

می توانی ببخشی
اما فراموش نکنی که!!!!

چارلز کلاین
نقیسه معتکف



انتشارات هو

سرشناسه	:	کلاین، چارلز، ۱۹۵۱م. Charles, Klein
عنوان و نام‌پدیدآور	:	می‌توانی ببخشی اما فراموش نکنی که!!!!
مشخصات نشر	:	نویسنده: چارلز کلاین / مترجم: نفیسه معتکف تهران: انتشارات هو، ۱۳۹۷ ۱۶۰ ص
شابک	:	978-600-5512-47-2
عنوان اصلی	:	How to Forgive When you Can't Forget
موضوع	:	گذشت - روابط بین اشخاص - خانواده
شناسه افزوده	:	نفیسه معتکف ۱۳۳۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۱۴۷۶BJ / ک ۸ ق ۸ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیوئی	:	۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۲۳۶۰۳۲



انتشارات هو

نام کتاب: می‌توانی ببخشی اما فراموش نکنی که
 نویسنده: چارلز کلاین
 مترجم: نفیسه معتکف
 نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۷
 صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
 تیراژ: ۷۰۰ نسخه
 لیتوگرافی: فیلم گرافیک
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۲-۴۷-۲
 ISBN: 978-600-5512-47-2

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵ - ۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸ - ۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول - جایی که روزگاری عشق در آن بود	۱۱
فصل دوم - چهره های متعدد سنگدلی	۲۵
فصل سوم - چشم است بینی است	۴۵
فصل چهارم - تشخیص را در گشت به سوی یکدیگر	۵۹
فصل پنجم - زمینی که دیگر توالی پایان فرداها وجود ندارد	۸۹
فصل ششم - مرگ پایان نیست	۹۵
فصل هفتم - چرا این قدر صبر کردم؟	۱۱۳
فصل هشتم - تمایل به برقراری صلح	۱۲۵
فصل نهم - فرصتی دوباره	۱۳۳
فصل دهم - روز آشتی کنان	۱۴۱

مقدمه

چرا کتابی دربارهٔ بخشش

از وقتی دوستان و همکاران و اطرافیانم فهمیدند که کتابی دربارهٔ بخشش نوشتم، بارها و بارها به این سؤال جواب داده‌ام: چرا بخشش؟ چرا کتابی نوشته‌ام که تنها هدفش به مردم به بخشش و آشتی است؟ پاسخ این است که من احساس می‌کردم باید چنین کتابی بنویسم. می‌بایست راهی پیدا می‌کردم تا پیام این کتاب را به افراد بیشماری که در سایهٔ مناسبات از هم گسیخته زندگی می‌کنند، برسانم. این کتاب برای افرادی نوشته شده است که طی سال‌ها به ماجراهایشان گوش داده‌ام. برای خواهران و برادرانی که مدت‌هاست با یکدیگر حرف نمی‌زنند، برای فرزندانی که پدر و مادر خود را ترک کرده‌اند، و برای پدران و مادرانی که با دختر یا پسر خود قطع رابطه کرده‌اند. همچنین برای مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هایی که از نوه‌های

خود بریده‌اند چون با فرزند خود مشکل دارند. این کتاب برای افرادی نوشته شده است که صلح و آرامش درونی را نمی‌شناسند تا بتوانند برای بازگشت به سوی عزیزانشان راهی بیابند.

من پی برده‌ام کمتر خانواده‌ای است که به درد هجران پایان دهد. بیشتر آن‌ان این درد را به جان می‌خرند و مدت‌ها با آن سر می‌کنند. پیام این کتاب این است که لزومی ندارد درد هجران تا ابد طول بکشد. در بعضی موارد، میدی و خشمی که ما را جدا از یکدیگر نگه می‌دارد، در برابر بخشش سر ته‌لیم فرود می‌آورد. حتی اگر خاطرات دردناک از ذهنمان بیرون نمی‌روند، باز هم می‌توانیم راهی برای بازگشت به سوی کسانی که زمانی جزئی از زندگی ما بودند، پیدا کنیم.

حتی وقتی نمی‌توانید ریختن‌ها را فراموش کنید، می‌توانید ببخشید. کافی است از خود پرسید: «اگر حالانته، پس کی؟»