

# انتظارش را نداشتم

چطور وقتی دنیایتان از هم می‌پاشد زندگی را دوباره از سر بگیرید

ریچل هالیس

ترجمه مهدیه جامعی

www.ketab.ir



کتاب کره‌پشتی

www.ketab.ir

سرشناسه	هالیس، ریچل
عنوان و نام پدیدآور	Hollis, Rachel
مشخصات نشر	انتظارش را نداشتیم: چطور وقتی دنیایتان از هم می‌پاشد زندگی را دوباره از سر بگیرید / ریچل هالیس؛ ترجمه هدیه جامعی.
مشخصات ظاهری	تهران: کتاب گوله‌پشتی، ۱۳۹۹.
شابک	۱۵۲ ص:، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	978-600-461-429-0
یادداشت	فیفا
عنوان دیگر	عنوان اصلی: Didn't See that Coming: Putting Life Back Together When Your World Falls apart , 2020
عنوان دیگر	چطور وقتی دنیایتان از هم می‌پاشد زندگی را دوباره از سر بگیرید.
موضوع	داره فاجعه میاد!؛ خودت رو جمع‌وجور کن دختر، رویدادهای تحول‌بخش زندگی
موضوع	Life Change Events
موضوع	سازگاری
موضوع	Adjustment (Psychology)
شناسه افزوده	جامعی، هدیه، ۱۳۶۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۷۰۴۰۹



کتاب کولهپشتی

### انتظارش را نداشتیم

چطور وقتی دنیایتان از هم می‌باشد

زندگی را دوباره از سر بگیرید

ریچل هالینس

ترجمه هدیه جامعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۴۲۹۰

چاپ اول آبان ۱۳۹۹

نوبت چاپ: یازدهم - اردیبهشت ۱۴۰۱

ویراستار: سارا بحری

صفحه‌آرا: آتلیه کولهپشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کولهپشتی

تلفن: ۶۶۵۹۶۱۰۰-۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabkoolehposhti.com

اینستاگرام: ketabkoolehposhti

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

## فهرست

مقدمه ..... ۷

من می‌گویم گندش بزنند ..... ۱۱

### امروز چه باید کرد

۱. خود جدیدتان را شناسایی کنید ..... ۲۶

۲. غم و اندوهتان را زیر سؤال نبرید ..... ۳۸

۳. احساس گناه را کنار بگذارید ..... ۵۰

### فردا چه باید کرد

۴. چشم‌انداز دیگری را امتحان کنید ..... ۶۰

۵. نظرتان را در مورد بهتر شدن نفس تجدید کنید ..... ۶۹

۶. شجاعتتان را بیدار کنید ..... ۷۷

۷. حضور داشته باشید ..... ۸۵

۸. به منابع مالی‌تان واقع‌بینانه نگاه کنید ..... ۹۵

### تا ابد چه باید کرد

۹. از تأثیرات استقامت غافل‌گیر شوید ..... ۱۰۶

۱۰. به عادت‌های خوبتان رو کنید یا عادت‌های خوب جدید خلق کنید ..... ۱۱۵

۱۱. حتی وقتی زندگی دشوار است شاد بودن را انتخاب کنید ..... ۱۲۵

۱۲. آینده‌تان را دوباره تصور کنید ..... ۱۳۵

امیدوار بمانید ..... ۱۴۴

## مقدمه

روز سوم ویراش این کتاب، زندگی مشترکم به پایان رسید. یک زندگی مشترک شانزده ساله با پدر چهار فرزندم، یک رابطه هجده ساله با بهترین دوستم. پایه و اساس زندگی ام، هرآنچه قبلاً وجود داشت، در چشم‌برهم‌زدنی از بین رفت.

این کتاب قرار نیست اقرارنامه باشد، قرار نیست بازگوکننده چگونگی و دلیل این دگرگونی زلزله‌مانندی باشد که باید در زندگی مان رخ می‌داد. صادقانه بگویم، مطمئن نیستم بتوانم از این موضوع صحبت کنم و همچنان سرِ پا بمانم. امیدوارم روزی به قدری قوی شوم که بتوانم بررسی کنم و ببینم این شکاف دقیقاً از کجا آغاز شد، چطور تمام شکاف‌های کوچک تعیین‌شده را دادند و طی سالیان متمادی بزرگ شدند و در نهایت ما را از هم جدا کردند. اما امروز از روز نیست. مثل بسیاری از زوج‌ها، ما هم فاصله و اختلافات بینمان را با فرزندان، کار و تحصیل‌هایی از وجودمان که اثرگذار بودند پر می‌کردیم. از بیرون فوق‌العاده به‌نظر می‌رسیدیم؛ چون دوستی مان همیشه حتی برای غریبه‌ها هم ملموس بود، اما دوستی و رابطه عاشقانه دو مقوله کاملاً متفاوت هستند. در نهایت ما تبدیل شدیم به دو شخص کاملاً متفاوت و این تفاوت به آن معنا بود که چیزی باید قربانی شود.

امروز خودم را در همان جایگاه احساس می‌کنم: چیزی که باید قربانی می‌شد.  
و شد.

تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم؛ چون بارها از دل دوران سخت و دردناک عبور کرده‌ام و باور دارم حرفی برای گفتن دارم که بتواند به دیگران در عبور از چنین دورانی کمک کند. نسخه اولیه را مثل یک شریا نوشتم، فکر می‌کردم می‌توانم در بالا رفتن از

کوه دردها راهنمایی تان کنم. اما حالا خودم دوباره وارد دوران سخت شده‌ام و این کتاب را نسبت به زمان نگارش با دیدگاه کاملاً متفاوتی ویرایش می‌کنم. دیگر یک شریا نیستم که بخواهم جلوتر از همه حرکت کنم و راهنمایان باشم، حالا من هم همراه شما در این دوران سخت قدم برمی‌دارم، یعنی این کتاب را کسی نوشته است که هم از درون هم از بیرون، درد و اندوه دارد. به‌عنوان کسی که با برنامه‌ریزی زندگی می‌کند، کسی که دوده بعدی زندگی‌اش و چگونگی رخ دادنش را با جزئیات کامل تصور کرده است، می‌توانم صادقانه به شما بگویم که هیچ‌وقت برای چنین اتفاقی برنامه‌ریزی نکرده بودم. صادقانه.

این واقعیت که تصورش را نکرده و برایش برنامه‌ریزی نکرده بودم، باعث می‌شود احساس حماقت کنم. می‌خواهم در این مقدمه صداقت بیشتری به خرج بدهم و موضوعی را با اعتماد به نفس کامل مطرح کنم: قصد داشتم این کتاب را کنار بگذارم یا اینکه فکرش را از سرم بیرون کنم. مطمئن نبودم آمادگی‌اش را داشته باشم - مطمئن نبودم هرگز بتوانم آمادگی‌اش را پیدا کنم. از خودم می‌پرسیدم آیا می‌توانم هم‌زمان هم یاد بدهم هم یاد بگیرم؟ چون به‌نظر می‌رسید این درس و این کار، سخت‌ترین کار عمرم باشد.

باوجوداینکه کلمات نوشته شده بودند، باوجوداینکه می‌دانستم ممکن است به درد کسی بخورند، می‌دانستم غیرممکن است بتوانم این کتاب را بدون دخالت شرایط جدیدی که در آن قرار داشتم، به همان شکل اولیه‌ای که نوشته شده بود حفظ کنم. فکر نوشتن در مورد موضوعی جدید با تمام باورهایی که در مورد کارم داشتم، در تضاد کامل بود. ضرب‌المثلی قدیمی هست که می‌گوید باید از اثر زخم‌هایمان صحبت کنیم و بنویسیم و درس بگیریم نه از خود زخم. من با این ضرب‌المثل زندگی کرده‌ام. یعنی، من به‌عمد در حین گذراندن دوران سخت زندگی‌ام با شما صحبت نکرده‌ام و به‌جایش بعد از پشت‌سر گذاشتن این دوران در مورد اثراتش صحبت کرده‌ام.

اما حالا شرایط فرق کرده است.



همه چیز متزلزل و تلخ شده است. هیچ چیز واقعی و قطعی نیست. انگار هر آنچه اهمیت داشت از بین رفته و تحمل تمام این‌ها بسیار دشوار است.

با این حال، من تحملش کردم. دعا کردم، نوشتم، غرق شدم و بازهم دعا کردم. سخنوری و شیوایی کلام را از یاد بردم و دعاهایم به شکل خواهش درآمدند، به شکل دو کلمه‌ای که بارها و بارها تکرار می‌شدند: کمک کن.

این‌ها تنها کلماتی بودند که به ذهنم می‌رسیدند.

در پایان هر روز، از خداوند تقاضای کمک می‌کردم. هرگاه تصمیمی می‌گرفتم، هرگاه فرزندانم سوالی می‌کردند، هرگاه با تغییراتی در کارم مواجه می‌شدم، هرگاه با همسر می‌نشستم و در مورد آینده صحبت می‌کردیم، هرگاه فکر می‌کردم این کتاب را چگونه به پایان برسانم و بسیاری لحظات دیگر، از خداوند تقاضای کمک می‌کردم.

کمکم کن. کمک کن؟ کمک کن!

بی‌وقفه و با صدای بلند دعا می‌کردم. به خرافات دوران کودکی‌ام چنگ می‌انداختم که می‌گفت اگر با صدای بلند با خداوند صحبت نکنم او صدایم را نمی‌شنود. این جمله برایم تبدیل به مناجات شده بود، تبدیل به خطوط دفترم، تبدیل به آخرین چیزی که قبل از خواب و اولین چیزی که پس از بیدار شدن بر زبان می‌آوردم. دردم را از بین نمی‌برد، اما میان آن تاریکی برایم روزنه‌ی روشنایی بود.

کار من همیشه بر مبنای صداقت بوده است. چه تأیید شده باشد چه تمسخر. کتاب‌هایم همیشه بیانگر واقعیت دورانی هستند که در آن نوشته شده‌اند. اگر حالا بخوام حقیقت را از کارم حذف کنم، آسیب بزرگی به سایر آسیب‌ها اضافه خواهد شد.

به همین خاطر اینجا هستیم، شما و من، در دل دوران سخت ایستاده‌ایم. عده‌ای تلاش می‌کنیم برای زخم‌های گذشته‌مان دلیل معقولی پیدا کنیم و عده‌ای با دستانی لرزان در حال بستن زخم‌هایمان هستیم. اما همچنان اینجا هستیم. باهم.

باور دارم ما آن قدر قوی هستیم که التیام پیدا کنیم، حتی اگر گاهی تلاش کردن

باعث شود احساس کنیم نسبت به قبل ضعیف‌تر شده‌ایم. از ضعیف شدن نترسید، از این بترسید که بقیه عمرتان را به‌خاطر ترس از روبه‌رو شدن با دردهایتان در ناامیدی غرق شوید. تمام تلاشم را خواهم کردم که در صفحات پیش رو همین کار را بکنم. دردم را بررسی می‌کنم و از بین می‌برم و هرگاه ممکن بود به آن می‌خندم و هرگاه لازم بود گریه می‌کنم. اما هرگز، نه حتی برای یک‌بار دیگر هم در زندگی‌ام، به‌خاطر خشنودی دیگران درد و اندوهم را پنهان نخواهم کرد.

شما هم نباید چنین کاری بکنید.

این کتاب همان اندازه که اثر من است اثر شما نیز هست. بیایید باهم انجامش

دهیم.

www.ketab.ir