

شفای قلب

شما می توانید قلب خود را التیام بخشید



لویزال.م

و
دیوید کسلر

مترجم: یاسین قاسمی

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۳

L.Hay,Louise

کسلر: ترجمہ: یاسین قاسمی

مشخصات ظاهرى: ۲۱۶ ص.

میتن به سبب:

اسمیت فرست نویسی: فیفا

داشته عنوان اصلی:

دوستان! تم کو اصل میں:

You can heal your heartfinding peace after a breakup,divorce,or death. [14]

است: کتابنامه.

عنوان: _____

موضوع: اندر

موضوع: ...

موضوع: سوالاتی

es David

مدرسہ اسلامیہ دارالافتاء دارالاحیاء

رده‌بندی کنکره: 6Y0BF: الف ۱۱
۱۵۵/۹۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲

این کتاب برگردانی است از:

You can help your heart:

finding peace after ~~reap~~, divorce, or death

Louise L. Hay

8.

David kessler

انتشارات البرز

مدیر فنی: مهراوه فیروز صفحه آرا: لیلا هادیزاده چاپ اول: تابستان ۱۳۸۳ پخش خانہ: کاج

لیتوگرافی: صحیفہ نور شمارگان: ۷۰۰ نسخہ بہا: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۸۸۴-۵ ISBN 978 - 964 - 442 - 884 - 5

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است.

تکثیر، انتشار و باز نویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون

مجازکتبی، از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مركز توزيع: پخش البرز - تلفن: ۶۶۴۲۴۷۳۳ - ۶۶۵۶۲۸۲۵

نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر ۸۸۴۰۵۱۸۲-۸۸۴۱۷۴۴۶

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM



پیش از خواب به یاد آورید خدایی را که خالق میلیاردها کهکشان است و همه جهان فرمانبردار اوست. او خدایی است که در زمین هیچ پهناوری بسادگی قادر است تک تک بندگانش را در این سینه کوچک ببیند، بفهمد و بشنود و گره از مشکلاتشان بگشاید و برایشان مهربان و بزرگ تر است از هر آنچه ما می اندیشیم. پس به او توکل کنید و بخواهید یاری تان دهد و سختی هایتان را تبدیل به خوشی کند. از همه دل ببرید و فقط به او دل بسپارید و بدانید که او برای شما کفایت می کند و هرگز بی پناه رهایتان نخواهد کرد.

تقدیم به قلب های شکسته ...

فهرست

۱	سخن نویسنده ها
۳	پیشگفتار
۵	مقدمه
۱۷	فصل ۱: تعریف و مرزهای مورد فقدان
۳۷	فصل ۲: جدایی ها و زدن دوستی ها
۹۵	فصل ۳: طلاق گرفتن متفاوت
۱۲۹	فصل ۴: مرگ کسی که دوستش داریم
۱۶۹	فصل ۵: از دست دادن حیوان خانگی مورد علاقه
۱۷۱	فصل ۶: عشق دیگران، از دست دادن دیگران
۱۹۳	فصل ۷: شما می توانید قلب خود را درمان کنید
۲۰۵	خاتمه

سخن نویسنده‌ها

این کتاب را برای تشن دادن چگونگی ناراحتی و درمان خود پس از تحمل هر نوع فقدان هر چون جدایی، طلاق یا مرگ نوشته‌ایم. غصه خوردن دشوار است. گاهی تفکرات ما به درمان می‌افزایند. امیدواریم که این کتاب آگاهی و سکوت را در مورد فقدان بالا ببرد. قصد ما ایجاد حس ناراحتی بدون سانسف و رنج است.

غم و اندوه، یک بیماری درمان پذیر نیست بلکه بخشی از طبیعت زندگی است. روح، فقدان را نمی‌شناسد. می‌تواند همه‌ی داستان‌ها جایی شروع می‌شوند و جایی به پایان می‌رسند، اما عشق ابدی است. امیدواریم که واژه‌های این صفحات آرامش و راحتی را برپا کند این سفر برایتان فراهم آورند. باین حال در صورت نیاز هیچ کاری نباید جایگزین کمک‌های تخصصی شود.

آرزوی عشق و آرامش بیشتری برای شما می‌کنیم.

پیشگفتار

تقریباً بیست و نه سال را صرف فعالیت در زمینه‌ی ناراحتی کرده‌ام. از اینکه توانستم چهار کتاب در این زمینه بنویسم خوشحالم. بخصوص که دو کتاب به همراهی استیو زایت کوپلر رز، روانپزشک بزرگ و نویسنده‌ی کتاب معروف در زمینه‌ی بزرگ و مردن است. در طول سخنرانی‌هایم، به‌طور مدام از من پرسیده شده است، «آیا این سخنرانی در مورد ناراحتی برای طلاق هم صدق می‌کند؟» حتی در مهمانی‌ها افرادی که به تازگی مجرد شده‌اند من را فرا می‌خوانند و می‌پرسند: «می‌توانی به من کمک کنی؟ من تازه رابطه‌ام را تمام کرده‌ام و شنیده‌ام که تو در مورد ناراحتی چیزهای زیادی می‌دانی.»

همیشه اشاره می‌کنم که کارهای من به پایان یافتن روابط ازدواج‌ها و نیز پایان یافتن زندگی ارتباط دارد. حقیقت امر این است که فقدان، فقدان است و ناراحتی، ناراحتی است، مهم نیست که به چه علتی است و در چه موردی. نمی‌توانم تعداد دفعاتی را برشمارم که شنیده‌ام مردم پس از جدایی یا طلاق‌هایشان از یکدیگر بد گفته‌اند و اغلب به دوست و همکارم در نگاشتن پر فروش‌ترین کتاب یعنی تو می‌توانی زندگی

خود را التیام بخشی فکر کرده‌ام که همیشه می‌گوید «به فکر اهمیت بده».

به منظور معرفی آخرین کتابم، دیدگاه‌ها، سفرها، و اتاق‌های شلوغ، از من دعوت شد تا در یک کنفرانس در ساختمان هی سخnerانی کنم. با اینکه کتابم توسط شرکت انتشاراتی لوییز چاپ شده بود، من برای سخن‌ها او را ندیده بودم، و به دنبال این بودم که زمانی را با او سپری کنم. ما تقریباً یک ساعت که درست پس از سخنرانی ام، با هم ناهار بخوریم.

چند دقیقه پس از شروع، حس کردم که اتفاقی در بین تماشاچیان در حال وقوع است، و دیدم که مردم به هم نگاه می‌کنند و پیچ می‌کنند. نمی‌دانستم چه اتفاقی دارد می‌افتد، فقط به سخنرانی خود ادامه دادم. ناگهان متوجه شدم که این اتفاق افتاده و نشسته است. علاوه بر تلاش برای جلب توجه نکردن، من چنین نوع انرژی را با خود وارد سالن کرده بودم.

هنگام صرف ناهار، در مورد دوستی شرکت‌کنان و اخبار جدید صحبت کردم و بعد او گفت: «دیوید من در اینجا فکر کرده‌ام، و دوست دارم هنگامی که می‌میرم تو با من باشی».

به سرعت پاسخ دادم: «این برای من افتخاریست. از آنجا که من متخصص مرگ و ناراحتی هستم، چنین درخواست‌هایی برای من نا معمول نیست. بیشتر مردم نمی‌خواهند تنها بمیرند؛ می‌خواهند مطمئن شوند که زندگی و مرگشان توسط فردی که با پایان زندگی مشکلی ندارد، مشاهده می‌شود. برای مثال، بازیگر معروف، آنتونی پرکینز از من خواست که در هنگام مرگش کنارش باشم. مارین

ویلیامسون، نویسنده‌ی پر فروش از من خواسته بود که هنگام فوت در کنار وی و پدرش باشم. و هنگامی که الیزابت کوپلر رز آخرین نفس‌هایش را می‌کشید من آنجا بودم.

سپس پرسیدم: «آیا اتفاقی افتاده است؟ چیزی در مورد سلامتی ات هست که من باید بدانم؟» وی گفت: «نه. من ۸۲ سال دارم، به اندازه‌ای که باید و شاید، سالمم و به خوبی زندگی می‌کنم. فقط می‌خواهم مطمئن شوم که به وقتش مرگم را کاملاً زندگی کنم.»
لورین این چنین است.

در طول این سال‌ها، برنامه ریزی شده بود که او یک مستند به نام *درهای باز* را با همایش بگذارد که درباره داستان‌های رابیدز مشهور، ملاقات‌های هفتگی چهارشنبه شب‌ها برای افراد مبتلا به ایدز و عشاق آن‌ها در دهه‌ی ۱۹۸۰ بود. اینجا جایی بود که برای نخستین بار دنیای لویی‌زی و من با هم گره خورد. در زمان‌های نادری که او نمی‌توانست چهارشنبه شب‌ها حضور داشته باشد من به جایش می‌رفتم. و چه کار مهیجی هم بود!

نزدیک به ۳۵۰ مهمان را تصور کنید، اغلب مرد (و چند زن) مبتلا به ایدز. آن‌ها در سال‌های اول شیوع این بیماری به آلوده شدن مبتلا شده بودند، پیش از زمانی که درمان در دسترس قرار گرفت. اغلب آن‌ها با یک اتفاق فاجعه‌آمیز در زندگی خود رو به رو شده بودند. اما در میان آن‌ها نشسته بود و به این اتفاق نه به عنوان یک اتفاق فاجعه‌آمیز، بلکه به عنوان یک فرصت برای تغییر زندگی می‌نگریست. در طول ملاقات‌ها یک انرژی شفا بخش در اتاق پراکنده می‌کرد. اما او این را به روشنی نشان داده بود که این مهمانی‌ها مختصر و بی‌ارزش نیستند —

قربانی شدنی در کار نبود. به جای آن، این ملاقات‌ها فرصتی را برای دستیابی به یک التیام عمیق‌تر یعنی التیام روح فراهم می‌کردند.

هرگاه آن غروب‌های اعجاز‌انگیز و الهام بخش را مرور می‌کنم ذهنم را از خاطره می‌شود. حالا بیش از ۲۵ سال بعد، من و لوییز بار دیگر هم در یک اتاق بودیم و از آن روزها و تأثیر بسیاری که بر روی زندگی‌هایمان گذاشت صحبت می‌کردیم. هنگامی که مستند آغاز شد، پس از یک ساعت من مختصر، لوییز دست‌های من را گرفت، و ما شروع به قدم زدن در راهرو کردیم. برنامه‌ی ما صحبت کردن و تبادل اطلاعات بیشتر پس بعد از تمام شدن فیلم، بر می‌گشتیم و ترتیب دادن یک جلسه‌ی پرسش و پاسخ با حضار بود. ما تقریباً نزدیک در بودیم که او ایستاد.

لوییز گفت: «او! نگاه من به او! صحنه نمایش است.» تام یکی از اعضای اصلی هی راید بود که مدت زیادی از مرگش می‌گذشت. گفتم: «همه اینجا خیلی جوانند»

همانطور که من را به سوی ردیف‌های عقبی می‌برد، گفت: «بیا برای چند دقیقه بنشینیم.»

ما همه‌ی مستند را تا آخر دیدیم. پس از آن خوبان را آتش کردیم و به سوی صحنه رفتیم و سؤالات شروع شد: «بیماری چیست؟» اگر فکرها بتوانند التیام ایجاد کنند، چرا دارو مصرف می‌کنیم؟» چرا می‌میریم؟» «مرگ چیست؟»

هر پاسخی که لوییز بیان می‌کرد اطلاعات و نظراتی در مورد اینکه بیماری چیست فراهم می‌آورد. سپس او برای جلب توجه من انگار که ما داریم تنیس بازی می‌کنیم و او توپ را به سوی من فرستاده، با سر

به من اشاره کرد. پرسش و پاسخ ۱۰ دقیقه‌ای ما ۴۵ دقیقه به طول انجامید و حتی اگر زمان بیشتری داشتیم ادامه پیدا می‌کرد. و درست زمانی که حرف‌های من تمام شد، لوییز با افتخار به حضار اعلام کرد: «اوه! من می‌خواهم دیوید در هنگام مرگم کنارم باشد.» حضار تشویق کردند. چیزی که من فکر می‌کردم یک درخواست خصوصی است که لوییز با جهان در میان گذاشت. این یکی از مثال‌های قدرت، صداقت و تفکر با وضوح است.

در آن هنگام، دیوید تریسی، رییس و مدیرعامل سالن‌هی، به من گفت: «من می‌دانم که شما دو نفر کاری مشترک انجام دهید صحبت کرده‌ایم. می‌توانیم با یکدیگر یک کتاب بنویسیم.» من پیشنهاد دادم. فکر می‌کنیم که شما باید یک کتاب با هم بنویسید.» من تنها می‌توانستم به این فکر کنم که لوییز می‌تواند دیدگاه‌های خود را در مورد التیام یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی — یعنی پایان یک رابطه یا طلاق، رویارویی با مرگ عزیزان یا تحمل هر نوع دیگری از فقدان همچون از دست دادن حیوان خانگی — به علاقه و یا شغل مورد علاقه با من در میان می‌گذارد. واژه‌های خردناهی لوییز یعنی، به فکرت اهمیت بده، یک بار دیگر در ذهن من شکافت. چه می‌شد اگر من و لوییز یک کتاب مشترک می‌نوشتیم که دانش و محبت وی را در مورد چگونگی التیام دردها توسط تفکرات ما به همراه تجربیات من در مورد کمک به دیگران در هنگام فقدان و ناراحتی با هم ترکیب می‌کرد؟

با خود فکر می‌کردم که این کتاب می‌توانست به چند نفر کمک کند. همچنین در مورد این فکر کردم که کار کردن صمیمانه با لوییز بر

روی چنین موضوعی چگونه از آب در خواهد آمد. به نظر می‌آمد که همکاری ما بر روی این کتاب به اندازه‌ی فصل پرسش و پاسخ در کنفرانس، یکپارچه خواهد بود — یعنی اضافه کردن تجربیات چند ساله‌ی خود به‌همراه کامل کردن و تصحیح کردن همدیگر در موضوعات مختلف.

و این چنین سفر مشترک ما آغاز شد.

دیوید کسلر

www.ketab.ir

مقدمه

یک قلب شکسته، یک قلب باز است. صرف نظر از اینکه چه شرایطی داشته اید، پس از اتمام یک دوران با کسی که دوستش دارید، احساس درد خواهید کرد. از دست دادن کسی که دوستش دارید، بخشی از زندگی شماست، بخش این سفر، اما نباید رنج ببرید. با وجود اینکه فراموش کردن قدرتش پس از فقدان فردی که دوستش دارید طبیعی است، حقیقت این است که پس از به هم خوردن رابطه‌ی دوستی، طلاق و مرگ، توانایی خلق یک حقیقت دیگر در شما باقی می‌ماند.

روشن بگویم: از شما می‌خواهیم که تفکر خود را پس از یک فقدان تغییر دهید — نه اینکه از درد ناراحتی اجتناب کنید، بلکه با خود آن به حرکت خود ادامه دهید. ما می‌خواهیم که افکار شما در بابی زندگی کنند که شما شخص مورد علاقه‌ی خود را تنها با عشق به یاد بیاورید، نه با ناراحتی و پشیمانی. حتی پس از بدترین پایان یک رابطه‌ی دوستی، زشت‌ترین طلاق، و غم‌انگیزترین مرگ، می‌توان به این مهم در طول زمان دست یافت. این بدین معنا نیست که شما درد

را انکار کنید و از آن فرار کنید، بلکه به خودتان اجازه‌ی تجربه کردن آن را بدهید و سپس بگذارید آشکار شود — یعنی عشق خود را نگاه دارید نه تأسف را.

کار اصلی ما از اینجا آغاز می‌شود. سه بخش مهم وجود دارد که ما را به کتاب بر روی آن‌ها تمرکز می‌کنیم:

۱. کمک شما برای حس کردن احساسات

اگر ما در حال خواندن این کتاب هستیم، شما بیشترین تمایل به رنج کشیدن را دارید. و این چیزی نیست که ما آرزوی از بین بردنش را در شما هستیم. اما این می‌تواند یک پنجره‌ی ابدی باشد، نه تنها برای التیام بخشیدن به دردتان، بلکه اگر شما هریک از احساسات خود را به‌طور منظم حس کنید، به عنوان آغازی برای آزاد کردن آن‌ها. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات این است که شما ممکن است تلاش کنید که احساسات خود را بگذارید یا آن‌ها را دفع کنید. شما آن‌ها را اشتباه قضاوت می‌کنید. هم به‌زیاد شما بسیاری از احساسات بسته را با خود به‌همراه دارید، و عصبانیت اغلب یکی از آن‌هایی است که سرکوب می‌شود. برای التیام آن، باید از آن رها شوید. ما تنها در مورد عصبانیت ناشی از مرگ سخن نمی‌گوییم بلکه در مورد همه‌ی زمان‌هایی که احساس عصبانیت می‌کنیم حرف می‌زنیم. الیزابت کوبلر رز، متخصص معروف ناراحتی که پنج مرحله‌ی ناراحتی را شناسایی کرده است، گفته است که ما می‌توانیم احساس عصبانیت کنیم، بگذارید این احساس در ما جاری شود و برای پنج دقیقه وجود داشته باشد. وی می‌گوید که هر نوع عصبانیتی که بیش از ۱۵ دقیقه در

ما به طول می‌انجامد عصبانیت قدیمی است. البته عصبانیت یکی از احساساتی است که بروز می‌یابد. هنگامی که یک رابطه تمام می‌شود، هنگامی که طلاق اتفاق می‌افتد، و حتی به هنگام وقوع یک مرگ، ما با بسیاری از احساسات تنها می‌مانیم. حس کردن آن‌ها نخستین مرحله به سوی التیام است.

۲. بگذرید زخم‌های کهنه برای التیام سر باز کنند

فقط آن‌هایی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده همچنین می‌تواند پنجره‌ای به سوی زخم‌های قدیمی شما باشد، و چه دوست داشته باشید چه نه، آن‌ها به پیش رنده و رانند شد. شما از برخی از آن‌ها آگاه نخواهید بود. برای مثال، هنگامی که ناله‌ای‌تان به هم می‌خورد، ممکن است فکر کنید که من می‌دانستم / او سندی است. در یک طلاق ممکن است باور داشته باشید که من شایسته‌ی عیب نبوده‌ام، یا هنگامی که کسی که دوستش دارید می‌میرد، ممکن است بگویید همیشه چیزهای بد به سر من می‌آیند. این‌ها افکار منفی هستند که پشت این فقدان اخیر شما قرار گرفته بودند.

کار خوبی است اگر از ناراحتی خود برای انعکاس گذشته با محبت استفاده کنید — اما آرام کردن این رنج‌ها به‌طور مکرر در تپاک و ناکارآمد است. این کاری است که شما هنگامی که بی‌هیچ نیت برای التیام تنها به عقب بر می‌گردید، به آن تمایل دارید.

این افکار منفی از کجا سرچشمه می‌گیرند؟ پاسخ این است که آن‌ها در گذشته ایجاد شده‌اند و با عشق التیام نیافته‌اند. ما با هم نوری بر روی زخم‌های قدیمی و فرآیندهای تفکرات منفی می‌افکنیم و فرآیند

التیام را با عشق و محبت آغاز می‌کنیم.

۳. تغییر تفکرات اشتباه در مورد روابط، عشق و زندگی

هنگامی که از یک فقدان ناراحت می‌شوید، تفکر کنونی‌تان را به کار می‌برید که در بهترین حالت خود اشتباه است. منظور ما از این جمله چیست؟ این هنگامی است که اعتقادات شما با زخم‌های کودکی رنگ گرفته است و به شکل دردهای روابط پیشین شماست. تفکر اشتباه اغلب از سوختن والدین و دیگران در زندگی‌تان که می‌خواسته‌اند بهترین کاری که از دستشان بر می‌آید را برای شما انجام دهند، اما تفکر اشتباه خود را که از کوشش‌های شما می‌کشند، به شما انتقال داده‌اند. همه‌ی این‌ها با هم همکاری می‌کنند تا فکر خود مختار شما را ایجاد کنند به گونه‌ای که همان فکرهای تلافی‌جویانه بارها تکرار کنید. سپس شما تفکرات قدیمی خود را که تفکرات تلافی‌جویانه خود مختار هستند، به فقدان جدید خود اضافه می‌کنید.

این به دلیل این است که مردم وقتی یکی از افق‌های که بسیار مورد توجه‌شان بوده است را به تازگی از دست می‌دهند، بدون عشق و محبت در موردش صحبت می‌کنند. ما خود را سرزنش می‌کنیم، مراسم ختم برگزار می‌کنیم، و احساس می‌کنیم که شایسته دردی هستیم. تا به حال تجربه‌اش نکرده بودیم. چگونه می‌توانیم این چرخه را بشکنیم؟ برای دانستن در مورد اهمیت تأکیدات مثبت و تأثیر قدرتمند آن‌ها بر روی افکار اشتباه، مطالعه‌ی خود را ادامه دهید.

تأکيدات قدرتمند برای التيام بخشیدن به ناراحتی

تأکيدات، جملاتی هستند که یک باور منفی یا مثبت را انتقال می‌دهند. می‌خواهیم آگاهی شما از تأکيدات منفی را که ممکن است از آن‌ها استفاده کنید بالا ببریم و آن‌هایی که جدید و مثبت هستند را به زندگی شما دعوت کنیم. در فکر، شما همیشه در حال تأکید بر روی چیزی هستید. با استفاده از تأکيدات، هنگامی که تفکران اشتباه باشد، اغلب تأکيدات منفی را با خود تکرار می‌کنید.

ما با استفاده از تأکيدات مثبت را برای ناراحتی و زندگی‌تان معرفی کنیم. این تأکيدات مثبت ممکن است در ابتدا که از آن‌ها استفاده می‌کنید به نظر نادرست بیایند. به هر حال بگذارید اتفاق بیفتند. ممکن است متوجه شوید که ما می‌خواهیم ناراحتی شما را از بین ببریم و در همان حال از آن بکاهیم، اما این نمی‌تواند از حقیقت دور باشد. ناراحتی توسط شما احساس می‌شود. اما تأکيدات مثبت می‌توانند با التيام برخی از دردهای قدیمی و الگوهای منفی فکری شما، رنجتان را از میان ببرند. تأکيدات منفی شما نادرست هستند. ما شما را حس کردن آن‌ها مشکلی ندارید. بسیاری از افراد به طور ناخودآگاه تأکيدات منفی را تکرار می‌کنند در هنگام آسیب دیدن بسیار به خود یا ظلم می‌کنند. یکی از هدف‌های اصلی که ما می‌خواهیم در این کتاب به آن دست یابیم، پیدا کردن راهی برای تبدیل آن تفکرات منفی مکرر به تفکرات خوب است.

با خواندن تأکيدات مثبت در فصل‌های پیش رو، مطمئن شوید که آن‌ها را در تجربه‌ی خود استفاده می‌کنید. آن‌ها را در الگوهای فکری

تان، باورهایتان و دیدگاه خود نسبت به جهان به کار ببرید. از آن‌ها استفاده کنید تا تفکر محدود و منفی‌تان را از بین ببرید. برخی از تأکیدات می‌توانند زخم‌های قدیمی‌تان از گذشته را بهبود بخشند و کمک کنند تا زخم‌های فعلی خود را پردازش کنید به گونه‌ای که در نهایت بتوانید آن‌ها را کاملاً با عشق، التیام بخشید.

زخم‌های زندگی پس از فقدان

مطمئن هستید که شما می‌دانید چگونه یک رابطه را تمام کنید. شما می‌دانید چگونه یک ازدواج را تمام کنید. حتی می‌دانید چگونه می‌توان یک زندگی را به پایان رساند. اما آیا می‌دانید چگونه می‌توان یک رابطه یا ازدواج را تکمیل کرد؟ در زندگی چگونه می‌توان یک زندگی را کامل کرد؟ این جنبه‌ی دیگری است که می‌خواهیم در طول این سفر مشترک به شما بیاموزیم. هدایای نا مشهود در زندگی پس از یک فقدان وجود دارند.

این‌ها ممکن است برای شما مفاهیم جدیدی به نظر بیایند اما حقیقت این است که همه‌ی روابط ادامه دار خواهند بود. برخی از آن‌ها یک ماه به طول می‌انجامند، برخی دیگر یک سال، برخی چند دهه. شما هنگامی که حس کنید یک رابطه‌ی یک ساله باید پنج سال طول می‌کشید احساس درد می‌کنید. شما هنگامی که حس کنید یک رابطه‌ی ۱۰ ساله باید ۲۵ سال به طول می‌انجامد، درد می‌کشید. این برای ازدواج نیز صدق می‌کند. آیا شما هنگامی که یک ازدواج با طلاق تمام شود آن را موفقیت‌آمیز می‌دانید؟ خب، ممکن است اینگونه باشد. این می‌تواند به دلیل تجربیاتی که شما و شریک زندگی‌تان به آن‌ها نیاز

داشته اید عالی بوده باشد.

حتی زمانی که زندگی پایان می‌یابد، یک ضرباهنگ وجود دارد. البته که ناراحت‌کننده است، زیرا شما می‌خواستید زمان بیشتری با عشق خود سپری کنید — این طبیعی است. اما تنها دو قطب در یک زندگی کامل وجود دارد: روز تولد و روز مرگ. همین. همه‌ی ما به میانه‌ی یک فیلم می‌رسیم، و در میانه‌ی آن زندگی می‌کنیم. ما می‌خواهیم با آن کسی که در آنجا هستیم داشته‌ایم و از دست رفته است ارتباطمان را ادامه دهیم. می‌خواهیم خاطراتمان را نگاه داریم... و می‌توانیم سرانجام از درد خود رها شویم.

با بررسی تفرکات خود در مورد فقدان در فصل ۱ شروع می‌کنیم. تفکرات شما در مورد تمام کتان روابط چیست؟ حس شما در مورد پایان یافتن ازدواج چیست؟ هنگامی که یک فرد عزیز فوت می‌کند چه واکنشی نشان می‌دهید؟ با پرسش این سؤالات به شما کمک می‌کنیم که تفکرات خود را در مورد فقدان تغییر دهید.

در فصل ۲ ما به روابط دوستی می‌پردازیم. باید به یاد داشته باشید که ممکن است شما در میانه‌ی اتمام یک رابطه این کتاب را مطالعه کنید، دیگران ممکن است پس از یک طلاق یا مرگ آن را بخوانند. این کتاب را به هر چه به وضعیت کنونی تان، ما شما را تشویق می‌کنیم که این فصل را مطالعه کنید زیرا همه‌ی ازدواج‌ها و طلاق‌ها از یک رابطه شروع می‌شوند. مرگ نیز در مورد یک رابطه است.

فصل ۳ به‌طور خاص بر روی ناراحتی یک طلاق تمرکز می‌کند. و سپس در فصل ۴ ما به ناراحتی پس از درگذشت یک عزیز می‌پردازیم. در همین راستا که پیشنهاد می‌کنیم فصل رابطه را مطالعه کنید، از شما

می‌خواهیم فصل مربوط به مرگ را نیز بخوانید زیرا هر اتمام رابطه یا هر طلاق، یک مرگ در یک سطح بخصوص است.

در فصول باقی مانده، ما به هر نوع فقدان دیگری که ممکن است در طول زندگی خود با آن مواجه شویم می‌پردازیم. از فقدان یک یار یا خانگی گرفته تا از دست دادن شغل یا فرزندی که آن را آستن می‌داند، و.... همچنین راه‌های التیام فقدان‌هایی که به‌طور سطحی، به‌نظر دشوار نیستند، بررسی می‌کنیم همچون ناراحتی‌هایی در زندگی که هرگز اتفاق نمی‌افتد، نخواهند افتاد.

صفحات بعدی و شامل تفکرات جدید، داستان‌های دلگرم‌کننده، و تأکیدات قدرتمند بر مورد شرایط خاص هستند. داستان‌های موجود، از افراد واقعی در شرایط واقعی گرفته شده‌اند که با عشق، آن‌ها انتخاب کرده‌اند تا چالش‌های زندگی و درون‌های خود را با ما در میان بگذارند و ما آن‌ها را با شما قسمت کنیم.

آرزوی نهایی ما برای شما این است، که بدانید مهم نیست با چه چیزی مواجه می‌شوید، شما می‌توانید قلب خود را التیام بخشید. شما شایسته یک زندگی عاشقانه و آرام هستید. بیایید فرآیند التیام را با هم آغاز کنیم.