

اشتباهات یک زن (جلد ۲)

شروعی تازه

گروه انتشاراتی مجید
www.majidpub.com

سرشناسه: سوسا، ام.، Sosa, M.

عنوان و نام پدیدآور: اشتباهات یک زن (جلد ۲): شروعی تازه / ام. سوسا؛ ترجمه‌ی سونیا سینگ.

مشخصات نشر: تهران؛ انتشارات مجید، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: 978-964-453-138-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: The Mistakes of A Woman vol2: New beginnings, 2017.

موضوع: همسرگزینی؛ روابط زن و مرد.

موضوع: داستان‌های آمریکایی - قرن ۲۱ م.

شناسه‌ی افزوده: سینگ، سونیا، ۱۳۶۵ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: HQ۸۰۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۴۲۱۲

ام. سوسا

اشتباهات یک زن (جلد ۲)
شروعی تازه

ترجمه‌ی

سونیا سینگ





اشتیباهات یک زن (جلد ۲): شروعی تازه

ام. سوسا

ترجمه‌ی سونیا سینگ

چاپ اول، زمستان ۱۳۹۸

چاپ دوم، زمستان ۱۳۹۸

۱۰۰۰ نسخه

ویراستار: شهین خاصی

نسخه‌پردازی و آماده‌سازی: گروه تولید انتشارات مجید

ناظر فنی چاپ: سعید جواهری

لیتوگرافی گلیاگرافیک، چاپ دالاهو

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۳-۱۳۸-۵

تمامی حقوق چاپ این کتاب برای انتشارات مجید محفوظ است.

هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به اجازه‌ی کتبی از ناشر است.

آدرس دفتر: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه‌ی

نوروز، پلاک ۱، واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۹۱۵۸۸ _ ۶۶۴۹۵۷۱۳

ناشر همکار: انتشارات به‌سخن

Telegram & Instagram: @majidpub

www.majidpub.com

تقدیم به پدر و مادرم
بلدیو سینگ و طیبه مخملچی

گروه انتشاراتی مجید
www.majidpub.com

گروه انتشاراتی مجید
www.majidpub.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۷	خدا حافظی با روابط گذشته‌ام
۲۹	عصبانیت ممنوع!
۳۷	بیش از حد فکر کردن... بیش از حد آنالیز کردن
۴۳	ترک احساس پشیمانی
۵۱	به خودتان بی توجه نباشید
۵۷	تعقیب
۶۵	او با یک دختر جدید آشنا شده
۷۳	فرایند التیام یافتن
۸۷	استرس ممنوع! دوباره زندگی کن!
۹۳	هیچ وقت از مرد خوب ناامید نشو!
۹۹	شروعی تازه

گروه انتشاراتی مجید
www.majidpub.com

مقدمه‌ی مترجم

از خصوصیات انسان عشق‌ورزیدن است. عده‌ی زیادی معتقدند زندگی بدون عشق معنا ندارد. پائولو کونلیو در کتاب هدیه‌ی آسمانی^۱ می‌گوید: «عشق بسیاری از گناهان را می‌پوشاند.»

در وصف عشق بسیار گفته‌اند و بسیار شنیده‌ایم، ولی آنچه کمتر از آن سخن می‌گویند جداسدن از عشق است؛ چیزی که کمتر به آن توجه می‌شود، زندگی انسان‌ها بعد از شکست‌های عاطفی است. درحالی‌که عشق سازنده است و جدایی می‌تواند مخرب و نابودکننده باشد.

تعداد کتاب‌هایی که افراد را به عشق‌ورزی دعوت می‌کنند بی‌شمار است؛ کتاب‌هایی که از احساسات لطیف دخترانه می‌گویند تا لجبازی‌های عاشقانه و سختی‌های رسیدن به عشق و بازی‌های سرنوشت. بااین‌حال، کمتر کتابی وجود دارد که به درد فراق پردازد. شاید علتش تلخی بیش از حد جدایی است. کمتر کسی از قلب‌های شکسته و روح شکننده می‌گوید. کمتر کسی می‌تواند از احساسات پنهان و گاه غیرمنطقی افرادی بگوید که از عشقشان جدا شده‌اند. افرادی که در گذشته دچار این شکست‌های عاطفی

1. the supreme gift

شده‌اند می‌دانند که صحبت کردن از غم روزافزونشان، حسادت‌های پنهانی و حسرت و خشمی که هر روز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند کار آسانی نیست. شاید این پنهان‌کاری و صحبت نکردن از عواطفشان به بهانه‌ی اینکه اطرافیان توانایی درک کردنش را ندارند عامل اصلی سختی این دوران باشد.

ام سوسا نویسنده‌ی کتاب اشتباهات یک زن بارها شکست‌های عاطفی را تجربه کرده و بارها به‌واسطه‌ی همین شکست‌ها درگیر مشکلات روحی شده است و به‌خوبی می‌داند جدایی از کسی که دوستش داریم چقدر می‌تواند آزاردهنده و مخرب باشد. سوسا با تبحر بسیار از گوشه‌وکنار تاریک ذهن پرده برمی‌دارد و علل سختی دوران پس از جدایی را برای مخاطب روشن می‌کند. از علل روان‌شناختی ماندن در گذشته می‌گوید؛ از این می‌گوید که چرانی‌می‌توانیم خاطرات شیرین دوران عاشقی را فراموش کنیم؛ از این می‌گوید که گاهی شکست پایان کار نیست و فقط درس سختی است که به ما مقاومت را یاد می‌دهد.

بحران روحی پس از جدایی هم مثل هر بیماری روحی یا جسمی دیگری نیازمند شناخت است و باید آن را ریشه‌یابی کنیم. تا آن را شناسیم نمی‌توانیم برایش درمانی در نظر بگیریم و تا آن را درمان نکنیم نمی‌توانیم از دستش خلاص شویم و چه کسی بهتر از ام. سوسا با آن زبان شیرین و لحن بی‌پرده می‌تواند از جدایی بگوید و آن را وااشکافی کند؟

این کتاب می‌تواند به هرکسی که به‌نحوی درگیر جدایی بوده و آن را تجربه کرده است کمک کند تا دوباره به زندگی طبیعی خویش برگردد. حتی می‌تواند از مخاطب نسخه‌ی بهتری بسازد، آن‌هم نه با پیشنهادهای دروغین و غیرواقعی، بلکه با راهکارهایی منطقی و واقع‌بینانه.

خیلی از ما شکست‌های عاطفی را تجربه کرده‌ایم، ولی از اثرات

مخرب‌ی که بر ناخودآگاه ما گذاشته‌اند بی‌اطلاعیم، به‌واسطه‌ی همین اثرات مخرب و روحیه‌ی شکننده به آنچه در نظر داریم نمی‌رسیم و آن‌طور که باید از زندگی عاطفی یا حتی حرفه‌ای خود لذت نمی‌بریم. خواندن این کتاب در درجه‌ی اول کمک می‌کند بدانیم ما در این امر تنها نیستیم و زنان زیادی هستند که شکست‌های عاطفی حتی به‌مراتب سخت‌تری را هم تجربه کرده‌اند و بعد کمک می‌کند تمرکزمان را روی جنبه‌های مثبت زندگی مان بگذاریم و با رهاکردن گذشته به خودمان بهای بیشتری ندهیم. امیدوارم این کتاب نه‌فقط به زنها، بلکه فارغ از جنسیت به هرکسی که زمانی قلبش شکسته است کمک کند تا به روال شاد زندگی‌اش برگردد.

سونیا سینگ

رها کردن سخت است، ولی ماندن کنار فرد
اشتباه حتی از آن هم سخت تر است.

گنجینه‌های رایگان مجید
www.majidpub.com

این کتاب را تقدیم می‌کنم به هرکسی که زمانی قلبش شکسته است، یا در حال حاضر در چنین شرایطی قرار دارد و آن‌هایی که نمی‌توانند به راحتی اتفاقات تلخ گذشته را فراموش کنند. امیدوارم کلماتم برخی از زخم‌هایتان را بهبود ببخشند و شما را به سوی احساس‌رهایی و شادمانی هدایت کنند. امیدوارم وقتی این کتاب را به پایان رساندید، احساس کنید باری از روی دوشتان برداشته شده است.

ام. سوسا

www.majidparsi.com

گروه انتشاراتی مجید
www.majidpub.com

واقعاً عاشقت بودم؛ آن قدر که این عشق کورم کرده بود. با پذیرش عشقی که به من می دادی و نه آن عشقی که آن را طلب می کردم و لیاقتش را داشتم تبدیل به زنی شده بودم که همیشه از آن می ترسیدم. مدام رفتارهایت را توجیه می کردم و بیش از حد فرصت جبران به تو می دادم، حتی با وجود اینکه تو لیاقت این فرصت ها را نداشتی. نیازها و احساسات تو را مهم تر از احساسات خودم در نظر می گرفتم، ولی دیگر کافی بود... کم کم دوباره قدرتم را به دست آوردم و خودم را در اولویت قرار دادم. دیگر اجازه نمی دادم مرا خرد کنی. می خواستم خودم را با همان عشقی که به تو دادم دوست داشته باشم و از نو بسازم.

گروه انتشاراتی مجید
www.majidpub.com

خدا حافظی با روابط گذشته‌ام

گذشته



اشتباه من این بود که هر وقت به من نیاز داشتی اجازه می‌دادم به زندگی ام برگردی. تا چند هفته‌ی اول خوب بودی، ولی بعد دوباره همه چیز را خراب می‌کردی و ترکم می‌کردی... ترک کردن منی که حتی از دفعه‌ی قبل هم دل‌شکسته‌تر بودم. نمی‌توانم هیچ‌کس را به اندازه‌ی خودم سرزنش کنم، چون این من بودم که هر بار اجازه می‌دادم به راحتی به زندگی ام برگردی. باید یاد می‌گرفتم که بتوانم با قاطعیت و از صمیم قلب با چیزی خدا حافظی کنم و دیگر اجازه‌ی برگشتنش را به زندگی ام ندهم.

جدایی هیچ وقت کار ساده‌ای نیست. احساس درماندگی می‌کنید چون نمی‌دانید بدون فردی که به او عادت کرده‌اید چه کار کنید و کارهایی را که تا آن موقع باهم انجام می‌دادید حالا باید به تنهایی انجام دهید... و این موضوع می‌تواند برای عده‌ای ترسناک باشد.

درحالی که بعضی از ما می‌توانند روابط گذشته‌شان را فراموش کنند و به روال عادی زندگی‌شان برگردند، بقیه نمی‌توانند فراموش کنند که نامزد سابقشان چطور باعث می‌شد احساس خوبی داشته باشند. فقط خوشی‌ها را به یاد می‌آورند، نه بدی‌ها را. به همین علت است که رهاکردن رابطه‌شان تا این اندازه برایشان سخت است. روی چیزی که آن فرد زمانی بوده است تمرکز می‌کنند، نه اینکه آن شخص واقعاً چه شخصیتی دارد و احتمالاً از قبل هم همین شخصیت را داشته است. نقاب واقعی آن‌ها سرانجام می‌افتد و شخصیت واقعی‌شان رو می‌شود، ولی بازهم برای برخی از افراد کافی نیست، چون آن‌ها نمی‌توانند واقعیت را بپذیرند و در کتمان به سر می‌برند. آن‌ها مدام در گذشته زندگی می‌کنند و همواره به این می‌اندیشند که چه اتفاقی می‌افتاد اگر شرایط جور دیگری پیش می‌رفت.

ما بنا به دلایل مختلف به گذشته چنگ می‌زنیم و در آن می‌مانیم؛ این موضوع باعث می‌شود نتوانیم با واقعیت کنار بیاییم و نتوانیم به روال عادی

زندگی برگردیم.

احساس می‌کنید دیگر هیچ‌وقت با فرد جدیدی آشنا نمی‌شوید یا سال‌ها طول می‌کشد تا دوباره عاشق شوید

یکی از دلایلی که در گذشته می‌مانیم این است که احساس می‌کنیم شاید دیگر نتوانیم به آن شرایط خوب قبل برگردیم.

روزی را که من و نامزد سابقم از هم جدا شدیم به خوبی به یاد دارم. احساس می‌کردم دنیا دارد روی سرم خراب می‌شود و هیچ‌وقت هیچ مردی نمی‌تواند جای او را برایم پر کند. او می‌دانست چه آهنگ‌هایی را دوست دارم، می‌دانست چه فیلم‌هایی را دوست ندارم، دوستانم را می‌شناخت، می‌دانست چه چیزهایی مرا به هیجان می‌آورند و این را هم می‌دانست که چه چیزهایی حالم را به هم می‌زنند. حتی فکر باهم نبودنمان باعث می‌شد احساس کنم تا ابد طول می‌کشد با فرد جدیدی آشنا شوم که بتواند مرا واقعاً بشناسد، آن‌طور که او مرا می‌شناخت.

ارزش شما با این موضوع که چه کسی دوستان دارد تعیین نمی‌شود

یکی دیگر از دلایلی که باعث می‌شود نتوانیم به راحتی از گذشته دست بکشیم این است که فکر می‌کنیم ارزش وجودی ما به این بستگی دارد که چه کسی دوستان دارد. اگر فکر می‌کنید چنانچه شخصی شما را ترک کند یا مجرد باشید به این معناست که بی‌ارزش هستید کاملاً در اشتباهید. این یعنی فکر می‌کنید تمام شدن رابطه‌ها انعکاسی از ارزش وجودی شما به عنوان یک انسان است؛ ولی چرا؟ بیشتر افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند فکر می‌کنند یک رابطه‌ی ناموفق در واقع یک شکست است، در حالی که شخصی که اعتماد به نفس بالایی دارد از اینکه رابطه‌ای سمی تمام شده است احساس رهایی و آرامش می‌کند.

اینکه وقتی رابطه‌ای را تمام می‌کنید حس می‌کنید نمی‌توانید گذشته را رها کنید به این خاطر است که نمی‌توانید قبول کنید او برای شما فرد مناسبی نبوده است. به هر سناریوی ممکن که نشان می‌دهد چرا نمی‌توانید بدون آن شخص زندگی کنید بارها و بارها فکر می‌کنید، درحالی‌که واقعیت این است که شما فکر می‌کنید به درد هیچ‌کسی در این دنیا نمی‌خورید، به جز نامزد سابقتان که این یعنی حاضر نیستید یک عشق واقعی را پیدا و تجربه کنید؛ چون لیاقت یک عشق واقعی را ندارید... و ما می‌دانیم این واقعیت ندارد. شما لایق یک عشق تمام‌عیار هستید.

هیچ‌وقت به خاطر عشق ورزیدن به دیگری خودتان را خرد نکنید. رؤیایا و اهدافتان هم اهمیت دارند. منظورم این نیست که برای عشق مرزهای خاصی وجود دارند که نباید از آنها بگذرید، بلکه منظورم این است که هر وقت احساس کردید بیش از حد خودتان را در این عشق فدا کرده‌اید قدمی به عقب بردارید تا بهتر موقعیتتان را درک کنید و بفهمید که کجای کار هستید.

شما احساس گناه می‌کنید و خودتان را نپخشیده‌اید

احساس گناه و عذاب وجدان هم باعث می‌شوند نتوانید آن‌طور که باید و شاید گذشته را فراموش کنید. اگر احساس می‌کنید طی رابطه‌ی گذشته‌تان کار اشتباهی مرتکب شده‌اید، مثلاً از طرفتان سوءاستفاده‌ی مالی کرده یا با او ارتباط برقرار کرده‌اید تا شخص دیگری را فراموش کنید ممکن است احساس کنید باید به نحوی اشتباهتان را جبران کنید.

اگر احساس می‌کنید به او بدی کرده‌اید و حرفی در دلتان مانده است شاید بهتر باشد از او عذرخواهی و طلب بخشش کنید. منظورم این نیست که حتماً باید با او حرف بزنید، ولی باید راهی پیدا کنید که حالتان بهتر

شود. شاید حتی نوشتن یک نامه‌ی عذرخواهی، بلندخواندنش برای خودتان و بعد سوزاندنش کار خوبی باشد.

شاید حتی فکر کنی رهاکردن نامزد سابقتان بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌تان بوده است یا شاید موقع تمام کردن رابطه حرفی زده‌اید که نباید آن را بر زبان می‌آوردید. در هر حال، نباید خودتان را به خاطر کاری که انجام داده‌اید سرزنش کنید، وگرنه همیشه فکر می‌کنید اگر کارها را جور دیگری انجام داده بودید، مثل الآن این قدر احساس ناراحتی و عذاب وجدان نمی‌کردید. اگر اجازه دهید این حس وجودتان را پر کند عذاب وجدان و غمتان بیشتر می‌شود و دیگر هیچ وقت لزومی برای از سرگرفتن روال عادی زندگی‌تان و رهاکردن گذشته نمی‌بینید.

همیشه به خاطر داشته باشید که همه اشتباه می‌کنند، از جمله شما. تنها راه دوست داشتن یک فرد جدید این است که خودتان را دوست بدارید و اگر در گذشته کاری کرده‌اید که نتیجه‌ی بدی داشته است خودتان را ببخشید.

برای اینکه بتوانید عشق بدهید و عشق بگیرید لازم است که در درجه‌ی اول خود را تحت هر شرایطی دوست داشته باشید و این یعنی خودتان را به خاطر هر کار اشتباه و هر چیزی که قدرت عوض کردنش را ندارید ببخشید.

وقتتان را تلف نکرده‌اید

هنگام جدایی فکر می‌کردم وقتم تلف شده است مخصوصاً به این دلیل که نمی‌توانستم چیزی را جبران کنم یا زمان را به عقب برگردانم. به همین دلیل از نامزد من متنفر می‌شدم چون احساس می‌کردم دنیا را به پیش ریخته‌ام ولی او در تمام این مدت فقط به فکر خودش بوده است.

ولی واقعیت این است تمام روزهایی که آن‌ها را صرف نامزدم کردم هیچ‌وقت زمان هدررفته نبودند، چون باید به خودم یادآوری می‌کردم که وقتی با او بودم به چه موفقیت‌هایی دست یافته بودم. پس به این فکر کردم که طی آن مدت با افراد جدیدی آشنا شده و درعین حال در زمینه‌ی کاری‌ام هم پیشرفت کرده بودم. درست در لحظه‌ای که تمرکز را به جای گذاشتن روی نکات منفی، روی جنبه‌های مثبت آن دوران گذاشتم متوجه شدم که اصلاً وقتم را تلف نکرده‌ام.

این شیوه‌ی تفکر مثبت مرا قوی‌تر کرد و باعث شد دیگر خودم را به چشم یک قربانی نگاه نکنم. باعث شد بفهمم تمام سختی‌هایی که پشت سر گذاشتم فقط باعث شدند با سرعت و شدت بیشتری به جایی که الآن هستم برسیم و مرا برای یک زندگی پر از شانس و خوشحالی و مخصوصاً رشد و پیشرفت آماده کردند.

همواره انتظار دارید طرفتان همان چیزی باشد که شما می‌خواهید

یکی از دلایلی که صادقانه می‌توانم اعتراف کنم خودم هم چند باری به خاطرش گناهکار بوده‌ام این است که ما عاشق حس عاشقانه‌ای می‌شویم که روزی آن را تجربه کرده‌ایم؛ عاشق حس هیجانی می‌شویم که طرفمان روزی باعث شده بود در وجود ما زنده شود. این واقعیت که چنین خاطراتی می‌توانند تأثیری به این بزرگی بر روح ما بگذارند برای من واقعاً حیرت‌انگیز است، چون نشان می‌دهد چطور چیزی که زمانی قلبمان را تسخیر کرده بود می‌تواند تا آخر عمر با ما همراه باشد. همین‌طور نشان می‌دهد که ما چطور می‌توانیم توقع‌هایی غیرواقع‌بینانه در مورد آینده داشته باشیم.

وقتی انتظار دارید همراهِتان کارهایی انجام دهد که شاید هیچ‌وقت از عهده‌ی انجام‌دادنشان برنیاید، در مورد آینده‌اش، توهمی در ذهنتان پدید

می‌آورید که فقط ساخته و پرداخته‌ی ذهن و باور خودتان است؛ ولی او در واقعیت این‌طور نیست و شاید هم هیچ‌وقت به جایی که شما از او انتظار دارید نرسد؛ در نتیجه شما شخصیتی غیر واقعی برای او در ذهنتان متصور شده‌اید و سال‌ها و حتی شاید چند دهه هم این تصور را در ذهنتان نگه می‌دارید.

سال‌ها به این امید می‌مانید که شاید او روزی به چیزی که شما انتظارش را دارید تبدیل شود و همین باعث می‌شود رها کردن او برایتان سخت‌تر شود.

همواره خودتان را با بقیه مقایسه می‌کنید

به خاطر دارم که خودم هم زمانی در این مخمصه افتاده بودم و مدام به این فکر می‌کردم که چرا من متأهل و خوشبخت نیستم، یا چرا مرد رؤیایم کنارم نیست؟ در حالی که همه‌ی دوستانم سرگرم زندگی‌شان بودند، ازدواج کرده بودند و سالگردشان را جشن می‌گرفتند، من مجرد و تنها بودم... به خاطر رابطه‌های ناموفق گذشته‌ام ناراحت بودم و آن‌ها را در ذهنم مرور می‌کردم. مقایسه‌ی خودم با دوستانم باعث می‌شد مدام به یاد او بیفتم. احساس می‌کردم همه‌ی اطرافیانم در یک رابطه‌ی خوب و موفق قرار دارند، در حالی که من با درماندگی به دنبال عشق می‌گردم.

وقتی شروع به مقایسه‌ی خودتان با اطرافیان‌تان می‌کنید کم‌کم این‌طور فکر می‌کنید که از آن‌ها پایین‌تر هستید و اگر شرایط آن‌ها را نداشته باشید احساس بی‌ارزش بودن می‌کنید.

با این کارتان محیطی سرد و غمگین درونتان ایجاد می‌کنید که باعث می‌شود فکر کنید اگر با کسی نباشید نمی‌توانید خوشحال باشید، در نتیجه برای خودتان احساس تأسف می‌کنید و در نهایت به این فکر می‌کنید که

وقتی با نامزد سابقتان بودید اوضاع چقدر خوب بود. بس است!

شما نمی‌خواهید اجازه دهید گذشته فراموش شود

فقط به این خاطر که به کسی می‌گویید گذشته را رها کند و او از پس آن بر نمی‌آید به این معنا نیست که نمی‌خواهد این کار را انجام دهد. کاری که افراد زیادی آن را انجام می‌دهند این است که چیزی را که به آن‌ها می‌گویید با احساسشان مقایسه می‌کنند. آن‌ها با خودشان مبارزه می‌کنند تا تصمیم بگیرند گذشته را رها کنند یا آن را حفظ کنند. قسمتی از وجودشان می‌خواهد همه چیز را فراموش کند، ولی قسمتی از وجودشان فکر می‌کند اگر نامزد سابقشان را به‌طور کامل از زندگی‌شان بیرون کنند تمام لحظات خوشی را که با او داشته‌اند هم از دست می‌دهند. واقعیت این است که آن رابطه دیگر تمام شده است و الآن فقط با یک‌سری تناقضات درونی روبه‌رو هستند که باعث می‌شود نتوانند به روال طبیعی زندگی برگردند.

به جای اینکه به عقلتان رجوع کنید، فقط به ندای قلبتان گوش می‌دهید تضمین می‌کنم که تعداد بسیار زیادی از ما در موقعیت‌های بی‌شماری چنین کاری انجام داده‌ایم. عقلمان به ما می‌گویند گذشته را رها کنیم ولی قلبمان خلافتش را فریاد می‌زند. انگار قلبمان فقط می‌خواهد خوشی‌ها را به یاد داشته باشد و بقیه‌ی اتفاقاتی را که رخ داده‌اند نادیده بگیرد.

گذشته را رها نمی‌کنید، چون اعتقاد دارید این درست‌ترین کار است چون مدتی با او بوده‌اید و در اعماق وجودتان معتقدید که او همان کسی است که تا ابد صاحب قلبتان خواهد بود... ولی شما به خودتان دروغ می‌گویید؛ چون این کار بیشتر از اینکه به سودتان باشد به شما ضربه می‌زند. دردی که الآن با آن روبه‌رو هستید درد ناشی از رها نکردن است.