

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

گذر از درد

{نویسنده: آریستو لودیش فون
موضوع: آردلیو الی
مترجم: صدف شجاعی}



سرشناسه: فون، آن کالودیش - Fone, Anne Calodich
عنوان و نام پدیدآور: گذر از درد / نویسنده آن کالودیش فون؛

تصویرگر آر دبلیو الی؛ مترجم صدف شجیعی.
مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.؛ مصور؛ ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.

فروست: کلیدهای کوچک برای قفل‌های بزرگ.

شابک: ۱-۷-۰۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Elf-help for coping with pain, c2002.

موضوع: درد -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: الی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م.، تصویرگر

شناسه افزوده: (Robert W.) Alley, R.W.

شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ گ۹ ف/۵۱۵ BF

رده بندی دیویی: ۲۴۸/۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۴۸۰

بها: ۳۵۰۰ تومان



نام نویسنده: آن کالودیش فون

تصویرگر: آر دبلیو الی

مترجم: صدف شجیعی

مشاور هنری: کیانوش غریب‌پور

مدیر هنری: منصور ام‌شیر

چاپ اول: ۱۳۹۲ تهران

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه قاسمی

شماره ۲۶، واحد ۴ - تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱ - تلفن مرکز پخش: ۴۴۶۵۸۹۴۷

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN: 978-600-7373-07-1



9 786007 373071

پیش‌گفتار

چشم‌انداز زندگی به ندرت بی‌فراز
و نشیب است. درد ناخوانده می‌آید
و سر راه را از کوه‌هایی از مشکلات
قرار می‌دهد. دست‌نخورده همراه دارد
و تغییر چالش ایجاد می‌کند. اما
می‌شود از کوه‌ها عبور کرد و با هر
چالشی دست و پنجه نرم کرد.
ما هر کدام یک شاه‌کار خلق هستیم
هستیم. ترکیب حیرت‌آوری از ذهن،
بدن، روح و احساس. هرگاه هر کدام

از این بخش‌ها دچار ناهماهنگی
شود، درد يك نشانه است که ما به
دنبال راه حل بگردیم.

"بگذار درد" هیچ راه حل يك شبه‌ای
ارائه نمی‌دهد. چیزی که ارائه
می‌دهد، یادآوری‌های ملایمی است
که گفتار درد به درمان يك روند است
و قرار نیست به تنهایی طی شود.
کارهایی هست که می‌توانی برای
آسان‌تر شدن مسیر انجام بدهی.
همچنین، برکات بسیاری هم در این
راه هست.

چه دردی موقتی داشته باشی - به
مزمن، جراحی یا بیماری، ضربت یا
فقدان، این کتاب با داشتن تصاویر

و آموزه‌هایی گویا و دلنشین به تو
شجاعت می‌بخشد و روحیه‌ات را
بالا می‌برد.

باشد که مطالب پیش رو کمکت
کنند تا منابع و نیرو را در خدا، خودت
و دیگران بیابی و آینده‌ات را با امید و
ایمان پدشوی.

روزندگی، درد اجتناب ناپذیر است.
خدا در شقی که به ما دارد، تزلزل
ناپذیر است. بگذار ذهن و روح هر
دوی این وضعیت را بپذیرند.