

انتظارش را نداشتم

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

ریچل هالیس

ترجمهٔ هدیه جامعی



کتاب کوله‌پشتی

فهرست

مقدمه ۷

من می‌گویم گندش بزند 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 تغییر دهید 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

من می گویم گندش بزند

امکانش هست همه فقط یک دقیقه وقت بگذاریم؟

می توانیم فقط یک... منظورم این است که... در این دنیای پهناور چه اتفاقی افتاده است؟ یعنی، فرض می کنم که شما این کتاب را محض سرگرمی به دست نگرفته اید. فرض می کنم به این خاطر کتاب را خریده اید (یا کسی آن را برای شما خریده) که آسیب های فراوان و ضربات شدیدی به شما وارد شده است. فرض می کنم این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده اید که بخشی از دنیایان (و شاید تمام آن) زیور و شده و در حال تلاش برای بازگشت به اوضاع سابق هستید. بنابراین، قبل از پرداختن به این موضوع که برای تغییر یا بهتر شدن اوضاع چه باید بکنیم، لحظه ای وقت بگذاریم و بگوییم گندش بزند!

جدی می گویم.

می دانم مؤدبانه نیست. می دانم این چیزی نیست که «دخترهای خوب» می گویند. دخترهای خوب نمی گویند گندش بزند. در واقع، دخترهای خوب اصلاً این جمله را بلد نیستند. این طور به نظر می رسد که همه ترجیح می دهند وقتی ناراحت هستیم یا ترسیده ایم یا مردد هستیم مخل آسایش آنها نشویم و حداقل سعی کنیم احساساتمان را در سطحی «قابل قبول» حفظ کنیم. «بله، می دانیم که دنیایان در حال از بین رفتن است، اما از شما تقاضا داریم که پایبند ادب و خویشتن دار باشید، مثل آن گروه پنج نفره ای که وقتی تایتانیک در حال غرق شدن بود همچنان به نواختن ادامه دادند.»

نه. اینجا چنین خبری نیست. این کتاب، این زمانی که می خواهیم باهم سپری کنیم، فضای مقدس ماست. این فرصتی است برای شما تا خود واقعی تان باشید، تا هر احساس منفی ای را که نسبت به این دوران دارید بر زبان بیاورید. من قضاوتتان

نمی‌کنم... در واقع حتی نمی‌توانم شما را ببینم. می‌خواهیم در مورد یکسری مسائل دشوار صحبت کنیم و در فصل‌های پیش رو تلاش می‌کنم به شما در پشت‌سر گذاشتن دورانی که در آن هستید کمک کنم. اما... اگر همین ابتدا نتوانید به داشتن مشکل و شرایط دشوار اقرار کنید، حرکت کردن و خارج شدن از آن غیرممکن خواهد شد. بنابراین، می‌توانیم از این جمله استفاده کنیم؟ می‌توانیم برای شرایطی که در آن قرار گرفته‌ایم از همان چیزی استفاده کنیم که واقعاً هست؟ موافق هستیم که این شرایط ناعادلانه، غیرمنصفانه، ظالمانه یا افتضاح است؟ برای نام‌گذاری شرایطی که درونش هستید، از هر کلمه توصیفی‌ای که دلتان می‌خواهد استفاده کنید. حتماً اگر دلتان خواست در این میان از چند ناسزا هم استفاده کنید؛ چون به هر حال کسی نمی‌تواند افکار شما را بشنود. فقط من هستم و شما و اسمی که می‌توان روی این دوران سخت گذاشت. این دوران گندترین دوران است.

بله. من این حرف را زدم. هنوز حتی به فصل یک هم نرسیده‌ایم و چندبار از کلمات زشت استفاده کرده‌ام. اما اصلاً برایم مهم نیست. الان و در این لحظه از زندگی‌ام، از گفتن متأسفم حالم به هم می‌خورد. وقتی برادرم خودکشی کرد همه متأسف بودند. وقتی دوقلوهای را که دوستشان داشتیم و امیدوار بودیم عضوی از خانواده‌مان شوند از دست دادیم همه متأسف بودند. از همدردی و دعاها و آرزوهای خوب همه قدردانی می‌کنم، اما این موضوع چیزی است که فقط کسانی که دوران سختی را پشت‌سر گذاشته‌اند درک می‌کنند؛ تأسف دیگران فقط درد و رنجمان را بیشتر می‌کند. وقتی کسی می‌گوید متأسفم است، جواب مؤدبانه‌اش «مشکلی نیست» یا «من خوبم» یا یکسری جملات دیگر است که با گفتنش باعث شویم طرف مقابل خیالش آسوده شود که ابراز همدردی کرده است. اما من خوب نیستم. من هزاران احساس دیگر هم دارم که در حال حاضر نمی‌خواهم به روش مؤدبانه بیانشان کنم و لزومی ندارد شما هم این کار را بکنید.

بنابراین بیایید اقرار کنیم که این شرایط گند است.