

الساندرا اولانو، نوید پدرام

من برای همه چیز برنامه‌ریزی داشتم



اما روزگار، برنامه دیگری داشت



© r.h.pub

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی،

خیابان کاخ شرقی، کوچه ۲، پلاک ۹،

واحد ۱ ۲۷۹۴ ۳۶۶۴-۳۱

من برای همه چیز برنامه ریزی داشتم اما روزگار، برنامه دیگری داشت.

نویسنده: الساندر اولانو

مترجم: نوید پدرام

طراح جلد و صفحه آرا: فرزانه کرکوندی اصفهانی

ویراستار: امیرحسین سیدهندی

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۰

تعداد صفحات/ قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸۰۰۶۲۹۷۳۶۲۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

سرشناسه: اولانو، الساندر

Olanow, Alessandra

عنوان و نام پدیدآور: من برای همه چیز

برنامه ریزی داشتم اما روزگار، برنامه دیگری

داشت / الساندر اولانو؛ [مترجم] نوید پدرام؛

ویراستار امیرحسین سیدهندی.

مشخصات نشر: اصفهان: خانه رود، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص؛ مصور؛

۵/۱۴x۵/۲۱س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۵۷-۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: I used to have a

۲۰۲۱.plan

موضوع: خودسازی

Self-actualization

(Psychology)

موضوع: تشویق

Encouragement

موضوع: نگرانی

Worry

شناسه افزوده: پدرام، نوید، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۹۱۴۹

وضعیت رکورد: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای

انتشارات خانه رود محفوظ است.

استفاده از متن کتاب با ذکر منبع، بلامانع است.

مقدمه:

هرگز در زندگی‌ام با تغییرات، میانه خوبی نداشتم. حتی وقتی یک دختر بچه بودم، دلبسته روزمرگی‌هایم بودم، همیشه می‌بایست از گام بعدی که بر می‌دارم، اطمینان حاصل می‌کردم. با تمام وجودم در برابر خطر کردن، مقاومت می‌کردم بنابراین گمان می‌کنم جای تعجب ندارد که انتخاب‌هایم همه در امنیت و در محدوده آسوده‌گزینی بوده و زندگی‌ام به قابل پیش‌بینی‌ترین حالتی که می‌توانستم برایش برنامه ریخته باشم، بی‌شکله و پبله بود.

اما اوضاع به همین شکل باقی نماند. در واقع، همه چیز از هم گسیخته و انگار که در ناکجاآباد، و به یکباره خودم را در یک زندگی زناشویی شکست خورده، شغل رو به اضمحلال و مادری که در بستر مرگ بود، یافتم. احساسی شبیه به افتادن یک صخره بزرگ روی قفسه سینه‌ام و تقلا برای تنفس کردن داشتم.

تلاش‌م را برای نادیده‌انگاری آنچه در حال وقوع بود و تظاهر به این که مشکلی وجود ندارد، انجام دادم. اما این کار غیرممکن بود. پس از آن، از



این که راهی برای روبه‌راه کردن اوضاع پیدا کنم، احساس درماندگی پیدا کردم، ولی حتی نمی‌دانستم که باید از کجا شروع کنم.

بنابراین شروع کردم به طراحی کردن، و طراحی کردن تبدیل به مکانیسم کنار آمدن من با اوضاع شد. بالا و پایین زندگی‌ام را نقاشی کشیدم، و این کار سبب می‌شد که توانایی دیدن دردهایم را به صورت ملموس پیدا کنم. همان‌طور که با طرح زدن، احساساتم را ادامه می‌دادم، و به همان نسبت که پیدا کردن شوخ‌طبعی‌های زندگی را آغاز می‌کردم، به دنبال خودپنداره‌های خودم نسبت به زندگی می‌گشتم. با گذشت زمان، مقاومت من در برابر تغییرات، کمتر شد و شروع به آزمودن احساسات آسودگی‌گريزانه کردم، همان احساساتی که پیش از این هیچ رغبتی به مکاشفه در آن‌ها نداشتم.

با انجام این کار، متوجه شدم که توان مدیریت کردن احساسات دشوار را نیز دارم و دیگر نیاز نبود آن‌ها را از خودم برانم. گشادگی، فارغ از اندازه زحمتی که ممکن است ایجاد کند، به من فرصت بالندگی و ساختن یک زندگی عتی‌تر و کامل‌تر داد.

من همیشه برنامه‌ریزی داشتم. اما دیگر ندارم، واقعاً ندارم، به هیچ وجه. ممکن است زندگی‌ام نسبت به قبل شلخته‌تر شده باشد، اما تابه‌حال درباره آنچه که هستم، به این اندازه شفاف و خوشحال نبوده‌ام.

کتاب حاضر گواه روشنی بر رها شدن من از نیاز به پیش‌بینی‌پذیری از یک‌سو و در آغوش کشیدن زندگی با پیچ و تاب‌های آن از سوی دیگر است.

امیدوارم یکی، دو جنبه از این کتاب، به همه کسانی که احساس می‌کنند که کله‌پا شده‌اند و سعی دارند دوباره راه درست را پیدا کنند، کمی احساس آسودگی پیش‌کش کند. لطفاً یادتان باشد، مشغله انسان بودن، شغل بسیار سختی است.