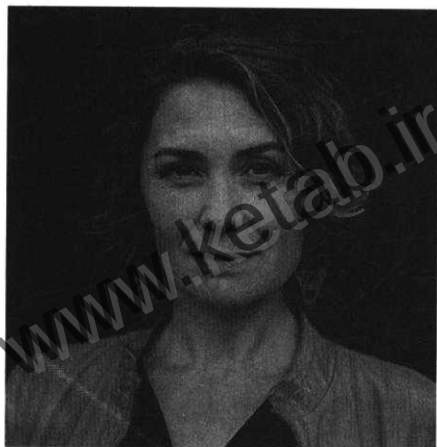


ایرادی ندارد که حالت خوب نیست.

مگان دیواین / احسان مجید تجریشی



ندای معاصر

سرشناسنامه: دواين مگان . Devine , Megan .
 عنوان و نام پديد آور: ايرادي ندارد كه حالت خوب نيست .
 مگان ديواين . احسان مجيد تجريشي . مترجم .
 مشخصات نشر: تهران . ندای معاصر .
 مشخصات ظاهري: ۲۰۰ ص . رقعی .
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۶-۶۸-۲-۴ .
 وضعيت فهرستنويسی: فيبا .
 موضوع: اندوه . فقدان .
 شناسه افزوده: مجيد تجريشي . احسان . مترجم .
 رده بندي كنگره: BF ۵۷۵ .
 رده بندي ديويي: ۱۵۵/۹۳ .
 شماره كتابشناسي ملي: ۸۷۲۵۵۲۳ .



ندای معاصر

خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شماره ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۴۱۵۳۷
 مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بن بست مبین - شماره ۳ - واحد ۱
 تلفن: ۶۶۴۸۱۰۲۹ - ۶۶۴۸۰۳۳۷

ايرادي ندارد كه حالت خوب نيست

مگان ديواين / احسان مجيد تجريشي

نوبت چاپ: اول (۱۴۰۲) / شمارگان ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۶-۶۸-۲-۴

فهرست

۵	پیشگفتار.....
۷	قدردانی.....
۸	مقدمه.....
۱۲	بخش یکم : اوضاع همان قدر وخیم است که فکرش را می کنید.....
۱۳	فصل اول : واقعیت فقدان.....
۲۱	فصل دوم : نیمه دوم جمله: چرا کلمات التیام بخش.....
۳۱	فصل سوم : اشکال از شما نیست، از همه ماست.....
۴۲	فصل چهارم : بی سوادى عاطفی و فرهنگ سرزنش.....
۵۵	فصل پنجم : مدل جدید اندوه.....
۶۲	بخش دوم : چگونه با غم و اندوه خود کنار بیایم.....
۶۳	درباره زمانبندی مناسب: یادداشتی پیش از شروع.....
۶۴	فصل ششم : کنار آمدن با واقعیت فقدان و مصائب.....
۷۸	فصل هفتم : نمی توان اندوه را درمان کرد، اما اجباری ...
۹۱	فصل هشتم : چگونه (و چرا) باید زنده ماند.....

- فصل نهم : چه به روز ذهنم آمده؟ کنار آمدن با عوارض فیزیکی اندوه ۱۰۳
- فصل دهم : اندوه و اضطراب: آرام کردن ذهن هنگام بی اثر شدن منطق ۱۱۵
- فصل یازدهم : آیا هنر در این میان تأثیرگذار است؟ ۱۲۸
- فصل دوازدهم : به روش خود درمان شوید ۱۴۰
- بخش سوم : هنگامی که دوستان و خویشاوندان نمی دانند چه باید کرد ۱۵۱
- فصل سیزدهم : باید یادشان داد یا نادیده انگاشت شان؟ ۱۵۲
- فصل چهاردهم : گردآوری گروه پشتیبانی: کمکشان کنید کمک تان کنند ۱۶۵
- بخش چهارم : راه پیش رو ۱۷۸
- فصل پانزدهم : قبیله اندوهمندان: رفاقت، امید راستین و راه پیش رو ۱۷۹
- فصل شانزدهم : عشق تنها چیزی است که باقی می ماند ۱۸۹
- ضمیمه : چگونه به دوست اندوهمند و سوگووار خود کمک کنیم ۱۹۴
- نظرات برخی افراد درباره کتاب ۱۹۸

پیشگفتار

انسان بودن پارادوکسی دوگانه دارد. اولین پارادوکس این است: هیچکس نمی‌تواند بجای شما زندگی کند. به عبارت دیگر هیچکس نمی‌تواند با مشکلات و مصائب شما رویارو شود یا آنها را احساس کند. اما در عین حال هیچ انسانی به تنهایی قادر به ادامه زندگی نیست. دومین پارادوکس هم این است که انسان‌ها برای دوست داشتن و از دست دادن، زندگی می‌کنند. هیچکس نمی‌داند چرا، زندگی از ابتدا همینطور بوده است. اگر بخواهیم کسی یا چیزی را دوست داشته باشیم در نهایت مجبور هستیم با اندوه از دست دادن‌شان نیز کنار بیاییم. در عین حال اگر بخواهیم از اینگونه شکست‌ها دوری کنیم هرگز نمی‌توانیم عشق را درک کنیم. با این همه خیلی عجیب و حیرت‌انگیز است که فقط از راه درک مفهوم عشق و شکست قادریم زندگی را به طور کامل و عمیق بفهمیم.

مگان دیواین، که خود عشق و شکست را به خوبی در زندگی درک کرده، همراه قوی و دلسوزی در این زمینه است. او که یکی از نزدیکانش را از دست داده می‌داند زندگی‌اش برای همیشه تغییر کرده است. نمی‌توان این حقیقت را نادیده گرفت و هرطور شده باید با آن کنار آمد. غم و اندوه از دست دادن نزدیکان دیدگاه‌مان به زندگی را تغییر می‌دهند. محیط برای همیشه عوض می‌شود و دیگر راهی برای بازگشت به گذشته وجود نخواهد داشت. تنها راهی که باقی می‌ماند تهیه نقشه‌ای جدید و دقیق در ذهن است. مگان در این مورد خردمندانه گفته است: «قرار نیست غم و اندوه‌مان را از بین ببریم، بلکه باید با آن کنار بیاییم.»

حقیقت اینجاست که مصیبت‌دیدگان از چیزهایی اطلاع دارند که همه ما به دانستنش نیازمندیم. با توجه به اینکه در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مردمش با هم سرد و بی‌ارتباط هستند، خیلی مهم است عمق تجربیات خویش در زندگی را برای دیگران فاش کنیم. تجربیاتی که تنها از طریق احساسات خویش قادر به درک‌شان هستیم.

در نهایت تجربیات مشترک‌مان در زمینه عشق و اندوه است که می‌تواند ما انسان‌ها را با هم دوست و همدم کند. تجربیاتی که آزادانه و بدون اجبار حاصل می‌شوند و در آن از قضاوت راجع به دیگران خبری نیست و قادریم با کمک‌شان از فرورفتن هموعان‌مان در اعماق غم و اندوه جلوگیری کنیم و یکدیگر را از طلسم این حوادث نجات دهیم. همانطور که مگان می‌گوید: «امنیت راستین از راه ورود به اندوه یکدیگر حاصل می‌شود، طوری که بتوانیم در غم همدیگر به خوبی شریک شویم.»