

چگونه رنجی را که نمی‌توانیم
درمان کنیم به دوش بکشیم
چورنالی برای سوگ و اندوه

مگان میلکان
ترجمه‌ی مهشید شبانیا



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: دیواین، مگان، Devine, Megan

عنوان و نام پدیدآور: چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم به دوش بکشیم: جرنالی برای سوگ و اندوه؛ نوشته‌ی مگان دیواین؛ ترجمه‌ی مهشید شبانیان.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۵ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۵۰-۴

وضعیت فهرستنویسی: فیبا

عنوان اصلی: How to Carry What Can't Be Fixed: A Journal for Grief

موضوع: سوگ، جرنال، اندوه‌درمانی

شناسه‌ی افزوده: شبانیان، مهشید، ۱۳۷۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۴۱۱۳۵

چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم به دوش بکشیم

جورنالی برای سوگ و اندوه

مگان دیواین

ترجمه‌ی مهشید شبانیان

ویراسته‌ی ندا خوشنویس

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دانا

چاپ اول، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۵۰-۴



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه. ۹

بخش اول

رهسپاری. ۱۵

فصل اول: ماجرا آغاز می شود. ۱۷

فصل دوم: اگر امتناع کنم چه؟ ۳۱

فصل سوم: دوام آوردن با کمی کمک: واقعی یا خیالی. ۳۹

فصل چهارم: نمای درونی. ۴۹

فصل پنجم: تماشای دردآور است. ۵۹

بخش دوم

(یک جورهایی) ماجرا جوی. ۷۱

فصل ششم: جاده های ناهموار پیش رو. ۷۳

فصل هفتم: آسایش و ترمیم. ۸۹

فصل هشتم: موهبت ها و مخاطرات حواس پرتی. ۱۰۷

فصل نهم: خشم سزاوار فصل خاص خود است. ۱۱۵

فصل دهم: دیدگاه. ۱۲۹

فصل یازدهم: عطیه ی غایی. ۱۳۹

بخش سوم

بازگشت. ۱۴۹

فصل دوازدهم: نمی خواهم به زندگی «عادی» برگردم. ۱۵۱

فصل سیزدهم: سوگ شما، مسیر شما. ۱۵۹

مقدمه

با این کتاب (و سوگت) راحت را پیدا کن

از نظر ما تنها دو گزینه برای سوگ وجود دارد: می‌توانی از آن عبور کنی و خود را به طرف دیگر بکشانی تا اندوه پایان یابد و دوباره «خوشحال» باشی یا می‌توانی در آن اندوه گیر بیفتی، خود را در اتاقی تاریک زندانی کنی، تنها بمانی، لباس گونی مانند بپوشی و در گوشه‌ای به خود بلرزی؛ آزمونی برای قلب آدم که در آن موفق می‌شود یا شکست می‌خورد.

با تمام اطلاعاتی که درباره‌ی دوران سوگ، پشت‌سر گذاشتن گذشته و تحت کنترل گرفتن قدرت تفکر مثبت در جامعه وجود دارد، به نظر می‌رسد همه فکر می‌کنند سوگ شما مشکلی است که باید حل شود. مسئله این است که برخورد با سوگ به مثابه بیماری قرار نیست وضعیت را بهتر کند. سوگ مشکلی نیست که حل و فصل شود، تجربه‌ای است که باید با آن کنار آمد.

اگر می‌خواهید از سوگ‌تان نجات پیدا کنید، باید راه‌هایی برای سکنی گزیدن در آن بیابید. یاد بگیرید بین دو حالت افراطی «خیلی بهتر» و «محکوم به ناامیدی» زندگی کنید. شما به ابزارهایی نیاز دارید تا با فقدان کنار بیابید نه این که فقدان را ناپدید کنید.

شاید حالا ناممکن به نظر برسد، ولی می‌توانید با سوگ‌تان کنار بیابید. تمام مسیر گل و بلبل نخواهد بود و قرار نیست آسان باشد. آنچه در این کتاب کار ارائه می‌دهم برای یاری رساندن به شماست تا با سوگ‌تان رابطه برقرار کنید، تا یاد بگیرید چطور با آن کنار بیابید و بیش‌تر از همه‌ی این‌ها، برای تمام چیزهایی است که باید برای‌شان زندگی کنید، این کتاب به شما کمک می‌کند با خودتان مهربان باشید.