



It's OK
That You're
Not OK

مشکلی نیست اگر حالت خوش نیست

مواجهه با سوگ و فقدان در زمانی که آنها را درک نمی‌کند

مگان دیواین
مترجم: زهرا حسنی

یونیتا

Devine, Megan

سرشناسه: دواين، مگان

عنوان و نام پدیدآور: مشکلی نیست اگر حالت خوش نیست / نویسنده مگان دیواین؛ مترجم زهرا حسینی.

مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: It's ok that you're not ok : meeting grief and loss in a culture that doesn't understand, c2017.

موضوع: اندوه

Grief موضوع: فقدان

موضوع: Loss (Psychology) موضوع: فقدان

شناسه افزوده: حسینی، زهرا، ۱۳۶۱ شهریور-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۴۳۷۶۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

یوشیتا

مشکلی نیست اگر حالت خوش نیست

نویسنده: مگان دیواین

مترجم: زهرا حسینی

ویراستار: نفیسه سعیدی مجد

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۲-۵

قیمت: ۸۶,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با تک کردن پیج رسمی انتشارات در پیست
یا استوری مربوط به این کتاب در فرعه کنس
ماهان ما شرکت کند.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
قدردانی.....	۱۰
مقدمه مترجم.....	۱۲
مقدمه.....	۱۵
بخش اول: وضعیت به همان اندازه که فکر می‌کنید دیوانه‌کننده است.....	۲۰
فصل اول: واقعیت فقدان.....	۲۰
فصل دوم: نیمه دوم جمله.....	۳۰
فصل سوم: مشکل از تونیست، از ماست.....	۴۲
فصل چهارم: بی‌سوادی عاطفی و فرهنگ سرزنش.....	۵۵
فصل پنجم: الگوی جدیدی از سوگ.....	۷۱
بخش دوم: با سوگ خود چه می‌کنید؟.....	۷۹
فصل اول: زندگی در واقعیت فقدان.....	۸۱
فصل دوم: نمی‌توانید سوگ را درمان کنید، اما مجبور نیستید رنج بکشید.....	۹۸
فصل سوم: چگونه (و چرا) زنده بمانیم؟.....	۱۱۳
فصل چهارم: چه حادثه‌ای برای ذهن من پیش آمده است؟.....	۱۲۸
فصل پنجم: سوگواری و اضطراب.....	۱۴۲
فصل ششم: هنر چه نقشی در انجام دادن کارها دارد؟.....	۱۵۷
فصل هفتم: تصویر «بهبودی» خودتان را پیدا کنید.....	۱۷۲

پیشگفتار

در انسان بودن تضادی دوگانه وجود دارد: اول، هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما زندگی کند؛ یعنی هیچ‌کس نمی‌تواند با چیزی مواجه شود که شما باید با آن مواجه شوید یا چیزی را حس کند که شما باید حس کنید و هیچ‌کس نمی‌تواند به تنهایی از عهده آن برآید. دوم، همه ما در این زندگی، برای عشق ورزیدن و از دست دادن آمده‌ایم؛ هیچ‌کس دلیل آن را نمی‌داند، فقط همین است که هست. اگر به عشق پایبند باشیم، لاجرم فقدان و سوگ را خواهیم شناخت. اگر تلاش کنیم تا از فقدان و سوگ اجتناب کنیم، هرگز واقعاً عشق نخواهیم ورزید. هنوز با همه قدرت و به طور اسرارآمیز، درک عشق و فقدان رازی است که ما را کاملاً و عمیقاً زنده نگه خواهد داشت.

مگان دیواین که عشق و فقدان را عمیقاً می‌شناسد، دوستی قوی و دلسوز است. او که عزیزش را از دست داده است، می‌داند که زندگی برای همیشه تغییر کرده است. هیچ راهی برای بهبود آن وجود ندارد، اما تنها راه، شروع دوباره زندگی است. فقدان و سوگ دیدگاه‌مان را تغییر می‌دهد. جایگاه ما برای همیشه تغییر می‌کند و هیچ راهی برای بازگشت به آنجا وجود ندارد. تنها وظیفه درونی ما، ایجاد نقشه‌ای جدید و دقیق است. همان‌طور که مگان هوشمندانه می‌گوید: «ما اینجا نیستیم که درمان را درمان کنیم، بلکه آمده‌ایم تا مرهمی بر آن بگذاریم». حقیقت این است کسانی که رنج می‌برند، حکمت و معرفتی را کسب می‌کنند که بقیه ما به آن نیاز داریم و با توجه به اینکه در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مردم از احساس کردن سوگ می‌ترسند، مهم است تا پرده از عمق سفری انسانی برداریم که فقط با زندگی به وسیله احساسات خود می‌توانیم از آن آگاه شویم.