

بازسازی

روابط زناشویی

دکتر جان گری

مهرداد انتظاری



تهران - ۱۳۸۴

Gray, Jhon

گری، جان ۱۹۵۱ - م.

بازسازی روابط زناشویی / جان گری؛ برگردان مهرداد انتظاری. - تهران: بدرقه جاویدان،

نامک، ۱۳۸۴.

۴۳۲ ص.

ISBN 964 - 6895 - 34 - 4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Mars and Venus on a date...

عنوان اصلی:

۱. روابط زن و مرد. ۲. زناشویی - - روابط. ۳. زناشویی. الف. انتظاری، مهرداد، مترجم.

ب. عنوان.

۳۰۶/۸۱

ب۲ ۴گ/۸۰۱ HQ

۱۳۸۳

م ۸۳ - ۸۱۷۶

کتابخانه ملی ایران

نامک در زبان پهلوی (فارسی میانه) به معنی کتاب و نامه می باشد.

تهران: صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۴۱۹۷ تلفن: ۶۴۶۲۲۸۸



بازسازی روابط زناشویی

دکتر جان گری

برگردان: مهرداد انتظاری

نمونه خوان: شایسته آرام

چاپ: سمدی - نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۴

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

با همکاری انتشارات بدرقه جاویدان

ISBN: 964-6895-34-4

شابک: ۹۶۴-۶۸۹۵-۳۴-۴

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

۳۴۵۰ تومان

فهرست

۱۵	مقدمه مترجم
۱۷	مقدمه
۲۰	سه بخش این کتاب
۲۱	بهبود دلشکستگی
۲۳	تحقق بخشیدن به رؤیاها

۱. بازسازی روابط

۲۷	«فصل یک» - بازسازی روابط
۲۹	درک سیر التیام
۳۰	دل پردرد چطور بهبود می یابد
۳۲	سه مرحله بهبود دل
۳۷	شروع دوباره
۳۹	«فصل دو» - چرا تا این اندازه غم انگیز است؟
۴۰	عشق، وابستگی، دل بستگی
۴۴	هنر رهاکردن
۴۶	باز یافتن دوباره عشق
۴۹	«فصل سه» - دوره عقب ماندگی احساسی

قوانین زنده ماندن.....	۵۰
چگونه زنها از درد.....	۵۳
فقدان دوری می‌جویند؟.....	۵۳
چگونه مردها از درد.....	۵۵
فقدان دوری می‌کنند؟.....	۵۵
«فصل چهار» - غمگین بودن برای عشقی که از دست رفته.....	۵۹
چهار احساس بهبود.....	۵۹
احساسات متفی به مایاری می‌رساند.....	۶۴
تا جهمان را تغییر دهیم.....	۶۴
«فصل پنج» - گرفتار شدن.....	۶۷
یک فیلم ترسناک.....	۶۹
اکتشافات جدید.....	۷۰
درجاذدن خشم.....	۷۱
درجاذدن در احساسات آسیب‌پذیر.....	۷۲
احساسات بر پایه جنسیت استوار نیستند.....	۷۳
در اسارت اندوه و ترس.....	۷۵
در اسارت خشم و نفرت.....	۷۶
در اسارت اندوه و ترحم بر خود.....	۷۹
دوباره پذیرای عشق شدن.....	۸۱
«فصل شش» - پایانه‌های دلپذیر به آغازهای دلفشین می‌انجامند.....	۸۳
اندوه خوردن بر یک مصیبت.....	۸۴
از دست دادن همسر.....	۸۷
قدرت بهبود بخشیدن به قلب.....	۹۰
مشکلات بهبود.....	۹۲
درجاذدن در خشم.....	۹۴

مهار کردن احساسات.....	۹۷
«فصل هفت» - تمرین برای بهتر شدن.....	۹۹
نوشتن یک نامه احساسی.....	۱۰۰
«فصل هشت» - رسیدن به مرحله بخشش.....	۱۰۹
اهمیت بخشش.....	۱۱۱
تقسیم کردن احساساتمان بدون مقصر دانستن.....	۱۱۳
چگونه زندگیمان را.....	۱۱۴
دوباره به حالت عادی برگردانیم.....	۱۱۴
«فصل نُه» - وداع با عشق.....	۱۱۷
۱- رها کردن تنفر.....	۱۱۹
معنای بخشش.....	۱۲۰
۲- رها کردن سرزنش.....	۱۲۲
۳- رها کردن بی تفاوتی.....	۱۲۵
۴- رها کردن احساس گناه.....	۱۲۸
۵- رها کردن عدم اعتماد به نفس.....	۱۳۳
۶- رها کردن ناامیدی.....	۱۳۵
۷- رها کردن حسادت و حسرت.....	۱۳۷
بررسی احساساتی که.....	۱۴۰
زیر احساس حسادت قرار دارند.....	۱۴۰
بهبود گذشته مان.....	۱۴۲
«فصل ده» - رها کردن رنجش.....	۱۴۵
در زمان حال زندگی کردن.....	۱۴۸
دو راه برای بهبود.....	۱۵۱
ایجاد رفتاری در جهت بهبود.....	۱۵۳
«فصل یازده» - اصل ده، نود.....	۱۵۵

۱۵۷	بهبود بخشیدن به گذشته
۱۵۷	برای بهبود یافتن حال
۱۵۸	روز جدایی
۱۵۹	پیوند حال با گذشته
۱۶۱	بازگشت به خانه خاله
۱۶۲	به جریان انداختن
۱۶۲	خاطرات و عواطف سرکوب شده
۱۶۳	گذشته را دوباره زیستن
۱۶۴	دوباره کامل شدن
۱۶۷	«فصل دوازده» - پردازش نقاط حساس
۱۶۸	سه مرحله بهبود
۱۶۹	سهیم کردن دیگران در رنجش خود
۱۷۱	لایه‌های بی‌شمار بهبود
۱۷۲	یافتن احساسات گمشده‌مان
۱۷۵	چگونه گذشته‌مان را پردازش کنیم؟
۱۷۶	به خاطر آوردن
۱۷۸	در جستجوی خاطرات مثبت
۱۸۰	از آنچه ظهور می‌کند بهره‌مند شوید
۱۸۳	به دست آوردن مهارت‌های مهم
۱۸۴	تمرین برای به خاطر آوردن
۱۸۵	سؤال‌های پردازشی برای شروع دوباره
۱۹۷	«فصل سیزده» - همیشه عشق را به یاد داشته باشید
۱۹۹	تجسم‌هایی برای به خاطر آوردن عشق
۲۱۳	«فصل چهارده» - صد و یک روش برای بهبود بخشیدن به قلب

۲. شروع دوباره برای زنان

۲۳۱	 شروع دوباره برای زنان
۲۳۳	 «فصل یک» - حمل یک لیست مفصل
۲۳۴	 چگونه زنهای یک مرد را مورد آزمایش
۲۳۴	 و داوری قرار می دهند
۲۳۷	 «فصل دو» - فشارهای معاشرت تازه
۲۳۹	 «فصل سه» - با هم معاشرت کنید، اما نزدیکی نکنید
۲۴۱	 «فصل چهار» - بزرگ دانستن گذشته
۲۴۵	 «فصل پنج» - درجا زدن در اندوه
۲۴۷	 «فصل شش» - خیانت دوباره عاشق شدن
۲۵۱	 «فصل هفت» - عشق و عزت نفس
۲۵۳	 «فصل هشت» - رابطه نزدیک، وظیفه، عزت نفس
۲۵۷	 «فصل نه» - در انتظار لرزش زمین
۲۶۱	 «فصل ده» - سینما در قیاس با زندگی واقعی
۲۶۳	 «فصل یازده» - جذب یک روح نامناسب
۲۶۵	 «فصل دوازده» - خیالبافی بیش از اندازه
۲۶۹	 «فصل سیزده» - زن در جستجوی مرد با احساس
۲۷۳	 «فصل چهارده» - تمرکز بر روی نکات منفی
۲۷۵	 «فصل پانزده» - چه کسی به مرد نیاز دارد؟
۲۸۱	 «فصل شانزده» - زنانی که زیاده از اندازه مشغولند
۲۸۵	 بیاموزیم که چگونه کمتر مشغول باشیم
۲۹۱	 «فصل هفده» - مراقبت از بقیه
۲۹۲	 در آرزوی داشتن فرزند
۲۹۵	 «فصل هجده» - هراس زن از صمیمیت
۲۹۷	 «فصل نوزده» - فرزندانم به من نیاز دارند

۳۰۰	رابطه سالم میان پدر و مادر و فرزند
۳۰۱	پدر یا مادر مجرد و معاشرت
۳۰۳	«فصل بیست» - اما فرزندان من حسود هستند
۳۰۵	کج خلقی و عصبانیت
۳۰۷	در انتظار حسادت باشید
۳۱۱	«فصل بیست و یک» - ابراز احساسات به جای گفتگو
۳۱۳	از کنترل خارج شدن
۳۱۳	رها کردن انزجار
۳۱۵	انتقام برای هیچکس سودی ندارد
۳۱۹	«فصل بیست و دو» - چگونه می توان تنها در عین حال خوشبخت بود
۳۲۱	خوشبخت بودن بدون وجود مرد
۳۲۵	«فصل بیست و سه» - همه چیز یا هیچ
۳۲۷	عشق چگونه رشد می کند
۳۲۸	مردی را محور زندگی قرار دادن
۳۳۰	کلک زدن
۳۳۰	مردان مریخی، زنان ونوسی

۳. شروع دوباره برای مردان

۳۳۵	شروع دوباره برای مردان
۳۳۷	«فصل یک» - مرد در سردرگمی
۳۳۹	برقراری رابطه در زمان مناسب
۳۴۱	تشخیص شخص مناسب
۳۴۳	«فصل دو» - رابطه نزدیک در سرخوردگی
۳۴۴	اعتیاد، احتیاج واقعی نیست
۳۴۷	«فصل سه» - اعتیادهای مثبت

۳۵۱	«فصل چهار» - عشق، پول، کار
۳۵۵	«فصل پنجم» - عشق کافی نیست
۳۵۹	«فصل ششم» - درس گرفتن از اشتباهات
۳۶۱	«فصل هفتم» - لزومی ندارد عشق ورزیدن را متوقف کنیم
۳۶۳	«فصل هشتم» - عشق سیراب نشده
۳۶۵	«فصل نهم» - به عهده گرفتن مسئولیت رهاکردن
۳۶۶	برخورد با عدم پذیرش
۳۶۸	یک روند تکمیلی
۳۷۱	«فصل دهم» - یاران یک دل و یک جان بی عیب نیستند
۳۷۳	«فصل یازدهم» - عجله داشتن
۳۷۵	«فصل دوازدهم» - شناسایی یار یک دل و یک جان
۳۷۷	«فصل سیزدهم» - زندگی در رؤیا
۳۸۱	«فصل چهاردهم» - نه با او می توانیم زندگی کنیم و نه بدون او
۳۸۵	«فصل پانزدهم» - جستجوی بی پایان
۳۸۶	مشکلات و شکایات زنان
۳۸۹	«فصل شانزدهم» - عقب نشینی
۳۹۱	مردان دست از تلاش بر می دارند
۳۹۱	زنان زیاده از حد از خود مایه می گذارند
۳۹۳	«فصل هفدهم» - بودن در مقابل انجام دادن
۳۹۷	«فصل هجدهم» - کار بزرگتر بهتر است
۳۹۸	آنچه زنان واقعاً می خواهند
۴۰۱	«فصل نوزدهم» - پیدا کردن توازن
۴۰۳	«فصل بیست» - انتخاب زن مناسب
۴۰۷	«فصل بیست و یک» - خداحافظی کردن را بیاموزیم
۴۰۹	نوشتن یک نامه خداحافظی

۴۱۳	«فصل بیست و دو» - گرایشهای مخرب خودنابودسازی
۴۱۴	مداخله
۴۱۵	بهبود گذشته
۴۱۶	قرار بارو آوردن به الکل و مواد مخدر
۴۱۷	قرار با اتومبیل
۴۱۹	به مخاطره انداختن زندگی
۴۲۰	خودکشی
۴۲۳	«فصل بیست و سه» - پیدا کردن نیروی تأمین کننده
۴۲۴	عدم توانایی جنسی
۴۲۵	نجات دادن زنان
۴۲۶	یافتن یک زن مادرگونه
۴۲۹	کلام آخر
۴۲۹	بر سر دوراهی
۴۳۱	پیدا کردن بخشش
۴۳۱	تصمیم به دوباره عاشق شدن

مقدمه مترجم

کتابی که هم اکنون در دست دارید همانند صندوقچه‌ای غنی از اطلاعات لازم در جهت هر چه بهتر شدن روابط زناشویی شماست.

این کتاب دارای مفاهیم عمیقی درباره «بازسازی روابط زناشویی» است که خوانندگان را با روشهایی آشنا می‌سازد تا با توسل به آنها قادر باشند هر چه بیشتر از زندگی خود لذت ببرند و حتی آگاهی‌هایشان را در این ارتباط در اختیار دیگر همراهانشان قرار دهند تا ایشان نیز بتوانند از زندگی زیباتری سرشار از عشق و امید برخوردار باشند.

در دنیای اطراف ما افرادی وجود دارند که با قلبهایی شکسته، در تنهایی و انزوا با مرگ دست و پنجه نرم می‌کنند و به این دلیل مهم که جهت و هدف مشخص و واضحی در زندگی ندارند، نجاتشان از مرگ آرزویی دور و دست نیافتنی است، ما نیز هیچ‌گونه اطلاعی از نحوه پیدا کردن و کمک به ایشان نداریم. اما کتاب «بازسازی روابط زناشویی» علاوه بر اینکه زندگی عاشقانه خودمان را رونق می‌بخشد، ما را قادر می‌سازد تا با دور ریختن سردرگمی‌ها در روابطمان و جایگزین کردن صفا و روشنی و امیدواری با آنها به تک‌تک هم‌نوعانمان یاری رسانیم.

این کتاب همچون مشاور و راهنمای سودمندی است که شما را از کناره می‌بیند، به نقاط ضعفتان پی می‌برد، آنها را به شما گوشزد می‌کند و از چنگال درهم فشرده غم و غصه‌ها می‌رهاند.

کتاب حاضر که توسط «دکتر جان گری» یکی از نام آشنا‌ترین روانشناسان غربی نوشته شده که نزد ما ایرانیان و خصوصاً در نسل جوان با کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» به‌خوبی مطرح شده، به‌تمامی کسانی که در چهار چوب قلبهای افسرده‌شان زندانی‌اند هدیه شده است.

با خواندن این کتاب قادر خواهید بود برخی از کلیدهای را که به‌هنگام محبوس شدن در قفس درونتان، آنها را گم کرده‌اید و یا توجهی به آنها نداشته‌اید، به‌راحتی کشف کنید. شاید با کشف این کلیدها در بازکردن قفس قلبتان و سوق دادن آن به‌سوی عشق و مهربانی موفق باشید.

همین‌طور این کتاب به‌تمامی کسانی که سعی در مشاوره زوجهایی که در زندگی با مشکلاتی مواجهند و افرادی که چراغی در دست گرفته‌اند تا راه بهتر زیستن را به‌هم‌نوعانشان نشان بدهند و می‌کوشند تا آنها را از معضلاتی که در زندگیشان بوجود آورده‌اند رها سازند، تعلق دارد.

امید که با خواندن کتاب «بازسازی روابط زن‌شویی» به‌آگاهیها، مهارتها و استراتژیهای نوین آن پی برده و همواره بر فراز بلندترین قله‌های رفیع زندگی قرار بگیرید و هرگز اسیر دره‌های ژرف و طوفانهای سهمگین نشده و در سرزمین آفتاب، زیبایی، عشق و اطمینان زندگی کنید.

مهرداد انتظاری

چهارم مرداد ۱۳۸۳

مقدمه

هرگاه محبت برباد رفت، یا رشته پیوندی از هم گسست، بلافاصله زندگیمان دگرگون خواهد شد. برای شروعی دیگر به ناگاه خودمان را با باقیمانده زندگیمان مواجه می‌بینیم و نمی‌دانیم چه باید بکنیم. از آنچه بیشتر از هر چیزی دیگری برایمان آشنا بود محروم شده‌ایم و کوچکترین اطلاعی از آنچه در مرحله بعد پیش خواهد آمد، نداریم. اینک که با این تکاپوی جدید مواجهیم عملاً تجربه‌ای نداریم که راهنمایمان باشد. لبانمان سرشار از پرستش است و قلبمان مالا مال از درد و اندوه...

با استفاده از فرصتی که برای مطالعه کتابی که در دست دارید پیش آمده به انبوهی از بینشها و راهنمایی‌ها دست می‌یابید و به این ترتیب دقیقاً می‌دانید که چه باید بکنید و مقصدتان کجاست.



اینک که با تکاپوی شروعی دیگر مواجهیم تجربه‌ای

نداریم که راهنمایمان باشد.



بینشهایی که در این کتاب آمده حاصلی است از بیست و هشت سال مشاوره با خانمها و آقایان برای انتخاب راهها و چاره‌های منطقی در

جریان التیام دل دردمند آنان پس از یک جدایی دردناک یا طلاق یا از دست دادن یکی از عزیزانشان بدست آمده. درست است که شرایط هر کدام از آنان منحصر به فرد و بی اندازه متفاوت از یکدیگر بود، ولی درد و اندوهی که در دل داشتند یکی بود: درد دل‌های شکسته... از طریق مشاوره و نشستهای آموزشی، توانسته‌ام هزاران نفر را در جریان بهبود دلشکستگی‌شان کمک کنم.

بینشها و روشهایی که در این کتاب آمده، بارها و بارها برایشان کارساز بوده و برای شما نیز کارساز خواهد بود همینطور برای من نیز کارساز بوده است. من هم در زندگی پس از جدایی از همسر اولم مجبور شدم زندگی را از ابتدا شروع کنم و مصیبت فقدان پدر و برادر کوچکترم را هم چشیده‌ام. من نیز می‌دانم که از دست دادن عزیزان ممکن است تا چه حد ویرانگر باشد و با موهبت‌های حاصل از بهبود یک فقدان به‌خوبی آشنا هستم.

پس از التیام درد و اندوه ناشی از پایان ناخوش ازدواج اولم، توانستم از اشتباهاتم درس بگیرم و زندگی تازه و موفقیت‌آمیزتری برای خودم بسازم.



هروقت به یاد این دورهٔ اندوهناک بیفتید، از موهبت‌هایی

که برایتان به ارمغان آورد شکرگزار خواهید شد.



اکنون بی‌اندازه خدا را شکر می‌کنم که اولین زندگی زناشویی‌ام به انتها رسید، گویانکه در آن زمان چنین فکر و احساسی نداشتم. اگر آن زندگی به پایان نمی‌رسید، هرگز نمی‌توانستم با همسرم «بونی» ازدواج کنم و در کنار هم در زندگی عالی و لذت‌خانوادهٔ جدیدمان سهیم شویم.

پس از بهبود درد و اندوهم، توانستم زندگی جدیدی سرشار از موقعیت و عشق بسازم و چون دروازه‌های قلبم به مراتب بیشتر از گذشته باز شده بود، توانستم همه چیز را با وضوح بیشتری ببینم. در طول دوران التیام، هر روز برایم با آگاهیهای جدید و یافته‌های تازه‌ای توأم بود و به من این آمادگی را بخشید که بونی را به عنوان یار همیشه همراه خودم بپذیرم. در نتیجه میادله توأم با کامیابی عشق در زندگی زناشویی جدید و قوت قلب ناشی از موفقیت روزافزونی که در مشاوره با دیگران داشتم، موفق شدم به ایده‌ها و عقایدی که در مردان مریخی، زنان و نویسی مطرح کرده‌ام شکل و صورت ببخشم.

از راه بهبود دلشکستگی خودم، به مشاور و معلمی به مراتب بهتر تبدیل شدم و مهمتر از آن، برای همسرم شوهری مناسبتر و برای فرزندانم نیز پدری بهتر شدم و چون مسیر آغازی دیگر را با تجربیات شخصی‌ام طی کرده‌ام، با مواهب فوق‌العاده آغازی دیگر و بازیافتن عشق آشنا هستم.



حتی یک طلاق اندوهناک و غم‌انگیز هم می‌تواند راه را

برای چشیدن طعم یک عشق پربار و رضایت‌بخش

همیشگی هموار سازد.



البته کار آسانی نیست، دوباره به دنیا آمدن و قدم در زندگی جدیدی گذاشتن نیز درست مثل زایمان، دردهای خود را همراه دارد و مستلزم کار و تلاش شدید است. این کار هرچند که گاه و بیگاه دردناک و اندوهبار است، ولی بی‌اندازه پربار و رضایت‌بخش نیز هست.

بعد از آنکه مراحل آغازین انطباق طی شد، کار به مراتب آسانتر

می‌شود. مدتی که بگذرد، خاطرات گذشته را مرور می‌کنید و این درد و اندوه جز خاطره‌ای دور نخواهد بود.



مدتی که بگذرد، این درد و اندوه چیزی جز خاطره‌ای

نخواهد بود.



هرچند که مرگ عزیزان بسیار متفاوت از جدایی و طلاق اندوهناک است، اما سیر التیام بخشیدن به دردها در هر دومورد یکی است. طعم مصیبت هر نوع فقدان را که بچشید، در این کتاب راهی برای بهبود دل دردمندان خواهید یافت. هرچند که نمونه‌ها و سرگذشت‌هایی که خواهید خواند دقیقاً با وضعیت و شرایط شما یکسان نیست، ولی به احتمال زیاد خواهید دید که گوشه‌ای از وجودتان با آنها در ارتباط است.

سه بخش این کتاب

بازسازی روابط زناشویی به سه بخش تقسیم شده است. بخش نخست تحت عنوان «بازسازی روابط» با آن مرحله از سیر التیام سروکار دارد که اساساً در مورد مرد و زن یکی است. هرچند که سیر التیام یکی است، ولی مرد و زن غالباً باید با تکاپوی متفاوتی مقابل کنند. تدابیری که برای مرد ثمربخش است، الزاماً برای زن ثمربخش نخواهد بود و بالعکس. بخش دوم، «شروع دوباره برای زنان» باتکاپوهایی سروکار دارد که زن در سیر شروع دوباره با آنها روبروست. بخش سوم، «شروع دوباره برای مردان» باتکاپوهای منحصر به فردی که اغلب مرد با آنها روبروست سروکار دارد. مردها هنگام مطالعه این کتاب می‌توانند در صورتی که دلشان خواست بخش دوم را نخوانده رد شوند و پس از

مطالعهٔ بخش سوم به بخش دوم بازگردند. به هر حال هردو بخش برای مرد و زن اطلاعاتی بسیار حائز اهمیت و حیاتی دربردارد، چون همیشه وجوه مشترکی در کار است.

هرچند که سیر التیام همیشه یکسان است، ولی هریک از ما برای مواجه شدن با تجربهٔ فقدان پستی و بلندی‌های منحصر به فردی در پیش داریم. با جستجو در پیششهایی که برای غلبه بر موفقیت‌های گوناگون لازم است، خواهید توانست به وضوح بهترین روش را برای خودتان تعیین کنید و نه تنها گزینش‌هایتان واضح‌تر می‌شود، بلکه چون می‌بینید که چنین مشکلی منحصر به شما نیست آسوده‌خاطر و امیدوارتر می‌شوید. در نقطه‌ای که اکنون ایستاده‌اید، دیگران نیز ایستاده بودند و اکنون آنان به جلو، به سوی آینده گام برداشته‌اند تا به آرامش و آسودگی و التیام همیشگی دست یابند.

بهبود دلشکستگی

با بونی به ماه غسل رفته بودم که به من تلفن زدند و خبر مصیبت‌باری دادند. جسد پدرم را در صندوق عقب اتومبیلش یافته بودند. یک مسافر مفت‌سوار او را لخت کرده و در صندوق عقب اتومبیلش حبس کرده و اتومبیل را کنار بزرگراه رها کرده بود. چند ساعت بعد، پدرم در اثر حرارت آفتاب داغ تگزاس جان باخته بود. من هم مثل بسیاری از افرادی که عزیز خود را از دست داده‌اند، درد و اندوه گرانبار فقدان را در دل احساس کردم. هیچ راهی برای بازگرداندن پدرم وجود نداشت.

بر مرگ پدر غصه می‌خوردم و فکر می‌کردم این اندوه هرگز از وجودم رخت برنخواهد بست. خوشبختانه از حمایت و دلگرمی بونی برای التیام اندوهم برخوردار شدم و اکنون، هرگاه که به پدرم فکر می‌کنم، به جای احساس اندوه، شیرینی عشقی را که من به او و او به من داشت در دل احساس می‌کنم. درست است که آرزو می‌کنم ای کاش او می‌بود و از

موفقیت‌هایم لذت می‌برد و نوه‌هایش را می‌دید، ولی این آرزو درد و اندوهی در بر ندارد. نوشین این سطور و یادکردن از او احساسات گرم عشق و محبت را در دلم زنده می‌کند و اشک بر چشمانم می‌آورد، اشکی حاکی از قدردانی لحظات بی‌نظیری که با یکدیگر داشتیم.



حتی اندوه ناشی از فقدانهای مصیبت‌بار نیز از

وجودمان رخت برمی‌بندد.



دو سال بعد، تلفن دیگری به من زدند و خبر مصیبت‌بارتری دادند. برادر کوچک‌ترم جیمی خودکشی کرده بود. دنیای ما برای روح حساس او بسیار بی‌رحم و عاری از احساس بود و او به میل خود به زندگیش پایان داده بود. او به دنبال اعتیاد و یک جدایی غمناک نتوانسته بود راهی برای التیام دلشکستگی‌اش پیدا کند و زندگیش یا سیری نزولی به سوی انحطاط سوق یافته بود. دچار شیدایی - افسردگی شده و برای فائق آمدن بر آن محتاج استفاده از دارو شد. در آن روزها داروها به اندازه امروز پیشرفته نبود و عوارض جانبی آنها تحمل زندگی را برایش غیرممکن ساخت. از دست دادن برادرم برایم بی‌اندازه ناگوار بود. در بچگی به هم خیلی نزدیک بودیم.

مرگ او نیز به اندازه از دست دادن پدرم برایم دردناک و غم‌انگیز بود، ولی به نوعی دیگر... علاوه بر اینکه او را از دست داده بودم، بر این نیز غبطه و غصه می‌خوردم که نتوانسته بودم کمکی برایش باشم. من به خیلی از مردم کمک کرده‌ام ولی نتوانستم او را نجات بدهم، اما در اندوه خوردن بر مرگ او آموختم که چگونه خودم را ببخشم.

در مرحله نخست قصد کمک به برادرم مشوق و محرک من به خواندن

روانشناسی بود. وقتی روشهای سنتی اثر نبخشید، به تحقیق و پژوهش ادامه دادم و درک و استنباطی را که از سیر التیام و بهبود داشتم وسعت بخشیدم.



بخش بزرگی از اندوه ما ناشی از احساس ناتوانی از نجات یا

بازگرداندن عزیزمان است.



در رویارویی با احساس شرم و گناه ناشی از شکست در نجات برادرم، بار دیگر توانستم قلبم را التیام بخشم. این بار به احساس عمیقتری از بی‌گناهی و لیاقت خودم دست یافتم. توانستم از این فکر که برای داشتن لیاقت عشق باید موجود کاملی باشم خلاص شوم. از راه بهبود بخشیدن اندوهم، سرانجام توانستم به وضوح تفاوت میان احساس رغبت به پاسخگویی به نیاز دیگران و اشتباه احساس مسئولیت در مورد آنان را تشخیص دهم. اینها فقط چند نمونه از موهبتهایی است که در سیر بهبود اندوه ناشی از فقدان برادرم دریافت کردم.

برترین موهبت آنست که اینک می‌توانم کماکان عشق به برادرم را بدون اندوه و درد احساس کنم. بجای احساس درد، خدا را شکر می‌کنم که او دیگر دچار درد و اندوه نیست. درست است که نتوانستم او را نجات بدهم، ولی به بسیاری از مردم کمک کرده‌ام تا خودشان را نجات دهند. او هنوز در قلب من زنده است و مرا ترغیب می‌کند تا دنیا را بهتر بسازم.

تحقق بخشیدن به رؤیایها

میلیونها انسان، در هر شأن و مقامی، دارا و ندار، سالم و بیمار، همچنان از فقدان عشق در رنجند. بجای پیدا کردن عشق و تحقق بخشیدن

به رؤیاهایشان فقط با زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند. تلاششان فقط اینست که صبح را به شب برسانند در بسیاری از موارد حتی نمی‌دانند که گم کرده‌شان چیست. حتی نمی‌دانند که حق انتخاب دارند. نمی‌دانند که راهی برای التیام قلبشان و بازیافتن عشق وجود دارد. درک نمی‌کنند که می‌توانند درد و اندوهشان را التیام بخشند.

با مطالعه این کتاب خواهید دید که برای شما هم حق انتخابی وجود دارد. درست است، در زندگی نمی‌توان از درد فقدان گریخت، اما می‌شود از عذاب کشیدن و رنج دیدن اجتناب کرد. می‌توانید درد و اندوه گذشته را التیام بخشید، می‌توانید از تجربه تلخ گذشته به نحو مثبت و شایسته‌ای استفاده کنید. زندگی شما به جای بدتر شدن می‌تواند بهتر شود و حتماً هم بهتر خواهد شد.

در تألیف این کتاب از دل و جان مایه گذاشته‌ام. «بازسازی روابط زناشویی» را که حاصل بیست و هشت سال خدمت به کسانی چون شماست، به همه دنیا پیشکش می‌کنم. امیدوارم که در این ظلمت روحی برای شما نیز مفید باشد.

باشد که در این ظلمت یأس، همچون شمع کوچکی پیش پایتان را اندکی روشن سازد، همچون معلمی با تجربه، در راهی که در پیش دارید، راهنمایان باشد و همانند یاری موافق از درد تنهایی‌تان بکاهد.

آنها هر چند بار که می‌توانید بخوانید و به خاطر داشته باشید که فقط شما نیستید که چنین درد و اندوهی دارید. دیگری نیز در این مسیر قرار گرفته و از آن به سلامت گذشته‌اند... به سلامت گذشته‌اند تا دوباره عشق بورزند و شما نیز به سلامت خواهید گذشت!