

چرا نمی‌توانیم فراموش کنیم؟
چگونه از وابستگی به گذشته رها شویم؟
راهی برای آرامش قلب و ذهن



رهایی از وابستگی به معشوق سابق

چرا او هنوز در ذهن و خواب شماست
و چگونه از خاطرات گذشته رها شوید



مترجم: مهتاب صادقی

نویسنده: دکتر لیلا ماری بابی

فهرست

- فصل ۱: سندرم Exaholism چیست؟ (اعتیاد به معشوق سابق) ۶
- فصل ۲: تله اسکن و جستجو (چرا مدام او را چک می‌کنیم؟) ۱۱
- فصل ۳: مراحل گذار و بهبودی از دیدگاه Exaholics ۱۶
- فصل ۴: تله‌ی «بیا دوست معمولی بمونیم» ۲۳
- فصل ۵: مدیریت افکار مزاحم و «نشخوار فکری» ۳۰
- فصل ۶: ترومای عاطفی و بازگشت به خویشتن ۳۵
- فصل ۷: تمرین‌های گام‌به‌گام کاربردی ۴۰

مقدمه مترجم

کتابی که در دست دارید، تلاش برای پاسخ به یکی از قدیمی‌ترین، عمیق‌ترین و فرساینده‌ترین دردهای بشری است: سوگ عاطفی و ترومای پس از جدایی.

شاید بپرسید هدف از ترجمه و بازنویسی این اثر چه بوده است؟ در بازار کتاب و فضای رسانه‌ای امروز، قفسه‌ها و صفحات مجازی انباشته از توصیه‌های روانشناسی عامه‌پسند، زرد و به شدت خوش‌بینانه و حتی گاهی بسیار بدبینانه است. جملاتی مثل «خودت را دوست داشته باش تا همه چیز درست شود»، «کائنات فرد بهتری را سر راهت قرار می‌دهد» یا «مثبت فکر کن تا جذب کنی».

واقعیت این است که برای کسی که طعم تلخ جدایی و فروپاشی عاطفی را چشیده، این جملات نه تنها التیام‌بخش نیستند، بلکه مانند نمکی روی زخم، احساس بی‌عرضگی و گناه را در او تقویت می‌کنند؛ چرا که بیمار با وجود تلاش برای «مثبت بودن»، همچنان در درون خود سوزش درد را حس می‌کند.

هدف اصلی من از ترجمه این کتاب، ارائه یک راه کاملاً علمی، ملموس و منطقی بود. این کتاب به شما نشان می‌دهد که درد شما ناشی از ضعف شخصیت، بی‌ارزش بودن یا تقدیر شوم‌تان نیست؛ بلکه پاسخی کاملاً طبیعی از سوی سیستم عصبی و زیستی شما به یک فقدان بزرگ است. این کتاب نوشته شده تا به جای رویاپردازی‌های واهی، به شما ابزارهای مهندسی‌شده و مبتنی بر شواهد علمی برای بازپس‌گیری کنترل مغزتان بدهد.

اما این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

هر کسی که طعم یک جدایی عاطفی، طلاق یا گسست ناگهانی در رابطه را چشیده و احساس می‌کند در گل‌ولای گذشته گیر کرده است.

افرادی که با وجود گذشت ماه‌ها یا حتی سال‌ها از پایان رابطه، هنوز به‌طور وسواسی شریک سابق خود را در شبکه‌های اجتماعی چک می‌کنند و درگیر نشخوار فکری «اگر فلان کار را می‌کردم چه می‌شد؟» هستند.

کسانی که می‌خواهند فرآیند التیام خود را نه بر اساس حدس و گمان یا توصیه‌های دوستانه، بلکه بر پایه عصب‌شناسی (Neuroscience) و روانشناسی شناختی پیش ببرند.

و اما راز واژه‌ی «اِگْزاهالیکس» (Exaholics) چیست؟ این واژه در واقع یک ترکیب خلاقانه و تخصصی است که دانستن ریشه و معنای آن، کلید درک کل این کتاب است. این اصطلاح از ترکیب دو بخش در زبان انگلیسی ساخته شده است:

- Ex پیشوندی به معنای همسر، پارتنر یا معشوق سابق.
- Holics پسوندی برگرفته از واژه معروف Alcoholics (معتادان به الکل). در زبان انگلیسی این پسوند به هر نوع اعتیاد شدید، بی‌اختیار و وسواس گونه به یک موضوع اشاره دارد (مانند Workaholic به معنی معتاد به کار، یا Shopaholic به معنی معتاد به خرید).

بنابراین، اِگْزاهالیکس (Exaholics) در دقیق‌ترین حالت «معتادان به عشق سابق» ترجمه می‌شود.

نویسنده کتاب، دکتر لیسا ماری بابی، با انتخاب این نام می‌خواهد حقیقتی تکان‌دهنده را به ما یادآوری کند: مغز یک انسان دل‌شکسته که مدام به شریک سابقش فکر می‌کند، از نظر اسکن‌های مغزی و ترشح هورمونی، دقیقاً حالتی مشابه با مغز یک معتاد به هروئین یا الکل در دوران ترک (خماری) دارد. شما ضعیف یا دیوانه نیستید؛ شما یک «اِگْزاهالیک» هستید که در حال حاضر در حال گذراندن دوران سختِ سم‌زدایی زیستی هستید.

کتاب حاضر به شما وعده معجزه یک‌شبه یا فراموشی مطلق را نمی‌دهد. اما به شما قول می‌دهد که اگر تمرین‌های گام‌به‌گام و قوانین علمی آن (مانند دوره ۹۰ روزه سم‌زدایی) را با انضباط

شخصی خود (و نه خیلی سختگیرانه) دنبال کنید، بار عاطفی و رنج متصل به خاطرات گذشته شما خنثی خواهد شد.

امیدوارم این کتاب، همان چراغ راهی باشد که در تاریک‌ترین لحظات پس از جدایی، مسیر بازگشت به خویشتنِ قدرتمند و مستقل‌تان را روشن می‌کند.

دوستدار شما، مهتاب صادقی

درباره نویسنده کتاب

دکتر لیلا ماری بابی دارای دکترای روان‌شناسی مشاوره و درمانگر دارای مجوز در حوزه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی است. او همچنین به‌عنوان مربی زندگی (Life Coach) دارای گواهی معتبر فعالیت می‌کند و در ایالت کلرادو آمریکا مشغول به کار است.



سندرم Exaholism چیست؟ (اعتیاد به معشوق سابق)

اگر در حال خواندن این کتابچه هستید، احتمالاً درگیر یکی از فرساینده‌ترین تجربه‌های زندگی خود می‌باشید. سناریویی تکراری که شاید هر روز و هر شب برای شما رخ می‌دهد: با یک احساس سنگینی در قفسه سینه از خواب بیدار می‌شوید، اولین کاری که به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید چک کردن گوشی برای دیدن یک پیام یا نشانه است، و وقتی چیزی پیدا نمی‌کنید، موجی از ناامیدی، دلتنگی و خشم تمام وجودتان را می‌گیرد. شاید هم در طول روز خودتان را آنقدر سرگرم می‌کنید تا از فکر او بیرون بیاوید؛ اما در پایان شب و زمانی که برای خواب آماده می‌شوید باز هم فکر و خیالش به ذهن شما حمله‌ور شود.

شاید بارها با خودتان کلنجار رفته‌اید، خود را سرزنش کرده‌اید و پرسیده‌اید: «چرا من این‌قدر ضعیفم؟ چرا با اینکه می‌دانم این رابطه تمام شده یا اصلاً به صلاح من نبوده، هنوز نمی‌توانم پرونده‌اش را در ذهنم ببندم؟» اولین، بزرگ‌ترین و رهایی‌بخش‌ترین حقیقتی که باید در همین ابتدای مسیر بپذیرید این است: شما بیمار، ضعیف، بی‌اراده یا دیوانه نیستید. شما فقط با یک اعتیاد شیمیایی و بیولوژیکی کاملاً واقعی در مغزتان دست‌وپنجه نرم می‌کنید.

دکتر لیساماری بابی در کتاب انقلابی خود، واژه Exaholics ترکیب Ex به معنی همسر/معشوق سابق و Alcoholics به معنی معتادان به الکل را ابداع کرد تا یک پیام علمی

بزرگ را به دنیا مخابره کند: «ترک کردن فردی که دوستش داشتید، از نظر بیوشیمیایی دقیقاً معادل ترک هروئین، کوکائین یا الکل است.»

بیولوژی عشق

برای اینکه بفهمیم چرا امروز این قدر رنج می کشید، باید به پشت صحنه مغز در روزهای شیرین رابطه برویم. در دوران رابطه، مغز شما تحت تأثیر حضور معشوق، یک سیستم پاداش فوق العاده فعال را تجربه می کرد. هر بار که او را نگاه می کردید، صدایش را می شنیدید، دستش را می گرفتید یا حتی نوتیفیکیشن پیامش روی صفحه گوشی شما ظاهر می شد، ترشح هورمون ها در مغز شما اوج می گرفت:

- **انفجار دوپامین (هورمون اشتیاق و پاداش):** دوپامین در مرکز پاداش مغز ناحیه VTA ترشح می شود. این همان هورمونی است که در زمان مصرف مواد مخدر یا برنده شدن در یک شرط بندی بزرگ ترشح می شود. دوپامین به مغز شما می گفت: «این آدم عامل بقا و شادی توست، او را به هر قیمتی حفظ کن»
- **سیلاب اکسی توسین (هورمون صمیمیت و اتصال):** اکسی توسین مسئول ایجاد حس امنیت، صمیمیت عمیق و گره خوردن عاطفی است. این هورمون مانند یک چسب شیمیایی، شما را به معشوق متصل می کرد تا در کنار او احساس آرامش مطلق داشته باشید.
- **مسکن های طبیعی (اندورفین):** حضور معشوق مانند یک سپر دفاعی در برابر استرس های روزمره عمل می کرد و دردهای روحی شما را تسکین می داد. در واقع، در طول رابطه، مغز شما به صورت بیولوژیکی کالیبره شده بود تا تمام شادی، انگیزه و آرامش خود را از مجرای یک «آدم خاص» دریافت کند. شما بدون اینکه بدانید، به حضور او معتاد شده بودید.

سقوط آزاد عاطفی: هجوم هورمون استرس و فیزیولوژی «قلب شکسته»

اما ناگهان همه چیز تمام می‌شود. رابطه قطع می‌شود، تماس‌ها به پایان می‌رسد و آن منبع بزرگ تولید دوپامین و اکسی‌توسین ناپدید می‌شود. مغز شما با این قطع ناگهانی چگونه رفتار می‌کند؟

مغز انسان متوجه مفاهیمی مثل «جدایی توافقی»، «تفاوت‌های شخصیتی» یا «به صلاح هم نبودن» نمی‌شود. مغز فقط یک چیز را می‌فهمد: «ماده مخدر من قطع شده است!»

با قطع ناگهانی دوپامین و اکسی‌توسین، بدن شما برای جبران این خلاء بیوشیمیایی، شروع به ترشح سنگین هورمون‌های استرس یعنی کورتیزول و آدرنالین می‌کند. این تغییر ناگهانی شیمی بدن، فرآیندی به نام سندرم محرومیت (Withdrawal) یا همان «خماری عاطفی» را رقم می‌زند. این هجوم هورمونی، علائم فیزیکی کاملاً واقعی ایجاد می‌کند:

- درد واقعی در قفسه سینه: وقتی احساس می‌کنید قلبتان فشرده می‌شود، این ناشی از تحریک عصب واگ به دلیل ترشح شدید کورتیزول است. در علم پزشکی حتی عارضه‌ای به نام «تاکوتسوبو» یا سندرم قلب شکسته وجود دارد که در آن ضربه عاطفی موقتاً کارکرد بطن چپ قلب را مختل می‌کند.
- انقباضات گوارشی: احساس آشفستگی در معده، بی‌اشتهایی شدید یا تمایل عصبی به خوردن شیرینی‌جات، همگی واکنش‌های سیستم گوارش به افزایش کورتیزول هستند.
- اختلال خواب و خستگی مفرط: مغز شما در وضعیت «هشدار قرمز» قرار دارد و نمی‌تواند به خواب عمیق برود، زیرا ناخودآگاه شما تصور می‌کند در یک موقعیت بحرانی برای بقا قرار گرفته‌اید.

رمزگشایی از خواب‌ها: چرا ناخودآگاه در خواب دست از سرمان برنمی‌دارد؟

بسیاری از مراجعین به دکتر لیسا بابی می‌گویند: «من در طول روز تمام تلاشم را می‌کنم که به او فکر نکنم، اما شب‌ها خوابش را می‌بینم. آیا این یعنی روح ما به هم متصل است؟ آیا او دارد به من فکر می‌کند؟» پاسخ علم عصب‌شناسی به این سوال خیر است. خواب‌های شما ربطی به تله‌پاتی ندارند؛ خواب‌ها صرفاً تلاش ناخودآگاه شما برای بقا هستند.

وقتی بیدار هستید، بخش جلویی مغز شما (پریفونتا کورتکس) که مسئول منطق و اراده است، فعال است و جلوی افکار مربوط به معشوق سابق را می‌گیرد. اما وقتی به خواب می‌روید (به خصوص در مرحله خواب REM یعنی مرحله‌ای که خواب می‌بینیم) بخش منطقی مغز کاملاً خاموش می‌شود و بخش احساسی مغز (آمیگدال و سیستم لیمبیک) کنترل را به دست می‌گیرد. در این حالت، ناخودآگاه شما که به شدت تشنه و خمارِ دوپامین و اکسی‌توسین است، شروع به بازسازی خاطرات گذشته می‌کند. ناخودآگاه سناریویی می‌سازد که در آن معشوق سابق برگشته است، با شما حرف می‌زند، دست‌تان را می‌گیرد یا لبخند می‌زند.

مغز این کار را انجام می‌دهد تا در حین خواب، یک «دوز اضطرابی» از هورمون‌های پاداش ترشح کند تا بتواند بر اضطراب ناشی از جدایی غلبه کند. بنابراین، خواب دیدن درباره معشوق سابق، نشانه جادو یا بازگشت عاطفی نیست؛ این فقط تلاش بیولوژیک سیستم عصبی شما برای زنده ماندن و تسکین دردِ ترکِ اعتیاد عاطفی است.

قدم اول بهبودی: پایان دادن به بازی خودسرزنشگری

بزرگ‌ترین مانع در درمان سندرم Exaholism، شرم و سرزنش خود است. ما مدام خودمان را قضاوت می‌کنیم که چرا هنوز بعد از این همه وقت دلتنگیم، چرا به عقب نگاه می‌کنیم و چرا

قوی نیستیم. اما وقتی درک کنید که این یک فرآیند بیوشیمیایی در انتقال دهنده‌های عصبی مغز شماست، نگاهتان تغییر می‌کند. شما به یک فرد معتاد که در حال ترک مواد است نمی‌گویید: «چرا این قدر ضعیفی؟ اراده داشته باش و خمار نشو!»؛ بلکه می‌دانید بدن او برای پاک‌سازی سموم و بازسازی مسیرهای عصبی به زمان، مراقبت و درمان نیاز دارد.

مغز شما برای اینکه یاد بگیرد بدون حضور آن آدم چطور دوپامین و اکسی‌توسین ترشح کند، نیاز به زمان و بازطراحی مسیرهای عصبی دارد. این فرآیند دردناک است، اما صد درصد شدنی است. در بخش بعدی، به سراغ بزرگ‌ترین تله‌ای خواهیم رفت که باعث می‌شود فرآیند ترک شما بی‌نتیجه بماند و مغزتان دوباره و دوباره در این چرخه اعتیادآور سقوط کند: «تله‌ی جستجو و چک کردن‌های پنهانی».

خلاصه فصل اول

از امروز، هر زمان که احساس دلتنگی شدید کردید، قفسه سینه‌تان فشرده شد یا خوابش را دیدید، دست روی قلبتان بگذارید و به خود بگویید: «من ضعیف نیستم. این فقط سیستم عصبی من است که خمار شده و دارد تلاش می‌کند خودش را ترمیم کند. این درد گذراست و بخشی از فرآیند پاک‌سازی بدن من است.»