

گذر از داغ جدایی

مهارت های مقابله با آسیب های طلاق به روش دکتر احمد حلت
تکنیک های بازسازی شناختی و تنظیم هیجان برای زندگی موفق پس از طلاق

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

حمید کوثری

- سرشناسه : حلت، احمد، ۱۳۴۱ -
- عنوان و نام پدیدآور : گذر از داغ جدایی: مهارت های مقابله با آسیب های طلاق به روش دکتر احمد حلت تکنیک های بازسازی شناختی و تنظیم هیجان برای زندگی موفق پس از طلاق
- مشخصات نشر : تهران: کتاب یار مهربان، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری : ۱۸۳ص: مصور
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۶-۴۵-۲
- وضعیت فهرست نویسی : فنیپای مختصر
- یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
- شناسه افزوده : کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
- شناسه افزوده : کوثری، حمید، ۱۳۶۲ -
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۱۴۰۴۱



گذر از داغ جدایی (مهارت های مقابله با آسیب های طلاق به روش دکتر احمد حلت)
تکنیک های بازسازی شناختی و تنظیم هیجان برای زندگی موفق پس از طلاق
نویسندگان: دکتر احمد حلت - فرامرز کوثری - حمید کوثری

ناشر: کتاب یار مهربان

طراح جلد: مهدی باقری

صفحه آرا: شیما مومنی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: روز

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴ تیراژ: ۱۱۰۰ قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۶-۴۵-۲

ISBN: 978-600-7536-45-2

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتاب یار مهربان : تلفکس: ۶۶۴۹۰۷۴۷-۶۶۴۹۰۷۱۳

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

فهرست:

۶.....	مقدمه نویسندگان.....
۱۴.....	فصل اول: آسیب های شناختی طلاق.....
۹۳.....	فصل دوم: آسیب های هیجانی طلاق.....
۱۴۴.....	فصل سه: زندگی مرفق پس از طلاق.....
۱۷۶.....	ضمیمه یک: تکنیک های تن آرامی.....
۱۸۳.....	منابع.....

مقدمه دکتر احمد حلت:

همه احمد حلت را به مثبت نگری می شناسند. امضای معروف حلت (+X) نشانگر دیدگاه غالبی است که نسبت به زندگی داریم: «بیایید خوبی ها را در هم ضرب و خوشبختی ها را با هم جمع کنیم!» اما به علاوه و ضربدر تنها علامت های ریاضی نیستند. ما تفریق و تقسیم هم داریم. تفریق یعنی کم شدن و تقسیم یعنی جدا شدن! دنیای ریاضی و حسابان بدون تفریق و تقسیم چیزی کم دارد. دنیای واقعی هم همینطور است. هر چند با هم بودن و پیوند همسری با هم بستن، یکی از زیباترین و باشکوه ترین رویدادهای زندگی هر شخصی است، اما جداسدن و شکستن پیوندها هم اتفاقی است که احتمال رخ دادنش را نمی توان نادیده گرفت.

وقتی جدایی رخ می دهد درد و رنج عظیمی بر هر دو طرف وارد می شود. این ناراحتی به قدری بزرگ است که باعث می شود فرد بعد از تحمل عذاب به شخصی دیگر تبدیل شود. شخص جدیدی که بسیاری اوقات با من آرمانی ما زمین تا آسمان تفاوت دارد.

متأسفانه جدایی بخشی جدانشدنی از هر وصلتی است. همیشه احتمال پایان پیوند و آغاز جدایی وجود دارد. اگر این احتمال نادیده گرفته شود، جدایی فرصت می یابد تا به صورت پنهانی و ناآشکار رشد کند و بال و پر بگیرد. وقتی هم که بیاید، اگر آماده مقابله با آن نباشیم، ما را با درد و رنجی عظیم مواجه خواهد ساخت. درد و رنجی که وقتی بیاید قوه شناخت و همه توان اندیشیدن انسان را از کار می اندازد. وقتی داغ جدایی غالب شود،

هیجانات و احساسات به شکلی افراطی غلیان می کنند و کنترل واکنش های ما را در دست می گیرند. در این مواقع رفتارهای ما و واکنش های جسم ما دیگر مثل همیشه نخواهد بود. درست شبیه ساختمانی که از درون تخریب شود، جدایی وقتی بیاید ما را از درون و درسطوح و ابعاد مختلف تحت فشار قرار میدهد و خرد می کند. متأسفانه در این مواقع عوامل محیطی و اجتماعی هم فعال می شوند و از بیرون هم به این ساختار آسیب دیده و در حال شکستن فشار مضاعف وارد می سازند.

به زبان ساده وقتی جدایی رخ دهد، همه چیز به هم می ریزد و هیچ فرصت و حوصله و توانی برای فکر کردن و یادگرفتن فراهم نمی شود. اگر قرار است هنر و مهارت های مقابله با این آسیب ها آموخته شود باید علاج واقعه قبل از وقوع صورت پذیرد و اگر به هر دلیلی این کار انجام نشده، باید بر طبق دستورالعمل های اثبات شده و کارآمد به مقابله با وجوه مختلف آسیب ها پرداخت.

این کتاب با این هدف نوشته شده است. نام آن را "گذر از داغ جدایی" گذاشتم، چرا که جدایی شبیه چاله ای است که نباید تا ابد در آن نشست و به سوگواری پرداخت. باید از این چاله عبور کرد. این کتاب به شما یاد می دهد که وقتی، خواسته یا ناخواسته در چاله جدایی افتادید و درد و رنج جانکاه شکستن پیوند شما را فرا گرفت، برای عبور از این فضای رنج آلود چگونه بیاندیشید و چگونه عمل کنید.

شخصاً براین اعتقادم که باید به نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالانی که قصد ازدواج دارند، درمورد جدایی و راهکارهای مقابله با آسیب های آن نیز آموزش داد. شک نیست که برقراری یک پیوند ابدی بین یک زوج بهترین شکل زندگی مشترک است. همان طوری که علامت های به علاوه و ضربدر نیز

پرطرفدارترین و شادی بخش ترین علائم دنیای ریاضی اند. اما این مانع آن نمی شود که علامت تفریق و تقسیم را فراموش کنیم.

کتابی که پیش روی شماست هم برای کسانی که زندگی زناشویی سالم و بی دغدغه ای دارند مفید است و هم برای آنهایی که هنوز وارد هیچ رابطه عاطفی نشده اند. ولی بیشتر از همه برای کسانی است که بی آنکه متوجه باشند ناگهان خود را در وسط بازی قهر و جدایی و طلاق می بینند و زیر بار فشار و استرس و هیجانات غیر قابل تحمل در حال خرد شدن هستند.

بسیاری از مراجعین و کسانی که با آنها برخورد داشتم از من کتابی می خواستند که در آن روش های مقابله با داغ جدایی تشریح شده باشد. این همان کتاب است. با این تفاوت که نه تنها روش های مقابله را در ابعاد و سطوح مختلف تشریح می کند بلکه مهارت های گذر از این تجربه تلخ و بازسازی زندگی بعد از طلاق را نیز آموزش می دهد.

انکار نمی کنم که تجربه جدایی جزو تلخ ترین تجربه هایی است که یک انسان می تواند با آن روبرو شود. اگر شما و یا یکی از عزیزانتان، در حال تجربه این رویداد تلخ هستید و با کمک این کتاب بخشی از زخم ها و رنج های درونی تان التیام یافته و با استفاده از یک یا چند تکنیک این کتاب، دشواری های گذر از این شرایط برایتان قابل تحمل تر شده اند، بدانید که احمد حلت پاداش خود را از نوشتن این کتاب دریافت نموده است. خوشحالم که در گذر از سختی ها و دشواری های اتفاق جدایی همراه و همدم و مشاور شما هستم.

احمد حلت

مقدمه فرامرز کوثری:

می گویند اگر یک رنج و اندوه سنگین نتواند شما را از بین ببرد، پس از تحمل آن سختی، شما بسیار قوی تر از قبل خواهید شد. این جمله در مورد هر چالش زندگی صادق است.

جدایی و طلاق سخت ترین و دشوارترین و رنج آورترین حادثه ای است که می تواند در زندگی یک انسان رخ دهد. هر چه عشق و محبت بین دو نفر بیشتر باشد، موقع جداشدن رنج و ناراحتی بیشتر خواهد بود. گاه این ناراحتی به قدری سنگین و غیر قابل تحمل می شود که بسیاری طاقت نمی آورند و تسلیم می شوند. و کیست که نداند تسلیم شدن در مقابل رنج و اندوه، چقدر زود انسان را از پا در می آورد؟!

این کتاب حاصل یک دوره چند ماهه سخنرانی های دکتر احمد حلت با موضوع افزایش قدرت تحمل و مقابله با آسیب های جدایی و طلاق، هم برای مردان و هم برای زنان مطلقه است. نکته جالب و در عین حال برجسته این سخنرانی ها، دقت نظر دکتر حلت در تفکیک سطوح و ابعاد مختلف آسیب های طلاق و سپس جمع بندی و تشریح تاثیر سیستمی و چند سویه این ابعاد روی یکدیگر می باشد. به بیان دیگر در این مجموعه سخنرانی ها، دکتر حلت به صورت ریشه ای و زیربنایی تمام لایه هایی که در اثر اتفاق جدایی آسیب دیده اند را شناسایی و درمان می کند و با بازسازی تک تک آجرهای خانه وجود فرد که در اثر زلزله جدایی ویران شده، کل خانه را دوباره به شکلی مقاوم تر سرپا می کند و برای تشکیل یک زندگی جدید آماده می سازد.

آن چه من از این کتاب دریافتم ، این است که اگر کسی تجربه جدایی و طلاق را با همه سختی ها و ناراحتی هایش با موفقیت از سر گذراند، نسبت به بقیه آدم ها که هنوز این تجربه را نداشته اند، در زندگی بسیار مقاوم تر و پخته تر و هشیارانه تر عمل می کند و می تواند در صحنه های سخت و دشوار زندگی عالی تر ظاهر شود. در واقع وقتی مهارت های گذر از داغ جدایی ها را در زندگی یاد بگیریم و به صورت عملی این مهارت ها را به کار ببریم و با موفقیت از این حادثه تلخ عبور کنیم، یک تجربه یادگیری عملی بی نظیر آموخته ایم که موفقیت ما را در بقیه جنبه های زندگی تضمین می کند. یادگیری این مهارت ها حتی برای کسی که هیچ تجربه تلخ جدایی نداشته هم آموزنده است. با مطالعه و شناخت شیوه های اثر گذاری بر ابعاد مختلف وجود خویش ما می توانیم حادثه هایی تلخ تر از داغ جدایی را از سر بگذرانیم. خواندن این کتاب را به همه آنهایی که دنبال رازهای عملی موفقیت در زندگی فردی و زناشویی خود هستند توصیه می کنم.

فرامرز کوثری

مقدمه حمید کوثری:

اگر کسی به شما گفت که بدون هیچ آسیب و ناراحتی از همسر و شریک زندگی و محبوب و دل‌بند خود جدا شده است و حتی برای این جدایی به صورت نمایشی جشن گرفته است، بدانید که او حقیقت را نمی‌گوید! جدایی عاطفی تلخ‌ترین اتفاقی است که می‌تواند برای یک انسان رخ دهد و روانشناسان بعد از مرگ یک عزیز، آن را ناگوارترین و تلخ‌ترین تجربه می‌دانند. تجربه سوگ و ماتم بعد از جدایی از محبوب با تجربه سوگ ناشی از مرگ عزیزان یکسان است. این تجربه در لایه‌ها و سطوح مختلف روانی و جسمی و هیجانی و حتی رفتاری و اجتماعی فرد اثر می‌گذارد و بسیاری اوقات کسانی که راهکارها و شیوه‌های موثر مقابله با این تنش‌های چند بعدی را بلد نیستند، در حین گذر از این حادثه تلخ، از لحاظ روحی و روانی می‌شکنند و دیگر نمی‌توانند به زندگی سالم قبل برگردند.

غلبه بر رنج جدایی فقط با پذیرش، پردازش و هضم آن امکان‌پذیر است. برای مواجهه با این رنج جانکاه باید به ابزارهای مقابله قدرتمندی مجهز بود که بتواند در دشوارترین مراحل قدرت مقاومت و تحمل پریشانی را در ما افزایش دهد. در این کتاب برای جنبه‌های مختلفی از وجود انسان که توسط حادثه جدایی آسیب می‌بینند، راه کارهای مداخله‌ای و مقابله‌ای کارآمد و موثری پیشنهاد شده است. بسیاری از کسانی را دیده‌ام که با ذهنی آشفته و روانی پریشان و جسمی به هم ریخته، به خاطر داغ جدایی درحال از بین رفتن بوده‌اند و بعد از چند جلسه آموزش و یادگیری فنون و مهارت‌های مقابله‌ای

این کتاب، موفق شده اند سطح مقاومت و تحمل خود را افزایش دهند و دوباره به زندگی عادی بازگردند و به بازسازی ویرانه های به ظاهر غیر قابل ترمیم گذشته بپردازند. همه این افراد موفق یک ویژگی مشترک داشته اند. آنها رنج جدایی را انکار نکردند. با وجود دشوار بودن جراتمندانه با آن روبرو شدند و برای تک تک آسیب های آن راهکارهای مقابله و جبرانی را به کار بستند. این پذیرش واقعیت و نقش آفرینی فعال و موثر برای کنترل و هدایت آن، تجربه ارزشمندی را به این اشخاص هدیه داده است که در ادامه زندگی از آنها چهره هایی برجسته و بسیار موفق ساخته است. نکته جالب توجه در زندگی این افراد بزرگ که گذر از داغ جدایی را با همه سختی هایش به صورت موفقیت آمیز تجربه کرده اند این است که سال های بعد از این اتفاق جدایی همه آنها با لبخند از آن یاد می کنند و می گویند که اگر آن اتفاق در آن زمان رخ نمی داد و آنها در عمل راهکارهای مقابله ای را به کار نمی بستند شاید الان در این موقعیت عالی که هستند قرار نداشتند! خوب دقت کنید! آنها از حادثه تلخ و ناگواری که بقیه از یادآوری آن پشتشان می لرزد، به عنوان یک سکوی پرتاب به سمت قله های موفقیت در جنبه های دیگر زندگی خود یاد می کنند! این همان نکته کلیدی است که خواندن این کتاب را ارزشمند می سازد.