

فاجعه در راه است

وقتی دنیات داره زیرورو می شه، پاشو خودت رو
جمع و جور کن دخترا!

ریچل هالیس

ترجمه شیوا علینقی لو



انتشارات اردیبهشت

سرشناسه	هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م. (Hollis, Rachel, 1983- Event planner)
عنوان و نام پدیدآور	فاجعه در راه است، وقتی دنیات داره زیرو رو میشه پاشو خودت رو جمع کن دختر / ریچل هالیس؛ ترجمه شیوا علینقی لو.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات اردیبهشت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۱۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Didn't see that coming : putting life back together when your world falls apart, 2020 عنوان اصلی: [.]
موضوع	رویدادهای تحول بخش زندگی / Life change events / سازگاری (Psychology Adjustment)
شناسه افزوده	علینقی لو، شیوا، ۱۳۶۹، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۵۳۶۰۱
وضعیت رکورد	فیا



انتشارات اردیبهشت

آدرس: تهران، خ انقلاب، خ ۱۲، فروردین، پلاک ۳۱۶ طبقه ی همکف
تلفن: ۷-۸۸۶۰۸۸۶/۶۶۴۹۷۱۱۳/۶۶۴۹۲۸۷۱ کدپستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱
www.ordibeheshtpub.ir Pub_ordibehesht@yahoo.com

عنوان کتاب: فاجعه در راه است

شاهکار ریچل هاریس

مترجم: شیوا علینقی لو

ویراستار زبانی: شراره فلاحتی | ویراستار صوری: زهرا سلیمان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی و چاپ: کاری - افرنگ

صحافی: نوین

شمارگان: ۵۲۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۱۲-۲

قیمت: ۵۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات اردیبهشت است.

فهرست

۵	در باره نویسنده.....
۶	پیشگفتار.....
۹	فصل ۱: من مزخرف می گویم.....
۲۳	فصل ۲: امروز چه باید کرد؟!.....
۲۵	خود جدیدتان را بشناسید.....
۳۶	دیگر از رنج خود سؤال نکنید.....
۴۸	احساس گناه نداشته باشید.....
۵۵	فصل ۳: فردا چه باید کرد؟.....
۵۷	دیدگاه دیگری را امتحان کنید.....
۶۵	ذهنتان را برای بهتر شدن تغییر دهید.....
۷۲	شجاعت خود را هک کنید.....
۷۹	حضور یافتن.....
۸۸	در مورد امور مالی خود تمام واقعیت را بدانید.....
۹۹	فصل ۴: برای همیشه چه کار باید کرد؟.....
۱۰۱	با انعطاف پذیری خودتان را غافلگیر کنید.....
۱۰۹	به عادت های خوب خود بچسبید، یا عادت های جدید برای خودتان بسازید.....
۱۱۸	حتی وقتی زندگی نامطلوب است، شادی را انتخاب کنید.....
۱۲۶	آینده تان را دوباره تصور کنید.....
۱۳۵	فصل ۵: امیدتان را حفظ کنید.....

پیشگفتار

سه روز مانده به آغاز ویرایش این کتاب، زندگی مشترک من به پایان رسید. ازدواج شانزده ساله با پدر چهار فرزندم، رابطه هجده ساله با بهترین دوستم، بنیان زندگی ام و هر آنچه در گذشته بود در چشم برهم زدنی خاتمه یافت. این کتاب نه اعتراف است و نه بازگویی چگونگی و چرایی زمین لرزه‌هایی که در زندگی ما اتفاق می‌افتد. صادقانه بگویم که نمی‌دانم توانایی حل کردن این مشکل را دارم و همچنان سر پا می‌مانم یا نه؟ با این حال، امیدوارم روزی به قدری قوی شوم که بتوانم زندگی مشترکم را دقیقاً بررسی کنم و سرمنشأ مشکلات را پیدا کنم. جایی که هر اتصال کوچک طی سال‌ها دراز دچار فرسایش شد تا اینکه زندگی ما را کاملاً ویران کرد؛ اما امروز آن روز نیست. مانند بسیاری از زوج‌ها، ما با بیجه‌ها، با کار و اجزایی از زندگی مشترک که هنوز به هم متصل بود، ترک‌ها را وصله می‌زدیم. ظاهراً عالی به نظر می‌رسیدیم، چراکه دوستی بین ما حتی برای غریبه‌ها همیشه امری ملموس بود، اما دوستی و رابطه عاشقانه دو چیز کاملاً متفاوت هستند. من انجام، ما به دو فرد کاملاً متفاوت تبدیل شدیم و این اختلاف به معنای آن بود که اتفاقی باید رخ دهد. همان چیزی که امروز برایم اتفاق افتاد: جدایی.

من برای نوشتن این کتاب عزمم را جزم کردم، زیرا بارها از بحران و اندوه جان سالم به در برده‌ام. در ابتدا اعتقاد داشتم شاید چیزی برای به اشتراک گذاشتن داشته باشم. چیزی که دیگران را یاری می‌دهد تا از پس مشکلاتشان ب‌آیند. من اولین پیش‌نویس این کتاب را به عنوان فردی نوشتم که تجربه زیادی دارد. اعتقاد داشتم که می‌توانم به شما در کنار گذاشتن کوه غمتان کمک کنم. اکنون احساس اندوه می‌کنم و دیگر دیدگاه اولیه نگارش این کتاب را ندارم. در این کتاب من پیشرو نیستم که جلو جلو بروم، اکنون من نیز با شما در حال مرور مشکلاتم هستم. این کتاب از دوگانگی منحصربه‌فردی از خلقت، چه در خارج و چه در داخل، برخوردار است.

در جایگاه کسی که همیشه طبق برنامه‌ریزی زندگی می‌کند و با جزئیات کامل برنامه ریخته است که دو دهه آینده زندگی را چگونه بگذرانند، صادقانه می‌گویم که من

هیچ وقت برای این مشکل برنامه ریزی نکرده بودم. صادقانه؟ واقعیتی که من آن را ندیدم یا برای آن برنامه ریزی نکردم، به من این حس را می دهد که آدم سفيه و احمقی هستم. باز هم صادقانه و با اطمینان چیزی به شما می گویم. ابتدا فکر کردم که این کتاب را دور بیندازم یا ایده آن را کنار بگذارم. فکر نمی کردم که آماده باشم. مطمئن نبودم که هرگز آمادگی لازم را به دست بیاورم. از خودم پرسیدم که آیا می توانم هم زمان هم تدریس کنم و هم یاد بگیرم؟ احساس می کردم این درس، این کار، سخت ترین کاری است که من تاکنون انجام داده ام.

زمانی که این کلمات به رشته تحریر در می آمدند، حتی با وجود اینکه اطمینان داشتم می توانند برای کسی مفید باشند، می دانستم نگاه داشتن این کتاب در شکل اصلی خود، بدون اشاره به فاجعه تازه ای که برآیم رخ داده، غیر ممکن است. ایده نوشتن درباره موضوعی جدید با همه عقایدی که درباره کارم داشتم بسیار مغایر است. اصطلاحی قدیمی وجود دارد که می گوید: «ما تنها باید درس هایی را فرا بگیریم که از مشکلاتمان کسب کرده ایم، باید درباره آن ها بنویسیم یا آن ها را به اشتراک بگذاریم و نه خود مشکلات را!» و من با این ضرب المثل زندگی کرده ام. یعنی هرگز عمداً قصد نداشته ام که قسمت های سخت زندگی ام را با شما در میان بگذارم. در عوض، فقط آنچه را به اشتراک گذاشته ام که برآیم مؤثر بوده است.

اما الان در حال نگارش کتاب حاضر هستم. همه چیز خام و شکننده به نظر می رسد. همه چیز غیر واقعی و نامعلوم احساس می شود. در نظرم همه چیز ناپیدا است و حمل این بار برآیم سنگین است.

بنابراین، من نشستم و برای این مشکل دعا کردم، با وسواس درباره آن نوشتم و دوباره دعا کردم. کلمات مشخصی برای دعا نداشتم؛ بنابراین دعایم به التماس تبدیل شد، و دوباره همان کلمات در ذهنم نقش بست: «خدایا کمکم کن!» این تنها کلماتی بود که درباره آن ها فکر می کردم.

روز به روز جلوتر می رفتم و از خدا طلب کمک می کردم، زمانی که به سوالات فرزندانم درباره جدایی مان پاسخ می دادم، همان طور که با تغییراتی در کارم روبه رو می شدم، زمانی که با شوهرم نشسته بودم و در مورد آینده صحبت می کردیم، همان طور که فکر می کردم چطور این کتاب را تمام کنم و در بسیاری موارد دیگر. خدایا کمکم کن! کمکم کن! کمکم کن!