

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مگان دیواین

مترجم: محدثه شریف، منصوره خمکده

سرشناسه: دواین، مگان Devine, Megan
 عنوان و نام پدیدآور: عیبی ندارد اگر حالت خوب نیست: / مگان دیواین؛ ترجمه محدثه شریف، منصوره خمکده
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۸-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: It's ok that you're not ok: meeting grief and loss in a culture that doesn't understand, c2017.
 عنوان دیگر: عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست: مواجهه با اندوه و فقدان، در فرهنگی که این‌ها را بر نمی‌تابد.
 عنوان دیگر: مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را درک نمی‌کند
 موضوع: اندوه Grief
 فقدان (Psychology) Loss
 شناسه افزوده: شریف، محدثه، مترجم
 شناسه افزوده: خمکده، منصوره، مترجم
 رده بندی کنگره: BF ۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۶۵۵۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست
 نویسنده: مگان دیواین
 مترجم: محدثه شریف، منصوره خمکده
 ویراستار: سمیه شکرزاده
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۸-۴



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

مرکز پخش انتشارات زرین

تهران خ انقلاب . خ فخر رازی . خ
 وحید نظری شرقی . پلاک ۶۱ طبقه اول
 واحد ۱۲ b

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

مقدمه	۶
بخش اول: وضعیت همان قدر که فکر می‌کنید، مسخره است	۱۱
فصل اول: حقیقت فقدان	۱۱
فصل دو: نیمه دوم جمله: چرا گاهی کلمات و جملات آرامش بخش حس بدی را منتقل می‌کنند؟	۲۱
فصل سوم: مشکل از تونیست، از ماست؛ الگوهای سوگواری ما معیوب است.	۳۳
فصل چهارم: بی سواد عاطفی و فرهنگ سرزنش	۴۶
فصل پنجم: الگوی جدید سوگ	۶۱
بخش دوم: با سوگتان چه کنید؟	۶۹
فصل ششم: زندگی کردن با حقیقت فقدان	۷۱
فصل هفتم: نمی‌توانید سوگ را حل کنید، اما مجبور هم نیستید که رنج بکشید.	۸۷
فصل هشتم: چه گونه و چرا زنده بمانیم.	۱۰۲
فصل نهم: چه اتفاقی برای ذهن من افتاده است؟ رویارویی با عوارض جسمی سوگواری	۱۱۶
فصل دهم: سوگواری و اضطراب: هنگام رویارویی با امری غیرمنطقی، ذهن خود را آرام کنید.	۱۳۰
فصل یازدهم: هنر چه نقشی می‌تواند در این خصوص داشته باشد؟	۱۴۵
فصل دوازدهم: شمای بهبودی خاص خود را بیابید.	۱۵۹
بخش سوم: وقتی خانواده و دوستان نمی‌دانند چه کاری انجام دهند.	۱۷۲
فصل سیزدهم: آیا باید به آن‌ها آموزش دهید یا نادیده شان بگیرید؟	۱۷۲
فصل چهاردهم: تقویت گروه پشتیبانی خود: آن‌ها را در کمک کردن به خود یاری کنید.	۱۸۷
بخش چهارم: مسیری روبه جلو	۲۰۲
فصل پانزدهم: قبیله بعد: همراهی، امید حقیقی و مسیری روبه جلو.	۲۰۲
فصل شانزدهم: عشق تنها چیزی است که باقی می‌ماند.	۲۱۵

مقدمه

نحوه دست و پنجه نرم کردن ما با سوگ، در فرهنگ ما (فرهنگ آمریکایی) معیوب است. گمان می‌کردم تا حدودی درکی از سوگ داشتم باشم، چرا که تقریباً ده سال است که روان‌درمانگر خصوصی هستم. روی صدها نفر کار کردم. از افراد درگیر مواد اعتیادآور و بی‌خانمان گرفته تا مراجعه‌کنندگان خصوصی که از ده‌ها سال قبل با افسردگی، آسیب روحی و آزارهای جسمی دست و پنجه نرم کرده‌اند. من در زمینه آموزش و آگاه‌سازی نسبت به خشونت جنسی فعالیت داشتم و به افراد کمک کردم تا بتوانند با بعضی از تجربه‌های وحشتناک زندگی‌شان کنار بیایند. آخرین تحقیقات در خصوص دانش عاطفی و انعطاف‌پذیری را مطالعه می‌کردم و توجه عمیقی به آن داشتم و احساس می‌کردم در حال انجام کار مهم و باارزشی هستم. سپس، در یک روز معمولی و زیبای تابستانی در سال ۲۰۰۹، شاهد غرق شدن همسرم در آب بودم. مدت فردی قوی، سرحال و سالم بود. تنها سه ماه تا تولد چهل‌سالگی‌اش مانده بود. با تجربه و توانایی‌های او، دلیلی برای غرق شدنش وجود نداشت. این اتفاق تلخ، تصادفی و کاملاً غیرمنتظره بود و جهانم را از هم پاشید. پس از مرگ مت، می‌خواستم تمامی بیمارانم را فراخوانم و بابت نادانی خود از آن‌ها عذرخواهی کنم. اگرچه من در زمینه کارهای عاطفی تخصص داشتم، اما مرگ مت، جهانی دیگر را به رویم گشود. هیچ‌یک از دانسته‌هایم در تسکین فقدان بدین بزرگی کارآمد نبود. با وجود آن همه تجربه و مهارت، تنها کسی که باید می‌توانست با چنین فقدانی کنار بیاید، من بودم، اما آموخته‌هایم برای چنین وضعیتی آماده‌ام نکرده بود. هیچ‌یک از آن چیزهایی که آموخته بودم، افاقه نکرد. تنها برای من این‌طور نبود.

یک سال پس از مرگ مت، به تدریج اجتماعی از افراد سوگوار را پیدا کردم. (نویسندگان، فعالان، استادان، مددکاران اجتماعی و دانشمندان متخصص در این

زمینه) این گروه کوچک ما شامل زنان بیوه جوان و والدینی بود که سوگوار از دست دادن فرزندان جوانشان بودند و برای سهمی شدن در درد یکدیگر گرد هم می آمدند، اما تنها وجه اشتراکمان فقدان نبود؛ هریک از ما در مواجهه با سوگمان مورد سرزنش و قضاوت قرار گرفته بودیم. داستان هایمان را با یکدیگر به اشتراک می گذاشتیم تا به «فراموش کردن» ترغیب شویم، گذشته را پشت سر بگذاریم و دیگر در مورد افرادی که از دست داده ایم، صحبت نکنیم. به ما توصیه می شد که به زندگی مان بازگردیم و یاد بگیریم این مرگ ها برای درک اینکه چه چیزی در زندگی اهمیت دارد، لازم هستند. حتی افرادی که سعی می کردند کمکمان کنند، در نهایت به ما ضربه می زدند. توصیه و نصیحت حتی با نیت های خوب، تحقیرآمیز به نظر می آید و انگار چنین درد بزرگی را به جمله ای در پشت کارت پستال ها تبدیل می کند.

هریک از ما زمانی که بیشتر از همیشه به عشق و حمایت نیاز داشتیم، احساس می کردیم تنها هستیم، دیگران ما را به خوبی درک نمی کنند، مورد قضاوت قرار گرفته ایم و گاهی تحقیر شده ایم؛ این بدین معنا نیست که اطرافیان ما ظالم هستند، آن ها فقط نمی دانند چه گونه به درستی به ما کمک کنند. ما نیز مانند بسیاری از افراد سوگوار، از صحبت کردن با دوستان و خانواده در مورد سوگ خود، خودداری می کنیم. اینکه وانمود کنیم همه چیز خوب پیش می رود، راحت تر است از اینکه دائما در دمان را به افرادی که درکی از آن ندارند، توضیح دهیم و از آن دفاع کنیم. به سایر افراد سوگوار روی می آوریم، چرا که آن ها تنها کسانی هستند که سوگ واقعی را با تمام وجود لمس کرده اند.

رنج و فقدان برای هر شخصی اتفاق می افتد. همه ما در مواجهه با اندوهی بزرگ، احساس درک نشدن را تجربه کرده ایم؛ هم چنین در مواجهه با درد افراد دیگر، درمانده گوشه ای ایستاده ایم. همه ما دنبال کلماتی برای هم دردی گشته ایم، در حالی که می دانیم هیچ چیزی آن را درست نمی کند. کسی نمی تواند بر این مصیبت فائق آید. افراد سوگوار احساس می کنند کسی درکشان نمی کند و دوستان و خانواده آن ها در مواجهه با آن مصیبت احساس می کنند درمانده و احمقند. می دانیم که به کمک نیاز داریم، اما واقعاً نمی دانیم که از دیگران چه بخواهیم. تلاش ما برای کمک کردن به افراد در بدترین شرایط زندگی شان، اوضاع را بدتر می کند. گاهی حتی با بهترین نیت هم همه چیز به هم می ریزد!

اشتباه از ما نیست. همه ما در زمان درد و رنج نیاز به حمایت و محبت داریم و می‌خواهیم به تمام کسانی که دوستشان داریم، کمک کنیم، اما مشکل این جاست که روش غلطی را برای انجام آن آموخته‌ایم.

فرهنگ ما (فرهنگ آمریکایی) سوگ را نوعی بدبختی می‌داند: یک احساس آشفتگی و حشتناک که لازم است هرچه زودتر از بین برود و پشت سر گذاشته شود؛ در نتیجه عقایدمان در مورد اینکه سوگواری چه قدر باید طول بکشد و چه گونه به نظر برسد، قدیمی شده است. ما آن رانه برای کمک و حمایت بلکه چیزی به عنوان ترمیم و غلبه بر خود در نظر می‌گیریم. حتی روانشناسان بالینی ما آموخته‌اند که سوگ را یک اختلال بدانند نه واکنشی طبیعی به یک فقدان بزرگ. وقتی متخصصان نحوه کنار آمدن با رنج را نمی‌دانند، از ما چه انتظار می‌رود که با مهارت و متانت به آن واکنش نشان دهیم.

میان آن چه بیشتر ما می‌خواهیم و آن چه واقعاً هستیم، فاصله بسیار زیادی وجود دارد. ابزارهایی که در حال حاضر برای کنار آمدن با سوگ در اختیار داریم، برای پوشاندن این فاصله مناسب نیستند. نظرات فرهنگی و حرفه‌ای ما در مواجهه با سوگ، ما را از توجه به اندوه درونمان و حمایت کسانی که دوستشان داریم، باز می‌دارد. حتی بدتر از آن، افکار منسوخ، رنج‌های بیشتری را بر دردهای طبیعی و معمول ما می‌افزاید.

راه دیگری وجود دارد.

از زمان مرگ مت، با هزاران فرد سوگوار از طریق وبگاهم^۱ کار کرده‌ام. سالیان گذشته را صرف کسب مهارت در این زمینه کرده‌ام که چه چیزی در گذراندن این ضربه سخت و مصیبت بار، مؤثر است. در این مسیر، خود را فردی شناخته شده در جامعه نشان دادم تا نه تنها راهنمایی برای کمک به سوگ دیگران باشم، بلکه به نحوی دلسوزتر و با مهارتی بیشتر با دیگران ارتباط داشته باشم.

نظریه‌های من در مورد سوگ، آسیب‌پذیری و سواد عاطفی از تجربه‌های خودم و داستان‌ها و تجربیات هزاران شخص دیگری نشئت گرفته است که تمام تلاش خود را می‌کنند تا از موقعیت غم‌بارشان رهایی یابند. مشکل اصلی را با کمک خود افراد سوگوار و دوستان و خانواده‌شان که در تلاش برای حمایت از آن‌ها بودند، متوجه

شدم: درواقع فرهنگمان، به ما نیاموخته است که چه‌گونه با استفاده از مهارت‌های مفید و کارآمد، از پس سوگ خود برآییم.

اگر می‌خواهیم به یکدیگر بیشتر توجه کنیم، باید سوگ را مجدد در شرایط انسانی قرار دهیم. باید درموردش صحبت کنیم. آن را فرآیندی طبیعی و عادی بدانیم، نه چیزی که باید از آن دوری کنیم یا با عجله از آن بگذریم یا آن را بد بدانیم. باید درمورد مهارت‌های درستی صحبت کنیم که برای مواجهه با حقیقت یک زندگی کاملاً تغییر یافته از فقدان نیاز است.

کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست، نگرش جدیدی برای رویارویی با سوگ معرفی می‌کند. این نگرش جدید توسط برخی استادان مباحث در اتاق کارشان ارائه نشده است، بلکه از زبان کسی است که با سوگ دست و پنجه نرم کرده است. من آن سوگ را با تمام وجود لمس کردم. کف زمین ضجه می‌زد، میل به غذا خوردن و خوابیدن نداشتم و نمی‌توانستم بیش از چند دقیقه بیرون از خانه دوام بیاورم. دیگر در مطب روان‌شناسی و مقابل بیماری ننشسته بودم، بلکه این بار خودم بودم که روی صندلی بیمار می‌نشستم و به صحبت‌های منسوخ و کاملاً نامرتب درمورد مراحل سوگ و قدرت مثبت‌اندیشی گوش می‌دادم. من با جنبه‌های فیزیکی رنج (فراموشی، تغییر شناختی، اضطراب) دست و پنجه نرم کرده بودم تا بالآخره روش‌های مؤثر را برای تسکینش یافتم. با تلفیقی از مهارت‌های بالینی و تجربه‌های خودم، تفاوت میان رفع درد و مرهمی بردرد را آموخته‌ام. در وهله اول یاد گرفتم که چرا این قبیل توصیه‌ها، هم‌آزاردنده است و هم کمکی به ادامه زندگی آن‌ها نمی‌کند.

این کتاب راهی برای بازنگری ارتباط با سوگ فراهم آورده است. مخاطب را تشویق می‌کند که سوگ را یک واکنش طبیعی به مرگ یا از دست دادن بداند، نه یک شرایط نابه‌جا و نیازمند تغییر. باید ذهنیت خود را از مرگ به مشکلی قابل حل و تجربه‌ای که فرد درگیر آن شده است، تغییر دهیم. چیزی را که خودمان خواهان آن هستیم، به خواننده می‌دهیم: درک، دلسوزی، تصدیق و راهی برای نفوذ به رنج. کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست، به مخاطب می‌آموزد که چه‌گونه با مهارت و دلسوزی در زمان سوگ زندگی کند، اما این کتاب تنها برای افرادی که رنج می‌کشند، نیست. این کتاب در صدد آن است که اوضاع را برای همه بهتر کند.

همه ما فقدان یا سوگ را به نوعی در زندگی تجربه خواهیم کرد. همه ما می خواهیم کسانی را که همراه با فقدان بزرگی زندگی می کنند، بشناسیم. فقدان، تجربه ای جهانی است.

در جهانی که رنج کشیدن به خاطر مرگ عزیزانمان را یک بیماری نیازمند به درمان می بیند، این کتاب دیدگاه متفاوتی را ارائه می دهد. دیدگاهی که ما را به آزمودن مجدد ارتباطمان با عشق، فقدان، دل شکستگی و اجتماع ترغیب می سازد. اگر بتوانیم درک درستی از ماهیت واقعی غم داشته باشیم، می توانیم فرهنگی مفیدتر، محبوب تر و حامی تر داشته باشیم. می توانیم به هر آن چه می خواهیم برسیم تا در مواقع نیاز به یکدیگر کمک کنیم، احساس کنیم دیگران ما را دوست دارند و صرف نظر از فوران هر وحشتی در زندگی مان حمایت شویم. زمانی که گفتمانمان را در مورد سوگ تغییر می دهیم، اوضاع را برای همه بهتر می کنیم.

دلیل اصلی این کتاب، آن چیز است که در همه ما مشترک است: تمایل به بهتر عشق ورزیدن. این که خودمان را در مواجهه با دردی بزرگ دوست داشته باشیم و زمانی که درد این زندگی برای فردی شدت می یابد، به او عشق بورزیم. این کتاب مهارت هایی را ارائه می دهد که برای به حقیقت پیوستن چنین عشقی نیاز است. از شما سپاس گزاریم که ما را همراهی می کنید و تمایل به خواندن، شنیدن و آموختن دارید. در کنار هم می توانیم اوضاع را بهتر کنیم، حتی اگر نتوانیم آن را کاملاً درست کنیم.

مگان دیواین



بخش اول: وضعیت همان قدر که فکر می‌کنید، مسخره است.

فصل اول: حقیقت فقدان

در این جا بیش از همه مایل هستم بدانید که وضعیت واقعاً به همان میزان که فکر می‌کنید، بد است.

اهمیتی ندارد دیگران چه می‌گویند، این وضعیت مزخرف است. هراتفاقی افتاده، دیگر درست نمی‌شود. چیزی که از دست رفته، دیگر بر نمی‌گردد. هیچ زیبایی‌ای درون این حقیقت وجود ندارد.

پذیرش آن، تنها کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

شما متحمل دردی هستید که نمی‌توانید آن را بهبود بخشید.

حقیقتِ سوگ متفاوت‌تر از آن چیزی است که دیگران از بیرون بدان می‌نگرند.

دردی در این جهان وجود دارد که نمی‌توانید از آن خرسند باشید.

نیاز به راه حل ندارید. نیاز به پشت سر گذاشتن سوگ دارید. به کسی نیاز دارید که رنج شما را ببیند و آن را بپذیرد. به کسی نیاز دارید که وقتی آن‌جا در سوسوی وحشت ایستاده‌اید و به حفره‌ای خیره مانده‌اید که زمانی زندگی شما بوده است، دستانتان را بگیرد.

بعضی چیزها را نمیتوان درمان کرد. تنها می‌توان آن را به دوش کشید.

حقیقت سوگ

زمانی که با مرگ ناگهانی یا اتفاقی ناگوار در زندگی مواجه می‌شوید، همه چیز تغییر می‌کند. حتی اگر انتظارش را داشته باشید، باز هم مرگ و فقدان غافل‌گیرکننده است. دیگر همه چیز متفاوت می‌شود. زندگی‌ای که انتظارش را داشتید، ناپدید و

نابود می‌گردد. جهان بر سرتان خراب می‌شود و دیگر چیزی برایتان معنا ندارد. زندگی شما روال عادی داشته و اکنون به یک باره کاملاً غیرعادی به نظر می‌رسد. از طرفی، افرادی که قبلاً عاقل به نظر می‌رسیدند، حالا شعار می‌دهند و نصیحتتان میکنند تا شما را خوشحال سازند و رنجتان را از بین ببرند. فکر نمی‌کردید این طور باشد.

زمان متوقف شده است. هیچ چیز واقعی به نظر نمی‌رسد. ذهنتان نمی‌تواند به اتفاقات پاسخ دهد و انتظار نتیجه دیگری را داشته باشد. زندگی عادی و روزمره دیگران، بیرحم و ظالم به نظر می‌رسد. نمی‌توانید چیزی بخورید. (یا هرچه به دستتان برسد، می‌خورید) نمی‌توانید بخوابید. (یا تمام وقت می‌خوابید). تمامی اجسام در زندگی شما به یک شیء مصنوعی تبدیل می‌شوند که قبلاً نمادی از زندگی بوده یا ممکن است نمادی از آن باشد. جایی نیست که این فقدان در آن لمس نشده باشد. روزها و هفته‌ها پس از این فقدان، حرف‌های زیادی درباره سوگ خود می‌شنوید؛ برای مثال: «او نمی‌خواهد این قدر ناراحت باشی.»، «هرآن چه اتفاق می‌افتد، حکمتی دارد.»، «حداقل در این مدت او در زندگیات بوده است.»، «توقوی، باهوش و دانا هستی و از پس این مصیبت برمی‌آیی!»، «این تجربه تو را قوی‌تر می‌کند.»، «همیشه می‌توانی از نو شروع کنی. شریک دیگری در زندگیات داشته باشی، فرزند دیگری بیاوری و برای تبدیل رنج خود به چیزی زیبا، مفید و مناسب راهی بیابی.» شعار و حرف‌های تشویق‌کننده چیزی را حل نمی‌کند. درواقع، این نوع حمایت‌ها فقط باعث می‌شود احساس کنید، هیچ کسی در جهان شما را درک نمی‌کند. این زخم کوچکی نیست! بحران فردی نیست! نیاز نبود حتماً این اتفاق بیفتد تا بفهمید چه چیزی در زندگی مهم است و یا حتی بفهمید فردی به شدت دوستتان دارد! تنها راه پیش رو، گفتن حقیقت درمورد سوگ است: فقدان شما، واقعاً به همان میزان که فکر می‌کنید، سخت است. افراد به بدترین حالت سعی دارند به فقدان شما واکنش نشان دهند. شما دیوانه نیستید، بلکه اتفاقی دیوانه‌کننده رخ داده است و شما مثل هر فرد عاقلی در جهان به آن واکنش نشان داده‌اید.

مشکل از چیست؟

آن چه امروزه برای حمایت از سوگواری رواج دارد، خیلی مفید به نظر نمی‌رسد. از آن جایی که ما درمورد فقدان صحبت نمی‌کنیم، بیشتر مردم و بسیاری از افراد

حرفه‌ای، سوگ و فقدان را نوعی ناهنجاری و انحراف از یک زندگی شاد و عادی تلقی می‌کنند.

ما برای این عقیده هستیم که هدف از حمایت سوگ، چه به صورت فردی و چه به صورت تخصصی، رهایی از سوگ و از بین بردن درد است. سوگ چیزی است که باید به سرعت گذرانده شود. تجربه‌ای تأسف بار اما زودگذر که باید به بهترین شکل کنترل و پشت سر گذاشته شود.

به خاطر همین باور اشتباه است که بسیاری از سوگواران احساس تنهایی می‌کنند و در عمق سوگ خویش به حال خود رها می‌شوند. سوگ جای اصلاح و قضاوت بسیار زیادی دارد؛ بسیاری از افراد احساس می‌کنند راحت‌تر هستند که در مورد آن چه آزارشان می‌دهد، صحبت نکنند. به دلیل اینکه ما در مورد حقیقت فقدان صحبت نمی‌کنیم، بسیاری از افراد سوگوار فکر می‌کنند که آن چه برایشان اتفاق افتاده، عجیب و غریب یا اشتباه است.

سوگواری هیچ اشکالی ندارد. سوگ در امتداد طبیعی عشق قرار دارد و در اصل یک واکنش عاقلانه و سالم به فقدان است. اینکه از سوگ احساس بدی دارید، به معنای بد بودن آن نیست؛ اینکه احساس دیوانگی می‌کنید، به معنای دیوانه بودن شما نیست.

سوگ بخشی از عشق است. عشق به زندگی، عشق به خود، عشق به دیگران. اینکه با وجود رنج‌های بسیاری زندگی می‌کنید، نوعی عشق است. عشق واقعاً دشوار است و حتی گاهی طاقت‌فرسا می‌شود.

اگر می‌خواهید این تجربه را به عنوان بخشی از عشق بدانید، باید درباره آن با عبارات واقعی صحبت کنیم، نه با عبارات و اصطلاحات آسیب‌شناسی و امیدهای واهی از اینکه همه چیز در آخر درست می‌شود.

سوگی و رای سوگ معمول

هر روزی از زندگی، رنج و فقدان‌هایی را در پی دارد و آن‌ها را بر ما تحمیل می‌کند. کارهای نکرده بسیاری در فرهنگ ما وجود دارند، پیرامون اینکه هر فرد بتواند حرف‌های دلش را بازگو کند و تمامی دردهایی که در قلبش تحمل کرده و فقدان‌هایی که با آن مواجه شده است، محترم و باارزش شمرده شوند، اما این کتاب در مورد آن فقدان‌های عادی و روزمره نیست.

زخم‌هایی در این زندگی وجود دارند که آسیب می‌رسانند، آسیب‌هایی بسیار دردناک که سرانجام می‌توان بر آن‌ها فائق آمد. از طریق خودشناسی و سختکوشی، بسیاری از مشکلات تغییر می‌کنند. همان‌طور که در تئوری یونگ^۱ بیان می‌شود: «واقعاً در انتهای تمامی کارهای سنگین زندگی، گنجی نهفته است.» اما این از آن زخم‌ها نیست. چنین شرایطی مثل مواقعی نیست که سرکار، روزی سخت پشت سر گذاشته باشید یا زمانی که چیزی را عمیقاً و واقعاً می‌خواهید و به دست نیاورید. به این معنا نیست که چیز زیبایی را از دست دهید، تنها به دلیل اینکه چیزی «مناسب‌تر برای شما» وجود دارد. در این جا، تغییر کارساز نیست.

فقدان‌هایی وجود دارند که جهان را دوباره از نو می‌سازند، مرگ‌هایی که نگرش شما را تغییر می‌دهند، رنج‌هایی که اوضاع را خراب می‌کنند، سوگی که جهان شما را کاملاً نابود می‌کند، حتی درد و رنجی که شما را به جهانی دیگر می‌برد؛ هرچند دیگران احساس می‌کنند، چیزی تغییر نکرده است.

وقتی در مورد فقدان و سوگ صحبت می‌کنم، در واقع منظورم فراتر از در نظر گرفتن نظم طبیعی اتفاقات است. بحث من در مورد تصادفات و بیماری‌ها، بلایای طبیعی، فجایع انسانی، جنایات خشونت‌آمیز و خودکشی‌ها است. در مورد فقدان‌های غیرعادی، نابهنگام و ناگهانی صحبت می‌کنم و همان‌طور که پیش می‌روم، بیشتر و بیشتر عادی به نظر می‌رسند. در مورد فقدان‌های پنهان صحبت می‌کنم، رنج‌هایی که کسی چیزی از آن به زبان نمی‌آورد و هیچ‌کس نمی‌خواهد چیزی در موردش بشنود: نوزادی که چند روز پیش از تولدش بدون هیچ دلیلی می‌میرد. ورزشکار جوانی که بعد از شیرجه‌زدن در استخر، فلج می‌شود. زن جوانی که شوهرش در یک حادثه سرقت ماشین کاملاً اتفاقی جلوی چشمانش تیر می‌خورد. همسری که زیر موجی خروشان ناپدید می‌شود. زن سرزنده و سالمی که در یک معاینه عادی متوجه می‌شود سرطان دارد و همسر، پسر جوان و بسیاری از دوستانش را تنها چند ماه پس از شنیدن این خبر تنها می‌گذارد. جوان بیست ساله‌ای که در مأموریتی بشردوستانه در آمریکای جنوبی با یک اتوبوس تصادف می‌کند. خانواده‌ای که برای تعطیلات به اندونزی می‌روند و سونامی آن‌ها را از بین می‌برد. جامعه‌ای پریشان که در یک جنایت متعصبانه، دوستان و خانواده‌هایشان ربوده شده‌اند. کودکی که به خاطر

ناهنجاری استخوان‌هایش از بین می‌رود. برادری که صبح، خوب و سر حال است ولی هنگام نهار از دنیا می‌رود. دوستی که متوجه مشکلاتش نشده‌اید، تا وقتی که خبر خودکشی‌اش را می‌شنوید.

شاید شما الان به دلیل از دست دادن کسی این جا باشید. من خودم این جا هستم، چون کسی را از دست داده‌ام. شاید به این دلیل این جا هستید که زندگی‌تان به طور برگشت‌ناپذیری، به دلیل تصادف یا بیماری، جنایت خشونت‌آمیز یا بلای طبیعی تغییر یافته است.

چه قدر زندگی می‌تواند ناگهانی و شکننده باشد.

در مورد شکنندگی زندگی صحبت نمی‌کنیم: اینکه چه قدر همه چیز می‌تواند در یک لحظه عادی باشد و در لحظه‌ای دیگر کاملاً تغییر کند. این در هیچ واژه و زبانی نمی‌گنجد و ظرفیتی برای مواجهه با آن، چه به صورت فردی چه جمعی وجود ندارد؛ به این دلیل که وقتی بیشترین نیاز به عشق و حمایت داریم، آن را نمی‌یابیم؛ چون در موردش صحبت نمی‌کنیم.

حقیقت سوگ متفاوت‌تر از چیزی است که دیگران می‌بینند یا از بیرون حدس می‌زنند. این جا دیگر نصیحت و شعار کارساز نیست. لزوماً برای هر اتفاقی، علتی وجود ندارد. همه فقدان‌ها مفید نیستند و هر اتفاقی که رخ می‌دهد بخش مثبتی در خود ندارد و نیمه‌پرلیوانی برای دیدن وجود ندارد!

باید حقیقت این نوع درد، سوگ، عشق و فقدان را بیان کنیم.

زیرا حقیقت این است که به نوعی عشق به یکدیگر به معنای از دست دادن یکدیگر است. زنده ماندن در چنین جهان فانی و ناپایداری دشوار است. قلب‌هایمان طوری می‌شکند که دیگر قابل ترمیم نیست. سوگی که جزء لاینفک زندگی ما می‌شود. نیاز است بدانیم چه‌گونه آن را تاب بیاوریم و هم‌زمان با آن به خود و دیگران توجه کنیم. نیاز است بدانیم چه‌گونه در این جا زندگی کنیم؛ جایی که ممکن است هر لحظه و هر ساعت تغییر کند و زندگی ما را زیر و رو کند.

نیاز است در مورد آن حقیقت از زندگی که حقیقت عشق نیز هست، صحبت کنیم.

دوام آوردن

اگر خود را در جایی از زندگی یافتید که انتظارش را نداشتید، متأسفم. نمی‌توانم به شما بگویم همه چیز درست یا حل می‌شود.

حالتان «خوب» نیست و ممکن است هرگز «خوب» نشود.

هرسوگی که به شما تحمیل شده است، باید از میزان سختی و بدی اش آگاه باشید. واقعاً ترسناک، وحشتناک و شکننده است و شاید دوام آوردن آن غیرممکن به نظر برسد.

این کتاب برای ترمیم شما یا ترمیم سوگتان نیست. درمورد «بهتر» شدن حال شما و یا برگرداندن زندگی تان به حالت «عادی» هم نیست. این کتاب درمورد آن است که چه گونه با فقدان خود زندگی کنید. چه گونه چیزی را که ترمیم نمی یابد، تحمل کنید و دوام آورید.

حتی فکرکردن به اینکه می توانید از این بدتر را هم دوام بیاورید، به خودی خود وحشتناک و نگران کننده است. حقیقت این است که به احتمال زیاد دوام خواهید آورد و جان سالم به در خواهید برد.

دوام آوردن شما در زندگی پس از فقدان، با مراحل و سطوح دیدگاه افراد دیگر و تعریف شما از زندگی یکسان نیست. دوام آوردن، با پاسخ های ساده یا پشت سر گذاشتن زندگی از دست رفته و تظاهر به اینکه واقعاً آن را نمیخواستید، به دست نخواهد آمد.

برای اینکه دوام آورید و زندگی صحیح و درست مورد نظرتان را بیابید، باید حقیقت را به شما بگویم. واقعاً به همان میزان که فکر می کنید، سخت است. همه چیز به همان میزان که می دانید اشتباه و عجیب است، اما وقتی از این نقطه شروع کنیم، می توانیم کم کم درباره زندگی سوگوارانه حرف بزنیم؛ درخصوص زندگی، درون عشقی که به جا مانده است و هرگز باز نخواهد گشت.

چه گونه از این کتاب استفاده کنیم؟

کتاب عیبی ندارد اگر حالتان خوش نیست شامل چهار بخش است: حقیقت فقدان، اینکه چه گونه به سوگ واکنش نشان دهیم و با دوستان و خانواده رفتار کنیم و روش های پیش رو. به طور کلی در این کتاب، گلچینی از دوره های دانشجویمان را تحت عنوان سوگتان را بنویسید، مشاهده می کنید. حرف های آن ها حتی بیش از حرف های من جنبه های چالش انگیز و چندگانه ای از سوگ را نشان می دهند که کاملاً مؤثر هستند.

درحالی که این کتاب تقریباً سیر خطی دارد، اما می‌توانید به بخش‌های مختلف آن مراجعه کنید؛ مانند سوگ که هیچ روش درستی برای بررسی آن وجود ندارد. در سوگ تازه وقوع یافته، فرد سوگوار فقط تا حدی می‌تواند آن را تحمل کند و حتی اگر قبل از فقدانش توجه عمیقی داشته، این سوگ توجه‌اش را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد و مسائل را به بخش‌های قابل کنترل تقسیم می‌کند. (در فصل دوم بیشتر به نحوه تأثیرگذاری سوگ بر ذهن و بدن شما می‌پردازم.)

اولین بخش این کتاب در مورد فرهنگ سوگ است و اینکه چه‌گونه با رنج خود کنار بیاییم. هم‌چنین به ریشه‌های تاریخی بی‌سوادی عاطفی و تفاوت‌های عمیق ما از حقایق سوگ می‌پردازد که نگرش وسیعی از سوگ است، نگرشی از سوگ و عشق که دقیق‌تر به نظر می‌رسند.

اگر جهانتان نابود شده، چرا باید به نگرش وسیع‌تری توجه داشته باشید؟ چرا باید برای دانستن اینکه مردم جهان چه قدر از نظر عاطفی تهی و بی‌سواد هستند، وقت بگذارید؟

به راستی، حقیقت دارد: شناخت فرهنگی از سوگ در روزهای اول واقعاً اهمیتی ندارد. آن چه اهمیت دارد، دانستن این مسئله است که شما در مواجهه با احساساتی که جهان به شدت به آن آسیب می‌رساند، تنها نیستید. بحث‌هایی در مورد نحوه کنار آمدن با سوگ در این فرهنگ، می‌تواند به شما کمک کند تا کمتر احساس تنهایی کنید. می‌تواند ناهماهنگی مسخره‌ای را میان حقیقت شما و حقیقتی که دیگران به شما تحمیل می‌کنند، تأیید کند.

تفاوت میان آن چه جهان بیرون بر آن باور دارد و آن چه شما درست می‌دانید، یکی از سخت‌ترین جنبه‌های سوگ است.

روزهای اول پس از غرق شدن همسرم را به یاد می‌آورم که با موهای پریشان، گونه‌های فرورفته، لباس‌های بهم ریخته، بیرون میرفتم و در نظر تمام جهان، مانند زنی بی‌خانمان بودم و با خودم حرف می‌زدم. سعی می‌کردم ادامه بدهم. آن چه را معقول، مورد انتظار و عادی است، انجام دهم: خرید کردن، پیاده‌روی بردن سگ، قرار گذاشتن با دوستان برای نهار، سر تکان دادن برای کسانی که می‌گفتند همه چیز درست می‌شود. زمانی که همه روان‌پزشک‌ها به من می‌گفتند که باید مراحل سوگ را هر چه سریع‌تر بگذرانم، جلوی زبانم را می‌گرفتم و احترامشان را نگه می‌داشتم.

در تمام آن مدت، درد شدید و نهانی از درون و پیرامون من فریاد می‌زد، زوزه می‌کشید و جیغ می‌زد و به فردی عادی، طبیعی و معقول که سعی می‌کرد در انتظار عموم مؤدب باشد، نگاه می‌کرد. انگار همه چیز خوب پیش می‌رفت؛ طوری که همه چیز درست بود و نحوه زندگی‌ام آن قدرها هم بد نبود. انگار می‌توان وحشت خود را با رفتار قابل قبول کنترل کرد.

می‌توانستم تمامی راه‌های اشتباهی را که بیان می‌شد، بفهمم. می‌دانستم همه این افراد معقول درمورد مراحل سوگ با من صحبت می‌کنند یا تلاش می‌کنند من را متقاعد کنند که خود را از میان درد و رنج رها کنم تا به چشم اندازی از بهتر شدن برسم. می‌دانستم تمامی کتاب‌هایی که رهایی از سوگ را تقریباً با عبور از آن امکان‌پذیر می‌دانستند، چرت و مسخره‌اند و صرفاً به من برچسب مقاوم به درمان می‌زدند. من حاضر بودم همه چیز را بدهم تا زندگی حقیقت خودم را به من نشان دهد. حمایت از سوگ به نوعی مثل داستان لباس جدید پادشاه^۱ در دنیای رابطه‌هاست؛ کسانی که متحمل سوگ هستند، می‌دانند آن حمایتی که مورد قبول است، به هیچ وجه به درستی وجود ندارد، درحالی‌که افراد خیرخواه به تشویق‌های پوچ و نصیحت‌های توخالی خود ادامه می‌دهند، با اینکه می‌دانند هیچ یک از حرف‌هایشان کمکی به فرد سوگوار نمی‌کند. همه ما این واقعیت را می‌دانیم، ولی تاکنون چیزی در موردش نگفته‌ایم.

چه قدر بی‌ربط است بگوییم سوگ مثل یک عمل فکری است، طوری که می‌توانید به سادگی از ذهنتان بیرونش کنید! هوش و فهم که حرف‌ها را کنترل و اقدامات، مراحل و رفتار منطقی را تحمیل می‌کند، در سطح متفاوتی نسبت به قلبی که تازه شکسته شده است، قرار دارد.

غم پدیده‌ای درونی است نه منطقی. فریادی که در عمق سوگ قرار دارد، تلخ و واقعی است. عشق در وحشتی‌ترین حالت خود قرار می‌گیرد. اولین بخش از این کتاب به میل تاریخی و فرهنگی ما برای داشتن این حس وحشی می‌پردازد. اگرچه این مسئله چیزی از اصل فقدان شما را تغییر نمی‌دهد، ولی شنیدن تجربه‌های شخصی خودتان در برابر فرهنگ نقض‌شده و وسیع‌تر، می‌تواند به تغییر برخی مسائل کمک کند.

۱. اشاره به داستان لباس جدید پادشاه که پسری حقیقت را به پادشاه در خصوص لباس جدیدش گفت.

بخش دوم این کتاب مربوط است به کاری که واقعاً می‌توانید در هنگام سوگواری خود انجام دهید. نه اینکه آن را بهتر کنید، بلکه به شما کمک می‌کند در زندگی خود مقاومت داشته باشید. اینکه نمی‌توانید سوگ خود را ترمیم کنید، به این معنا نیست که نتوانید برای آن هیچ کاری انجام دهید. زمانی که دیدگاه خود را از رفع درد به مرهم گذاشتن بر روی درد تغییر دهید، جهانی از حمایت‌ها به رویتان باز می‌شود. اعتبار بخشی و بحث آزاد در خصوص واقعیت‌های سوگ باعث می‌شود همه چیز تغییر کند، حتی زمانی که نمی‌تواند آن‌ها را درست کند.

بخش دوم برخی از رایج‌ترین جنبه‌های سوگ را نشان می‌دهد که کمتر در مورد آن صحبت شده است و شامل تغییرات جسمی و ذهنی‌ای است که همراه با فقدان به وجود می‌آید. برای کمک به مدیریت استرس‌های اجتناب‌ناپذیر و غیرضروری، بهبود خواب، کاهش اضطراب، مقابله با خیالات ناخوانده و تکراری که مربوط به فقدان شما هستند و یافتن روزنه‌هایی از آرامش که تمام و کمال بهتر نیستند، اما تحمل آن‌ها به نسبت راحت‌تر است، تمریناتی وجود دارد.

در بخش سوم، اغلب حمایت‌های گاه و بیگاه و ناامیدکننده دوستان، خانواده و اطرافیان شما را بررسی می‌کنیم. چه‌گونه ممکن است که در حالت عادی افراد باهوش و عاقل ندانند چه‌طور به درستی در هنگام فقدان، شما را حمایت کنند؟ اگرچه ما نمی‌توانیم کسانی را که صرفاً نیت خوبی دارند، مقصر بشماریم، ولی تنها نیت خوب داشتن برای انجام کاری کافی نیست. چه‌گونه افرادی را که می‌خواهند به شما کمک کنند یاری کنید؟ امیدوارم برای انجام آن، از بخش سوم این کتاب استفاده کنید. آن را به افرادی پیشنهاد دهید که واقعاً می‌خواهند کمک کنند و این کتاب راهنمایی‌شان می‌کند. فهرست‌ها، پیشنهادات و مقالات شخصی‌ای وجود دارند که به افراد حامی شما کمک می‌کنند تا در نحوه برخورد با سوگ شما مهارت بیشتری کسب کنند. مهم‌تر اینکه، بخش سوم کمکتان می‌کند که بفهمید چه کسانی قادر به کمک‌کردن شما نیستند و چه‌گونه با کمترین مهارت و ظرافت آن‌ها را از زندگی‌تان حذف کنید.

آخرین بخش این کتاب به روش‌هایی توجه دارد که پس از فقدان ویرانکننده، پیشرو داریم. با این فرض که فقدان شما ترمیم‌پذیر نیست، خوب زندگی کردن چه‌طور به نظر می‌رسد؟ چه‌گونه این جا در جهانی که کاملاً تغییر یافته، زندگی

می‌کنید؟ این مرحله روند پیچیده‌ای دارد؛ اینکه عشق را با خود همراه داشته باشید و به جای اینکه از آن بگذرید، همراه با آن پیش بروید. بخش چهارم در مورد روش‌های یافتن حمایت درست و همراهی با فقدان است و روش‌هایی که رنج و عشق را در زندگی همراه با فقدان درمی‌آمیزد.

این حقیقت سوگ است: فقدان با زندگی درمی‌آمیزد، اما بر آن پیروز نمیشود. اگرچه زمان زیادی طول می‌کشد، اما قلب و ذهنتان زندگی جدیدی را در میان این منظره عجیب و ویران ایجاد می‌کند. به تدریج، درد و عشق روش‌هایی برای همزیستی می‌یابند. دوام آوردن، احساس بد یا اشتباهی ایجاد نمی‌کند و صرفاً زندگی‌ای خواهد بود که خودتان ساخته‌اید. زیباترین زندگی‌ای که می‌تواند باشد، با توجه به آن چه در زندگی متعلق به شماست. امیدوارم که این کتاب به شما کمک کند تا هاله‌ای از عشق را که هنوز وجود دارد، بیابید و آن را پیش رویتان در زندگی‌ای که هیچ‌گاه انتظارش را نداشتید، دنبال کنید.

من خیلی متأسف هستم که به این کتاب نیاز پیدا کردید و از طرفی هم بسیار خرسندم که این کتاب را می‌خوانید.