

رهایی از ضربه‌های عاطفی

(ترمیم قلب شکسته)

دکتر سید حمید آتش‌پور

احسان کاظمی - ساناز امیری

سرشناسه: آتش پور، حمید، ۱۳۴۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: رهایی از اسیرهای عاطفی (ترمیم قلب شکسته) / دکتر سید حمید آتش پور، احسان کاظمی، سنان، امیری
 مشخصات ناشر: تهران: نشر قطره، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص
 فروست: سلسله انتشارات - ۱۵۰ - روان شناسی - تألیف
 ۱۵۴ -
 شابک: 978-600-119-501-3
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 عنوان دیگر: ترمیم قلب شکسته
 موضوع: قلب - بیماری‌ها - جنبه‌های روان‌تنی
 شناسه‌ی افزوده: کاظمی، احسان، ۱۳۵۰ -
 شناسه‌ی افزوده: امیری، سنان، ۱۳۵۴ -
 رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۰ ر ۲ / آ ۲ / RC۹۸۲
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲
 شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۲۶۴۱۹۸۷

شابک: ۳-۵۰۱-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸-978-600-119-501-3 ISBN:

مقدمه

بی‌تردید از دست دادن، بخشی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. همه‌ی انسان‌ها، از دست دادن را تجربه می‌کنند. از دست دادن و جست‌وجو برای به دست آوردن، سفری است که همه‌ی ما در کودکی از بدو تولد آن را تجربه کرده‌ایم. امکان ندارد که به خاطر بیاوریم که در رحم مادرمان چه احساسی و حالتی داشته‌ایم.

فقط این را می‌دانیم که تک‌تک نیازهای ما خود به خود برطرف می‌شد و تمام مایحتاج ما از طریق جفت از مادر به بدن در حال رشدمان منتقل می‌شد. آن‌گاه به دنیا آمدیم و اولین ضربه‌ی جدایی را تجربه کردیم و پا به دنیایی گذاردیم که در آن آرزوهایمان لزوماً برآورده و یا حتی درک نمی‌شوند. در این مسیر پرفراز و نشیب زندگی، شادی‌ها و غم‌های زیادی را تجربه می‌کنیم و با دلبستگی‌ها و جدایی‌های زیادی روبه‌رو می‌شویم که هرکدام از این جدایی‌ها و از دست دادن‌ها ما را با تجربه‌ی تلخی روبه‌رو می‌کند. اما از دست دادن و از دست رفتن وضعیت را برای آفرینشی دیگر آماده می‌کند.

سراسر زندگی همین‌گونه 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 «سرم 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