباره‌ی او فکر نکنی در این صورت برایت مهم است که او درباره‌ی تو چه فکر می‌کند؟» او متوجه شد اگر وی را فراموش کند بدین معنی است که دیگر به وی رجوع نخواهد کرد.

من به او گفتم: «ما نمی‌توانیم اتفاقاتی را که برایمان افتاده است عوض کنیم ولی می‌توانیم نوع احساسمان را نسبت به آن موضوع عوض کنیم.» من به وی کمک کردم تا از درد و ناراحتی‌اش کم شود در این صورت به هر چیزی که مایل بود فکر می‌کرد اما دیگر بابت آن احساس ناراحتی نمی‌کرد.

اگر بخواهید هر نوع انتقادی از همسر سابق خود بکنید درست مثل تلاش برای برقراری ارتباط مجدد با وی از طریق منفی است. ایده‌آل‌ترین احساس نسبت به همسر و دوست سابقتان عصبانی بودن از وی نیست بلکه بی‌طرفی است. زمانی شما واقعاً احساس راحتی و آزادی خواهید داشت که وقتی به خاطرات خوب گذشته فکر می‌کنید احساس خوشحالی کنید و وقتی هم به خاطرات بد گذشته فکر می‌کنید احساس ناراحتی کنید اما احساس جریحه دار شدن و یا وابستگی طولانی نسبت به هر کدام از آنها نداشته باشید.

نویسندگان

به دلیل این که می‌خواستیم خوانندگان به راحتی این کتاب را بخوانند و مطالب آن را متوجه شوند تا حد امکان ساده‌نویسی کرده‌ایم و هر متن را یکی از نویسندگان نوشته است. گاهی پل مکتا با شما صحبت می‌کند و گاهی هاگ ویلبورن^۱ ولی تفاوتی در نوشته‌های ما دیده نمی‌شود. ما مطالب زیادی از تدریس و مطالعه و

سالها کار کردن با هزاران مراجع را آموخته‌ایم. بیشترین سهم را مراجعین داشته‌اند که برای معالجه به ما رجوع کرده‌اند یا در همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی ما شرکت داشته‌اند. داستان زندگی این افراد، قسمت‌های مهم این کتاب را در قالب مطالعه‌ی موردی تشکیل داده است. اسامی افراد را به خاطر حفظ حریم شخصی عوض کرده‌ایم اما حقایق و جزئیات مطالب همانی است که بیان کرده‌اند.

ما هم چنین از تجربیات شخصی خود مطالب زیادی یاد گرفته‌ایم. درست مثل هر شخص دیگر ما هم دوران خوش و ناخوشی در زندگی مشترک خود داشته‌ایم. زندگی مرتباً در جلوی راه ما چالش‌های تازه‌ای را پدیدار می‌سازد و ما در مواجهه با آنها درس می‌گیریم و رشد می‌کنیم. ما همه‌ی سؤالاتی را که در مورد زندگی مشترک وجود دارد نمی‌توانیم پاسخ دهیم. هیچ‌کس نمی‌تواند این کار را بکند، اما این که ما و مراجعین ما چه چیزهایی را در این رابطه متوجه شده‌ایم بسیار سودمند است و ما مایل هستیم این تجربیات را با شما در میان بگذاریم.

شما تنها نیستید

شمارش افرادی که از مشاهیر و میلیاردرها بوده‌اند و به من رجوع کرده‌اند تا در مورد ترس‌ها و احساس عدم امنیتشان مشورت کنند، از دستم خارج شده است. همان ترس‌ها و احساس عدم امتیازی را که تک تک ما احساس می‌کنیم آنها هم دارند. هیچ میزان پولی نمی‌تواند مانع از جریحه دار شدن دل شما شود. و هیچ میزان از شهرت هم نمی‌تواند باعث شود تا تحمل رنج از دست دادن همسر و عشقتان برای شما راحت شود. بعضی مواقع انسان‌هایی که ثروتمند و مشهور هستند احساس می‌کنند تله‌های بیشتری برای آنها کار گذاشته شده چون هیچ‌کس باور نمی‌کند علیرغم موفقیت بیرونی که دارند آنها هم مثل بقیه‌ی افراد نگرانی دارند. هر شخصی وقتی رابطه‌اش با عشق و همسرش پایان می‌پذیرد افکار ناراحت کننده‌ای پیدا خواهد کرد. همه‌ی ما می‌توانیم احساسات ناخوشایندی چون عصبانیت، ترس، کلافگی، گناه، ناامیدی، خشم و مأیوس بودن را تجربه کنیم. به

کمک این کتاب قادر خواهید بود این احساسات را تغییر دهید. اما وقتی خواندن این کتاب را شروع می‌کنید، خوب است بدانید شما نه دیوانه هستید، نه دچار دردی علاج‌ناپذیر شده‌اید و نه این که تنها هستید.

شما تنها می‌خواهید از تجربیاتی استفاده کنید که جهانی و یگانه هستند. هر انسان پولدار یا فقیری، ناشناس یا مشهور توانایی عاشق شدن و در نتیجه احساس درد ناشی از شکسته شدن دل و جریحه دار شدن احساسش را دارد. هر کدام از ما درس‌هایی از این شکست‌ها می‌آموزیم که منحصر به فرد است.

بودایی‌ها می‌گویند قلب‌های ما شکسته می‌شوند چون دریچه‌ی آنها گشوده می‌شود. با این دیدگاه، باعث تأسف خواهد بود اگر زندگی کرده باشید و حتی یک بار طعم شکسته شدن دل را نچشیده باشید. زمانی که روابط نمی‌توانند ادامه پیدا کنند ما چیزهایی یاد می‌گیریم که شاید هیچ‌کجا قادر به یادگیری آن نبوده‌ایم. تنها در روابطی که ما به شدت مراقب آن هستیم، به ارزش‌های واقعی خود و تأثیرات عمیق آنها پی می‌بریم. زمانی که ما عاشق همسر خود می‌شویم خود را ارزشمند احساس می‌کنیم و باید انعطاف کافی را برای آن که تجربیات ما باعث تحول در شخصیت ما شود داشته باشیم تا به تکامل برسیم.