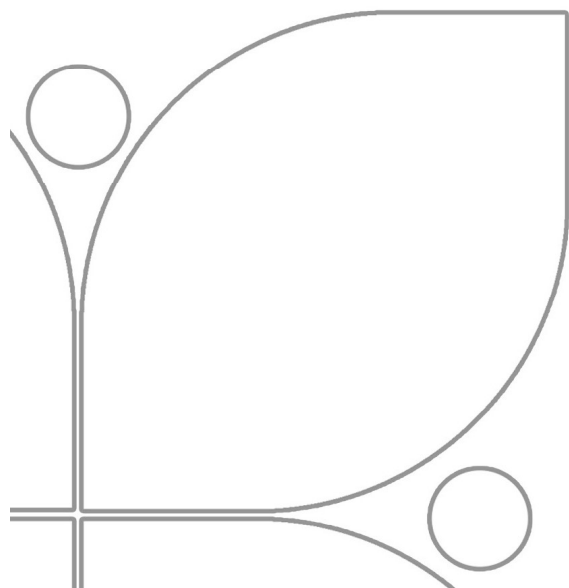
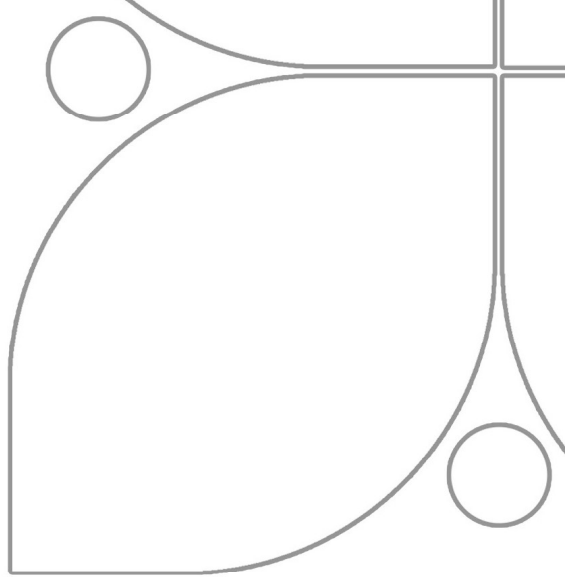


وقتش که برسد التیام می یابی





- سرشناسه: ویست، برایانا Wiest, Brianna
- عنوان و نام پدیدآور: وقتش که برسد التیام می‌یابی/ نویسنده برایانا ویست؛ مترجم سمانه کدخدایی مرغزار.
- مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۴.
- مشخصات ظاهری: ۲۴۳ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸-۵۷-۵
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- یادداشت: عنوان اصلی: . 2022, ...When you're ready, this is how you heal
- موضوع: خودسازی (Psychology) Self-actualization
- تحول (روانشناسی) Change (Psychology)
- شناسه افزوده: کدخدایی مرغزار، سمانه، ۱۳۶۰-، مترجم
- رده بندی کنگره: ۹/خ BF۶۳۷
- رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۰۰۵۶۹
- اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

وقتش که برسد التیام می‌یابی

نویسنده

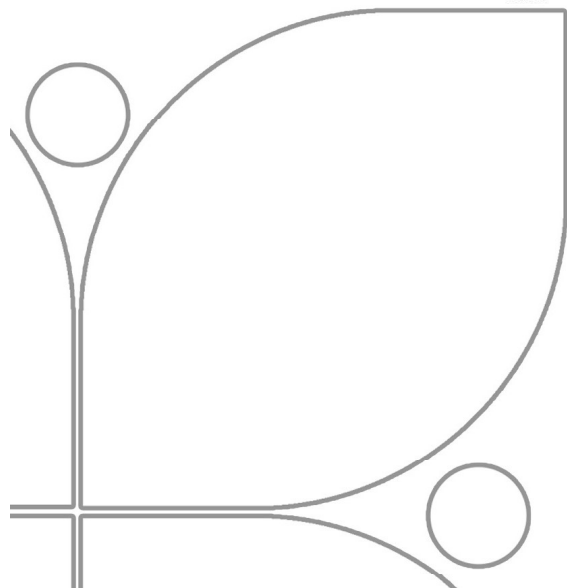
برایانا ویست

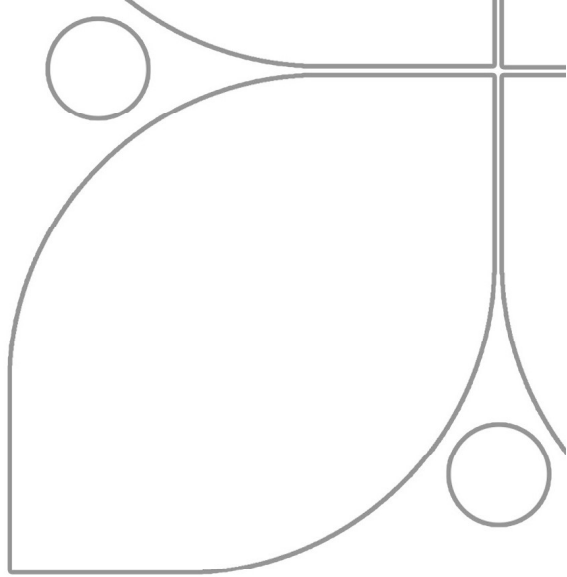
مترجم

سمانه کدخدایی مرغزار



دُکسا

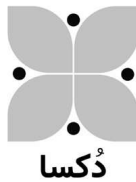




وقتش که برسد التیام می‌یابی

نویسنده: برایانا ویست

مترجم: سمانه کدخدایی مرغزار



تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

publication@doxa-v.org

www.doxa-v.org

Doxa_vision

صفحه‌آرا: علی اکبر حکم‌آبادی

طراح جلد: هادی جلدی

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۵

شمارگان: ۲۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸-۵۷-۵

برای تو که در دوراهی ایستاده‌ای...
تنها یک راه هست؛
راهی که تو را به حقیقت خودت می‌رساند.

سخن هیئت تحریریه

دکسا باور دارد که کتاب دریچه‌ای است به سوی افقی تازه برای اندیشیدن و زیستن. رسالت ما برگزیدن و فراهم آوردن آثاری است که بتوانند به زندگی امروز جامعه ایران معنا ببفزایند، توان رویارویی با مسائل فردی و اجتماعی را تقویت کنند، و راهی بگشایند به سوی آینده‌ای روشن‌تر و آگاهانه‌تر.

ما با دقت و وسواس علمی، از میان آثار برجسته و پژوهش‌های معتبر جهانی و داخلی، کتاب‌هایی را انتخاب می‌کنیم که از پشتوانه‌ای استوار در اعتبار دانشگاهی، تجربه اندیشمندان، و ناشران معتبر برخوردار باشند. هدف ما صرفاً افزودن بر قفسه‌های کتابخانه‌ها نیست، بلکه فراهم آوردن منابعی است که دانش و آگاهی را با نیازهای واقعی و مسائل امروز جامعه ایران پیوند زنند.

چه در عرصه ترجمه و چه در حوزه تألیف، اهتمام ما آن است که دستاورد پژوهشگران و نویسندگان برجسته به زبان فارسی در دسترس قرار گیرند؛ آثاری که، علاوه بر انتقال دانش، پاسخی درخور به پرسش‌های انسان معاصر بدهند و زمینه‌ساز پرورش نگاهی ژرف‌تر به جهان باشند.

مخاطبان ما دایره وسیعی از افرادی هستند که به بالندگی این سرزمین می‌اندیشند، افرادی که به نقد و تحلیل، و فهم مسائل نظری علاقه‌مندند و دغدغه کم‌رنگ کردن مشکلات عملی را دارند؛ آنان که در اندیشه و عمل پویا هستند و همواره در پی نگرستن به خود و جامعه از منظرهای متعدّدند.

امید داریم هر کتاب دکسا پلی باشد میان اندیشه و عمل، میان خرد و زندگی؛ تلاشی کوچک اما استوار برای ساختن جامعه‌ای آگاه‌تر، توانمندتر، و دارای پیوندی قوی‌تر با میراث فکری و فرهنگی ایران و جهان.

تورج الهوردی و افشین سپهوندی

فهرست

- سخن مترجم ۱۳
- مقدمه ۱۵
- وقتش که برسد، این گونه التیام می‌یابی ۱۹
- وقتی آمادگی دگرگون کردن زندگی‌ات را پیدا کردی، این را بخوان ۲۳
- امسال، آن‌هایی را که هنوز بلد نیستند دوست بدارند، رها کن ۲۷
- چهل و هفت راه کوچک برای التیام آرام در زندگی روزمره ۲۹
- حقیقت وجود تو، ژرف‌تر از آن است که باورش کرده‌ای ۳۳
- از همین جا می‌توانی دوباره آغاز کنی، حتی اگر جایی نروی ۳۷
- ژرف‌ترین التیام‌ها، گاهی در ساده‌ترین لحظه‌ها رخ می‌دهند ۴۱
- هشت مرحله دگرگونی ژرف درونی ۴۳
- هفت سوگیری روانی که مانع رشد درونی‌ات می‌شود ۴۷
- باید تمرین رها کردن را آغاز کنی ۵۳
- چگونه شهادت دنبال کردن آن‌چه را دوست داری، پیدا می‌کنی ۵۵
- صداقت را به گوش جهان برسان، هرچند آرام ۵۷
- راه رسیدن، از درون تو آغاز می‌شود ۵۹
- شهادت از دل رفتن می‌روید، نه از صبر برای آمدنش ۶۱
- وقتی در آستانه دگرگونی ایستاده‌ای و دلت می‌لرزد ۶۵
- آن‌گاه که زندگی دستش را به سوی تو دراز می‌کند ۶۷

- شانزده نگاه پخته به احساساتِ ناپخته ۶۹
- وقتی می‌خواهی دوباره برخیزی، از این‌جا آغاز کن ۷۹
- آغازی دوباره: بازگشت به خویشتنِ نیرومند ۸۱
- سیزده کاری که اگر واقعاً می‌خواهید زندگی‌تان پیش برود، باید همین حالا کنار بگذارید ۸۳
- در دلِ همان احساس‌هایی که از آن‌ها می‌ترسی، حکمتی نهفته است که جانت چشم‌به‌راه دریافتِ آن است ۹۱
- ده نشانه که واقعاً در حال پیشرفت هستی، حتی اگر چنین احساسی نداری ۹۵
- چگونه به یاد آوریم که تنها نیستیم، حتی آن‌گاه که تمام هستی، تنهایی را فریاد می‌زند ۱۰۱
- هفت راه برای رسیدن به قوی‌ترین و تاب‌آورترین نسخهٔ احساسیِ خود ۱۰۵
- به دلِ خود اعتماد کن، حتی وقتی ذهنت از فهمِ حقیقتِ آن درمانده است ۱۰۹
- چگونه از کسی دل بکنیم ۱۱۱
- چگونه کسی را رها کنیم، وقتی هنوز هر لحظه به او فکر می‌کنیم؟ ۱۱۹
- وقتی زخمی هستی، مضطربی و دلت می‌خواهد به عقب برگردی ۱۲۱
- چگونه «خودِ آینده» می‌تواند به بهبودی‌ات کمک کند؟ ۱۲۳
- اگر روزی احساس کردی گم شده‌ای، به یاد بیاور که می‌توانی در دلِ خودت خانه‌ای بسازی ۱۲۵
- شانزده یادآوری کوچک ۱۲۷
- وقتی زندگی در تغییر را به‌رویت باز می‌کند، لطفاً بی‌اعتنا از کنار آن عبور نکن ۱۳۵
- در آن روزهایی که حس می‌کنی دیگر نمی‌توانی پیش بروی، فقط به یاد بیاور چقدر راه آمده‌ای ۱۳۹
- و با گذر زمان، آن‌چه زمانی ناممکن می‌نمود، آسان شد ۱۴۱
- ده نشانه که می‌گوید در آستانه یک تغییر بزرگ هستی ۱۴۳
- وقتی واقعاً آماده تغییر می‌شوی، چیزی سخت درونت نرم می‌شود ۱۴۷
- از کجا می‌فهمی که در مسیر نادرست زندگی قدم گذاشته‌ای؟ ۱۵۱
- آن‌جا که خودت تصمیم‌گیری چه چیزهایی برایت کافی است، کم‌کم حس می‌کنی که خودت هم «کافی» هستی ۱۵۳

- ۱۵۵ نُه پرسشی که کمک می‌کنند هر روز را بهتر زندگی کنید
- ۱۵۹ اسمال از نبردهایی فاصله بگیر که از دلِ آن‌ها هیچ نتیجه‌ای بیرون نمی‌آید
- ۱۶۳ یادت باشد درست پیش از یک دگرگونی بزرگ، همه‌چیز ناممکن به نظر می‌رسد
- اگر نمی‌دانی از زندگی‌ات چه می‌خواهی، از همان چیزی شروع کن که
- بیش‌تر از همه از آن می‌ترسی ۱۶۵
- رها کردن از همین‌جا شروع می‌شود، حتی وقتی هنوز در دلت می‌گویی
- آماده نیستی ۱۷۱
- سه گونه اندوه از دست دادن در زندگی وجود دارد و هر کدام چیزی تازه
- به ما یاد می‌دهد ۱۷۳
- چگونه «تصویری روشن از زندگی‌ات» بسازی، چون رؤیای تو
- می‌تواند روزی واقعیت شود ۱۷۷
- نمونه‌ای از یک تصویر روشن زندگی ۱۷۹
- این تصویر چه کمکی می‌کند ۱۸۱
- تو خودت می‌توانی تکیه‌گاهِ خودت باشی ۱۸۳
- چند یادآوری مهم برای ساختنِ تصویرِ زندگی ۱۸۵
- هفت الگوی ذهنی که شما را در زندگی‌ای گرفتار نگه می‌دارند که
- نمی‌خواهید در آن بمانید ۱۸۹
- رابطه را از دست نمی‌دهی، از آن عبور می‌کنی ۱۹۵
- وقتی چشم‌به‌راهی طوفانِ زندگی‌ات بگذرد این را بخوان ۱۹۹
- ما دنبالِ کمال می‌رویم، چون می‌خواهیم احساس امنیت کنیم ۲۰۱
- از کجا بفهمی در اصلاحِ زندگی‌ات زیاده‌روی می‌کنی؟ ۲۰۵

سخن مترجم

وقتی این کتاب را ترجمه می‌کردم قرار بود زخمی جسمی را التیام بدهم، قرار بود به مجموعه ترجمه‌های شخصی‌ام بپیوندد، حتی نمی‌دانستم نشر دیگری کتاب را ترجمه کرده و به طبع رسانده، چون من مترجم حرفه‌ای نیستم و اغلب از بازار نشر و عنوان‌های تازه بی‌خبرم. وقتی قرار شد بخش‌هایی از کتاب را انتخاب و برای انتشار آماده کنم تردید و امید با هم آمد سراغم، تردیدِ دل‌کندن از بخش‌هایی که در مسیر التیام شخصی همراهم بودند و امیدِ تسلی‌بخش بخش‌های منتخب، برای روح‌های زخمی و قلب‌های شکسته و راه‌گم‌کرده‌ها.

حالا هم که دارم مقدمه می‌نویسم برای تحویل، روحم آزرده است و این روزها، نخستین رسالتم به تعبیرِ نویسنده، التیام یافتن است.

بنای تعریف و تمجید از کتاب حاضر را ندارم، کتاب‌هایی با محتوای تسلی و التیام روحی، راهشان را میان مخاطبان پیدا می‌کنند و در کتابخانه‌های علاقه‌مندان جا خوش خواهند کرد، تنها خواستم بدانید، ترجمه که می‌کردم زخمی بودم و التیام یافتم. تحویل که می‌دهم زخمی هستم و نمی‌دانم هم‌زمان با انتشار، وقتش رسیده که التیام بیابم یا نه.

در مسیری که تا انتشار این کتاب پیمودم، برای بارِ چندم لطف و اعتماد مجموعه فرهنگی دکسا شامل حالم شد، از مدیر محترم مجموعه

جناب آقای دکتر حسینیان و از آقای الهوردی سپاس گزارم. قدردانی ویژه‌ام
برای دکتر افشین سپهوندی است.

سمانه کدخدایی مرغزار
زمستان ۱۴۰۴

مقدمه

التیام رخدادی یک‌باره نیست. گاهی با یک واقعه، ناگهان و سریع آغاز می‌شود. اغلب فقدانی پیش می‌آید که تصویری را که از آینده در ذهن ساخته بودیم، فرو می‌ریزد. با این حال، کار اصلی التیام آن است که اجازه بدهیم همین فروپاشی، ما را از خوابی ژرف بیدار کند. ما باید نقاب‌هایی را که برای بقا به چهره زده‌ایم کنار بگذاریم و آگاهانه، پیکره کامل حقیقت وجودمان را دوباره بسازیم. تجربه‌هایی که ما را التیام می‌دهد، قرار نیست فقط زخمی را روی خود کاذبمان ترمیم کند. این تجربه‌ها در بسیاری از موقعیت‌ها، برای نخستین بار ما را به شناسایی همان خود کاذب دعوت می‌کند. این لحظه، لحظه آشتی با خویشتن است. در این لحظه از ما خواسته می‌شود، به قول مایکل مورفی، دریابیم: «زندگی‌ای بزرگ‌تر در راه است تا زاده شود.»

اگر به این ندای درونی پاسخ ندهیم، همان الگوها، همان حس‌ها و همان تکرارها دوباره در زندگی مان رخ می‌دهد. آن وقت بارها از خود می‌پرسیم: «چرا هنوز این‌جا مانده‌ام؟» یا «چرا دوباره به همین نقطه برگشتم؟» پاسخ روشن است. پیام بیدارباش، تا وقتی باز می‌گردد که ذهن ناخودآگاه ما تن به سفر دگرگونی بدهد. این سفر، سفر یادآوری تمام‌عیار حقیقتی است که همیشه بوده‌ایم، حقیقتی درست و کامل و بی‌نقص. این سفر در تمام عمر ادامه پیدا می‌کند، چون باغ ذهن به مراقبت روزانه نیاز

دارد. ذهن شبیه کودکی است که هنوز یاد نگرفته چگونه از خودش مراقبت کند. زندگی از ما می‌خواهد بخشِ بالغ، آینده‌نگر و مسئولِ خودمان را پشت فرمان بنشانیم، نه ترس‌ها را. این مسیر یک سفر است، چون هیچ التیامی، چه جسمی و چه روحی، خطی و بی‌وقفه پیش نمی‌رود. زندگی پیش از آن‌که گشوده شود، گاه جمع می‌شود. زندگی پیش از آن‌که بجهد، گاه پس می‌نشیند. ما نباید این حرکتِ موزون را انکار کنیم، بلکه باید آن را در آغوش بگیریم.

در بسیاری از موقعیت‌ها، التیام به معنای آغاز یک فصل تازه نیست. التیام دگرگونی در شیوه نوشتنِ کلِ داستانِ زندگی و تغییر در حرکتِ ما در جهان است. این دگرگونی عبور از دل‌زدگیِ همیشگیِ ناشی از برآورده نشدن انتظارات و رسیدن به توانایی دیدنِ شگفتی، جادو، حیرت، درد، فقدان، کامیابی و تضادهایی است که ما را انسانی پیچیده، زیبا و پیش‌بینی‌ناپذیر می‌کند. نسخه التیام‌یافته ما، نسخه بی‌نقصِ ما نیست. هنوز اندوه را تجربه می‌کند، سوگوار می‌شود، می‌ترسد، اما دیگر اسیر این تجربه‌ها نمی‌ماند. غم را در زمان غم تجربه می‌کند و سوگ را در زمان سوگواری. آرامش را هم در زندگی روزمره تجربه می‌کند. از ناشناخته‌ها می‌ترسد، از امور مهم، یا از هر دو می‌ترسد، اما این ترس دیگر مانع حرکتش نمی‌شود. زندگی می‌تواند دشوار باشد و گاهی ناعادلانه پیش برود. اگر نتوانیم احساس‌هایمان را همان‌هنگام که رخ می‌دهد بپذیریم و پردازش کنیم، در داستان‌های کهنه‌ای گرفتار می‌شویم که روزی در دل همان تجربه‌ها برای خود بافته بودیم.

وقتی بتوانیم تجربه انسانی خود را، بی‌نیاز از تأیید دیگران، بپذیریم و بفهمیم، اتفاقی عمیق رخ می‌دهد. دوباره با خواسته‌های راستین خود پیوند می‌گیریم، به زمزمه‌های درون‌گوش می‌دهیم و دیگر فکرها و احساس‌های الهام‌بخش خود را بی‌درنگ خاموش نمی‌کنیم. از دل این هم‌سوئی، رشته‌ای از اتفاق‌های ارزشمند آغاز می‌شود. کم‌کم می‌فهمیم

میان همه تجربه‌ها، رشته‌ای ناپیدا جاری است، رشته‌ای که بی‌صدا راه را نشان می‌دهد و ما را به چیزی فراتر از آنچه در لحظه می‌بینیم می‌برد. هرچه این نیرو را روشن‌تر بشناسیم، اعتمادمان بیش‌تر می‌شود. هرچه اعتماد بیش‌تر شود، قدم‌هایمان هماهنگ‌تر می‌شود. آن وقت دوره‌هایی از مهر و آرامش در زندگی پدید می‌آید و چشم‌اندازی که به دست آورده‌ایم، هماهنگی را به زندگی برمی‌گرداند. آن‌جا می‌فهمیم که هرگز گم نشده بودیم. فقط به خودمان فرصت داده بودیم تا هضم کنیم و بعد، با تمام جان جلو برویم.

نخستین رسالت تو، التیام یافتن است. وقتی به کسی تبدیل شوی که در ژرفای خود می‌دانی قرار بوده باشی، موجی از دگرگونی در اطراف تو بلند می‌شود و هیچ‌چیز مثل قبل نمی‌ماند. اگر نمی‌دانی چگونه می‌توانی میراثی به جا بگذاری، به دیگران یاری بدهی یا زندگی ارزشمندی بسازی، از مهم‌ترین نقطه شروع کن. نقطه آغاز، درون خود توست، هرچند دشوارترین نقطه هم همان آن جاست. فرافکنی و انگشت گذاشتن روی خطای دیگران آسان‌تر از نگاه کردن به درون خودمان است. دشوارتر آن است که روبه‌روی آینه بایستی و با خودت صادق باشی. باید ببینی کجا به توان راستین خود وفادار نمانده‌ای و کدام بخش زندگی‌ات هنوز جای رشد دارد. دشوارتر از همه این است که هر روز با خودت روبه‌رو شوی و پیگیرانه به سوی دگرگونی قدم برداری. وقتی مسئولیت سرنوشت یگانه خود را می‌پذیری، التیام فقط در تو رخ نمی‌دهد، پیرامون تو هم همراهت رو به التیام می‌رود، چون ما تکه‌هایی از یک کل منسجم هستیم.

همان‌گونه که هیچ دو انسان یکسان نیستند، هیچ دو رسالتی هم یک جور نیست. این دقیقاً همان کاری است که این کتاب می‌کوشد انجام بدهد. می‌خواهد ما را نسبت به راه‌های کوچک و بزرگ دگرگون کردن پیرامونمان آگاه کند، در همان گوشه‌ای از زمین که به ما سپرده شده است، با همان ابزارهایی که بلدیم، در همان زمانی که سهم ماست. تو در شنیدن

این ندا تنها نیستی، ندایی که می‌گوید از رؤیای زندگی برنامه‌ریزی شده بیدار شو و با جان و دل به زیستنِ زندگی‌ای تن بده که منتظر تو مانده است. اگر شمار بیش‌تری از ما چنین کنند، من باور دارم دگرگونی‌های بزرگی در واقعیت مشترک زمینی ما رخ می‌دهد. هیچ انسانی نیست که به التیام نیاز نداشته باشد.

این کتاب، گردآورده‌ای از نوشته‌هایی است که طی سال‌ها در مسیر شخصی‌ام نوشته‌ام. از روزگاری که دخترکی بودم و با آشفتگی‌های جدی روانی و هیجانی دست‌وپنجه نرم می‌کردم، تا امروز که زنی هستم و در ساحل کالیفرنیا، در شبی خنک از تابستان، این واژه‌ها را برای تو می‌نویسم. اگر این کتاب را در دست گرفته‌ای، یعنی همین حالا در مسیر التیام و کشف رسالت راستین خود قدم گذاشته‌ای. امید دارم این واژه‌ها در گذر از این راه دلیرانه، اندکی آرامش به تو بدهد. در آن سوی راه، دوباره همدیگر را می‌بینیم.

بریانای ویست

ژانویه ۲۰۲۲

وقتش که برسد، این گونه التیام می‌یابی

آن احساس محو و آشنا را در دلت می‌شناسی، بی‌آن‌که بدانی دقیقاً چیست، انگار چیزی درست نیست. شروع می‌کنی به وارسیِ زندگی‌ات. شغل، حقوق، دوستان، این‌که فلان آدمِ فلان دوره از زندگی، حالا چه نظری درباره‌ات خواهد داشت، عکسی که تازه با دقت در فیس‌بوک گذاشته‌ای را بازبینی می‌کنی. وقتی این تکه‌ها را کنار هم می‌گذاری، تصویری می‌سازند که باید بتواند آن حس را خاموش کند.

ولی دریغ که...! هم‌چنان با آن دردِ پنهان زندگی می‌کنی. شدت می‌گیرد، فروکش می‌کند. خودت را با اخبار، کار، توئیتر یا چیز دیگری سرگرم می‌کنی، چیزی که حتی موقتی، کمی بیش‌تر بترساندت. همه چیز ادامه پیدا می‌کند، تا روزی برسد که بفهمی گرفتارِ دردی مبهم شده‌ای، دردی که نمی‌توانی رمز و رازش را بشناسی. آهسته‌آهسته فرسوده‌ات می‌کند. بیدارشدن سخت‌تر می‌شود. بیرون رفتن دشوارتر می‌شود. نوشیدن آسان‌تر است و بیش‌تر هم خواهی نوشید. شاید خوردن، خرید کردن، یا پست کردن عکس‌هایی از خودت در اینستاگرام هم باشد. هر کسی راهی برای تسکین خودش دارد.

هرچه بیش‌تر از این حسِ کوچک و ترسناک گیج شوی، بزرگ‌تر می‌شود. هرچه بزرگ‌تر شود، بیش‌تر باور می‌کنی که دارد فاجعه‌ای قریب‌الوقوع را هشدار می‌دهد. فکرهای اضطراب‌آور را به ترست ربط

می‌دهی، داستان‌هایی از ترس می‌بافی. بعد درمی‌یابی که این داستان‌ها بی‌منطق‌اند و افراط کرده‌ای. می‌ترسی چون دنیایت دارد فرو می‌پاشد و این دل‌شوره‌های همیشگی، همان‌هایی که گفته‌اند باید بهشان اعتماد کنی، دارند فاجعه‌ای را هشدار می‌دهند.

اما آن‌چه اکنون نمی‌توانی ببینی این است که هیچ چیز واقعاً اشتباه نیست. در واقع، همه چیز آن‌قدر درست است که سرانجام حس امنیت یافته‌ای تا احساسات واقعی‌ات را دریابی. دست از داستان‌سازی بردار. آن دل‌آشوبه‌های مبهم نه از آینده می‌آیند، نه از چیزی که قرار است بشود، آن‌ها مال گذشته هستند. تو تمام این سال‌ها، آن‌ها را بر دوش کشیده‌ای. اگر تجربه‌های عاطفی‌مان را تا پایان نپیماییم، در ما می‌مانند، مثل غذایی که نتوانیم هضمش کنیم، یا لباسی که مدت‌هاست کنار گذاشته‌ایم، اما هنوز از خانه بیرونش نبرده‌ایم. گاهی در دل خودشان پیامی، حکمتی، نشانه‌ای دارند. گاهی هم، تنها باقی‌مانده فصلی هستند که مدتی است گذشته. در هر دو صورت، آن‌ها دارند به ما می‌گویند که هنوز جایی در درونت گرهی هست.

وقتی آمادگی‌اش را پیدا کنی، باید خودت را در پناهگاهی امن بنشانی و به همان احساساتِ گرفتار، گوش بسپاری. بگذاری منشأ خودشان را نشانت بدهند. صحنه‌هایی از گذشته به یادت می‌آیند، احساس‌هایی که فراموششان کرده بودی. گذشته، در تکه‌تصاویر و لحظه‌های کوتاه برمی‌گردد. آهسته‌آهسته می‌فهمی کجا واقعاً آسیب دیده. بخشی از تو که برای محافظت از زخمی پنهان، مجبور شده از بدنه وجودت جدا شود و به دورش دیواری بکشی، زخمی که بلد نبودی چگونه درمانش کنی. وقتی وقتش برسد، از آن دیوار عبور خواهی کرد. درخواهی یافت که خشم، اندوه و اضطراب، دشمن تو نیستند، فقط پرده‌اند. تلنگری برای بیدار کردن، نه ضربه‌ای برای زمین‌زدن.

باید بگیری برای آن دختر سیزده‌ساله که دلش شکست، برای آن پسر شانزده‌ساله که دوستانش با او بی‌رحم بودند. باید سوگواری کنی برای