

www.ketab.ir

فاجعه دارد می آید

وقتی زندگی ات از هم پاشید، خودت را جمع و جور کن

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: آمنه ترکاشوند



Hollis, Rachel, 1983 - (Event planner)

سرشناسه: هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م.
عنوان و نام پدیدآور: فاجعه دارد می‌آید: وقتی زندگی‌ات از هم پاشید، خودت را جمع و جور کن / نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم آمنه ترکاشوند.
مشخصات نشر: تهران: فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۳۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Didn't see that coming: putting life back together when your world falls apart, 2020.

عنوان دیگر: وقتی زندگی‌ات از هم پاشید، خودت را جمع و جور کن.

موضوع: رویدادهای تحول‌بخش زندگی

موضوع: سازگاری (Psychology) Adjustment

شناسه افزوده: ترکاشوند، آمنه، ۱۳۶۶-، مترجم

شناسه افزوده: Torkashvand, Ameneh

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۰۶۵۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: آمنه ترکاشوند

ناشر: فانوس دانش ترویج کتابخوانی

صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۳۵-۰

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

قیمت با تخفیف طرح ترویج کتابخوانی: ۵۰,۰۰۰ تومان

ارتباط با ما

☎ ۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰ 📠 ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰

✉ FanoosDaneshOfficial@gmail.com

📷 FanoosDaneshOfficial

www.Fanoosdanesh.ir

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می‌باشد.



فهرست مطالب

مقدمه ۵

مزخرف می‌گویم ۹

امروز چه باید کرد؟ ۲۵

فصل اول: خود جدیدتان را بشناسید ۲۵

فصل دوم: دیگر اوزنج‌های‌تان نپرسید ۴۰

فصل سوم: احساس گناه را رها کنید ۵۶

فردا چه باید کرد؟ ۶۶

فصل چهارم: طرز فکر‌تان را تغییر دهید و دیدگاه دیگری را امتحان کنید ۶۶

فصل پنجم: ذهنیت‌تان را به سمت بهتر شدن تغییر دهید ۶۷

فصل ششم: نهایت شهامت خود را به کار گیرید ۸۶

فصل هفتم: خودتان را آن‌طور که هستید نشان دهید ۹۶

فصل هشتم: درباره میزان دارایی و امور مالی‌تان واقع‌بین باشید ۱۰۸

تا آخر عمر چه باید کرد؟ ۱۲۲

فصل نهم: با بالا بردن انعطاف‌پذیری‌تان، خودتان را غافلگیر کنید ... ۱۲۲

فصل دهم: به عادت‌های خوب‌تان بچسبید یا عادت‌های جدید خوب بسازید ... ۱۳۳

فصل یازدهم: حتی وقتی زندگی مزخرف و وحشتناک است، شادی را انتخاب کنید ... ۱۴۵

فصل دوازدهم: دوباره آینده‌تان را از نو تصور کنید ۱۵۷

مقدمه

سه روز پس از ویرایش این کتاب، ازدواج من به نقطه پایان خود رسید. زندگی مشترک هجده ساله با پدر چهار فرزندم، رابطه هجده ساله با بهترین دوستم، بنیان زندگی ام، هرچه در گذشته ساخته و به دست آورده بودم، در فاصله دو نفس فروریخت.

این کتاب برای اعتراف یا بازگو کردن چگونگی و چرایی این ماجرا - که مثل زمین لرزه ای در زندگی من اتفاق افتاد - نوشته نشده است. صادقانه بگویم نمی دانم توانایی باز کردن این موضوع را دارم یا نه و نمی دانم پس از گفتن آن، همچنان سرپا می مانم یا نه. دوست دارم باور کنم که روزی می رسد که آن قدر قوی باشم که بتوانم تمام شکاف های زندگی مان را مویه و بررسی کنم؛ جاهایی که اتصال های کوچک بین مان دچار فرسایش شدند و آن قدر این روند ادامه داشت تا اینکه ما را از هم جدا کرد؛ اما امروز آن روز نیست. مانند بقیه همسران، ما هم با بچه هایمان، با کارمان و با بخش هایی از رابطه مان که هنوز اثرگذار بود، ترک های بین مان را وصله می زدیم. از بیرون عالی و بی مثال به نظر می رسیدیم. دوستی ما حتی برای کسانی که ما را نمی شناختند نیز امری واضح و ملموس بود. اما دوستی و رابطه عاشقانه دو چیز کاملاً متفاوت اند. سرانجام ما به دو آدم کاملاً متفاوت تبدیل شدیم و این اختلاف به معنای این بود که چیزی قرار است اتفاق بیفتد.