

پیروزی افکار مثبت

میانبری برای رسیدن به سلامت کامل روحی
پس از شکست های عاطفی

گیل لیندن فیلد

مترجم: الهام مبارکی زاده



Linden Field, Gael

لیندن فیلد، گیل

روانشناسی افسردگی کوتاه ترین راه برای رسیدن به سلامت

کامل روحی پس از شکست عاطفی استرالتزی و رموزی.../

کیل لیندن فیلد، الهام مبارکی زاده، — تهران: پل، ۱۳۸۵، ۱۳۶ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. ISBN: 964-6935-79-8

عنوان اصلی: Shortcuts to bouncing back from heartbreak, 1989.

۱. عشق، ۲. روابط بین اشخاص، الف. مبارکی زاده، الهام، ۱۳۵۹ -

مترجم: ب. عنوان

۱۵۲/۴۱

۱۳۸۵

BF۵۷۵/ع ۹۲

۸۴-۱۱۸۸۹

کتابخانه ملی ایران



انتشارات پل

نام کتاب: پیروزی افکار مثبت

مؤلف: گیل لیندن فیلد

مترجم: الهام مبارکی زاده

ناظر فنی چاپ: محمد بابائی

حروف نگاری: تینا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: جلالی

شابک: ۶-۷۹-۶۹۳۵-۹۶۴

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

طراحی جلد و لیتوگرافی: باهر گرافیک (۶۶۳۶۳۵۶۹)

خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی، تقاطع لبافی نژاد، نبش چهارراه، شماره ۷/۱۳۷

تلفن مرکز پخش: ۶۶۳۶۳۵۶۹ - ۶۶۹۵۹۹۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۰۵۹۳۳

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 سپاس و قدردانی
۹	 مقدمه‌ای بر اهمیت میانبر
۱۵	 پیشگفتار
۲۰	 راهکار میانبر چیست؟
۲۵	 آخرین سخن
۲۹	 مرحله‌ی اول: «خودسازی»
۳۱	 ● گام اول
۳۱	 مدتی همه چیز را فراموش کنید
۳۵	 گفتگوهای خود را تحت کنترل داشته باشید
۳۶	 شواهد را از بین نبرید
۳۶	 طبق روال معمول عمل کنید
۳۶	 با خود در مورد مسائل مثبت فکر کنید
۳۶	 چند فعالیت مفید و جالب را در نظر بگیرید
۳۷	 به خود دروغ مصلحتی بگویید
۳۹	 ● گام دوم
۳۹	 زمانی را برای درمان خود اختصاص دهید
۴۳	 برنامه‌ی صرفه‌جویی زمان
۴۳	 زمان فعالیت

۴۷	● گام سوم
۴۷	جسم، ذهن و روح خود را درمان نمایید
۴۸	زمان فعالیت
۵۰	تمرین سریع تصورات مثبت
۵۳	● گام چهارم
۵۳	حقیقت را بپذیرید
۵۶	زمان فعالیت
۵۷	درمان شکست های عاطفی
۵۹	مرحله ی دوم: درمان احساسات
۵۹	● گام پنجم
۵۹	احساسات خود را بیان کنید
۶۲	زمان فعالیت
۶۷	تکنیک آرامش سریع و آسان
۶۹	● گام ششم
۶۹	آرامش داشته باشید
۷۱	زمان فعالیت
۷۵	● گام هفتم
۷۵	فرصت جبران به خود بدهید
۷۷	زمان فعالیت
۸۱	● گام هشتم
۸۱	شکست احساسی خود را در افق نظاره گر باشید
۸۴	زمان حقیقی ارتباط
۸۵	زمان فعالیت

۸۶	به دیگران وابسته نیستیم.....
۹۱	مرحله‌ی سوم: شروع کنید.....
۹۳	● گام نهم.....
۹۳	توانایی‌هایتان را بسنجید.....
۹۶	مو.....
۹۶	پاهایتان.....
۹۶	صورت‌تان.....
۹۶	برقراری ارتباط.....
۹۷	شوخی طبیعی.....
۹۷	طرح و برنامه‌ریزی.....
۹۷	حل مسائل.....
۹۷	مطالعه کنید.....
۹۸	یادگیری زبان جدید.....
۹۹	● گام دهم.....
۹۹	خودباوری، «اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید».....
۱۰۰	نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید.....
۱۰۰	از پس دنیای اطراف‌تان برآید.....
۱۰۰	نوع زندگی روزمره‌ی خود را مشخص نمایید.....
۱۰۰	برای به دست آوردن خواسته‌های خود انگیزه داشته باشید.....
۱۰۰	زندگی اجتماعی گسترده‌ای داشته باشید.....
۱۰۱	حالات خود را تغییر دهید.....
۱۰۱	زمان فعالیت.....
۱۰۷	● گام یازدهم.....

۱۰۷	خوشحال و شادمان زندگی کنید
۱۰۹	زمان فعالیت
۱۰۹	با دوستان تان ارتباط برقرار کنید
۱۱۰	بعضی اوقات با بچه ها سرگرم باشید
۱۱۰	به مراکز نمایش های کمدی بروید
۱۱۰	کتاب یا نوارهای لازم را تهیه کنید
۱۱۰	در کنار تخت خود کتاب های فکاهی قرار دهید
۱۱۱	فرصت های مفرح را در نظر داشته باشید و از آنها لذت ببرید
۱۱۳	● گام دوازدهم
۱۱۳	عشق را دوباره باور کنید
۱۱۶	زمان فعالیت
۱۱۹	● گام سیزدهم
۱۱۹	بینید چه می خواهید
۱۲۲	زمان فعالیت
۱۲۷	● گام چهاردهم
۱۲۷	خود را برای هر رویدادی آماده سازید
۱۲۹	زمان فعالیت
۱۳۱	● گام پانزدهم
۱۳۱	سخن آخر
۱۳۵	منابع مفید برای مطالعه

■ سپاس و قدردانی

ابتدا از تمام کسانی که مرا یاری کردند تشکر می‌نمایم و امیدوارم از اینکه با استفاده از تجربیات سخت شما توانسته‌ام راه حل مناسبی برای مشکلات‌تان بیابم، خرسند باشید و بتوانید از این نتایج برای ساختن ادامه‌ی زندگی خود بهترین استفاده را ببرید.

ثانیاً تشکر بسیار زیادی را به "جوکیل"، کسی که با تنظیم و تدوین این کتاب کمک زیادی به من نموده است، بدهکار می‌باشم. کار با "جو" دنیای وسیعی را پیش چشمم به تصویر کشید و آموختم که به قضاوت کسانی که از طریق مطالعه‌ی این کتاب اطلاعاتی را به دست آورده‌اند، اعتماد کنم و برایم قابل احترام باشد. «درسی که در زندگیم بسیار مهم بوده».

سوماً از تمام اعضای گروه "تورسونز" که با صبر و بردباری بسیار مثل همیشه پشتیبان خواسته‌ها و اهدافم بودند، بسیار سپاسگزارم. و در آخر از همسرم تشکر می‌کنم که مثل همیشه مشوق و مایه‌ی

دلگرمی من در این کار بود و از او بسیار سپاسگزارم که در مواقع بیکاری دست نوشته‌های مرا تصحیح می‌نمود و مشکلات موجود در آن را با من در میان می‌گذاشت. به علاوه عنوان این کتاب نیز از نقطه نظرات روحی او است که تناسب بسیاری با افکارم دارد.

❑ مقدمه‌ای بر اهمیت میانبر

در این لحظه از زندگی‌تان که در حال خواندن این کتاب هستید، شاید این کار، آخرین کاری باشد که تمایل به انجام آن دارید، اگر این طور است، شما دقیقاً همان خواننده‌ای هستید که هنگام نوشتن این "میانبر" در ذهنم نقش بسته بودید و دوست داشتم که برای شما بنویسم.

در طول تحقیقاتم با افراد زیادی روبرو بودم که مشکلات متعددی داشتند و شاید شما هم یکی از همین افراد باشید که مشکل خاص خود را دارا هستید و شاید همین مشکلات کوچک و بی‌اهمیت، انگیزه و تمرکز شما را برای ادامه‌ی زندگی از بین برده باشد.

وقتی من نیز در این موقعیت بودم، افرادی بودند که می‌گفتند چه کاری انجام دهم و چه کاری انجام ندهم و یا بهتر بگویم مرا یاری می‌کردند و از نگرانی در می‌آوردند و برایم سنگ صبور بودند.

دوست دارم به این میانبر به عنوان یک راهنما و یک ابزار پشتیبانی

نگاه کنید نه فقط یک کتاب. فکر می‌کنم که از خواندن این کتاب خسته نشوید. در حین مطالعه در حالت راحتی قرار بگیرید و مشکلات خود را فراموش کنید و فقط به مطالبی که در این کتاب آورده شده، فکر کنید.

مراحل ذکر شده در این کتاب آنقدر راحت و دقیق و حساب شده است که شما در هر شرایطی که باشید، قادر خواهید بود تا به تمرینات ادامه دهید و مطمئن باشید که درمان، یک یا دو ماه بیشتر طول نمی‌کشد و شما به نتیجه‌ی مطلوب خود می‌رسید و مطمئن باشید که درک مطلوب موقعیت‌هایتان بهترین و مشکل‌ترین قسمت فعالیت شماست و این مسئله را هنگامی متوجه می‌شوید که در طول درمان احساس پیشرفت می‌کنید و مایلید که از جانب فردی پشتیبانی شوید.

این مسئله نیز بسیار مهم است که هنگام شروع در راهی که باعث پیشرفت و بهبود وضعیت‌تان می‌شود، گام بردارید و این همان اولین فکری است که در اولین روزهای شروع تمرینات، به ذهن‌تان رسیده است.

اگر در ابتدای تمرینات، چنین افکاری دارید، مطمئن باشید خیلی سریع به بهبود موارد مورد نظرتان دست خواهید یافت. زیرا در حال حاضر خیلی از حالات‌تان تحت کنترل خودتان است.

البته این مسئله را نیز در نظر داشته باشید که این کشمکشهای روحی، مدت درمان را طولانی‌تر و مسیر را صعب‌العبور می‌سازد. در مقابل این تمرینات شما را از میان مسیرهای از پیش طراحی شده راهنمایی می‌کند تا راحت‌تر به هدف مورد نظرتان دست یابید.

در ضمن در نظر داشته باشید که مطالبی را که مطالعه می‌فرمایید نتیجه‌ی سالها تجربه و مطالعه بر روی افراد بی‌شماری است که به صورت خلاصه جمع‌آوری شده و در اختیار شما قرار داده شده است.

اولین خصوصیتی که در هریک از مراحل ذکر شده‌ی کتاب قابل ملاحظه است، روش مناسبی است که قبل از توضیح هر مرحله از فعالیت‌ها و تمرینات قرار گرفته است تا شما را برای درک کامل مطالب گفته شده آماده سازد.

این سبک دقیقاً برحسب تجربه‌ای است که من هنگام مداوای افراد متعددی به دست آورده‌ام و هیچگاه باعث رویارویی شما با مشکلات نمی‌شود.

بعد از اینکه خود را آماده ساختید، مراحل یکی پس از دیگری با نظم خاصی قرار گرفته‌اند و هر کدام پیامها و نکات مثبت خود را به همراه دارند. اگرچه بعضی وقتها مراحل با هم ادغام می‌شوند، اما پس از گذشت مدت زمان کوتاهی درمی‌یابید که مراحل به ترتیب یکی پس از دیگری به شما کمک خواهند کرد و در پایان هر بخش، دستوراتی برای انجام فعالیت‌های خاصی آورده شده است که شما را با مطالبی که یاد گرفته‌اید بیشتر آشنا می‌کند.

مطمئنم که با درکی درست از توضیحات و انجام صحیح هریک از تمرینات، دوران درمان خود را با موفقیت پشت سر خواهید گذاشت و از سویی دیگر به این نتیجه خواهید رسید که اگر کاری که انجام دادید، منجر

به بهبود شما نشد، حداقل از شدت و حاد بودن مسئله می‌کاهد و نه تنها برای شما مضر نیست بلکه مفید نیز واقع خواهد شد. پس امیدوارم حداقل یکی از این روش‌ها برای مشکل شما مثرتر و ثمر واقع شود.

مراحل این کتاب شامل پیامهای کلیدی نیز می‌باشد که امیدوارم به اهمیت آنها پی ببرید و متوجه موضوع اصلی که قصد دارند شما را از آن آگاه کنند، شده باشید.

در آخر مایلم بدانید که قرار نیست در حین انجام این تمرینات، برنده شوید و مقام اول را به دست آورید و جایزه‌ای دریافت نمایید، بلکه مایلم شما تمام این مراحل را با موفقیت پشت سر بگذارید و این قابلیت را داشته باشید که در طول زندگی‌تان تمام نکات را به کار ببرید.

اما توجه داشته باشید که جایزه‌ی مهمی که شما در پایان کتاب دریافت می‌کنید، این است که شما به قابلیت حل مشکلات شخصی خود به تنهایی دست می‌یابید. بنابراین وقتی تمام مراحل این کتاب را با موفقیت پشت سر گذاشتید، احساس آرامش و راحتی خواهید کرد و همچنین مهارتی آموخته‌اید که هنگام رویارویی با مشکلات زندگی، موجب صرفه جویی در وقت و انرژی شما می‌شود.

از تمرینات خود لذت ببرید. «بله دقیقاً حل مشکلات شخصی به تنهایی لذت خاصی به همراه دارد.»

قدرتمندترین حسی که در ما وجود دارد قدرت تصمیم‌گیری است. ممکن است در زندگی با ناراحتی‌های ناخوشایند انکار ناپذیری مواجه شوید، پس بهتر است در این گونه مواقع، به جای ناراحتی و بی‌تابی، خوشحال باشید و سعی کنید تا از نکات مثبت زندگی‌تان لذت ببرید و آنقدر شجاعت داشته باشید تا بدبختی و ناکامی را حقیر بدانید، حتی اگر در شرایطی قرار گرفته‌اید که می‌باید سخت‌ترین تصمیم زندگی‌تان را اتخاذ نمایید.

زندگی افراد زمانی مشخص می‌شود که تصمیم می‌گیرند کاری انجام دهند و برای به انجام رسانیدن اهداف خود، فعالیت می‌کنند.

«نورمن ونسان پیل»

□ پیشگفتار

شاید شما عشق به زندگی را از دست داده باشید. پس درست است اگر حدس زده باشم که شما ناراحت، تنها و افسرده هستید. موقعیت اینگونه پیش آمده تا شما از نظر روحی و جسمی ناراحت و خسته باشید و شاید آخرین چیزی که این روزها مایل به انجام آن هستید، بازگشت به دوران خوش گذشته باشد.

بله با این موقعیت‌ها به خوبی آشنا هستم، زیرا نه تنها این مسئله بارها برای خودم پیش آمده، بلکه هزاران نفر را دیده‌ام که با چنین مشکلاتی درگیر بوده‌اند و برای حل مشکلات‌شان به من مراجعه کرده‌اند. می‌دانم که در چنین شرایطی چه حسی دارید!!

فکر می‌کنید رهایی از این گودال سیاه غیرقابل تصور است؟! به هر حال افراد زیرک و موفق کسانی هستند که این توانایی را در اختیار خود قرار دهند و بتوانند از عهده‌ی این کار به خوبی برآیند.

مشکلات احساسی بدترین مشکلی است که انسان با آنها مواجه می‌شود و قادر است زیانهای بسیاری را در زندگی به بار آورد و در زندگی فرد نیز اختلالاتی ایجاد نماید. این گونه ضربه‌های روحی، آشفتگی‌های فکری و کاهش قوای تمرکز ذهنی را به همراه دارند، حتی این مسئله می‌تواند منجر به ترس از تهی بودن شود.

اگر ما هیچ مشکلی احساس نکنیم، حتی اگر مدتها از آن گذشته باشد، باز هم می‌تواند مشکلات جسمی حادی را برایمان ایجاد کند و قوای جسمانی‌مان را تضعیف نماید و یک ورزشکار قوی بنیه را به انسانی ضعیف و ناتوان تبدیل نماید.

حتی اگر خود ما نیز در چنین شرایطی قرار نداشته باشیم و فقط این حالت را احساس کنیم، باز هم نمی‌توانیم به فردی که به راهنمایی احتیاج دارد کمک بنماییم و خود را در هر فعالیتی ناتوان احساس می‌کنیم.

اگر زمانی احساس کردید که دیگر تمایلی به خواندن این کتاب ندارید هرگز احساس نکنید که تنها هستید و ذهن خود را بر روی این مسئله که میلیونها میلیون انسان نیز در سراسر دنیا چنین حسی را دارند، متمرکز سازید. این کار سبب می‌شود تا در طول زندگی، انگیزه‌ی کافی برای ادامه‌ی زندگی‌تان داشته باشید و خود را ناامید احساس نکنید.

پس خواندن این کتاب را ادامه دهید تا راهنمایی‌ها و اطلاعات بیشتری در اختیارتان قرار بگیرد. مطالب این کتاب شما را تحریک می‌کند تا عمق روح و جان‌تان را بشناسید و اگر قبلاً یک ضربه‌ی روحی به شما وارد شده

است، بتوانید خود به تنهایی، آن را مداوا کنید.
به نظر من کسانی که دچار اینگونه مشکلات می‌شوند فقط باید به خود
امیدوار باشند و صبر و بردباری داشته باشند.
"زمان بهترین درمانگر است".

شاید شما به حرف من اعتقاد نداشته باشید، پس اگر اینطور است به
شما توصیه می‌کنم که این کتاب را تا انتها مطالعه فرمایید و تأثیر آن را بر
رفتارتان ملاحظه نمایید. زیرا این روش بهترین راه برای درمان روحیه‌ی
از دست رفته‌تان می‌باشد.

این کتاب برای کسانی مفید خواهد بود که مایلند به خود کمک نمایند
تا گذشته‌ی بد و تاریک خود را فراموش کنند و به شادابی و نشاط دست
یابند، همچنین کسانی که دوست ندارند یک جا بنشینند و فقط نظاره‌گر
موقعیت‌های بد خود باشند.

از طرفی دیگر معتقد نیستم که زمان، قدرت جادویی را برای درمان
روحیه‌ی از دست رفته‌تان، در اختیارتان قرار می‌دهد، در حقیقت فقط
باید فرصت‌هایی را که در اختیارتان قرار می‌گیرند، غنیمت بشمارید و از
آنها استفاده نمایید.

اگر این موقعیت‌ها را نادیده بگیرد و به آنها توجه نکند، نه تنها زمان
برایتان مفید نخواهد بود بلکه با گذشت آن، وضعیت روحی‌تان بدتر
خواهد شد. پس قدر فرصت‌هایی را که در اختیارتان قرار می‌گیرد، بدانید.
افراد بسیاری هستند که بعد از شکست‌های عاطفی گوشه‌ای نشسته‌اند و

برای بهبود وضعیت‌شان هیچ اقدامی نکرده‌اند و روز به روز ناراحت‌تر، عیب‌جو‌تر و افسرده‌تر شده‌اند، زیرا آنها برای بهبود مشکلات روحی و احساسی خود، هیچ اقدامی نکرده‌اند.

پس خواندن این کتاب، یک موقعیت استثنایی به حساب می‌آید زیرا برای درمان مشکلات احساسی خود اقدام کرده‌اید و در همین راستا باید تمریناتی را به عنوان دارو در دوره‌ی درمان انجام دهید که بزرگترین کمک برای بهبود وضعیت‌تان می‌باشد.

اما شمایی که فقط جذب عنوان "میانبر" شده‌اید و مایلید که کوتاه‌ترین راه و کمترین زمان را برای بهبود خود صرف کنید، مواظب باشید. اگرچه این کتاب مسیر کوتاهی را در اختیارتان قرار می‌دهد اما منظور اصلی آن موضوعات دیگری است که در لابلای صفحات و تمرینات این کتاب پنهان شده‌اند.

اگر رابطه‌ی شما بسیار طولانی بوده و یا فرد مورد علاقه‌تان از دنیا رفته باشد، قرار گرفتن در چنین شرایطی بسیار دشوار است اما اگر در چنین موقعیتی قرار دارید، خیلی واضح حس خواهید کرد که نیازمند برنامه‌ای کامل و حساب شده هستید که یکی دو سال به آن عمل کنید و شاید بعضی از شما احساس کنید که در طول انجام این تمرینات، نیازمند یک مشاور هستید که شما را در انجام برنامه‌هایتان راهنمایی کند.

اما کسانی که فکر می‌کنند ضربات روحی وارد شده به آنها آنقدرها هم مهم نیست و اهمیت چندانی برایشان ندارد، یک نگاه سطحی به این کتاب

بیندازند و مطمئن باشند که هیچ ضرری برایشان ندارد و در انجام بسیاری از مسائل راهگشای آنان خواهند بود.

همانطور که در مقدمه‌ی این مطلب هم گفتم، میانبرهای راهنما را برای مدت یک ماه یا حداکثر دو ماه طراحی کرده‌ام تا نتیجه‌ی مطلوب و مثبتی که برایتان لازم است، در همین مدت کوتاه دریافت کنید.

اما این را مسئله را نیز در نظر داشته باشید که تنها زمانی به نتیجه‌ی مطلوب دست می‌یابید که بسیار دقیق و حساب شده عمل کنید.

اگر مایلید تا خود را از اتفاقات بد احساسی دور نگهدارید و سلامت احساسی خود را حفظ کنید، بعضی وقتها لازم است تا تلاش بسیاری داشته باشید و پیشنهادات مرا بکار بگیرید.

در ضمن شاید بعضی از پیشنهادات من برای اولین بار جواب مطلوب را به شما ارائه ندهد و مجبور شوید چندین بار آن را تکرار کنید.

اما بعضی دیگر از تمرینات در همان بار اول جواب دلخواه‌تان را به شما ارائه می‌دهند، پس در صورت لزوم یک حرکت را باید چندین بار تکرار کنید تا جواب مورد نظر را از این برنامه‌ها، دریافت نمایید.

لطفاً این کتاب را یک راهنمای خوب بدانید تا یک پیشگو.

هیچ وقت نگرش واقعی خود را نسبت به حقایق تضعیف نکنید، بلکه سعی کنید آن را تقویت نمایید. بله، این کار اولین گام ثابت قدم بودن است.

اگرچه این کتاب مملو از نصیحت و سخنان کسانی است که توانسته‌اند با موفقیت کامل از عهده‌ی درمان احساسات خود برآیند، اما باز هم

مواردی وجود دارد که باید درباره‌ی آن بحث و گفتگو کرد تا در مورد احساسات هر فرد، به طور جداگانه به نتیجه‌ی مطلوب برسیم.

شما بدون شک می‌توانید راههای زیادی را برای درمان خود بیابید که برایتان مفید واقع شوند. سلامت احساسات در بسیاری از موارد بسیار مهمتر از سلامت جسم است و باید برای بهبود آن فوراً اقدام شود زیرا اگر درمان آن به تعویق بیفتد، باعث مشکلات حادی می‌شود که دیگر نمی‌توان آن را به تنهایی درمان کرد.

آیا در حال حاضر آمادگی درمان قلب و احساسات‌تان را دارید و از این امر رضایت کامل را احساس می‌کنید؟

اگر این طور است به خواندن ادامه دهید تا به یک زندگی و روحیه‌ی جدید دست یابید.

زمان بدون کمک شما نمی‌تواند احساسات‌تان را درمان نماید.

☐ راهکار میانبر چیست؟

همانطور که می‌بینید، میانبرهای ذکر شده برای درمان روحیه و بازگشت به روال عادی زندگی به سه مرحله تقسیم می‌شوند:

- مرحله‌ی اول: آماده سازی خود
- مرحله‌ی دوم: درمان احساسات
- مرحله‌ی سوم: شروع کنید...

همانطور که قبلاً هم ذکر کردم، در هر مرحله، چندین گام وجود دارد که باید به تمام آنها عمل کنید. اگر زمان زیادی صرف شد تا گامها را به خوبی به انجام برسانید، به شما اطمینان می‌دهم که با صرف این زمان، بیش از هر زمان دیگری، احساسات درونی سالم و قوی‌تری خواهید داشت و سلامت کامل خود را به دست خواهید آورد.

اگر به توصیه‌های گفته شده، دقیقاً عمل کنید و هیچ مرحله یا گامی را از قلم نیندازید، برایتان بسیار سودمند خواهد بود.

«مراحل را سرسری نگیرید و بعد از اتمام هر قسمت، دوباره آن را مطالعه فرمایید و دقت لازم را به خرج دهید تا تمام نکات به دقت انجام شده باشد».

ممکن است بعضی از قسمت‌ها را جا بیندازید، اما مطمئن باشید بعد از گذشت چند صفحه، در لابلای تمرینات، مجدداً مطالب صفحات قبل تکرار شده است.

به هر حال اگر شما خود را در حدی می‌بینید که می‌توانید خیلی از مسائل را تحمل کنید، دیگر مطلبی باقی نمی‌ماند که شما را مجدداً دچار شکست‌های عاطفی نماید.

این شماست که دچار شکست شده‌اید و فقط و فقط خودتان هستید که می‌توانید راهنمای مناسبی برای حل مشکل و بهبود آن باشید.

این برنامه‌ها که ناظر آن می‌باشید، از تجربه‌ی هزاران نفر که دچار مشکلات عاطفی بوده‌اند و با توان و اراده‌ی خود توانسته‌اند اعتماد به نفس

خود را باز یابند و به روال زندگی عادی خود بازگردند، حاصل شده است. این فکر را به ذهن خود راه ندهید که این میانبر برای رسیدن به تقدیر و آینده‌ای که برای شما رقم زده شده است، راه کوتاهی است، زیرا این نظر کاملاً اشتباه است و صلاح نیست که در ابتدای راه درمان خود، بخواهید چنین افکاری را در ذهن خود پرورش دهید.

در مرحله‌ی آغازین ابتدا شما را از نظر روحی، جسمی و ذهنی مورد بررسی قرار می‌دهیم تا مطمئن شویم در موقعیت مناسبی قرار دارید تا به درمان خود در مراحل دوم و سوم بپردازید. در این مرحله به شما کمک خواهد شد تا سبک زندگی خود را آنگونه که مایل هستید، شکل دهید و مطمئن شوید که زمان کافی برای احساسات‌تان در اختیار دارید تا مشکل به وجود آمده را از میان بردارید.

آنهايي که برای از بین بردن این حالات خود تعجیل دارند این مرحله برایشان بسیار خسته کننده و کسالت‌آور است، زیرا بازسازی احساسات مثل تعمیر و بازسازی ساختمانهای فرسوده، بسیار وقت‌گیر و کسالت‌آور است.

ابتدای این مرحله اصلاً قسمت جالبی نیست و اگر این مرحله دقیق و طبق برنامه پیش نرود و به پایان نرسد، مراحل بعدی و کارهایی که بعداً انجام می‌دهید، بیهوده خواهد بود و تنها اتلاف وقت و انرژی است.

مرحله‌ی دوم قسمت مرکزی و اصل راهکار درمان می‌باشد و با شروع این مرحله شما ناخودآگاه احساسات درونی‌تان را بیان می‌کنید و کاملاً

احساسات قلبی خود و آنچه را که در درونتان می‌گذرد، به دنیای بیرون انتقال می‌دهید.

با این کار شما می‌آموزید که چه وقت و کجا آرامش مورد نیازتان را از دنیای اطراف دریافت نمایید. در ضمن قادر به درک این مسئله هم خواهید شد که «چگونه فرصت‌های از دست رفته را جبران نمایید و تجربیات بد و خاطرات آزار دهنده را از خود دور نمایید و از شر آنها خلاص شوید».

هنگامی که به مرحله‌ی سوم رسیدید، مسائل آزار دهنده دیگر التیام یافته‌اند و طبق برنامه‌های موجود، بایستی خاطرات را فراموش کنید و آنها را پشت سر بگذارید و خود را به دست جریان زندگی بسپارید و به پیش بروید.

پس می‌بینید که در این مرحله شما درمی‌یابید که چگونه خود را از نظر احساسی و جسمی تقویت نمایید و از مراحل سخت زندگی به دنیای عشق و احساسات گام بگذارید و مصمم باشید که این کاری که انجام می‌دهید از هر جهت به نفع شما است و آرامش بیشتری به شما می‌دهد.