

دانلود کتاب



رهایی

نویسنده : ام سوسا

ام. سوسا
نہال سپیلی فر

رہائی



رہائی

نویسنده: ام. سوسا

مترجم: نہال سہیلی فر

تقديم به کسی که در موقعیت‌های خطرناک نقاب سیاه می‌زند.
امیدوارم روزی به رهایی برسی.

یکی از سخت‌ترین درس‌های زندگی رها کردن است؛
سخت‌ترین درسی که رهایی بخش‌ترین هم هست.

گذشته

به خاطر سختی‌ها و تجربه‌های ناخوشایند بعد از جدایی، بعضی وقت‌ها حس می‌کنید دیوارها هم همچون احساساتتان در حال هجوم آوردن به سمت شما هستند. هیچ‌گاه فراموش کردن احساسات یا لحظاتی با کسی که برایتان خاص بوده داشته‌اید، آسان نیست. گذشته درس‌های ارزشمندی از اشتباهاتتان به شما می‌دهد؛ اشتباهاتی که دیگر نمی‌خواهید دوباره تکرارشان کنید.

حال

شما دوام آوردید و حالا دیگر فناپذیرید، چرا که می‌دانید اتفاقات بهتری در راهند. شما تبدیل به کسی شده‌اید که به ارزش خود آگاه است و دیگر زیر بار کنار آمدن با هر شرایطی نمی‌رود.

گذشته

یک روز دوباره امروز را به خاطر می‌آورم و از خود می‌پرسم واقعاً چرا این قدر نگران از دست دادنم بودم؟!

همیشه قدرتمند بودن برای مقابله با درد و رنج سخت است، اما روزی فرامی‌رسد که می‌فهمی او ارزش اشک‌هایت را نداشته است. آن روز، دیگر غصه از دست دادنش را نخواهی خورد.

تو قرار بود از کوه بالا بیایی و به من برسی
و من هنوز این بالا هستم و همچنان منتظرم که بیایی و نجاتم دهی.

هرچه سنم بالاتر می‌رود، بیشتر متوجه می‌شوم برای ساختن رابطه‌ای که می‌دانم به هیچ کجا نمی‌رسد، وقت ندارم.

زجر می‌کشم وقتی می‌بینم شاد و خوشحال زندگی‌ات را می‌گذرانی، انگار که هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ای. هیچ چیز در دنیا برایت اهمیتی ندارد و تمام غم و

اندوهی را که به من تحمیل کردی فراموش کرده‌ای. تو مرا با بوسه و دروغ خام کردی و نمی‌توانم مانع از اندیشیدن به این فکر شوم که چند نفر دیگر را به همین شیوه فریب داده‌ای.

ما بازی «بی‌اعتنایی به همدیگر» را به جای صحبت کردن باهم انجام دادیم. درست باهم ارتباط برقرار نکردیم، چون هیچ‌وقت یاد نگرفتیم پایه و اساس واقعی یک رابطه، چه چیزی است.

دوست داشتن تو هیچ‌وقت کار سختی نبوده است، آن‌هایی که کنارت بودند چنین حسی به تو دادند چون نمی‌دانستند چطور خودشان را دوست داشته باشند.

ای کسی که این را می‌خوانی عزیز!

تو فوق‌العاده‌ای، حتی وقتی چنین حسی نداری. شاید الآن احساس سردرگمی کنی، اما اتفاق‌های خوبی در راهند. تو از چیزی که فکر می‌کنی قوی‌تری و خیلی چیزها هستند که باید به دستشان بیاوری، پس جان زن.

یادت باشد، تو مهم هستی و تنها نیستی.

اشکالی ندارد اگر از ترک کردن یک رابطهٔ سمی بترسی، چون از نو شروع کردن هیچ وقت آسان نبوده و نیست، اما وقتی یک نفر هر روز اشکت را درمی آورد، زمان آن فرارسیده که ببینی کجا ایستاده‌ای. بهتر است تنها باشی تا با کسی باشی که مدام دروغ می گوید و به تو آسیب می رساند.

مدام اشتباهات قبلی را تکرار می کنم با اینکه می دانم اشتباهند و می دانم اشتباهی که بیش از یک بار تکرار شود دیگر اسمش «تصمیم» است، اما آخر چطور باید با کسی که دوستش دارم خدا حافظی کنم؟

وقتی بدانی لیاقت بیشتر از این هاست، ندای درونت مدام به تو یادآوری می کند با کسی که با تو درست رفتار نمی کند راه نیا.

می توانم همین جا بنشینم و گریه کنم، یا می توانم سعی کنم از مخمسه‌ای که برایم درست کرده‌ای خودم را بیرون بکشم. در هر صورت، می دانم دلم برایت تنگ

می‌شود و به این فکر می‌کنم که آیا قدرت کنارآمدن با تمام این‌ها را دارم یا نه.

وقتی کسی را بیشتر از خودت دوست داری شدیداً رنج می‌کشی.

از شدت این درد چندان کاسته نخواهد شد.

فرقی نمی‌کند فاصله چقدر بینتان جدایی انداخته باشد،

چون خاطراتی که باهم داشتید، همچنان تو را در تسخیر خود دارند.

هر بار که دعوا می‌کنیم با تو صحبت نمی‌کنم؛ چون نمی‌خواهم حرفی بزنم که بعداً پشیمان شوم. من نمی‌خواهم بروی، به خاطر همین لب به سخن باز نمی‌کنم؛

چون می‌ترسم آزارت دهم.

به ندای دلت گوش کن؛ چون تو را به سمت کسانی می‌برد که می‌توانی به آن‌ها اعتماد کنی.

بگذار خنجرى را كه به من زده‌اى از پشتم دربياورم؛ چون اگر حالا نبخشم، به كسى در اين ميان آسيب مى‌زنم.

شايد بيش از حد دوست دارم و به خاطر همين برايم سخت است كه باور كنم همه‌چيز تمام شده است. امكان ندارد به من خيانت كرده باشى؛ چون وقتى به كسى مى‌گويى «دوستت دارم»، بايد از صميم قلبت باشد.

دل من همين طور در حال غرق شدن است و تو دارى تنها به سمت ساحل شنا مى‌كنى.

سال‌هاى كه گريه كردم تا به آغوشم بازگردى،
سال‌هاى بودند كه بيشترين اشك‌ها را براى كسى ريختم كه هرگز يك قطره اشك هم برايم نريخت.

وقتى اسمت روى صفحه‌گوشى‌ام مى‌افتد دستپاچه مى‌شوم. نمى‌دانم بردارم يا نه.

اگر جواب بدهم ممکن است یکی از ما حرف آزاردهنده‌ای بزند.

اگر جواب ندهم، مدام ذهنم درگیر این است که چه می‌خواستی بگویی.

به‌خاطر تمام اشتباهاتی که در رابطه‌مان مرتکب شدم انگشت اتهام به‌سمت تو می‌گرفتم، درحالی‌که من هم باید مسئولیت‌پذیر می‌بودم. می‌دانم بی‌عیب‌ونقص نبودم، من هم نقص‌های خودم را داشتم باین‌حال، کاری که هرگز انجامش ندادم جازدن بود. ولی تو جازدی.

دوست دارم باور کنم یک‌جایی در آخر قصه، پایان خوشی منتظرم است. فکر کنم بخشی از من دارد تسلیم می‌شود چون از آینده می‌ترسم و مطمئن نیستم که عشق دوباره پیدایم می‌کند یا نه.

من لجبازم. دوست دارم همه‌چیز باب میلم پیش برود و وقتی اوضاع طبق برنامه پیش نمی‌رود، از هم می‌پاشم، پس تصور کن وقتی از دست بدهم... تصور کن

چه بلبشویی می شوم!

داری به خاطر مردی می جنگی که اصلاً حواسش نیست تو هم وجود داری. دارد جوری به زندگی اش می رسد که انگار تو هیچ اهمیتی نداری و بالاین حال باز امیدواری که به سمت آغوشش بدود. سرانجام کجا می خواهی دست از فکر کردن به او برداری و این انرژی را صرف خودت کنی؟

بهتر است تنها راه بروی تا با کسانی که مانع پیشرفتت می شوند.

هرگز نباید به من می گفתי دوستم داری چون هیچ وقت برای ثابت کردنش وقت نگذاشتی. یادت باشد که کلمات به خودی خود معنایی ندارند و این اعمال ما هستند که ارزش حرف هایمان را به اثبات می رسانند.

چند بار دیگر می خواهی به او فرصت دهی تا بالاخره متوجه شوی که او رسماً دارد تو را زیر پاهایش له می کند؟

شاید روزی بفهمی که وقتی گذاشتی من بروم

گند زدی

یا شاید هم بخندی

چون زندگی ام را خراب کردی.

در هر صورت

من مشغول بند زدن قلب شکسته ام هستم

و سرانجام راهی برای نجات پیدا خواهم کرد

چون جنگیدن را به خودم مدیونم.

من سخت مشغول جنگیدنم حال آنکه تو حاضری نبرد بینمان را ببازی.

باید گذشته را فراموش کنم و به یاد داشته باشم که تو بخشی از خاطراتم هستی،
نه سرنوشت.

نمی‌توانی چیزی را که هیچ‌وقت نداشته‌ای از دست بدهی، مگر اینکه با چنگ‌ودندان به آن چسبیده باشی.

قرار نبود این‌قدر برایم ارزش داشته باشی. قرار بود حضورت موقتی باشد، اما من زیادی غرق شدم. حالا تو تنها کسی هستی که به ذهنم راه دارد و همین باعث
می‌شود که بی‌خیال نشوم.
رهاکردنت زیادی درد دارد.

روی یک صفحه مدت مدیدی است که مانده‌ام و نمی‌خواهم ورقش بزنم، چون اگر آن را ورق بزنم ممکن است مجبور شوم با داستان پیش بروم و مطمئن نیستم
بخواهم این فصل را تمام کنم.

همه به من می گویند فراموشش کن، اما نمی دانند تمام آن چیزی که باعث خوشحالی ام می شد تو بودی.

چطور قرار است تمام چیزهایی را که از سر گذرانیدیم فراموش کنم؟ چطور قرار است بدون وجود «تو» در زندگی ام ادامه دهم؟ چطور «تو» را از ذهنم پاک کنم وقتی تمام چیزی که به آن فکر می کنم «تو» هستی؟ و شاید مشکل من هم همین باشد. همیشه همه چیز درمورد «تو» بوده است.

مدام آخرین لحظه ای را که باهم بودیم در ذهنم تداومی می کنم. خوشحال به نظر می رسیدیم و من باور داشتم که تو همیشه کنارم خواهی بود؛ بنابراین روزی که گفתי دیگر نمی خواهی با من باشی، روزی بود که بخشی از من از دست رفت. یاد گرفتم که «تا ابد» ی وجود ندارد، یا دست کم به خودم می گویم چطور می شود کسی که ادعای دوست داشتن می کند، این قدر عمیق به تو صدمه بزند؟

هر بار سعی می‌کنم بر احساساتم سرپوش بگذارم، چهره‌ات در ذهنم تداعی می‌شود و سپس سیل خاطرات دوباره جاری می‌شود.

می‌دانم چه حسی دارد که از تمامت برای کسی که باور داری با تو درست رفتار خواهد کرد مایه بگذاری و بعد همان آدم، لحظه‌ای که انتظارش را نداری از پشت به تو خنجر بزند. فکر می‌کنی دیگر نمی‌توانی به کسی اعتماد کنی چون زخم‌هایت بسیار عمیقند... و هیچ کس نمی‌تواند برای مرهم گذاشتن بر رویشان کمک کند.

فرقی نمی‌کند چه حرفی بزنم یا چه کار کنم، در هر حال حسی را که به تو دارم متوجه نخواهی شد. فرقی نمی‌کند چقدر برای این رابطه تلاش کنم، تو اهمیتی به درست شدن اوضاع نمی‌دهی و من فقط از خودم می‌پرسم چرا حاضرم برای کسی تلاش کنم که حاضر نیست در عوض، علاقه‌اش را به من نشان دهد.

می‌دانم هر بار که می‌گذارم برگردی دستی دستی دل خودم را می‌شکنم، اما چه کار کنم، نمی‌توانم بگذارم بروی.

او بارها و بارها عذرخواهی کرده است و تو هر بار او را بخشیده‌ای؛ چون اعتقاد داری عشقتان واقعی است. مشکل اینجاست که اگر به او درسی ندهی، هیچ‌گاه متوجه اشتباهاتش نمی‌شود و بعضی وقت‌ها درس دادن یعنی این قدر دوباره راحت قبولش نکنی. بگذار برای برگشتنش سختی بکشد.

دارم از هم می‌پاشم و گاهی وقت‌ها فراموش می‌کنم من هم انسانم. اجازه گریه کردن دارم، اجازه حس کردن دارم و لازم نیست وقتی در حال تکه‌تکه شدنم، ادای آدم‌های قوی را دربیاورم.

چون هنوز مرد درستی را ندیده‌ای به این معنا نیست که باید با هر کسی که سرراحت سبز می‌شود کنار بیایی. می‌فهمم که امیدت را از دست داده‌ای، اما کنار آمدن با هر کسی صرفاً به خاطر تنهایی یا به سرآمدن صبرت از فرط انتظار اشتباه است. شاید چند روز، چند ماه یا چند سال طول بکشد تا فرد مناسب خودت را بیایی، اما او یک جایی هست و در به در به دنبال توست.

تسلیم نشو!

صبور باش!

چشمانت را باز کن و فرق میان مردی که ارزش را می‌داند با مردی که فقط تو را برای یک شب می‌خواهد ببین.

خیلی سعی کردم فراموش کنم اما تصویرت در ذهنم همچنان زنده است. یادم هست که چطور با موهایم بازی می‌کردی، چه قول‌هایی درمورد آینده‌مان می‌دادی و پیچیدن عطرت در مشامم را به‌خاطر دارم. چطور فراموش کنم وقتی تمام چیزی که فکرم مشغول آن است تویی؟ نمی‌توانم بدون اینکه برایت بجنم تمام خاطرات مشترکمان را دور بریزم. فقط مشکل این است که همیشه فکر می‌کنم این تنها منم که می‌جنم.

اگر می‌خواهی کسی را فراموش کنی، نمی‌توانی هر بار که سروکله‌اش پیدا شد دوباره قبولش کنی. هرچه بیشتر در را برایش باز کنی، بیشتر از مهربانی‌ات سوءاستفاده می‌کند.

درِ لعنتی را برای همیشه به رویش ببند!

تو خیلی وقت پیش همه چیز را رها کردی. شاید درک همین مسئله است که برایم دشوار است.

هنری وجود دارد به نام هنررها کردن،

فقط من هنوز در آن خبره نشده‌ام.

طبیعی است که یک‌باره همه چیز به سمت هجوم بیاورد. یک لحظه ناراحتی و لحظه دیگر خوشحال. احساسات را آزاد بگذار. با تمام وجود حس کن، اما نگذار حس‌ها نابودت کنند.

لحظاتی هست که نسبت به داشتن یک آینده شاد خوش بین می‌شوم، اما بعد یادم می‌آید که هیچ چیز دوام ابدی ندارد. باید مدام به خودم یادآوری کنم دردی که دارم می‌کشم، عاقبت روزی تمام می‌شود و من سرانجام دوباره معنای شادی را حس خواهم کرد.

تو اجازه داری که احساس آسیب‌پذیری کنی. سنگ که نیستی. صحبت کردن در مورد احساسات جریحه‌دار شده‌ات به رشد و پخته‌تر شدن کمک خواهد کرد.

پذیرفتن آن چیزی که رفته و دیگر هم برنخواهد گشت، جزو دردناک‌ترین احساساتی است که کسی می‌تواند تجربه‌شان کند.

هر بار آماده‌ام که بگذرم و به جلو حرکت کنم، راهی پیدا می‌کنی تا دوباره مرا به عقب بکشی. دهانت پر از دروغ است، هر بار می‌گویی دوستم داری پیروز میدان می‌شوی. من باورت می‌کنم. چند ماهی سعی می‌کنیم رابطه را از نو بسازیم، ولی باز آن را به هم می‌زنیم. این چرخه شوم همین‌طور ادامه پیدا می‌کند چون همان قدر که می‌خواهم فراموش کنم، همان قدر بخشی از من مدام دل‌تنگ است... و همین مسئله، ریشه تمام مشکلات من است.

بدترین قسمت دروغ شنیدن این است که می‌دانی طرف مقابلت آن قدر برایت ارزش قائل نبوده که راستش را بگوید.

رها کردن یک‌روزه اتفاق نمی‌افتد؛ رها کردن مبارزه‌ای مداوم است که باید همین‌طور به آن ادامه دهی.

شاید حقیقت این است که من دلم را به این امید که روزی دوباره پیشم برمی‌گرددی خوش کرده‌ام؛ چون هنوز به یاد دارم که قبلاً چقدر در کنار هم خوب بودیم.

هیچ وقت هیچ کس متوجه نمی‌شود چه دردی کشیده‌ای تا به اینجا برسی. زخم‌هایی که او برایت به یادگار گذاشته گواه این هستند که دوباره به زیبایی، مثل یک

اثر گران بها، مرمت خواهی شد.

از دروغ گوها متنفرم، مخصوصاً زمانی که برایشان از جان و دل مایه می گذارم. کاری که تو کردی فقط دروغ گفتن نبود، له کردن من بود.

می خواهم آن قدر شجاعت پیدا کنم تا سرانجام بگویم «دیگر بس است!» ولی می ترسم اگر این حرف را بزنم، تو هم موافق باشی و برای همیشه خدا حافظی کنی.

می دانم نمی توانم تغییرت بدهم چون به اندازه کافی سعی ام را کرده ام؛ اما بزرگ ترین اشتباهم این بود که باور داشتم می توانم.

او هیچ وقت متوجه نمی شود چه کارهایی برایش کرده ای. تو از تمامت مایه گذاشتی و این هیچ وقت برایش کافی نبود. مهم نیست چقدر سعی می کنی، او هیچ وقت تلاش هایت را نخواهد دید؛ نه امروز و نه فردا. فقط روزی متوجه همه چیز می شود که در رابطه ای بی عشق و زجرآور گیر افتاده باشد. روزی تمام اوقات خوشی را که باهم داشتید و لحظاتی را که به خنده اش می انداختی یادش خواهد آمد... و هیچ کس دیگری نمی تواند چنین حسی را در وجود او بیدار کند. اینجاست که می فهمد تمام چیزی که همیشه نیاز داشته، «تو» بوده ای.

تو واضح اعلام کردی که ما هیچ آینده‌ای باهم نداریم، اما من مقاومت کردم چون می‌دانم هنوز دوستم داری... فقط خودت هنوز نمی‌دانی.

بهتر است واقعیت مثل سیلی‌ای به گوشت بخورد تا بعد از مدت‌ها بفهمی همه چیز بر روی دروغ بنا شده بود.

فراموشش کن! سر عقل بمان و یادت باشد لیاقت چیست.

صدمه می‌زنند

آسیب می‌رسانند

به خاطر همین است که مواظبم دلم را به چه کسی می‌دهم.

مشکل آدم‌های خوش‌قلب این است که هر کاری با آن‌ها می‌کنید تاب می‌آورند چون خوبی‌هایتان را می‌بینند. آن‌ها باور دارند که می‌توانید تغییر کنید، باور دارند

که ارزش دارید برایتان بجنگند. آن‌ها پشت سرهم به شما فرصت می‌دهند تا ثابت کنید آدم بهتری هستید و دست‌آخر به این باور برسند که قلباً آن‌ها را آن‌طور که لایقش هستند دوست می‌دارید. درعین حال، آن‌ها شما را بی‌قید و شرط دوست دارند، اما شما آن قدر سرتان گرم خودتان است که این را نمی‌بینید و سرانجام روزی می‌رسد که رهایتان می‌کنند و می‌روند. مدام با خودتان فکر می‌کنید چه اشتباهاتی کردید و چه کاری می‌توانستید برای بهتر کردن اوضاع انجام دهید. آدم‌های خوش‌قلب را نادیده نگیرید. آن‌ها تا ابد پیشتان نخواهند ماند.

گاهی اوقات اینجا دراز می‌کشم و به این فکر می‌کنم آیا تو هم همین‌طور که من به تو فکر می‌کنم، به من فکر می‌کنی یا نه. هزارویک سؤال از خودم می‌پرسم تا بفهمم کجای راه را اشتباه رفته‌ایم. به حرف‌هایی فکر می‌کنم که می‌توانستم بزنم و حرف‌هایی که بهتر بود نزنم؛ اما دست‌آخر، خودم را میان سؤال‌های بی‌جوابی می‌یابم که هیچ‌گاه برایشان پاسخی پیدا نخواهم کرد.

از تو متنفرم

چون به خاطر من جنگیدی؛

به خاطر من..

شاید الآن متوجه نباشی، اما اتفاق های خوبی در راهند. هیچ دل شکستگی ای، هیچ قطره اشکی بیهوده نبوده است. بهترین ها برایت اتفاق خواهند افتاد.

تو لایق عشقی و اگر به این موضوع باور نداری،

هیچ گاه عشق پیدایت نخواهد کرد.

مسخره است

تو هیچ وقت مرا نمی خواستی

با اینکه من همواره حاضر بودم همه چیزم را دودستی تقدیمت کنم.

گاهی می خواهی یک نفر را فراموش کنی، اما نمی توانی؛ چون هنوز هم به حسی که به تو می داد فکر می کنی. می خواهی دوباره لحظات خوشی را که باهم داشتید زندگی کنی و دوباره قلبت در تب و تاب باشد... اما خودت می دانی این ها چیزهایی هستند که دیگر حسشان نخواهی کرد؛ دست کم با او.

تصور دنیا بدون تو سخت است

اما خب چه می شود کرد!

یک بار دیگر تظاهر کن دوستم داری. حرف هایی را که دوست دارم بشنوم بزن، حتی اگر دروغند.

دوست دارم دوباره حس های گذشته مان را به یاد بیاورم.

خیانت

دروغ

هیچ وقت توقع این چیزها را از تو یک نفر نداشتم.

مدام به من می‌گویند ببخشم، اما چطور باید کسی را ببخشم که قول داده بود هیچ وقت دروغ نگوید و گولم نزنند؟ سخت است باور کنم که تو یکی از همان هیولاها هستی که مادرم درموردت هشدار داده بود و سخت‌تر، پذیرفتن این حقیقت است که آن زمان که بیشتر از همیشه به تو احتیاج داشتم، رفتی..

برای دل‌تنگی‌ام عذرخواهی نمی‌کنم. ترجیح می‌دهم حس واقعی‌ام را بیان کنم تا به همه دروغ بگویم و تظاهر کنم اهمیتی نمی‌دهم. چه فایده دارد که راجع به حس درونی‌ات دروغ بگویی؟ این کار، این حقیقت را که داری درد می‌کشی تغییر نخواهد داد.

همین طور اجازه می‌دهی با تو بدرفتاری کنند چون نمی‌دانی چه حسی دارد وقتی با تو خوب رفتار کنند.

می‌توانم تظاهر کنم که هیچ ارزشی برایم نداری، اما این دروغ است. مهم نیست چه کارها کردی تا از هم جدایمان کنی، بخشی از من همیشه دوست خواهد داشت... و همین نمی‌گذارد از تو بگذرم.

بترس از اینکه خودت را گم کنی،
زمانی که برای جلب رضایت تمام اطرافیان می کوشی.

یک سری دوستان هستند که وقتی غصه داری درکت می کنند، آن ها را کنار خودت نگه دار.

من خودم نیستم و مدت طولانی ای خودم نخواهم بود، اما چیزی که یاد گرفتم این است که این نیز بگذرد. لازم نیست صد درصد خوب باشم. می توانم هرچقدر خواستم برای بهبود یافتن وقت بگذارم و هرچقدر لازم است زمان صرف دوباره پیدا کردن خودم کنم.

یک سری اتفاقات آن طور که می خواستیم پیش نرفتند، چون اتفاقات بهتری در راه بودند.

جالب است که فکر می کنی کسی را خیلی می شناسی تا زمانی که به تو نارو می زند. جبهه نمی گیری، فکر می کنی هرگز در حقت کار بدی نخواهد کرد، اما

دست آخر به تو خیانت می کند. ممنون باش که می توانی خود واقعی اش را ببینی و ممنون باش که دیگر به قلبت دسترسی ندارد.

تو لیاقت این نبود.

این ها تقصیر تو نیست.

باینکه دلم برایت تنگ شده، اما دارم تمام تلاشم را می کنم تا از تو دست بردارم.

کسی که دوست داشتن بلد نیست، به تو صدمه خواهد زد. نمی توانی عشق را به خاطر اشتباهات این افراد سرزنش کنی.

می دانم باورش سخت است اما یک روز از خواب بیدار خواهی شد و دیگر او اولین چیزی نیست که به ذهنت می آید.

حسودی می کنم به نحوه نگاه کردنت به او. همان طور که روزی مرا نگاه می کردی به او می نگری. می بینم که رؤیاهایت را زندگی می کنی و من ناچار و نگون بخت، زانوی غم به بغل گرفته ام. باین حال، اگر این شانس را باز هم می داشتم دوباره تو را می پذیرفتم چون تو تنها کسی بودی که باعث لبخندم می شد.

یا دست کم من این طور فکر می کنم.

راحت است بگویم از تو گذشته ام چون مدتی می شود تو را ندیده ام، اما می دانم روزی که اتفاقی به تو بربخورم، هزاران خاطره به ذهنم سرازیر خواهند شد. عشق زمان را متوقف خواهد کرد و تمام چیزی که به ذهنم خطور می کند این است که در گذشته چه حسی به من می دادی.

تمام زمان هایی که به خاطر گریه کردن برایت حرام کردم، یادآور این هستند که دیگر چه حسی را هرگز نمی خواهم تجربه کنم.

گاهی در روابط بد می مانیم چون از تنها بودن می ترسیم. گاهی تمایل داریم با کسی بمانیم که مدام به اعتماد ما خیانت می کند چون خودمان را متقاعد کرده ایم که لیاقتمان همین است و اینکه به ما بی احترامی شود بهتر از این است که تنها باشیم. این طور آدمی نباشید.

اگر تمام دردی را که به تو تحمیل کردند پس می گرفتند، تو دیگر این آدمی که امروز هستی نبودی.

وقتی زندگی طبق برنامه پیش نمی رود، می توانی انتخاب کنی که قربانی باشی یا بر تمام سختی هایی که سر راهت سبز می شوند غلبه کنی. تو ارباب آینده ات هستی و تنها خودت می توانی تصمیم بگیری که از تجربیات زندگی ات درس بگیری و رشد کنی.

او کلی عشق دارد که نثار دیگری کند و صبورانه منتظر شخص درستی است که این عشق را کشف کند.

تو هوایی که نفس می کشم نیستی، پس وقتی می پرسند چطور می توانم بدون تو زندگی کنم، جواب می دهم که فقط کافی است دم و بازدم کنم.

نگذار کسی چراغ قلبت را کم سو کند؛ چون می خواهد قلب خودش همیشه نورانی باشد.

لب هایت مملو از عذرخواهی هستند و تک تک حرف هایت مملو از دروغ. تو نمی خواهی به خیانتت اعتراف کنی. دیگر تحمل این وضع را ندارم چون می دانم لیاقتم

چیست و نمی‌گذارم کسی با من مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی رفتار کند.

بعد از اینکه همیشه خودم را در جایگاه دوم قرار دادم و مدام صدمه دیدم، این حق من است تا هر کاری را که خوشحالم می‌کند انجام دهم و اگر مردم به من بگویند خودخواه! خب بگویند! چه اهمیتی دارد؟ من این حق را دارم که برای شادی‌ام اولویت قائل شوم.

حال

وقتی فهمیدم اتفاقاً چقدر اوضاعم بدون تو روبه راه است دیگر دست از گریه کردن و خواهش و تمنا برای اینکه به زندگی ام بازگردی برداشتم.

بهترین انتقام، گذشتن و رها کردن است. بله، آن ها قلبت را هزارتکه می کنند. بله، آن ها وقتی که بیشتر از همیشه محتاجشان هستی رهایت می کنند؛ اما درعین حال چیزی به تو می دهند که متوجه آن نیستی... قدرت سرسختی و موفقیت را.

از آن استفاده کن!

لبخند می زنم، این کاری است که مدت های مدیدی بود انجام نداده بودم. دلیلش هم این است که تو دیگر ذهنم را درگیر خودت نکرده ای.

پس از مدتی، از اینکه این همه دنبالت می کردم خسته شدم. آن قدر عرصه را بر من تنگ کردی که من هر کاری هم می کردم به تو نمی رسیدم. می خواستم به زور چیزی را داشته باشم که اصلاً وجود نداشت. حس کردم دارم التماس می کنم تا عشقی را که به تو می دهم به من برگردانی. حال آنکه در واقعیت، حس تو هیچ وقت شبیه حس من نبود. اینجا بود که به خودم آمدم و فهمیدم دیگر نمی توانم التماس کنم تا عشقت را نثارم کنی یا توجهی را که لایقش هستم به من

ارزانی بداری، پس از تمام این ماجراها کنار کشیدم، آن فصل از زندگی‌ام را بستم و فصلی جدید آغاز کردم. وقت آن رسیده بود که عشق حقیقی زندگی‌ام را که در روند عشق‌ورزیدن به تو از دست داده بودم پیدا کنم... خودم را.

هیچ وقت اجازه نده کسی دوباره به زندگی‌ات بخزد، آن هم وقتی از بودن با کسی که جایگزین تو کرده خسته شده است.

یکی از سخت‌ترین کارهایی که ممکن است مجبور به انجامش شوی، گذشتن از کسی است که برایت خوب نیست، آن هم درحالی که هنوز دیوانه‌وار عاشقش هستی.

دارم مسائل را پشت سر می‌گذارم و خودم را می‌بخشم

چون نمی‌توانم گذشته‌ام را تغییر دهم،

اما خودم را چرا.

گاهی اوقات گذشته‌ها به یادم می‌آیند و دلم هوای برگشتن به آن دوران را می‌کند؛ اما دوباره تمام دلایلی را که به خاطرشان دیگر باهم نیستیم به خودم یادآوری می‌کنم. پس از آن، احساسات به من هجوم می‌آورند و یک بار دیگر خاطره تمام آن دردها و دل شکستگی‌ها در ذهنم تداعی می‌شود. یک دفعه یادم می‌آید که اصلاً خوشحال نبودم و چه شب‌هایی را که تنها با فکر کردن و فکر کردن دمار از روزگار خودم درآوردم و به خاطرت بی‌خواب شدم.

آهی از سر آسودگی می‌کشم و متوجه می‌شوم که چقدر به خاطر دیگر جای نداشتن تو در قلبم فرق کرده‌ام. تو را از رؤیاها و از آینده‌ام پاک کرده‌ام. با خودم قرار و مداری گذاشته‌ام: «نمی‌خواهم عقب‌گردی داشته باشم.»

کسی که زمانی می‌شناختی‌اش، دیگر وجود خارجی ندارد.

رها کردن به این معنا نیست که دیگر دوستش نداری. رها کردن به این معناست که سرانجام آماده‌ای به زندگی‌ات پردازی و پذیرفته‌ای که بعضی چیزها شدنی نیستند.

امروز، از نو شروع می‌کنم.

بارها کردن هر چیزی که موجب ناراحتی‌ام است، مشغول التیام بخشیدن به خودم هستم.

در را روی گذشته‌ام می‌بندم

نگاهم به آینده است که چه برایم در چنته دارد

و مهم‌تر از همه اینکه،

باور دارم همه چیز سرانجام درست می‌شود.

خوشحالم، مدت مدیدی می‌شد که چنین حسی نداشتم؛ چون فکر می‌کردم باید زندگی‌ام را وقف تو کرده و رؤیاهای خودم را فراموش کنم؛ اما چشم‌هایم را باز کردم و فهمیدم دیگر نمی‌خواهم چنین حسی داشته باشم. می‌خواستم آزاد باشم. می‌خواستم دوباره حس زنده بودن داشته باشم. تنها راه رسیدن به این حس‌ها رها کردن تو بود. فرقی نمی‌کرد چقدر دردناک باشد، اما تنها راه یافتن شادی واقعی برایم همین بود و این دقیقاً همان کاری بود که انجام دادم.

به پیشروی ادامه بده. تو خوشحال بودن را به خودت مدیونی. به خودت مدیونی که دوباره سر پا شوی. مهم نیست چقدر اوضاع سخت شود یا چقدر دلت

بخواهد جا بزنی، در هر صورت بجنگ!

هرگز بی خیال یک دختر خوب نشو. یک روز می رسد که می بینی کنار مرد دیگری حالش عالی است و این تو را از درون می کشد که می توانستی آن مردی باشی که کنار اوست.

امروز صبح، متفاوت از خواب بیدار شدم. پذیرفتم که زندگی ادامه دارد.... شاید همچنان دوستت بدارم. شاید همچنان دلم برایت تنگ شود، اما بی تو بودن برایم بهتر است. به خاطر همین فصل درد کشیدن را می بندم، چون لیاقتم خوشحال بودن است. تنها راه رسیدن به این خوشحالی، رها کردن آدم های سمی ای است که نمی خواهند شاهد رشد من باشند. بیهوده چسبیدن به یک چیز و مقاومت کردن قویات نمی کند، اما رها کردن چرا.

کسی که قبلاً بودم، کسی را که امروز هستم تعریف نمی کند. اگر هنوز گیر منِ قدیمی هستی، پس اصلاً مرا نشناخته ای.

بالاخره می‌توانم با تو صحبت کنم و هیچ حسی نداشته باشم.

اسم این رشد کردن است.

زن جدیدی را که به آن تبدیل شده‌ام دوست دارم. هر بار که به آینه نگاه می‌کنم، کسی را می‌بینم که از پس دل شکستگی پس از دل شکستگی، از پس دروغ و بی‌وفایی برآمده و هیچ‌گاه تسلیم نشده است. می‌دانستم اگر امیدوار باشم سرانجام به آرامش خاطر می‌رسم. سرانجام فهمیدم که وقتی می‌گویند خودت را بی‌قید و شرط دوست بدار یعنی همان‌طور که هستی خودت را بپذیر و هرچقدر که لازم است برای رشد کردن وقت بگذار. حالا دیگر می‌دانم که به لحاظ جسمی، عاطفی و روانی باید مراقب خودم باشم.

اجازه داری دلت برای کسی تنگ شود که قلبت را گروگان گرفته بود، اما هیچ‌وقت فراموش نکن که چرا خودت را از دستش آزاد کردی.

از امروز دیگر به زندگی ام می‌رسم و به گذشته نگاه نمی‌کنم. من متوقف‌ناشدنی هستم؛ یعنی به کسی که به من احتیاج ندارد، نیازی ندارم.

نفس عمیقی کشید و نیروی پیش‌رفتن را در خودش یافت، جانزد، امیدش را از دست نداد. او بار دیگر به خوشحالی چنگ انداخت و آن را قاپید.

ممنون که قلبم را شکستی. حال پر از تکه‌های تیزم و از همیشه قوی‌ترم.

لحظه‌ای که از قانع‌شدن به کم دست برداشتم، لحظه‌ای بود که کنترل زندگی‌ام را دوباره به دست گرفتم؛ چون او متوجه ارزشم نبود نمی‌توانستم خودم هم ارزشم را پایین بیاورم. می‌دانستم اگر کسی بتواند در خوب و بد کنارم باشد می‌توانم همه‌جوره در کنارش باشم، اما او چنین کسی نبود. او برایم ارزشی قائل نبود. به جای اینکه مرا بالا بکشد به زیر می‌کشید و فقط می‌خواست من باشم تا بتواند از روح‌وروانم سوءاستفاده کند و این باور را در من جا بیندازد که نمی‌توانم کسی بهتر از او را پیدا کنم. سایه مشکلاتش را روی من می‌انداخت چون فکر می‌کرد هرچه عزت‌نفسم را پایین‌تر بیاورد احتمال اینکه رهایش کنم کمتر می‌شود؛ اما ورق برگشت. تصمیم گرفتم دیگر به کسی اجازه ندهم مرا حقیر بشمارد یا فریبم دهد که گمان کنم به اندازه کافی خوب نیستم. می‌دانستم که لیاقتم بیشتر از این‌هاست؛ بنابراین ایستادم، سرم را بالا گرفتم و از در بیرون رفتم. رهاکردن آن احمق بهترین تصمیمی بود که تا به حال گرفته‌ام.

دیگر گریه نمی‌کنم.

دیگر التماس نمی‌کنم.

دیگر دنبالت نمی‌آیم.

قرار است با کسی باشم که به فکر من است. کسی که مرا غرق در عشق و دوست‌داشتن می‌کند، حتی زمانی که خسته‌ام است. کسی که لبخند به لبم می‌آورد، مرا می‌خنداند و کاری می‌کند هر روز عاشق‌تر از دیروز شوم. کسی که عاشق ذهنم است، عاشق قلبم و عاشق وجودم. این آدم مایه آرامشِ خاطر و تسلی من خواهد بود.

همه را بسوزان! از شرشان خلاص شو... عکس‌ها، پیام‌ها، تمام خاطرات مشترکتان را. دست از یادآوری این همه غم و غصه‌ای که برایت به وجود آوردند بردار.

به نقطه‌ای از زندگی رسیدم که حس می‌کردم دیگر خوشحال نخواهم بود. کل دنیایم فقط و فقط حول تو می‌چرخید. فکر دوباره ندیدنت یا دوباره حس نکردنت شکنجه‌ام می‌داد. انگار که قلبم برای همیشه له شود. تا اینکه یک روز فهمیدم بدون تو حالم خوب است. لبخند زدم. خندیدم. شادی را در کوچک‌ترین چیزها یافتم و از اینکه خودم بودم خوشحال بودم. آن موقع بود که فهمیدم اگر از پس دل‌شکستگی بریایم، از پس همه چیز برمی‌آیم.

عادت داشتم دردم را پنهان کنم تا مبادا دیگران به چشم فردی ضعیف نگاهم کنند، اما تنها راه نشان دادن قوی بودن این است که با گریه کردن خودت را تخلیه کنی.

بگذار همه چیز به آرامی فروکش کند.

هرگز متوجه نهایت قدرتت نمی شوی مگر اینکه از تمام چیزهایی که به تو صدمه می زنند کناره گیری کنی و به اوج برسی.

مدام به خودت یادآوری کن که زن فوق العاده ای هستی و هرکسی نمی تواند لایق چنین زنی باشد. وقتی قلبی از طلا داری و نیت های خیری در سر می پرورانی، بعضی ها ممکن است از تو سوءاستفاده کنند و مسلماً تو به کسی که آرامش خاطر را از بین می برد و اخلاقیات را زیر پا می گذارد و از احترام چیزی نمی فهمد، احتیاجی نداری، پس به کم قانع نشو.

راحت نخواهد بود، اما هر رنجی که داری می‌کشی تو را به دستاوردی عالی‌تر خواهد رساند. به خاطر داشته باش که در زندگی عقب‌گردی وجود ندارد، جهت حرکت همیشه به سمت جلوست.

من به کسی التماس نمی‌کنم که دوستم داشته باشد. وقت و انرژی‌اش را ندارم که به دیگری ثابت کنم من چقدر ارزشمند هستم. اگر انتظار داری دنبالت بیفتم، زیر پایت علف سبز خواهد شد؛ چون من متوجه ارزش خودم هستم و می‌دانم زیر بار چه چیزهایی نباید بروم. اسم این خودخواه‌بودن نیست. من صرفاً متوجه ارزشم هستم.

شاید خیلی طولش دادم تا متوجه شوم تو چقدر بد و برایم نامناسب هستی؛ چون فکر می‌کردم می‌توانم تغییرت بدهم، اما حقیقت این بود که تو عوض بشو نبودی و من باید یاد می‌گرفتم که این حقیقت را بپذیرم.

اگر بعد از این همه سال همچنان منتظرت می‌ماندم، وقتم را هدر داده بودم. شاید پیش‌ترها ساده‌لوح بودم و می‌گذاشتم از زیر اشتباهات قسر در بروی، اما من

دیگر من گذشته نیستم. به خاطر همین هر بار که زنگ می‌زنی و جواب نمی‌دهم، دلیلش این است که تکرار گذشته بی‌فایده است. زنده کردن گذشته بی‌فایده است. سعی کردن بی‌فایده است.

بس کن! دیگر اینجا عشقی انتظارت را نمی‌کشد.

پیش از اینکه شادی و عشق حقیقی را در درونت پیدا کنی، آزمون و خطاهای زیادی را از سر خواهی گذراند که تو را تغییر می‌دهند. آن‌ها تو را از محدودیت‌هایت خارج می‌کنند. گریه می‌کنی و حس می‌کنی دنیا به آخر رسیده است، اما روزی می‌رسد که دوباره نفس می‌کشی. این ندای بیداری توست.

یکی از مهم‌ترین درس‌های زندگی این است: از تمامت برای کسی که از تمامش برایت مایه نمی‌گذارد، مایه نگذار!

قرار است برایم درس عبرت شوی. از امروز به بعد، اگر پرچم قرمزی بینم دیگر نادیده‌اش نمی‌گیرم. تمام دردی که به من و دلم تحمیل کردی به خاطر من خواهد

آمد. آن درد حسی است که دیگر نمی‌خواهم تجربه‌اش کنم.

من نجات پیدا کردم. تو هم نجات پیدا می‌کنی. تنها چیزی که همیشه باید به خاطر داشته باشی این است که هرگز دست از حرکت به سمت جلو برداری. اوضاع سخت می‌شود و دلت می‌خواهد جا بزنی، اما اگر سماجت به خرج بدهی، بالاخره به روشنایی می‌رسی. نفست را بیرون می‌دهی و با هر نفست، یک بار دیگر عشق را به درونت می‌کشی.

تنها دلیل اینکه پا پس نکشیدم این بود که از ته دلم امیدوار بودم یک‌روزی سرانجام راهی پیدا می‌کنیم تا پیش هم برگردیم.

بله، برای مدتی ناراحت خواهی بود. یک‌باره شروع به گریه خواهی کرد، از یادآوری اینکه اوضاع قبلاً چگونه بود حس می‌کنی دنیایت به آخر رسیده است و هیچ‌کس دردت را نمی‌فهمد. پیام‌های قدیمی را می‌خوانی و حتی به آینده‌ای که می‌توانستید باهم داشته باشید فکر می‌کنی... و بعد، روزی می‌رسد که دیگر گذشته ذره‌ای برایت اهمیت ندارد؛ چون وقتی می‌فهمی بدون او اوضاع بهتر است، آرامش سرتاپایت را فرامی‌گیرد.

دلت را آزاد کن!

ذهنت را آزاد کن!

دوباره زندگی کن!

تو مرا هزارتکه کردی و من دوباره راهی برای چسباندن این تکه‌ها به هم پیدا کردم. آن موقع بود که فهمیدم من به تو هیچ احتیاجی نداشتم، این تو بودی که به من احتیاج داشتی.

هر روز، روزی تازه است. اینکه چطور روزت را آغاز می‌کنی تأثیر بسزایی دارد در اینکه چطور روزت را تمام می‌کنی. همین موضوع راجع به دل و جرئت به خرج دادن هم صدق می‌کند. اگر احساسات را بیرون نریزی، هیچ وقت نمی‌توانی بگذری و به جلو حرکت کنی. همه چیز به انتخاب‌هایت بستگی دارد.

شکست تحمل ناپذیر.

موفقیت مسلّم.

دیگر برای متأسف نیستم. بار سنگینی از دوشم برداشته شده، چون به جای اینکه صبر کنم تا تو سر عقل بیایی، تصمیم گرفته‌ام به زندگی ام برسم، تصمیم گرفته‌ام برای خودم زندگی کنم.

در من به دنبال مادر می گشتی. کسی که مراقبت باشد، تغذیهات کند، دوستت داشته باشد و بزرگت کند. دلت می خواست تو را از تمام اشتباهاتی که مدام انجام می دادی نجات دهم؛ اما نفهمیدی که من چنین نقشی ندارم. من معشوقهات بودم، بهترین دوستت، نه مادرت.

عشق ورزیدن زیبا بود تا وقتی که خنجرت را در کمرم فرو کردی.

روزی می رسد که دلت برایم تنگ خواهد شد و من از تو می خواهم دیگر به من زنگ نزنی. آخرین چیزی که ممکن است بخواهم، دوباره برگرداندن کسی از گذشته ام است. حالا خوشحالم و قصد دارم همین طور خوشحال بمانم.

چه دوستم داشته باشی چه از من متنفر باشی فرقی ندارد، چون دیگر برایم مهم نیست چه حسی داری. دیگر قید این پس زدن ها و دروغ گفتن هایت را زده ام. وقتی ندانم درموردم چه فکری می کنی اوضاعم بهتر است.

خیلی طول کشید، اما حالا دیگر می دانم که دل تنگ شدن برایت طبیعی است، همان طور که نپذیرفتن دوباره ات طبیعی است.

دروغ هایت با رسوایی از زبانت سُر می خورند، اما تأثیری بر من ندارند؛ چون دیگر در حضورت ضعیف نیستم.

من زنی عالی هستم. باهوشم. قوی ام. باارزشم. لایق عشقی چنان عمیقم که تنها عده معدودی می توانند آن را نثارم کنند و حاضر نیستم به چیزی کمتر از آنچه لایقش هستم راضی شوم. برای اینکه با خودم کنار بیایم، کوه ها را جابه جا کرده ام، پس هر کس که قرار است وارد زندگی ام شود باید این ها را بپذیرد، چون دیگر شادی ام را فدای شخص دیگری نخواهم کرد.

دیگر به اینکه چه اتفاقی می توانست بیفتد فکر نمی کنم. تمرکز من بر لحظه حال است و اینکه چقدر بدون تو روبه راهم. ذهنم گهگاه به سمت خاطراتمان می رود؛ اما بعد به خودم یادآوری می کنم که چرا دیگر باهم نیستیم. آن چیزی که زمانی داشتیم دیگر تمام شده است و من سرانجام با این قضیه کنار آمده ام.

شجاع باش و به عشق فرصتی دوباره بده، حتی بعد از اینکه قلبت بارها شکسته است.

من تغییر کرده‌ام و وقت آن است که تو این را ببینی. نمی‌توانی هر موقع حوصله‌ات سر رفت یا اوضاع رابطلات خوب نبود بدو بدو پیش من برگردی. من هرگز نمی‌خواهم نفر دوم باشم. من می‌خواهم تنها زن زندگی کسی باشم... و این چیزی است که هیچ وقت از سوی تو عاید نمی‌شود.

با کسی باش که می‌خواهد بداند هر کدام از زخم‌های قلبت از کجا آمده است و دلش بخواهد کمک کند تا بر آن‌ها مرهم بگذاری.

دیروز را رها کن چون تو را رها کرده است.

تنها کسی که می‌تواند آینده‌ات را خراب کند، کسی است که در آینده به تو زل زده است.

دیگر منتظر نیستم به من زنگ بزنی. دیگر منتظر نیستم تصمیمت را بگیری. دیگر امیدوار نیستم دوباره به زندگی‌ام برگردی. دیگر به این فکر نمی‌کنم که برای

بهبتر شدن اوضاعمان چه کاری از دستم برمی‌آمد. دیگر به خودم دروغ نمی‌گویم که هنوز دوستم داری.
دیگر کافی است!

تو حق داری به هر کسی که تو را از انرژی خالی می‌کند «نه» بگویی. مطلقاً لازم نیست کسی را راضی کنی، اگر بهای رضایتش از دست رفتن سلامتی خودت است.
تو مهمی، هرگز این را فراموش نکن.

به تو گفتم روزی از تو خواهم گذشت؛ اما هیچ وقت حرفم را باور نکردی. به تو گفتم چقدر آزارم دادی و چطور تکه‌های دور از دسترس قلبم را شکستی. درد داشت
و من روزهای بی‌شماری را صرف گریه کردن و پیدا کردن راهی برای دوباره سرپا کردن خودمان، برای دوباره سرپا کردن «ما» کردم؛ اما درعین حال می‌دانستم باید
آن قدر قوی باشم که رهایت کنم. مهم نیست چقدر سخت بود، اما باید به جلو حرکت می‌کردم و اجازه می‌دادم زمان دردم را التیام ببخشد. این تنها راه پیدا کردن
عشق حقیقی بود. این تنها راهی بود که می‌شد دوباره لبخند بزنم.

من خودم را دوست دارم و هیچ سختی‌ای قرار نیست این عشق را خراب کند... و نه هیچ کسی.

مسخره است!

چقدر ساده فراموش کردم

وقتی با کسی آشنا شدم که تمام چیزهایی را که تو نتوانستی به من بدهی به من بخشید.

یادت باشد، «تو» رهایم کردی.

من ترک نکردم، «تو» مرا ترک کردی و الآن دیگر با این مسئله مشکلی ندارم.

آن قدر مشغول تلاش برای راضی کردن بودم که اصلاً حواسم به علائم هشداردهنده نبود. باید آن لحظه که دیگر برایم ذوق نکردی یا دست از انجام کارهای همیشگی‌ات برداشتی متوجه می‌شدم. این‌ها نشانه‌هایی هستند که دیگر حواسم به تک‌تکشان هست؛ چون دیگر نمی‌خواهم بازیچه دست کسی باشم.

من دوباره در حال سرپاشدندم.

کنارم باش

مادامی که دارم خودم را از نو می سازم.

پیش ترها به این فکر می کردم که وقت را با چه کسی می گذرانی و شانه به شانه چه کسی قدم می زنی. تا سرانجام روزی رسید که دیگر علاقه ای نداشتم بدانم چه می کنی. آن قدر مشغول دوست داشتن بی قید و شرط خودم و درگیر بهتر کردن اوضاعم بودم که فکر تو لحظه ای هم به ذهنم خطور نمی کرد.

آن روز برای اولین بار حس کردم چقدر رشد کرده ام، چون دیگر مثل قبل نبودم. می دانستم چقدر ارزشمندم و چقدر دیگری خوش شانس است اگر مرا کنارش داشته باشد؛ و مهم تر از همه اینکه می دانستم لایق عشقم، پس اگر کسی نمی خواسته چیزی را که لایقش بودم به من بدهد، فرد مناسبی برای من نبوده است - به همین سادگی.

ببخش اگر دیگر اهمیت نمی‌دهم. سرم گرم دوست داشتن خودم است.

خواهند گفت عوض شده‌ای، خواهند گفت فرق کرده‌ای؛ اما نمی‌فهمند خودشان دلیل این هستند که تو دیگر مثل سابق نیستی.

دلیل اینکه رها کردن این قدر برای آدم‌ها سخت است، ترس از ناشناخته‌هاست. از اینکه چیز جدیدی را شروع کنند می‌ترسند. از تنها بودن می‌ترسند و به همین خاطر با هر آنچه برایشان آشناست، بد و خوب، سر می‌کنند.

به پیش رفتن ادامه بده، درهای جدیدی را باز کن، فصل‌های جدیدی برای زندگی‌ات بنویس و به هیچ وجه پشت سرت را نگاه نکن.

هر بار که سعی می‌کرد به نحوی نزدیک شود، مدام نادیده‌اش می‌گرفتی چون فکر می‌کردی همیشه پشت خواهد ماند. حالا که ورق برگشته و دیگر نه زنگی می‌زند و نه حالی می‌پرسد، با خودت فکر می‌کنی چرا دیگر به تو توجهی ندارد. ساده است. خودت یادش داده‌ای که بدون تو زندگی کند... و این دقیقاً همان کاری است که دارد انجام می‌دهد.

یک بوسهٔ وداع نثارم کن و این چهره را به خاطر داشته باش. یک روزی همین چهره یادت می‌آید و به یاد چیزهایی می‌افتی که می‌توانستیم باهم بسازیم. یادت می‌آید که چه کارها می‌توانستی برای شکوفا کردن رابطه‌مان انجام دهی و همین‌طور با یادآوری لحظه‌ای که رفتنم را تماشا کردی، حسرت می‌خوری.

برای رها کردن به چیزی بیش از قدرت احتیاج است. برای دوباره آزاد شدن باید مصمم بود و اراده داشت.

چرا مجردم؟ چون خودم انتخاب کرده‌ام. کسی که بتواند دلم را ببرد می‌تواند شریک زندگی، دوست صمیمی و منبع قدرتم باشد. تا زمانی که این آدم را پیدا نکرده‌ام، نمی‌گذارم کسی وارد حریمی که ساختم شود و همه چیز را به هم بریزد. من سزاوار عشقم و می‌دانم لیاقتم چیست. کنار آمدن با هرکسی که از راه می‌رسد کاری نیست که حاضر به انجامش باشم.

تو مرا نشکستی چون من دوباره بلند شدم و به خودم آموختم که هیچ کس ارزش ندارد به خاطر او روح و روانم را به هم بریزم.

یک روز به اینکه آن همه اشک را نثار کسی کردی که ارزش ریختن یک قطره اشک را هم نداشت، می خندی.

چیزی در تو شکسته و این اشکالی ندارد. خودت را گم کرده ای. حس می کنی شکست خورده ای. فکر می کنی عشق ناامیدت کرده است. حق هم داری، اما
باین همه، حواست به یک چیز مهم نیست: تو دوام آوردی.
اوضاع بهتر خواهد شد، فقط قدری زمان بده.

چون می گذارم بروی به این معنا نیست که دیگر دوستت ندارم. فراموشت هم نکرده ام. فقط می دانم که ارزش من خیلی بیشتر از این درد و رنج هاست.

تنها دلیل اینکه گذشتن از تو برایم سخت بود این بود که چنان ارتباط عمیقی با تو داشتم که حس می کردم هیچ وقت با هیچ کس دیگری نخواهم داشت. مطمئن
بودم تو همان کسی هستی که برایم مقدر شده است و می ترسیدم ترکت کنم؛ چون اگر کامل رهایت می کردم، دیگر قرار بود با چه کسی چنین حسی را تجربه
کنم؟ باید به خودم یادآوری می کردم که هر کس به دلیلی به زندگی ام می آید. بعضی ها می مانند، بعضی ها می روند، اما با هر کسی که روبه رو می شوم نقش مهمی

در زندگی‌ام بازی می‌کند. اگر دیگر در زندگی‌ام حضور نداشته باشند، بخش مربوط به آن‌ها در ماجراجویی زندگی من به پایان رسیده است؛ ولی این بدان معنا نیست که من دیگر نمی‌توانم به حرکت روبه‌جلوی خودم ادامه دهم.

دردت را با آغوش باز بپذیر. تمامش را حس کن. دست از فرار کردن از حس‌ت بردار. دردت ضعف نیست، بلکه یادآور این است که تو عمیقاً عشق ورزیده‌ای. یادآور این است که تو دوام آوردی.

مشکل این است که می‌خواهی یک آدم اشتباهی برایت سر و دست بشکند؛ چون انتظار داری حسی را که تو داری او هم به تو داشته باشد؛ اما نمی‌توانی کسی را مجبور به دوست داشتن کنی. نمی‌توانی چون خودت آن‌ها را می‌خواهی، مجبورشان کنی که تو را بخواهند.

خودم را مدام برایت شرحه‌شرحه می‌کردم، هر بار که اجازه می‌دادم به زندگی‌ام برگردی و دوباره بیرون بروی. همیشه یک راهی برای دلسرد کردنم پیدا می‌کردی. متوجه مشکل نمی‌شدم. اصلاً برایت مهم نبود چه کار می‌کنی، مطمئن بودی که جای‌ت در دلم محفوظ است. دروغ‌های شیرین‌ت را به خوردم می‌دادی

و حرف‌هایی می‌زدی که دلم می‌خواست بشنوم، اما نه حرف‌هایی که واقعیت داشتند. ساده‌لوح بودم، تا روزی که فهمیدم اگر تو آن قدر احمق هستی که بگذاری ترک کنی، من باید آن قدر باهوش باشم که بگذارم برای همیشه بروی.

اگر تسلیم شدم، بدان که به این آسانی نبوده است. من نمی‌گذارم دیگران بروند مگر اینکه دلیلی برای این کار به من بدهند؛ چون وقتی عشق می‌ورزم، بی‌قید و شرط عشق می‌ورزم. این یعنی برای رسیدن به تو از بلندترین قله‌ها بالا می‌روم، از عمیق‌ترین دریاها می‌گذرم تا وقتی دیگران رهایت کرده‌اند کنارت باشم. بله، وقتی عشق می‌ورزم، عمیق عشق می‌ورزم، اما وقتی از تمام مایه می‌گذارم و از طرف مقابل هیچ تلاشی نمی‌بینم، برای تمام کردن رابطه لحظه‌ای درنگ نمی‌کنم.

به افتخار قلبم کلاه از سر برمی‌دارم، چون بارها و بارها شکسته، اما هنوز می‌تواند عمیقاً عشق بورزد.

رها کردن مثل برداشتن پانسمان زخم است. اولش درد دارد، اما کم‌کم بهتر می‌شود.

تو لایق کسی هستی که در هر حال برای تو می جنگد، مهم نیست اوضاع چقدر سخت شود. کسی که هر روز حالت را بهتر کند و روز به روز ارتباط عمیق تری با او برقرار کنی. این آدمی است که سعی نمی کند تغییرت دهد، بلکه سعی می کند کمکت کند رشد کنی. او انگیزه بخش می شود تا بهتر عمل کنی و به تو ثابت می کند موفقیت چقدر برایش خوشحال کننده است. بله، تو لایق چنین عشقی هستی و نصیبت هم خواهد شد. حالا دست از ساده به دست آمدن بردار.

نیازی به انتقام نیست، اوضاعم بدون تو عالی است و همین به خودی خود برد بزرگی است.

روزی می رسد که از آخرین باری که به تو فکر کرده ام مدت ها می گذرد. روزی می رسد یک جایی در اینترنت اتفاقی عکسم به چشمت می خورد و می بینی که بدون تو چقدر اوضاعم خوب است و برای پیشرفت کردن نیاز نداشته ام که کنارم باشی... و این موضوع قلبت را می شکند چون باقی عمرت را به این فکر می کنی که اگر همان موقع اندکی سعی کرده بودی، اوضاع الآن چطور می توانست باشد.

گاهی وقت‌ها دلم برای تنگ می‌شود. گاهی وقت‌ها حس می‌کنم نمی‌توانم بدون تو زندگی کنم؛ اما یک دفعه به خودم می‌آیم و یادم می‌افتد که اصلاً بهتر است ندانم تو هم وجود داری.

بعد از تمام دردی که به قلبم روا داشتی، تنها چیزی که از سوی من لایقش هستی، سکوت است..

من از تو گذشتم و این بهترین هدیه‌ای است که تا به حال به خودم داده‌ام.

ممنون که مرا فناناپذیر کردی، چون الآن می‌دانم زیر بار چه چیزهایی نمی‌خواهم بروم.

دیگر تمام شده، خوشحال باش...

LETTING GO

M.SOSA



بهترین انتقام، گذشتن و رها کردن است.
بله، آن‌ها قلبت را هزارتکه می‌کنند؛
بله، آن‌ها وقتی پیش‌ازحد محتاجشان هستی رهایت می‌کنند؛
اما در عین حال چیزی به تو می‌دهند که متوجه آن نیستی...
قدرت سرسختی و موفق شدن.
از آن استفاده کن!