

باختن یک عشق، بافتن یک عشق

• سوزان جفرز عزت الملوک (گیتی) شهیدی

www.ketab.ir



نویسنده: سوزان جفرز
مترجم: عزت الملوك (گیتی) شهیدی
چاپ اول: ۱۳۹۷
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: چاپ هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۳۹۰۸
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو: پوندل مجتبیٰ تجری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۶۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۹۵۱۱۵۵۸۷

KetabMarv@gmail.com



شماره کتاب: ۹۵۵۱۱۵۵۸۷

سرشناسه: جفرز، سوزان ج. (Jeffers, Susan). عنوان و نام پدیدآور: باختن يك عشق / باختن يك عشق / سوزان جفرز؛ عزت الملوك (گیتی) شهیدی. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو ۱۳۹۷. مشخصات نشر: ۷۱ ص. رقی. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۳۹۰۸. وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. یادداشت: عنوان اصلی: Losing a love, finding a life: healing the pain of a broken relationship, c1۹۹۲. یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «باختن يك عشق، بافتن يك عشق» با ترجمه عزت الملوك شهیدی و توسط نشر هیرمند در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است. عنوان دیگر: باختن يك عشق، باختن يك زندگی. موضوع: فقدان. موضوع: Loss psychology. موضوع: روابط زن و مرد. موضوع: Man-woman relationships. موضوع: متارکه. موضوع: Separation Law. شناسه افزوده شهیدی عزت الملوك، ۱۳۴۹- مترجم. رده‌بندی کنگره: ۷۱۳۹۷ ج ۷ / BF۵۷۵. رده‌بندی دیویی: ۱۵۵ / ۹۳. شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۵۳۷۵۳۰

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 در ابتدا
۱۱	 پایان یک دوره
۲۵	 جست و جو
۳۳	 لحظاتی که در طول مسیر قرار دارند
۶۳	 بازگشت به خانه (برگشتن به حالت اول)
۷۵	 سخن آخر

مقدمه

ممکن است با خواندن این کتاب شگفت‌زده شوید. قبل از آن‌که کتاب‌های خودیار را بنویسم و به تدریس روش‌های رشد شخصی بپردازم، خیلی درسو بودم و به‌شدت به کمک نیاز داشتم. در سال ۱۹۷۲ اولین ازدواج من با شکست مواجه شد و احساس تهی بودن و شکست خوردن کردم.

برای پشت‌سر گذاشتن این دوره‌ی سخت و خفقان‌آور، گاهی با نوشتن احساساتی که تجربه کرده بودم آرام می‌شدم. معمولاً آن‌ها را روی تکه کاغذی که در دسترس من نبود؛ روی پاکت قدیمی، برگه‌ی خرید مجاله شده، کاغذ آدامس، دفترچه یادداشت یا هرچیز دیگری می‌نوشتیم. بعدها وقتی یکی از این یادداشت‌هایم را در ته کیف یا در اطراف خانه پیدا می‌کردم، آن را در دامن جیبه‌ی کوچکی که روی قفسه‌ی کتاب‌هایم بود، می‌انداختم.

دو سال گذشت، یک روز یک‌شنبه بعد از ظهر، کار کردم، جعبه‌ی کوچک را باز و شروع به مرتب کردن تکه‌های کاغذ، همان کاغذهایی که براساس ترتیب زمانی نوشته بودم. از ترتیب کشفیاتم شگفت‌زده شدم. با این کاغذها که در طی دو سال جمع‌آوری شد، توانستم به درون احساس کسی که عشقی را از دست داده و در عوض یک زندگی را یافته بود سفر کنم. از مکانی به نام گم شده به مکانی به نام پیدا شده سفر کرده بودم. با این سفر من احساس مقصر شدن، ناامیدی، آزرده‌گی، خشم، مکاشفه، شادی و هر هیجان انسانی دیگر می‌کردم.

تنها این را می دانستم این افکاری که به مرور زمان به ثبت رسیده بود، زمینه‌ی مطالبی است که امروز درباره‌ی آن می نویسم و به دیگران تعلیم می دهم.

خواه در رابطه‌ای باشید یا نه با خواندن این مطالب خود را جای نویسنده‌ی آن تصور می کنید. بسیاری از شما همان سفر درونی مرا، خواهید کرد و تلاش و احساس پیروزی من برای تان آشنا خواهد بود. بسیاری از شما هنوز احساس گم شدن می کنید. تجربه من مرحله به مرحله به شما اطمینان می دهد که این امکان برای شما هست که خود را در د - و تنهایی بیرون بیاورید ... و راه خانه‌ای امن را بیابید. یادتان باشد نه شما تنها نیستید. شما بخشی از خانواده‌ی بشریت هستید و هریک از ما، به نسیه‌ی خاص خود، مجبوریم که این سفر سخت، پرمحتوا و گاهی دردناک را از گم شدن به سوی پیدا شدن برویم.