

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۱۶-۳

۳۵۸۴۶۳۹

قلبتان را التیام بخشید: بعد از جدایی طلاق یا مرگ، دوباره به آرامش برسید/ نویسندگان
لوئیز ال. هی و دیوید کسلر : مترجم/ مینا اعظامی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳
ص. ۲۰۸

عنوان اصلی: You can heal your heart. 2014

بعد از جدایی طلاق یا مرگ، دوباره به آرامش برسید/ سوگمندی/ اندوه
منار که (روان شناسی)
طلاق -- جنبه های روان شناسی

۱۵۵/۹۴۷

BF۵۷۵ ۹۵۸ الف ۱۳۹۳

هی، لوئیز ال. - ۱۹۲۶ - م. Hay, Louise L.

کسلر، دیوید، ۱۹۵۹ - م. Kessler, David

اعظامی، مینا، ۱۳۳۵ - مترجم

ف. ب.

قلبتان را التیام بخشید

لوئیز ال. هی و دیوید کسلر

مترجم: مینا اعظامی

ویراستار: سمانه عباسی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۱۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۱۶-۳

ISBN: 978-964-236-616-3

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۳.....	توضیح نویسندگان
۱۵.....	پیش گفتار
۲۱.....	مقدمه‌ی مترجم
۲۵.....	مقدمه
۳۳.....	فصل اول؛ افکارمان را در مورد از دست دادن تغییر دهیم
۵۱.....	فصل دوم؛ جدایی‌ها و توفیق‌ها در روابط
۱۰۳.....	فصل سوم؛ طلاق متفاوت داشتن
۱۳۷.....	فصل چهارم؛ مرگ عزیز دل‌بند
۱۷۳.....	فصل پنجم؛ رابطه‌های مهرآمیز دیگر، از دست دادن‌های دیگر
۱۹۱.....	فصل ششم؛ می‌توانید قلبتان را التیام بخشید
۲۰۳.....	سخن آخر
۲۰۵.....	درباره‌ی نویسندگان

داستان‌های این کتاب حقیقی هستند؛ ولی برخی نام‌ها و جزئیات برای این‌که محرمانه بمانند، تغییر کرده‌اند. همه‌ی داستان‌ها با اجازه‌ی مورد استفاده قرار گرفته و از نظر طول و شفافیت ویرایش شده‌اند.

نویسندگان این کتاب توصیه‌ی پزشکی نمی‌کنند؛ همچنین مستقیم یا غیرمستقیم کاربرد هیچ‌یک از روش‌ها را برای درمان جسمی، عاطفی یا مشکلات پزشکی، بدون مشورت با پزشک تجویز نمی‌کنند. هدف نگارندگان، ارائه‌ی اطلاعاتی کلی به شما خوانندگان است تا چنانچه سلامت عاطفی و معنوی را جستجو می‌کنید، برایتان یاری‌رسان باشد. لازم به ذکر است از هر بخش این کتاب برای زندگی خود استفاده می‌کنید، نویسندگان و ناشر مسئولیتی در برابر عملکرد شما نخواهد داشت.

توضیح نویسندگان

هدف از نوشتن این کتاب آگاهی از چگونگی اندوهگین شدن پس از هر نوع از دست دادن؛ مانند جدایی، طلاق یا مرگ و یافتن التیامی برای آن است. غصه خوردن و اندوهگین شدن، کاری هم‌آوردجویانه و نوعی مبارزه طلبی است؛ اما اغلب افکار ما رنج را نیز به درمان می‌افزاید. امیدواریم این کتاب موجب توسعه‌ی آگاهی‌تان در مورد از دست دادن و افزایش مهر و محبت و درک‌تان شود. قصد ما این است که غم و اندوه‌تان را به‌تمامی احساس کنید، بدون آن که گرفتار تاسف و رنج شوید.

اندوهگین بودن درمان‌شدنی نیست؛ اما بخشی از زندگی محسوب می‌شود. روح با فقدان ناآشنا است، می‌داند که هر داستانی آغاز و پایانی دارد و فقط عشق و مهر تا ابد می‌ماند. امیدوار هستیم که مطالب این کتاب برای شما در سراسر زندگیتان، آسودگی و آرامشی به ارمغان آورد. البته اگر به کمک‌های تخصصی نیاز دارید، نباید هیچ کتابی را جایگزین آن کنید. برای همه شما آرزوی مهر و عشق بیشتر، التیام و شفای افزون‌تر را خواستار هستیم.

لوئیز و دیوید

پیش گفتار

(به قلم دیوید کسler)

در زندگی‌ام بیشتر در حوزه‌ی غم و اندوه کار کرده‌ام. فرصت آن‌را داشتم که در این موضوع چهار کتاب بنگارم، از جمله دو مورد با الیزابت کوبله - راس^۱ افسانه‌ای، روان‌پزشک سرشناس و نویسنده‌ی کتاب مبتکرانه‌ی مرگ و مردن^۲ در سخنرانی‌هایی پیوسته از من می‌پرسند: «آیا این اندوه می‌تواند به طلاق منجر شود؟» حتی در مهمانی، فردی که به‌تازگی جدا شده بود، به‌سراغم آمد و پرسید: «ممکن است به من کمک کنید؟ من هم‌اکنون در مسیر جدایی قرار گرفته‌ام و شنیده‌ام که شما درباره‌ی اندوه اطلاعات بسیاری دارید».

این اتفاقات همیشه برایم تلنگری است؛ در مورد این که مطالعاتم در مسیر پایان رابطه‌ها و زندگی زناشویی و همچنین پایان زندگی کاربرد دارد. واقعیت این است که از دست دادن، همیشه از دست دادن و اندوه نیز اندوه است، صرف‌نظر از این که درباره‌ی چه چیزی باشد یا چه عاملی موجب آن شده باشد. نمی‌توانم بگویم چندین بار شنیده‌ام که مردم در فرایند جدایی یا وقتی که زندگی زناشویی آن‌ها پایان می‌یابد، درباره‌ی خودشان با خشونت حرف زده‌اند و اغلب نیز به یاد دوستم لوئیز هی، نویسنده‌ی کتاب جهانی و پرفروش شفای زندگی می‌افتم، که همیشه می‌گوید: «به افکار تان بنگرید».

1. Elisabeth Kubler-Ross

2. Death and Dying



به منظور معرفی کتاب جدید؛ *الهامات، سفرها و اتاق‌های شلوغ* در همایش انتشارات هی هاوس، از من برای سخنرانی دعوت کردند. هرچند کتابم را انتشارات لوئیز چاپ کرده بود، سال‌ها می‌شد که او را ندیده بودم و برای گذراندن زمانی با او بسیار اشتیاق داشتم. به همین دلیل تصمیم گرفتیم بی‌درنگ بعد از معرفی کتاب، با یکدیگر ناهار بخوریم.

چند دقیقه پس از شروع سخنانم، احساس کردم اتفاقی افتاده و دیدم مردم به یکدیگر می‌نگرند و پیچ می‌کنند. هیچ نمی‌دانستم چه خبر شده بود، بنابراین به سخنان خود ادامه دادم. ناگهان فهمیدم لوئیز وارد شده و آن پایین نشسته است. هرچند اوسعی می‌کرد جلب توجه نکند، با خود نیرویی انرژی‌بخش به همراه داشت.

هنگام صرف ناهار، درباره‌ی دوستان مشترکمان و خبرهای تازه اطلاعاتی دادم و آن‌گاه او گفت: «دیوید، به این فکر می‌کردم که دلم می‌خواهم وقتی می‌میرم در کنارم باشی».

بی‌درنگ پاسخ دادم: «باعث افتخار من است». او آن‌جا که من در موضوع مرگ، غم و اندوه کارشناس و متخصصم، برایم تعجبی نداشت که از من چنین چیزی را بخواهند. بیشتر مردم دلشان نمی‌خواهد هنگام مرگ تنها باشند؛ می‌خواهند مرگ و زندگی‌شان را کسی گواهی دهد که مسئله‌ی پایان یافتن زندگی برای خودش حل شده است. پیش از این نیز، آنتونی پرکینس^۱ بازیگر معروف، از من خواست وقتی درگذشت، در کنارش باشم. نویسنده‌ی مشهور مارین ویلیامسن^۲، نیز از من خواست به هنگام درگذشت پدرش، کنار

1. Anthony Perkins

2. Marianne Williamson

او و پدرش باشم. همچنین هنگام مرگ مربی‌ام، الیزابت کوبله، در کنارش حضور داشتم.

آن‌گاه پرسیدم: «آیا موضوعی هست؟ چیزی درباره‌ی سلامتی شما وجود دارد که لازم است من بدانم؟»

پاسخ داد: «خیر، من ۸۲ سال دارم و تندرست و سالمم و همان‌طور نیز می‌توانم باشم و زندگی‌ام را کامل سپری خواهم کرد؛ اما می‌خواهم مطمئن باشم که وقتی زمان مردنم فرا رسید، مرگم نیز کامل صورت پذیرد».

طی همایش، او طبق برنامه‌ای که از پیش ترتیب داده شده بود، مستندی را به نام «درها گشوده می‌شوند» به‌نمایش گذاشت، که به‌هی‌راید^۱ مربوط می‌شد؛ داستان نشست‌های هر چهارشنبه‌شب او در دهه‌ی ۱۹۸۰ با افراد گرفتار ایدز و عزیزانشان. این‌جا بود که برای نخستین‌بار، دنیای من و لوئیز به‌هم گره خورد. در بعضی از چهارشنبه‌شب‌ها، البته به‌ندرت، لوئیز نمی‌توانست بیاید و من جانشین او می‌شدم. در واقع سفر هیجان‌انگیزی بود!

۳۵۰ یا در همین حدود شرکت‌کننده را مجسم کنید که بیشتر آن‌ها مرد (و شماری زن) بودند و این مشکل را داشتند. آن زمان ابتدای شیوع آن بیماری بود، بدون آن که درمانی برایش وجود داشته باشد. این افراد، در بیشتر مراحل زندگی‌شان، با فاجعه‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کردند؛ اما این لوئیز بود که در جمعشان نشسته بود و این مسئله را فاجعه نمی‌دید، بلکه به آن به‌عنوان فرصتی برای تغییر زندگی‌شان می‌نگریست. در آن نشست‌ها او انرژی شفابخشی را در اتاق منتشر می‌کرد؛ اما درضمن به‌وضوح اذعان می‌کرد که این گردهمایی، مهمانی ترحم و دلسوزی و مکانی برای قربانی جلوه کردن نیست. برعکس، این دیدار فرصتی است برای دست یافتن به شفای عمیق‌تر؛ شفای روح.

وقتی این رویدادهای الهام‌بخش و معجزه‌آفرین را به‌یاد می‌آوردم، خاطرات در سرم رژه می‌رفت. اکنون بیش از ۲۵ سال گذشته بود و من و لوتیز، دوباره در کنار هم بودیم و به آن روزها و تاثیر بنیادین آن بر زندگی‌مان فکر می‌کردم. وقتی فیلم مستند آغاز شد، پس از مقدمه‌ای مختصر، لوتیز دست مرا گرفت و از راهرو به سمت پایین حرکت کردیم. قصدمان این بود که بیشتر با هم گفتگویی داشته باشیم و وقتی فیلم به پایان رسید، برای جلسهای پرسش و پاسخ با حاضران، به نزدشان بازگردیم. نزدیک در بودیم که او ایستاد و گفت: «آه، نگاه کن، تام هم در صحنه حضور دارد». تام، عضو اصلی هی‌راید، مدت‌ها پیش در گذشته بود.

گفتم: «همه خیلی جوان هستند».

درحالی که دستم را به‌سوی ردیف آخر می‌کشید، آهسته گفت: «بیا چند دقیقه‌ای بنشینیم».

تا انتهای فیلم مستند نشستیم. آن‌گاه برخاستیم، خودمان را آماده کردیم، به طرف سکو راه افتادیم و پرسش‌ها آغاز شد: «بیماری چیست؟ اگر افکار می‌توانند شفا بخش باشند، چرا دارو مصرف می‌کنیم؟ چرا می‌میریم؟ مرگ چیست؟»

هر پاسخی که لوتیز می‌داد، اطلاعات و بصیرتی درباره‌ی بیماری‌ها بود. سپس اشاره‌ای به من کرد که افکارم را مطرح کنم، انگار کنیس‌بازی می‌کردیم و او توپ را به‌سوی من می‌فرستاد. پرسش و پاسخ ۱۰ دقیقه‌ای ما، ۴۵ دقیقه طول کشید و امکان داشت چند ساعتی نیز به‌درازا بکشد. درست زمانی که تصور کردم حرف‌ها به پایان رسید، لوتیز با افتخار به همه اعلام کرد: «خب، ترتیبی داده‌ام که وقتی می‌میرم، دیوید کسلر نزد من باشد». حضار تشویق کردند. لوتیز، درخواستی را که تصور می‌کردم

خصوصی است، با کل دنیا در میان گذاشت. این نشانه‌ای از قدرت، صداقت و روراستی او بود.

آن شب، رید تریسی^۱، رییس و مدیرعامل انتشارات هی هاوس، به من گفت: «من و لوئیز به این فکر افتادیم که شما دو نفر، کاری را با همدیگر آغاز کنید. داستانی مشترک را تعریف کنید و از این طریق آگاهی‌های ارزنده‌ای را به اشتراک بگذارید. فکر کردیم به اتفاق هم کتابی بنویسید». می‌توانستم مجسم کنم «لوئیز هی» بصیرت‌هایش را با توجه به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی، درباره‌ی شفایابی مطرح می‌کند؛ چالش‌هایی در مورد پایان رابطه‌ای به دلیل طلاق، جدایی، مرگ عزیزی و یا فقدان‌هایی مثل از دست دادن شغل. جمله‌ی خردمندانه‌ی لوئیز «به افکارشان توجه کنید»، یکبار دیگر در ذهنم جرقه زد. چطور است من و او، به اتفاق هم کتابی بنویسیم که دربرگیرنده‌ی عبارت‌های تاکیدی و دانش او درباره‌ی این موضوع باشد که چگونه افکارمان می‌توانند شفا بخشند و التیامان دهند؛ همچنین در مورد تجربه‌ام در سال‌های متمادی در یاری رساندن به افراد برای این که بر اندوه و رنج از دست دادن و فقدان‌شان چیره شوند.

به خود می‌گفتم؛ چنین کتابی می‌تواند به افراد زیادی کمک کند. همچنین مجسم می‌کردم، این همه به لوئیز نزدیک بودن و کار کردن درباره‌ی موضوعی مهم، چه تجربه‌ی ارزنده‌ای خواهد بود. چنین شد که همکاریمان برای نوشتن این کتاب، مانند نشست پرسش و پاسخ آن همایش، بی‌نظیر شد. بینش و فراستی را، که طی سال‌ها به دست آورده بودیم، به آن افزودیم، ضمن این که افکارمان را هم در موضوعات گوناگون کامل کردیم.^۲

1. Reid Tracy

۱. به جز پیش‌گفتار و فصل یک که آغاز روند همکاری در نوشتن و گفت‌وگوهای ابتدایی ما را توضیح می‌دهد، بقیه مطالب کتاب، سخنان من و لوئیز هی است.

بنابراین سفرمان آغاز شد.

www.ketab.ir