

انتظارش را نداشتم

وقتی همه چیز در حال فروپاشی است...

زندگیات را از نو بساز، دختر

www.ketab.ir

ریچل هالیس

ترجمه: المیرا اسماعیلی

۲۰۰۱۶۰۷۲۱۶۰

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel
 عنوان پدیدآور: انتظارش را نداشتم وقتی همه چیز در حال فروپاشی است، زندگی‌ات را
 از نو بساز/نویسنده ریچل هالیس؛ ترجمه المیرا اسماعیلی
 مشخصات نشر: بیلاق یاران، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۳۷-۱
 فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Didn't see that coming : putting life
 ,back together when your world falls apart
 موضوع: رویدادهای تحول‌بخش زندگی، سازگاری
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۲۴/۱۵۸
 کتابشناسی ملی: ۷۴۰۲۹۶۴



عنوان: انتظارش را نداشتم!
 تالیف: ریچل هالیس
 ترجمه: المیرا اسماعیلی
 ناشر: بیلاق یاران
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 سال چاپ: ۱۴۰۰
 نوبت چاپ: اول
 قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۹۱۲۷۵۳۱۰۰۶

فہرست

۴..... پیشگفتار

۷..... بیایید کمی بد و بیراه بگوییم

۱۸..... فصل ۱- شخصیت جدیدتان را بپذیرید

۳۹..... فصل ۲- زیر سؤال بردن رنج‌هایتان را متوقف کنید

۴۱..... فصل ۳- از احساس گناه رهایی پیدا کنید

۴۸..... فصل ۴- زاویه دیدتان را تغییر دهید

۵۵..... فصل ۵- ذهن خود را درباره‌ی بهتر شدن تغییر دهید

۶۲..... فصل ۶- شهامتتان را تقویت کنید

۶۷..... فصل ۷- خودتان را نشان دهید

۷۶..... فصل ۸- نسبت به مسائل مالی واقع بین باشید

۸۵..... فصل ۹- انعطاف‌پذیری شگفت‌زدتان می‌کند

۹۳..... فصل ۱۰- به عادت‌های خوبتان بچسبید یا عادت‌های خوب ایجاد کنید

۱۰۲..... فصل ۱۱- حتی زمانی که زندگی خوب پیش نمی‌رود، در جستجوی شادی باشید

۱۱۰..... فصل ۱۲- یکبار دیگر آینده را تصویرسازی کنید

۱۱۹..... امیدوار باشید

۱۲۵..... درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار

در طی سه روزی که مشغول ویرایش این کتاب بودم شانزده سال زندگی مشترکم و هجده سال رابطه دوستی‌ام با دیو خاتمه پیدا کرد. تمام زندگی‌ام در چشم بر هم زدنی فرو پاشید.

این کتاب توضیح چرایی و چگونگی این جدایی نیست. اصلاً بعید می‌دانم توانایی‌اش را داشته باشم آن ماجرا را مرور کنم! اما دوست دارم روزی آنقدر قوی باشم که عمیقاً مساله را ریشه‌یابی کنم و بفهمم چطور این شکاف‌ها بوجود آمد و هر تضاد کوچکی، زندگی چندین ساله‌ام را فرسود و مورد هجوم قرار داد و ما را از هم جدا کرد. اما امروز زمان این کار نیست. ما هم مثل هر زوج دیگری سعی کردیم این شکاف‌ها را با بچه‌ها، کار و بخشی از وجودمان که هنوز در گرو این رابطه بود وصله و پینه کنیم. در نگاه دیگران عالی به نظر می‌آمدیم زیرا دوستی بینمان عمیق و صادقانه بود، اما رابطه دوستانه و رابطه عاشقانه دو مقوله جدا هستند. در نهایت برای هم بیگانه شدیم و ادامه‌دار شدن اختلافات به این معنی بود که این رابطه باید خاتمه می‌یافت.

باید خاتمه می‌یافت. و خاتمه یافت.

من بحران‌ها و مصیبت‌های زیادی را پشت سر گذاشته و کوله باری از تجربه به همراه دارم که با نگارش این کتاب می‌توانم آن را با شما به اشتراک بگذارم تا از آن بهره ببرید. زمانی که کتاب را می‌نوشتم مصمم بودم با نکات و تکنیک‌های آن شما را از کوهستان‌های غم و اندوه عبور دهم. اکنون خودم مالا مال اندوهم و کتاب را از نقطه نظر کاملاً متفاوتی نسبت به زمانی که آن را نوشتم ویرایش می‌کنم. دیگر نمی‌توانم رهبری گروه را به عهده بگیرم، بلکه در کنار شما از این مسیر عبور خواهیم کرد. به عنوان کسی که همواره برای آینده‌ام برنامه‌ریزی داشته

و جزئیات دو هفته بعد زندگی‌ام را تصور می‌کرده‌ام هرگز انتظار چنین رویدادی را نداشتم. از این که هیچ‌وقت احتمال آن را در نظر نگرفته بودم خودم را ملامت می‌کنم. بارها سعی کردم از فکر نوشتن این کتاب بیرون بیایم. فکر می‌کردم آمادگی و صلاحیت لازم را ندارم و نمی‌توانم این توانایی را دوباره به دست آورم. از خودم می‌پرسیدم که می‌توانم هم آموزگار و هم دانش‌آموز باشم؟ این سخت‌ترین کاری بود که تا آن لحظه تصمیم به انجامش گرفته بودم.

اگر چه متن نوشته شده بود، اگرچه می‌دانستم می‌توانم برای کسی مفید واقع شوم و کتاب را به همان شکلی که نوشته بودم منتشر کنم بدون آنکه از اتفاقی که در زندگی‌ام افتاده بود حرفی بزنم. همیشه این مثل معروف را گفته‌ام که بهتر است از جای زخم‌هایمان درس بگیریم و سخن بگوییم، نه از آنهایی که هنوز تازه‌اند. خودم همواره این توصیه را به کار بسته‌ام و هیچ‌وقت شما را درگیر اتفاقاتی که برایم می‌افتاد نمی‌کردم و وقتی که از آن سربلند بیرون می‌آمدم تجربیاتم را با شما به اشتراک می‌گذاشتم.

اما حالا داستان متفاوت است. همه چیز نامطمئن، غیر قابل اتکا و آسیب پذیر به نظر می‌رسد. فکر می‌کنم یک جای کار می‌لنگد و در عین حال مسئولیتی بزرگ و سنگین برعهده دارم. پس نشستم و دعا کردم و اندیشیدم و تمام ذهنم مشغول آن بود. هیچ کلمه‌ای برای بیان احساسات درونم پیدا نمی‌کردم و دعاهایم تنها به این دو کلمه خلاصه می‌شد: "کمکم کن!"

این دو کلمه تنها چیزهایی بودند که می‌توانستم به زبان بیاورم. از خدا می‌خواستم یاری‌ام کند. همانطور که کمکم می‌کرد این روزها را پشت سر بگذارم و جواب سؤال کودکانم را بدهم. همانطور که با چالش‌های کارم مواجه می‌شدم. یاری‌ام کن. یاری‌ام کن! بی وقفه و گاهی با صدای بلند دعا می‌کردم. درگیر خرافات زمان بچگی‌ام شده بودم که اگر با صدای بلند خدا را نخوانم ممکن

است صایم را نشنود، این دو کلمه ذکر هرروزم، خط به خط دفتر خاطراتم، آخرین چیزهایی که قبل از خواب به زبان می‌آوردم و اولین چیزهایی که هنگام بیدار شدن به فکرم می‌رسید بودند و در میان تمام تاریکی‌ها، اگر نه تسکین دردها، حداقل بذر امید در دلم می‌پروراندند.

کتاب‌هایم همیشه صادقانه بوده‌اند. مورد پذیرش واقع شده باشند یا نه، همیشه بخشی از وجود و واقعیت زندگی‌ام در آن‌ها انعکاس یافته است.

و اکنون من و شما در میانه یک درد و رنج ایستاده‌ایم. بعضی از ما تلاش می‌کنیم دلیل و معنایی برای جای زخم‌هایی که از گذشته به همراه داریم پیدا کنیم. بعضی از ما با دستانی لرزان زخم‌های تازه‌ای را در وجودمان احساس می‌کنیم. اما اینجا باهم و در کنار هم هستیم.

باور داریم که به اندازه کافی قوی هستیم تا این زخم‌ها را درمان کنیم حتی اگر گاهی ثمره تلاش‌ها چیزی به جز احساس ضعف بیشتر نباشد. به جای ترس از ضعف خود، از غرق شدن در مرداب ناامیدی که ما بقی عمرتان را باید در آن بمانید بترسید زمانی که از رویارویی با درد و رنج‌های خود سر باز زده‌اید. در ادامه صفحات این کتاب تمام تلاشم را خواهم کرد. تلاش خواهم کرد تا این دردها را شکست دهم و هرگاه ممکن است به آنها بخندم و هرگاه لازم بود به آنها بگریم. اما هرگز حاضر نخواهم شد روی آنها سرپوش بگذارم تا اطرافیانم احساس بهتر و راحت‌تری داشته باشند. شما هم این کار را نکنید.

این کتاب به همان اندازه که متعلق به من است به شما نیز تعلق دارد. بیایید همراه هم آن را به انتها برسانیم.