

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مگان داوین

مترجم: مجید ملاپور اطاقوری

www.ketab.ir

سرشناسه	: دواين، مگان
عنوان و نام پدیدآور	: Devine, Megan
مشخصات نشر	: عیبي ندارد اگر حالت خوش نیست / مگان دواين: مترجم مجيد ملاپور اطاقوری؛ ویراستار محمد صالح قربانی نصرآبادی
مشخصات ظاهري	: قلم: الهام نور، ۱۴۰۲
شابک	: ۱۹۸ ص: ۵/۱۲ × ۵/۲۱ س.م
وضعیت فهرست نویسی	: 600-6947-94-5۹۷۸
یادداشت	: قیما
یادداشت	: عنوان اصلی: It's ok that you're not ok : meeting grief and loss in a culture that doesn't understand, 2017
موضوع	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
شناسه افزوده	: اندوه
رده بندی کنگره	: Grief
رده بندی دیویی	: فقدان
شماره کتابشناسی ملی	: Loss (Psychology)
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: ملاپور اطاقوری، مجید ۱۳۶۱ - مترجم
	: ۵۹ BF۵۷۵ الف ۱۴۰۲۸۰۵/۹
	: ۹۳/۱۵۵
	: ۹۲۵۴۳۱۲
	: قیما

انتشارات الهام نور

قم: خیابان شهید فاطمی، کوچه ۱۳ پلاک ۷
شماره تلفن: ۰۹۱۳۸۵۳۳۱۸۹

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مگان دواين

مترجم: مجید ملاپور اطاقوری

ناشر: انتشارات الهام نور

ویراستار: محمد صالح قربانی نصرآبادی

چاپ: شریعت

صحافی: براتی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۵- ۹۴- ۶۹۴۷- ۶۰۰- ۹۷۸

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
تشکر و قدردانی	۲
مقدمه	۳
بخش ۱: همه چیز همان قدر که فکر می کنید دیوانه وار است	۴
۱: واقعیت یک فقیه	۵
واقعیت اندوه	۶
مشکل کجاست	۷
اندوهی فراتر از اندوه نرمال	۸
بقاء	۹
چطور مطالب این کتاب را به کار ببریم	۱۰
۲: نیمه دوم جمله	۱۱
چرا جملات تسکین دهنده تا این اندازه آزاردهنده هستند	۱۲
آن ها حرف های خیلی خوبی می زنند	۱۳
رقابت در اندوه	۱۴
هر اتفاقی دلیلی دارد	۱۵
خودآزمایی	۱۶
۳: تقصیر شما نیست، تقصیر ماست	۱۷
الگوی ما در برخورد با مصیبت، شکسته شدند	۱۸
آسیب شناسی نظام تراوشی	۱۹
گفته های عجیب و ضد اندوه که معمولاً می شنویم	۲۰
گرفتار شدن در غم و اندوه	۲۱
مدت زیاد یعنی چقدر	۲۲

- مراحل اندوه و دلیل شکست روانکاوان
- پروانه‌ها، رنگین کمان‌ها و فرهنگ تغییر
- مقاومت داستان‌ها
- ۴: بی‌سوادى احساسى و فرهنگ سرزنش
- قربانیان شرم و فرهنگ سرزنش
- داخل سوراخ خرگوش اجتناب از غم و اندوه
- پس تکلیف خدا چه می‌شود
- تفکر مثبت
- اشکال مثبت اندیش بودن چیست
- گذرگاه معنوی و افسانه روشنگری
- هزینۀ اجتناب از اندوه
- دل‌بستگی باعث لجاجت می‌شود
- ۵: الگویی جدیدی برای اندوه
- مهارت در برابر معنا
- دنیایی بهتر
- بخش دوم: با اندوه چه باید کرد
- زمان‌بندی مناسب
- ۶: زندگی در حقیقت فقدان و اندوه
- کودکان و اندوه
- صحبت با خانواده
- آیا غم و اندوه به روابط دوستانه شما پایان داده است
- ۷: شما قادر به از بین بردن اندوه نیستید
- غم در برابر تحمل
- آزمایش مصیبت بزرگ
- احساس خوب در مقابل احساس بد
- ۸: چگونه زنده بمانیم
- غم و اندوه و گرایش به خودکشی
- رنج زنده ماندن
- توجه و رسیدگی به اندوه

- شفقت در حق خود
- شما می‌توانید با خود مهربان باشید
- بیانیته خود مراقبتی
- ۹: چه اتفاقی برای روح و ذهن من افتاده است
- غم و زیست‌شناسی
- معلق بودن
- خستگی و بی‌خوابی
- رؤیاها و کابوس‌ها
- چالش‌های جسمی
- تغییر در وزن
- غم و مغز
- از دست دادن حافظه
- فرسودگی روحی
- از دست دادن زمان
- مطالعه کردن یا نکردن
- سردرگمی
- ایجاد مسیرهای ادراکی جدید
- غم و آشفتگی
- مغز کار خودش را خوب انجام می‌دهد
- تصور موقعیت‌های خطرناک برای احساس امنیت
- رویکردهای کوتاه‌مدت در مورد اضطراب
- آرامش سیستم عصبی
- ۱۱: نقش هنر در همه مسائل چیست
- نوشتن حقایق
- فراتر از کلمات
- ۱۲: تصویر شخصی خود را از بهبودی بیابید
- شما نمی‌توانید از مرگ بهبودی حاصل کنید
- حاکمیت

بخش سوم: وقتی دوستان و خانواده نمی‌دانند چه کار کنند.....

۱۳: باید به آن‌ها یاد بدهید یا بی‌توجهی کنید.....

مؤدب باشید.....

۱۴: به آن‌ها در کمک کردن یاری رسانید.....

تحمل کردن را یاد بگیرید.....

اشکالی ندارد اگر همه چیز عجیب به نظر برسد.....

چطور می‌توانیم به درکی بالا برسیم.....

چه توانایی‌هایی مدنظر است.....

بخش پنجم: راه پیش‌رو.....

۱۵: پس از اندوه.....

وابستگی و شناخت.....

ما به یکدیگر نیاز داریم.....

فرهنگ مهمانی.....

۱۶: عشق تنها چیزی است که باقی می‌ماند.....

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست.....

حد وسط اندوه.....

ضمیمه.....

پیشگفتار

یک تناقض دوگانه در «انسان بودن» وجود دارد. اینکه هیچ کس نمی تواند به جای شما زندگی کند (هیچ کس قادر به مواجهه با مسائل شما یا احساسات شما نیست) و به تنهایی باید از پس این کار برآید. در عین حال، ما به این زندگی قدم گذاشته ایم تا دوست بداریم و از دست بدهیم و کسی دلیل آن را نمی داند. روال زندگی همین است. اگر به ورطه دوست داشتن و عشق راه یابیم، به طور قطع فراق و غم را نیز تجربه خواهیم کرد و در صورتی که بخواهیم از آن اجتناب کنیم، یعنی عشقمان واقعی نبوده است؛ اما بی شک و به طور اسرارآمیزی تجربه این دو حس، یعنی عشق و فراق، ما را زنده نگه می دارد.

مگان داوین در شناخت عمیق عشق و فراق، همراه مناسب و قدری است. او با درک درست عشق و فراق، از تغییر و دگرگونی مداوم و ابدی زندگی آگاه است و می داند که هرگز نمی توان بر آن غلبه کرد. فراق و اندوه، چشم انداز ما را به زندگی تغییر می دهد. بنیان زندگی برای همیشه دگرگون شده و هرگز به حالت عادی باز نمی گردد. تنها یک وظیفه درونی برای ساختن یک طرح جدید و صحیح وجود دارد. همان طور که مگان نیز آگاهانه می گوید: «ما برای درمان دردهایمان اینجا نیستیم، بلکه آمده ایم تا آن را تجربه کنیم».

حقیقت این است کسانی که دردهایشان را تحمل می کنند، به نوعی آگاهی می رسند که ما نیز به آن نیاز داریم. با توجه به اینکه ما در جامعه ای زندگی می کنیم که از احساس و تجربه کردن هراس دارد، گشودن راهی برای سفر انسان در جهت تجربه احساساتش، بسیار حائز اهمیت است.

در نهایت، پیوند واقعی عشق و دوستی به میزان تحمل تجربه عشق و فراق در کنار هم و بدون قضاوت دیگران و اجتناب از غرق شدن روح و نجات آن بستگی دارد. همان طور که مگان می گوید: «امنیت واقعی در ورودی به دردهای یکدیگر و شناخت شخصیت درونی هم است». هدف ما کاستن دردها یا فراق نیست، بلکه می خواهیم

بدانیم این اتفاقات دگرگون‌کننده چه چیزی پیش روی ما قرار می‌دهد. من از دردها و غم‌های خودم آموختم که شکست به معنای شکستن همه‌چیز نیست؛ بنابراین ارمغان انسان بودن، تلاشی است که او در جهت بازیابی خویش در زمان غم و استفاده بهینه‌اش از قلب و احساس خود در زمان شکست، می‌کند.

همانند یوهان صلیبی که با شب تاریک روح روبه‌رو شد و یعقوب که در اعماق دره تاریکی با فرشته بی‌نام جنگید، مگان نیز همسرش مت را از دست داد و در اعماق دره با اندوه آن دست‌به‌گریبان گشت و درنهایت، به این حقیقت رسید که قرار نیست همه‌چیز حل یا فراموش شود، بلکه باید باعث تکامل ما گردد و کسانی که فقدان و غم فراق عظیمی را تجربه می‌کنند، باوجود تغییرات شگرفی که در زندگی‌شان رخ می‌دهد، پیوندی ناگسستنی با زندگی خواهند داشت.

در کمدی الهی دانته که ویرجیل راهنمای دانته از دوزخ به سمت رستگاری است، دانته در مسیر خود با دیواری شعله‌ور روبه‌رو می‌شود که باعث ترس او می‌گردد؛ اما ویرجیل به او می‌گوید: «تو انتخاب دیگری نداری. آتش همان چیزی است که می‌سوزاند اما از بین نمی‌برد.» اما دانته باز هم می‌ترسد. از این‌رو ویرجیل دست خود را بر شانه دانته گذاشته و تکرار می‌کند: «تو انتخاب دیگری نداری.» بدین ترتیب دانته شجاعت خویش را برمی‌انگیزد و وارد می‌شود.

همه انسان‌ها در زندگی خود، با چنین دیوار شعله‌وری روبه‌رو می‌شوند. مگان نیز مانند ویرجیل، راهنمای ما از دوزخ به سمت دیوار شعله‌وری است که باید به‌تنهایی از آن عبور کنیم و در آن‌سوی دیوار، خود، راهنمای خویش خواهیم بود. مگان نیز مانند ویرجیل به کسانی که در غم و پریشانی غوطه‌ورند، راهی نشان می‌دهد تا بتوانند اندوه خود را تحمل کنند. صرف‌نظر از طولانی بودن یا نبودن مسیر، دوست داشتن و فراق و همچنان به زندگی ادامه دادن، کاری است پس شجاعانه؛ و مگان، آموزگاری شجاع برای پیمودن این مسیر است. چنانچه در دریای غم و پریشانی غوطه‌ور شده‌اید، این کتاب را مطالعه کنید. مطالعه این کتاب شما را در پیمودن این راه یاری می‌کند.