



عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را بر نمی‌تابد

مگان دیواین

ترجمه‌ی سیده‌سارا ضرغامی و آرزو مومیوند

پیشگفتارِ «مارک نیو»

تضادی دوگانه در انسان بودن وجود دارد: اول اینکه هیچ کس نمی تواند به جای شما زندگی کند (یعنی هیچ کس نمی تواند با آنچه شما باید با آن مواجه شوید روبه رو شود یا آنچه را شما باید احساسش کنید احساس کند) و هیچ کس نیز قادر نیست به تنهایی از پسِ زندگی بر بیاید. دوم اینکه همه ی ما، در این تنها نوبتِ زندگی مان، آمده ایم برای عشق ورزیدن و از دست دادن. هیچ کس نمی داند چرا، اما همین است که هست. اگر به عشق پایبند باشیم، به ناچار با فقدان و سوگ هم آشنا خواهیم شد. اگر از فقدان و سوگ دوری کنیم، هرگز حقیقتاً عشق را تجربه نخواهیم کرد. با این وصف، با تمام قدرت و به طور اسرارآمیزی،

این شناختِ هر دوی عشق و فقدان است که ما را کاملاً و عمیقاً زنده نگه خواهد داشت.

مگان دیواین، که عشق و فقدان را عمیقاً تجربه کرده است، همدمی قوی و دلسوز است. او، که

خودش عزیزی را از دست داده است، می‌داند که زندگی برای همیشه تغییر خواهد کرد و هیچ

راهی هم برای کنار آمدن با آن نیست و زندگی در جریان است. فقدان و سوگ دیدگاهمان را تغییر

می‌دهد. دنیای ما برای همیشه تغییر کرده است و هیچ راهی نیست که بخواهیم به دنیای قبلمان

برگردیم. یگانه وظیفه‌ی درونی شما ایجاد

نقشه‌ای جدید و دقیق است. مگان هوشمندانه

می‌گوید: «ما اینجا نیستیم که درد خود را برطرف

کنیم، بلکه اینجا هستیم که بر آن مرهم بگذاریم.»

حقیقت این است آن‌هایی که رنج را تجربه

می‌کنند، معرفتی کسب می‌کنند که بقیه‌ی ما به

آن نیاز داریم. باتوجه‌به اینکه در جامعه‌ای زندگی

می‌کنیم که مردم از احساس کردن هراس دارند،
مهم است تا عمقِ سفرِ انسانی‌مان را به‌روی
یکدیگر باز کنیم، که تنها با تجربه‌ی احساساتمان
می‌توانیم از آن آگاه شویم.

درنهایت، استحکام پیوند عشق و دوستی واقعی
وابسته به این است که چقدر می‌توانیم عشق و
فقدان را باهم تجربه کنیم، بدون اینکه یکدیگر را
قضاوت یا از خود دور کنیم؛ یعنی بدون اینکه
بگذاریم دیگری در اعماق وجودش غرق شود یا
او را از غسل تعمید روح که در آن اعماق در
انتظارش است، محروم کنیم. همان‌طور که مگان
تأیید می‌کند: «آرامش حقیقی در این است که به
دردهای همدیگر وارد شویم و خودمان را درون
آن‌ها بشناسیم.»

وظیفه‌ی ما، به‌تنهایی و باهم، این نیست که درد
و فقدان را که حس می‌کنیم به حداقل برسانیم،
بلکه این است که بفهمیم این حوادثِ تحول‌ساز

در زندگی، چه چیزی را درونمان بیدار می‌کنند.
من از تجربه‌ی درد و سوگ خودم آموختم که با
از دست دادنِ یک چیز، دلیلی ندارد تا همه چیز را
از دست رفته ببینیم. بنابراین، موهبت و سنتِ
انسانیتِ حولِ تلاش‌هایمان برای ترمیمِ آنچه
اهمیت دارد و، در مواقع دردسر، براساس
استفاده‌ی احسن از قلبمان تعریف می‌شود.
مثل «یوهانِ صلیبی»^۲، که با ظلماتِ شبِ
روحش رویارو شد و مثل یعقوب که با فرشته‌ای
بی‌نام در انتهای دره درگیر شد، مگان نیز شریک
زندگیِ خود، مَت را از دست داد و از دره‌ای طویل
و تاریک با دشواری گذشت. و حقیقتی که به آن
دست یافت این نبود که همه چیز بالاخره درست
یا جبران یا فراموش می‌شود، بلکه این بود که
همه چیز تحول می‌یابد و به عنوان حقیقتی تازه
ریشه می‌گیرد، و اینکه کسانی که از فقدانِ بزرگ

رنج می‌برند، مجدداً خود را با زندگی وفق می‌دهند، اگرچه همه چیز تغییر کرده است.

در کتاب کمدی الهی^۳ دانته، ویرژیل راهنمای دانته از جهنم به سوی برزخ است. وقتی دانته با دیوار بزرگی از آتش روبه‌رو می‌شود و وحشت می‌کند، ویرژیل به او می‌گوید: «انتخاب دیگری نداری. این آتشی است که می‌سوزاند، اما از بین نمی‌برد.» ولی دانته همچنان می‌ترسد. ویرژیل ترس او را حس می‌کند، دست روی شانه‌اش می‌گذارد و تکرار می‌کند: «انتخاب دیگری نداری.» دانته نیز عزم خود را جزم می‌کند و وارد می‌شود.

همه‌ی کسانی که زندگی می‌کنند با این دیوار آتش روبه‌رو خواهند شد. مگان هم مانند ویرژیل راهنمای دوزخ به سوی دیوار آتش است و هریک از ما باید به تنهایی عبور کنیم. بعد از آن دیوار نیز خودمان راهنمای خودمان می‌شویم. مگان نیز

مثل ویرژیل راهی به ما نشان می‌دهد؛ نه تنها
راه‌حل ممکن، اما حداقل یک «راه‌حل». او برای
کسانی که در آشفتگی دیوانه‌وار سوگ به سر
می‌برند چیزهایی عرضه می‌کند تا بتوانند به آن‌ها
متوسل شوند. عشق‌ورزیدن و ازدست‌دادن و
همراهی کردنِ یکدیگر کاری شجاعانه است. مهم
نیست که مسیر چقدر طولانی است؛ مگان
راهنمایی شجاع است. اگر غم به سینه‌ی شما
چنگ می‌زند، این کتاب برای شماست. این کتاب
کمکتان می‌کند آنچه را باید به دوش بکشید به
دوش بکشید و در این سفر کمتر از قبل تنها
خواهید بود.

مارک نیو

قدردانی

همیشه تقدیم‌ها و قدردانی‌های اولِ هر کتاب را می‌خوانم. دوست دارم خطوط رابطه را ببینم، مربی و راهنما را، زندگی‌هایی که حول کتاب جریان دارد، و زندگی کسی که آن کتاب را نوشته است. کتاب تکه‌ی بسیار کوچکی از زندگی و محصول جانبی آن است. کتاب و زندگی هم‌زیستی دارند، که البته حرف عجیبی است. نوشتنِ این کتاب برای من سخت بود و زیبا، به طریقی که همیشه درمیانِ خطوط کتاب پیدا نیست؛ اما کسانی که در زندگی من حضور داشته‌اند به‌خوبی درکش می‌کردند. سامانتا (که همه‌چیز را کنار هم نگه داشت)، سینتیا، رزی، تی‌سی، استیف، مایکل، سارا، ناگا، ویت، و بسیاری افرادِ دیگر در این زمان وارد زندگی من شدند و از

آن خارج شدند. ممنون که بودید، گوش دادید، و
وقتی گم شدم دنبالم گشتید. برای عشق‌های
دوگانه‌ام، که در طول نوشتن این کتاب همبازی
من، ماجراجویی من، استراحت من، و شادی من
بودند، تا انتهای زمان، و فراتر از آن، ممنون.
ممنون از کلاس تانگوی من که همیشه تنها
جایی بود که می‌توانستم دست از نوشتن بردارم،
حتی در ذهنم. دانش‌آموزان داستان‌نویسی‌ام، بنابه
دلایل متعدد، ستون فقرات این کتاب‌اند. ایمیل‌ها
و یادداشت‌هایشان اغلب دقیقاً لحظه‌ای می‌رسید
که باید به من یادآوری می‌کرد چرا دارم این کار
را انجام می‌دهم. ممنون، عشق‌های من، که
حرف دل‌هایتان را با من در میان گذاشتید.
دوستان و همراهانی که از زمان مرگ من تا به
حال فوت کرده‌اید، هنوز حضورتان را اطرافم حس
می‌کنم. آن زمان، و حالا، حمایت شما بیش از
دنیاها برای من ارزش داشت و دارد. ممنون از

مدیر برنامه‌هایم، دیوید فیوگیت، که از همان لحظه که درباره‌ی غم صحبت کردیم، به پیام تغییر فرهنگی اعتقاد داشت. و گروه من در ساندز ترو، همان‌طور که قبلاً هم به خودتان گفتم، کنار شما احساس می‌کنم دوستم دارند و مراقبم هستند، و این بیش از هر چیزی ارزش دارد. ممنون.

و اگرچه به نظر عجیب و شاید خودخواهانه می‌رسد، اما تشکری بی‌پایان به خودم می‌یونم؛ به کسی که بودم، کسی که آن روز در رودخانه بودم و سال‌های بعد از آن، کسی که زندگی کرد، باینکه نمی‌خواست. این کتاب نامه‌ای عاشقانه به اوست، عملی در راستای سفر در زمان. از طریق این کتاب به طرق مختلف همان چیزی را برای خودم می‌خواهم که برای خوانندگان می‌خواهم: تا با کلماتم دستم را به‌سوی او دراز کنم، او را در

آغوش بگیرم، و کمک کنم طاقت بیاورد. خیلی
خوشحالم که زنده ماند.

مگان دیواین

Telegram @eat_book

مقدمه

در فرهنگ ما [= فرهنگ آمریکایی]، شیوه‌ی برخورد با سوگ معیوب است. گمان می‌کردم درمورد سوگ بسیار می‌دانم، چراکه حدود یک دهه می‌شد که روان‌درمانگرِ خصوصی بودم. در طول این سال‌ها، صدها نفر را معاینه کرده‌ام؛ از کسانی که با مشکلات اعتیاد به مواد مخدر و بی‌خانمانی گرفته تا کسانی که از ده‌ها سال قبل با آزارهای جسمی و ضربه‌های روحی و افسردگی دست‌وپنجه نرم کرده بوده‌اند. کار من در زمینه‌ی آموزش و آگاه‌سازی نسبت به خشونت جنسی بود و به مردم در مواجهه با بعضی از وحشتناک‌ترین تجارب زندگی‌شان کمک می‌کردم. تازه‌ترین تحقیقات درمورد دانش عاطفی و انعطاف‌پذیری را هم مطالعه می‌کردم. من به این مسائل عمیقاً

اهمیت می‌دادم و احساس می‌کردم کار ارزشمند و مهمی انجام می‌دهم.

تا اینکه در یک روز عادی و زیبای تابستان ۲۰۰۹، غرق شدنِ شریکِ زندگی‌ام در آب را تماشا کردم. مَت قوی و سر حال و سالم بود. فقط سه ماه تا تولد چهلمین سالِ زندگی‌اش مانده بود. باتوجه‌به

توانایی‌ها و تجربه‌ی او، هیچ علتی برای غرق شدنش وجود نداشت. این اتفاق تصادفی و غیرمنتظره بود و جهانم را از هم پاشید.

پس از مرگ مَت، می‌خواستم هریک از بیماران را فرابخوانم و به‌خاطر نادانی‌ام عذرخواهی کنم.

اگرچه در کارهای عاطفی بسیار مهارت داشتم، اما مرگ مَت دنیای کاملاً متفاوتی را برایم آشکار نمود. هیچ‌کدام از دانسته‌هایم در تسکین فقدان

به این بزرگی کارساز نبود. با تمام تجارب و

آموزش‌هایی که کسب کرده بودم، اگر کسی

می‌بود که می‌توانست آماده‌ی مواجهه با این نوع

فقدان باشد، آن شخص من بودم؛ اما حالا هیچ چیز نمی‌توانست مرا آرام کند و هیچ کدام از آموخته‌هایم اهمیتی نداشت. و فقط من این طور نبودم.

در سال‌های اول پس از مرگ مت، کم‌کم انجمنی از افراد سوگوار پیدا کردم (نویسندگان، فعالان اجتماعی، استادان، مددکاران اجتماعی، و دانشمندان حوزه‌های کاریمان). این گروه کوچک ما، که متشکل از بیوه‌های جوان و والدین سوگوار از دست دادن فرزندان جوانشان بود، به خاطر تجربه‌ی مشترک درد، در کنار هم قرار گرفته بودند. اما «فقدان» تنها وجه اشتراکمان نبود. هر کدام از ما در سوگمان احساس کرده‌ایم قضاوت، شرم‌گین، و تصحیح‌مان کرده‌اند. ما برای هم داستان‌هایی تعریف می‌کردیم که چطور تشویق‌مان می‌کردند که «دیگر به آن فکر نکنیم»، گذشته را پشت سر بگذاریم و درمورد

عزیزانِ از دست رفته‌ی خود صحبت نکنیم. ما را
نصیحت می‌کردند که به زندگی‌مان بازگردیم و
به‌همان می‌گفتند که حتماً به آن مرگ‌ها نیاز
داشتیم تا یاد بگیریم چه چیز در زندگی‌مان مهم
است. حتی کسانی که سعی می‌کردند کمکمان
کنند نهایتاً به ما ضربه می‌زدند. توصیه و
نصیحت، حتی زمانی که با نیت خوب گفته
می‌شود، تحقیرآمیز به نظر می‌آید؛ انگار چنین دردِ
بزرگی را به جمله‌ای پشتِ کارت‌پستال‌ها تبدیل
می‌کند.

وقتی بیشتر از همیشه به عشق و حمایت نیاز
داشتیم، هریک از ما احساس می‌کردیم تنهایی،
به‌خوبی درک نشده‌ایم، مورد قضاوت قرار
گرفته‌ایم، و تحقیر شده‌ایم؛ البته به این معنی
نیست که مردمِ اطراف ما می‌خواستند بی‌رحم
باشند، آن‌ها فقط نمی‌دانند چگونه به‌درستی کمک
کنند. ما نیز مانند بسیاری دیگر از مردم سوگوار،

از صحبت کردن درمورد غم و غصه مان با دوستان و خانواده دست کشیدیم. راحت تر بود که وانمود کنیم همه چیز خوب است تا اینکه بخواهیم دائماً از سوگ خود در برابر کسانی که در کمان نمی کردند دفاع کنیم و به آنها توضیح دهیم. به دیگر افراد سوگوار روی آوردیم، چرا که آنها تنها کسانی بودند که با سوگ حقیقی آشنایی داشتند.

غم و فقدان برای همه اتفاق می افتد. همه ی ما در زمان دردی عظیم، احساس درک نشدن را تجربه کرده ایم. همچنین در مواجهه با درد افراد دیگر، درمانده، کناری ایستاده ایم. همه ی ما دنبال کلمات گشته ایم و می دانسته ایم که هیچ کلمه ای هرگز نمی تواند چیزی را درست کند. هیچ کس نمی تواند برنده شود. افراد سوگوار احساس می کنند کسی در کشان نمی کند و دوستان و خانواده نیز در مقابل غم احساس می کنند درمانده و احمق اند. می دانیم به کمک نیاز داریم، اما واقعاً

نمی‌دانیم باید چه چیزی بخواهیم. با تلاش برای

کمک به دیگران، درواقع در بدترین زمان

زندگی‌شان اوضاع را بدتر می‌کنیم. گاهی حتی با

بهترین نیت هم کارها به هم می‌ریزد!

تقصیر ما نیست. همه‌ی ما وقتی ناراحتیم نیازمند

محبت و حمایتیم و می‌خواهیم به کسانی که

دوستشان داریم کمک کنیم. مشکل اینجااست که

برای انجام‌دادنِ این کار، روش اشتباه را

آموخته‌ایم.

در فرهنگ ما [= فرهنگ آمریکایی]، سوگ نوعی

از بدبختی است؛ احساسات وحشتناک و آشفته‌ای

که باید در اسرع وقت مرتب شده و پشت سر

گذاشته شود. درنتیجه، ما اعتقاداتی منسوخ و

قدیمی داریم درباره‌ی اینکه غم‌زدگی چقدر باید

طول بکشد و باید به چه شکل باشد و آن را

چیزی می‌دانیم که باید بر آن غلبه کرد و درستش

کرد، نه چیزی که باید بر آن مرهم گذاشت و از

آن حمایت کرد. حتی پزشکانمان این‌طور آموزش دیده‌اند که سوگ را اختلال بدانند، نه واکنشی طبیعی به فقدانی بزرگ. وقتی متخصصان ما چگونگی برخورد با سوگ را نمی‌دانند، از بقیه به‌سختی می‌توان انتظار داشت درست به آن واکنش نشان دهند.

بین چیزی که پیش‌از‌همه می‌خواهیم و چیزی که واقعاً هستیم فاصله‌ی زیادی وجود دارد. ابزارهایی که در حال حاضر برای مقابله با سوگ در اختیار داریم، برای پوشاندن این فاصله مناسب نیست. نظرات فرهنگی و حرفه‌ای در مواجهه با سوگ، ما را از مراقبت از خود در این شرایط دور نگه می‌دارد و از حمایت کسانی که دوستشان داریم بازمان می‌دارد. حتی بدتر از آن، این نظرات منسوخ بر رنج و عذاب معمولی و طبیعی‌مان می‌افزاید!

راه دیگری وجود دارد.

از زمان مرگ مَت، من با هزاران نفر از مردم
غم‌زده از طریق وبگاهم^۴ کار کردم. سال‌های
گذشته را به کسب تجربه در مورد اینکه چه چیز
حقیقتاً در گذراندن این طوفان سخت و شدیدِ
غم‌زدگی کمک‌کننده است گذرانده‌ام. در طول این
راه، صدای من تبدیل به صدایی شناخته‌شده در
کشور و راهنما شده است، آن‌هم نه تنها در حمایت
از سوگ، که در روشی دلسوزانه و توانمند برای
ارتباط با یکدیگر.

نظریه‌های من در مورد سوگ و آسیب‌پذیری و
سواد عاطفی از تجارب شخصیِ خودم و داستان‌ها
و تجارب هزاران نفری گرفته شده است که تمام
سعیشان را کرده‌اند تا موقعیت غمبارشان را از سر
بگذرانند. با کمکِ خودِ افرادِ سوگوار و دوستان و
اعضای خانواده‌ی آن‌ها، که برای حمایت از آن‌ها
تقلا می‌کردند، متوجه شدم که مشکل اساسی
چیست: «فرهنگ ما به ما آموزش نداده که

چگونه با استفاده از مهارت‌های واقعاً مفید با
سوگ مواجه شویم.»

اگر بخواهیم بهتر هوای همدیگر را داشته باشیم،
باید مجدداً سوگ را در شرایطی انسانی قرار
دهیم، باید درموردش صحبت کنیم، باید آن را
فرایندی 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 واقعی
موردنیاز برای مواجهه با واقعیت زندگی صحبت
کنیم؛ زندگی‌ای که به وسیله‌ی فقدان کاملاً تغییر
کرده است.

کتاب عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست نگرش
جدیدی برای مواجهه با سوگ معرفی می‌کند. این
نگرش جدید را نه استاد دانشگاهی که خودش را
در دفتر کارش زندانی کرده و سوگ را مورد
مطالعه قرار داده است، بلکه کسی که خودش در
غم‌واندوه زندگی کرده است ارائه می‌دهد. زمانی

بوده که روی زمین به خودم پیچیده‌ام و زوزه کشیده‌ام، نمی‌توانستم غذا بخورم یا بخوابم و بیشتر از چند دقیقه تحمل خارج شدن از خانه را نداشتم. من دیگر در مطب روان‌شناسی مقابلِ مراجعه‌کننده‌ای که روی مبل دراز کشیده است ننشسته بودم، بلکه خودم روی مبل دراز کشیدم و از زبانِ روان‌شناس‌ها صحبت‌های منسوخ و کاملاً بی‌ربطی درباره‌ی مراحل غم و قدرت تفکر مثبت شنیدم. من با جنبه‌های فیزیکیِ سوگ (از دست دادنِ حافظه، تغییرِ شناختی، اضطراب) دست‌وپنجه نرم کرده‌ام و ابزارهایی برای تسکینشان یافته‌ام. با ترکیبی از مهارت‌های بالینی و تجربه‌ام، تفاوتِ بین «رفع درد» و «مرهم گذاشتن بر درد» را یاد گرفته‌ام. با تجربه‌ی شخصیِ آموخته‌ام که وقتی سعی می‌کنید با صحبت کردن کسی را از سوگش بیرون بکشانید، این کار هم دردآور است و هم کاملاً متفاوت از

آن است که به او کمک کنید با سوگش زندگی کند.

این کتاب مسیری برای بازنگری در رابطه‌مان با سوگ ارائه می‌دهد و خوانندگان را تشویق می‌کند سوگشان را واکنشی طبیعی به مرگ و فقدان ببینند، نه وضعیتی نابه‌جا که نیاز به تغییر دارد. با تغییر تمرکز از سوگ به عنوان مشکلی که باید حل شود به تجربه‌ای که باید بر آن مرهم گذاشته شود، به خواننده چیزی را می‌دهیم که بیش از همه برای خودمان می‌خواهیم: درک، محبت، اعتبار، و راه‌حلی از طریق درد.

این کتاب به خوانندگان نشان می‌دهد که چگونه با مهارت و محبت در مدت سوگواری‌شان زندگی کنند. اما این کتاب فقط برای دردمندان نیست: این کتاب می‌خواهد وضعیت را برای همه بهتر کند. همه‌ی ما در مرحله‌ای از زندگی، سوگ و فقدان را تجربه خواهیم کرد. همه‌ی ما فردی را

خواهیم شناخت که با فقدانِ بزرگ زندگی
می‌کند. فقدان تجربه‌ای جهانی است.

در دنیایی که می‌گوید سوگواری برای مرگ کسی
که دوستش دارید بیماریِ نیازمندِ درمان است،
این کتاب دیدگاهی متفاوت ارائه می‌دهد و
تشویقتان می‌کند در ارتباطتان با عشق، فقدان،
دل‌شکستگی، و جامعه تجدیدنظر کنید. اگر
بتوانیم شروع به درک ماهیتِ واقعیِ غم کنیم،
می‌توانیم فرهنگی حامی‌تر، دوست‌داشتنی‌تر، و
کمک‌کننده‌تر داشته باشیم. می‌توانیم آنچه را
بیش‌ازهمه می‌خواهیم به دست بیاوریم: در زمان
نیاز، به یکدیگر کمک کنیم و، علی‌رغم وحشتی
که در زندگی‌مان فوران می‌کند، احساس کنیم
دوستان دارند و حمایت‌مان می‌کنند. وقتی
گفتمان‌مان را حول سوگ عوض کنیم، وضعیت را
برای همه بهتر می‌کنیم.

آنچه در همه‌ی ما مشترک است، دلیل اصلی وجود این کتاب، میل به بهتر عشق‌ورزیدن است. عشقی به خودمان، در میان دردی بزرگ، و عشقی به یکدیگر، هنگامی که دردِ زندگی چنان بزرگ می‌شود که نگه‌داشتنش از عهده‌ی یک نفر برنمی‌آید. این کتاب مهارت‌های لازم برای به‌واقعیت پیوستن چنین عشقی را ارائه می‌دهد. ممنون که اینجا هستید، که تمایل به خواندن و شنیدن و یادگرفتن دارید. باهم می‌توانیم وضعیت را بهتر کنیم، حتی وقتی قادر نباشیم مشکل را کاملاً برطرف کنیم.

بخش اول

وضعیت همان قدر که فکر

می کنید مسخره است

فصل اول: واقعیت فقدان

فصل دوم: نیمه‌ی دوم جمله؛ چرا گاهی کلمات

آرامش بخش احساس بدی منتقل می کنند؟

فصل سوم: مشکل از تو نیست از ماست؛ الگوهای

سوگواریِ ما معیوب است

فصل چهارم: بی سوادِ عاطفی و فرهنگ

سرزنش

فصل پنجم: قالبِ جدیدِ سوگ

فصل اول

واقعیت فقدان

بیش از همه مایلیم بدانید که حقیقتاً این وضعیت به همان اندازه که فکر می کنید بد است. مهم نیست بقیه چه می گویند، این وضعیت مزخرف است. اتفاقی که افتاده است دیگر جبران شدنی نیست. آنچه از دست رفته است برنخواهد گشت. اینجا، درون این حقیقت، هیچ چیز زیبایی وجود ندارد. پذیرش مهم ترین چیز است.

درد دارید. دردتان بهتر نمی شود.

واقعیتِ سوگ با آنچه دیگران از بیرون می بینند بسیار متفاوت است. دردی در این دنیا وجود دارد که نمی توانید با شادی از تنتان بیرون کنید. به راه حل نیاز ندارید. نیاز ندارید سوگتان را پشت سر بگذارید. شما به کسی نیاز دارید که سوگتان را

بفهمد و بپذیرد. به کسی نیاز دارید که وقتی،

درمیانِ وحشتِ سوسوزنده ایستاده‌اید و به

حفره‌ای خیره می‌مانید که زمانی زندگی شما بوده

است، دست‌هایتان را محکم بگیرد.

بعضی چیزها را نمی‌توان درمان کرد؛ فقط باید

آن‌ها را به دوش کشید.

واقعیت سوگ

زمانی که مرگِ ناگهانی یا حادثه‌ای ناگوار در مسیر

زندگی‌تان رخ می‌دهد، همه چیز تغییر می‌کند.

حتی وقتی انتظارش را دارید، مرگ یا فقدان

همچنان غافلگیرکننده است. دیگر همه چیز

متفاوت می‌شود. زندگی‌ای که انتظارش را

داشته‌اید ناپدید می‌شود و دود می‌شود و به هوا

می‌رود. دنیا بر سرتان خراب می‌شود و دیگر

هیچ چیزی منطقی به نظر نمی‌رسد. زندگی عادی

بود و حالا هرچه هست، عادی نیست. مردمی که

پیش‌ازاین عاقل بوده‌اند حالا برای شما شعار

می‌دهند و نصیحتتان می‌کنند و سعی می‌کنند
شادتان کنند. سعی می‌کنند دردتان را از شما دور
کنند.

فکر نمی‌کردید این‌گونه باشد. زمان متوقف شده
است. هیچ‌چیز واقعی به نظر نمی‌رسد. ذهنتان
نمی‌تواند جلوی تصویرسازی مجددِ رویدادها
به‌امید نتیجه‌ای متفاوت را بگیرد. دنیای معمولی و
روزمره، که دیگران هنوز در آن ساکن‌اند، در نظر
شما بی‌رحم و ظالمانه است. نمی‌توانید چیزی
بخورید (یا هرچه به دستتان برسد می‌خورید).
نمی‌توانید بخوابید (یا تمام‌وقت می‌خوابید). هر
وسیله‌ای در زندگی‌تان برایتان مصنوعی می‌شود،
به نمدی از زندگی آن‌طور که بود و آن‌طور که
می‌توانست باشد تبدیل می‌شود. در اطرافتان جایی
نیست که این فقدان لمسش نکرده باشد.
در این مدتی که از مصیبت وارده به شما
می‌گذرد، همه‌جور حرفی درباره‌ی سوگواری‌تان

می‌شنوید: «او نمی‌خواهد این قدر ناراحت باشی»،
«هر اتفاقی دلیلی دارد»، «حداقل این مدت او در
زندگی‌ات بوده است»، «تو قوی و باهوش دانایی
و از پس این مصیبت برخواهی آمد»، «این تجربه
تو را قوی‌تر می‌کند»، یا «همیشه می‌توانی دوباره
تلاش کنی و یک شریک دیگر در زندگی‌ات
داشته باشی، یک بچه‌ی دیگر بیاوری، و راهی
بیابی که دردتان را به چیزی زیبا و مفید و خوب
تبدیل کنی».

شعار و شادباش‌گویی دردی را دوا نمی‌کند.
درواقع، این نوع حمایت فقط باعث می‌شود
احساس کنید کسی در دنیا شما را درک نمی‌کند.
این درد مانند بریدگی کوچک با کاغذ که نیست!
بحرانِ شخصیتی که نیست! لازم نبود این اتفاق
بیفتد که بفهمید چه چیزی مهم بوده، که هدف
زندگی‌تان را پیدا کنید، یا حتی برای اینکه بفهمید
کسی واقعاً و عمیقاً عاشقتان است!

تنها راه پیش‌رو گفتنِ حقیقت درمورد سوگ است:
فقدانِ شما واقعاً همان قدر که فکر می‌کنید بد
است. و مردم، هر قدر هم تلاش کنند، واقعاً به
همان بدی‌ای که فکر می‌کنید به فقدان شما
واکنش نشان می‌دهند. شما دیوانه نیستید، اتفاقی
دیوانه‌کننده رخ داده است. و شما نیز مانند هر
شخص عاقل دیگری به آن واکنش نشان داده‌اید.

مشکل کجاست؟

بیشتر چیزهایی که امروزه حمایت از غم‌زدگی
دانسته می‌شود اصلاً مفید نیستند. از آنجا که
درباره‌ی فقدان صحبت نمی‌کنیم، بیشتر مردم و
بسیاری از افراد حرفه‌ای معتقدند سوگ و فقدان
نوعی ناهنجاری و انحراف از زندگی عادی و شاد
است! ما بر این باوریم که هدف از حمایت از
سوگوار، چه به صورت شخصی چه به صورت
حرفه‌ای، از بین بردنِ سوگ و رهایی از درد است.
سوگ چیزی است که باید هرچه سریع‌تر از آن

خارج شویم. تجربه‌ای مایه‌ی تأسف اما گذرا، که
بهتر است حل و فصلش کنیم و پشت سر
بگذاریمش.

به خاطر همین باورهای غلط است که بسیاری از
مردم سوگوار احساس می‌کنند تنه‌ایند و در نهایت
سوگ به حال خود رها شده‌اند. سوگ جای
اظهار نظر و اصلاح بسیاری دارد. خیلی‌ها احساس
می‌کنند که صحبت نکردن در مورد آنچه دردناک
است راحت‌تر است. چون در مورد واقعیت فقدان
صحبت نمی‌کنیم، بسیاری از افراد سوگوار گمان
می‌کنند آنچه برایشان اتفاق افتاده است
عجیب و غریب و نادرست است.

سوگ هیچ ایرادی ندارد. سوگ امتداد طبیعی
عشق است، پاسخی سالم و عاقلانه به فقدان.
اینکه سوگ حس بدی به همراه دارد باعث
نمی‌شود بد باشد. اینکه شما احساس می‌کنید
دیوانه شده‌اید دلیل نمی‌شود دیوانه باشید.

سوگ بخشی از عشق است، عشق به زندگی،
عشق به خود، عشق به دیگران. آنچه شما زندگی
می‌دانید، هر قدر دردناک باشد، اسمش عشق
است. و عشق واقعاً دشوار است. گاهی حتی
عذاب‌آور است.

اگر قرار است این تجربه را بخشی از عشق بدانید،
باید دیگر درباره‌ی آن با عبارات واقعی صحبت
کنیم، نه با اصطلاحات آسیب‌شناسی، و نه با امید
واهی به اینکه در نهایت همه چیز خودش خوب
می‌شود.

سوگی و رای سوگی معمول

زندگی روزمره سوگ و فقدان‌های زیادی را بر ما
تحمیل می‌کند. هنوز کارهای انجام‌نشده‌ی
بسیاری وجود دارد در راستای شنیده‌شدن صدای
هر کدام از ما، در راستای ارزش‌دهی و احترام به
رنجی که در قلب‌هایمان داریم و فقدان‌هایی که

با آن مواجه می‌شویم. منتها بحث این کتاب

درمورد فقدان‌های عادیِ روزمره نیست.

زخم‌هایی در زندگی وجود دارد که آسیب می‌زند؛

آسیب‌هایی بی‌اندازه، که درنهایت می‌توان بر آن‌ها

پیروز شد. بسیاری از مشکلات با خودشناسی و

سخت‌کوشی تغییر ماهیت خواهند داد. به‌قول

طرفداران یونگ: «درپسِ هر سخت‌کوشی در

زندگی، گنجی نهفته است.» اما این از آن زمان‌ها

نیست. این یکی از آن روزهای سختِ در کار

نیست. این صرفاً به‌دست‌نیاوردنِ آنچه واقعاً و

عمیقاً می‌خواهید نیست. از دست‌دادنِ چیزی زیبا

نیست، که شاید آنچه در عوض به دست می‌آورید

بیشتر «به صلاح شما» باشد. عملِ تغییر ماهیت

در اینجا مصداق نمی‌یابد.

فقدان‌هایی وجود دارد که جهان را از نو می‌سازد.

مرگ‌هایی که دید شما را نسبت به همه چیز تغییر

می‌دهد. سوگی که جهان شما را از هم می‌پاشد.

درد و رنجی که شما را به دنیایی دیگر می‌برد؛
حتی درحالی که دیگران همه گمان کنند واقعاً
چیزی تغییر نکرده است.

وقتی از فقدان و سوگ می‌گوییم، درمورد چیزهایی
فراتر از آنچه نظم طبیعی می‌دانیم صحبت

می‌کنم. بحث من درمورد حوادث و بیماری‌ها،

بلاایای طبیعی، فجایع انسانی، جنایات

خشونت‌آمیز، و خودکشی‌هاست. درمورد

فقدان‌های ناگهانی و نابه‌هنگام و غیرعادی

صحبت می‌کنم که هرچه در این کتاب پیش

می‌روم بیشتر و بیشتر عادی جلوه می‌کنند. از

شکست‌های غیرآشکار حرف می‌زنم؛ دردهایی که

هیچ کس نمی‌خواهد درباره‌شان صحبت کند یا

حتی هیچ کس نمی‌خواهد درمورد آن‌ها بشنود:

بچه‌ای که چند روز مانده به تولدش بدون علتی

شناخته‌شده می‌میرد؛ ورزش‌کار جوان و بانگیزه‌ای

که پس از شیرجه‌زدن در استخر فلج از آب بیرون

می‌آید؛ زن جوانی که شوهرش تصادفاً در یک
حادثه‌ی سرقت ماشین جلوی چشمانش تیر
می‌خورد؛ همسری که زیر موجی خروشان ناپدید
می‌شود؛ زن فعال و تندرستی که درحین معاینه‌ی
عادی پزشکی متوجه می‌شود سرطان دارد و
همسر و پسر جوان و دوستان بی‌شمارش را
در عرض چند ماه پس از شنیدن این خبر ترک
می‌کند؛ جوان بیست‌ساله‌ای که هنگام همکاری
در مأموریتی بشردوستانه در آمریکای جنوبی با
اتوبوس تصادف می‌کند؛ خانواده‌ای که در حال
گذراندن تعطیلات در اندونزی با سونامی مواجه
می‌شوند؛ جامعه‌ای به‌تازده که در جنایتی
متعصبانه دوستان و خانواده‌هایشان را از آن‌ها
ربوده‌اند؛ کودکی که بر اثر ناهنجاری‌های ناگهانی
در استخوان‌هایش از بین می‌رود؛ برادری که سرِ
صبحانه صبح و سالم بوده ولی موقع ناهار دیگر

نیست و مرده است؛ دوستی که متوجه مشکلاتش نشدید تا وقتی خودش جان خودش را گرفت.

شاید دلیل حضور شما در اینجا فوت کسی باشد (من که به علت ازدست دادن کسی اینجا هستم).

شاید دلیل اینجا بودن تنان تغییر برگشت ناپذیر زندگی به واسطه‌ی تصادف، بیماری، جرائمِ خشونت‌آمیز، یا جبر طبیعت بوده باشد.

آه که چقدر زندگی گاه تصادفی و شکننده است.

ما در مورد شکنندگیِ زندگی صحبت نمی‌کنیم:

اینکه چطور ممکن است لحظه‌ای همه‌چیز عادی باشد و لحظه‌ای بعد کاملاً تغییر کند. هیچ کلامی،

هیچ زبانی، و هیچ ظرفیتی برای مواجهه و

کنار آمدن با این موضوع نداریم، چه باهم و چه

به تنهایی. از آنجا که درباره‌ی این مورد صحبت

نمی‌کنیم، وقتی بیشترین نیاز به عشق و حمایت

را داریم، عشق و حمایتی پیدا نمی‌شود. آنچه در

دسترس است به مراتب دورتر و کمتر است از آنچه ما نیاز داریم.

حقیقت سوگ با آنچه دیگران از بیرون می بینند یا حدس می زنند تفاوت دارد. توضیحات پیش پا افتاده و شعار در اینجا کارساز نیست. برای هر چیزی علتی وجود ندارد. هر فقدان را نمی توان به چیز مفیدی تبدیل کرد و هر اتفاقی که می افتد بخش مثبت و روشنی در خود ندارد.

باید شروع کنیم به صحبت کردن و گفتن حقیقت در مورد این نوع درد، درباره ی سوگ، عشق و فقدان؛ چرا که حقیقت همین است، که به هر

طریق، دوست داشتن یکدیگر به معنی از دست دادن یکدیگر است. زنده بودن در چنین دنیای فانی و شکننده ای سخت است. قلب هایمان جوری

شکسته می شود که دیگر نمی توان ترمیمشان کرد. دردی به وجود می آید که جزء لاینفک

زندگی مان می شود. باید یاد بگیریم که چگونه

تحمّلش کنیم، چگونه درون آن از خودمان
مراقبت کنیم، و چگونه از یکدیگر مراقبت کنیم.
باید بدانیم چگونه اینجا زندگی کنیم؛ جایی که
ممکن است در هر لحظه و برای همیشه
زندگی‌ای را که می‌شناسیم تغییر کند.
لازم است کم‌کم در مورد این واقعیت زندگی
صحبت کنیم؛ واقعیتی که همان واقعیت عشق
است.

دوام آوردن

اگر به خودتان اُمید و دیدید اینجا، در این
زندگی که خودتان آن را نخواسته‌اید، در این
زندگی که پیش‌بینی‌اش نمی‌کردید، متأسفم.
نمی‌توانم بگویم که نهایتاً همه چیز درست و حل
خواهد شد.

حال شما «خوب» نیست و شاید هیچ‌وقت هم
حالتان «خوب» نشود.

هر سوگی که بر دوش می کشید مهم است
بپذیرید که چقدر بد است، چقدر سخت است.
واقعاً هراسناک و وحشت‌انگیز است و دوام آوردن
در آن غیرممکن.

این کتاب درمورد بهبود شما یا بهبود سوگ شما
نیست. و نیز درمورد «بهبتر کردن» حال شما یا
برگرداندن به حالت «عادی» زندگی نیز نیست.
این کتاب درباره‌ی نحوه‌ی زندگی کردن شما
درون فقدان است. اینکه چطور آنچه بر دوش
می کشید بهبودپذیر نیست. اینکه چطور دوام
بیاورید.

اگرچه فکر کردن به اینکه «می‌توانید» از چیزی
چنین وحشت‌انگیزی جان سالم به در ببرید خود
فی‌نفسه آزاردهنده و وحشت‌انگیز است، حقیقت
این است که به احتمال زیاد دوام خواهید آورد و
جان سالم به در خواهید برد.

دوام آوردن شما در این زندگی پس از فقدان، گام یا مرحله‌ای را طی نخواهد کرد یا با چشم‌انداز و دیدگاه شخص دیگری درمورد نحوه‌ی ادامه‌ی زندگی شما هم‌تراز نخواهد شد. دوام آوردن در جواب‌های ساده و پشت‌گوش‌اندازی و نادیده گرفتن زندگی از دست رفته‌تان و وانمود کردن به اینکه واقعاً آن را نمی‌خواستید به دست نخواهد آمد.

برای دوام آوردن، در راستای یافتن زندگی حقیقی، باید با گفتن حقیقت شروع کنیم. بله، واقعاً به همان اندازه که فکر می‌کنید بد است. همه چیز به همان اندازه که فکر می‌کنید واقعاً غلط و عجیب است. اما وقتی از اینجا شروع کنیم، می‌توانیم کم‌کم درمورد زندگی سوگوارانه صحبت کنیم؛ درمورد زندگی درون عشقی که به جا مانده است.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

کتاب پیش‌رو به چهار قسمت تقسیم شده است:

واقعیت فقدان، با سوگمان چه کنیم، دوستان و

خانواده، و مسیر روبه‌جلو. درحین مطالعه‌ی کتاب،

با گزیده‌ای از نوشته‌های دانشجویان دوره‌های

«سوگتان را بنویسید» مواجه خواهید شد.

گفته‌های آن‌ها اغلب حتی بیشتر از گفته‌های من

جنبه‌های چالش‌برانگیز و چندگانه‌ی سوگ زندگی

را صادقانه و آشکارا نشان می‌دهد.

اگرچه کتاب به‌نوعی به‌صورت خطی پیش

می‌رود، هر جا خواستید به دیگر قسمت‌ها مراجعه

کنید. درست مثل سوگ که هیچ روش قطعی و

درستی برای بررسی آن وجود ندارد؛ به‌خصوص

در فقدان تازه‌وقوع‌یافته که میزان درک فرد از

اطرافش محدودیتی دارد. حتی اگر قبل از فقدان

دقت و تمرکز زیادی داشته‌اید، سوگ آن‌ها را

به‌شکل قابل‌توجهی کاهش می‌دهد و مسائل را به

بخش‌های قابل‌کنترلی تقسیم می‌کند (در بخش

دوم، بیشتر درباره‌ی چگونگی تأثیرگذاری سوگ در مغز و بدن شما صحبت می‌کنم).

بخش اول کتاب درمورد فرهنگ سوگ است و اینکه چگونه به دردهایی مثل درد شما

می‌پردازیم. این بخش در ریشه‌های تاریخی

بی‌سوادی عاطفی و تفاوت‌های زیاد ما در مواجهه

با واقعیت‌های درد می‌کاود. این بخش نگاهی

بازتر به فقدان می‌اندازد؛ نگاهی به ظاهر سوگ و

عشق وقتی با دید وسیع‌تری بررسی شوند.

اگر دنیایتان به‌تازگی از هم پاشیده است، چرا باید

این نگاه بازتر برایتان مهم باشد؟ چرا باید برای

دانستن اینکه مردم این دنیا چقدر از نظر عاطفی

بی‌سوادند وقت بگذارید؟

خب، حق با شماست: درک فرهنگی سوگ در آن

روزهای نخست واقعاً مهم نیست. مهم این است

که بدانید فقط شما نیستید که حس می‌کنید تمام

جهان مأیوس‌تان کرده است. بحث درمورد نحوه‌ی

برخورد با سوگ در این فرهنگ کمکتان می‌کند
کمتر احساس تنهایی کنید. این بحث می‌تواند
مُهر تأییدی بر تفاوت مسخره‌ی بینِ واقعیت شما
با واقعیتی که دیگران شما را مجبور به قبول آن
می‌کنند بزند.

تفاوت بین آنچه جهان خارج به آن باور دارد و
آنچه شما می‌دانید واقعیت دارد یکی از
سخت‌ترین جنبه‌های سوگ است.

اولین روزهای پس از غرق شدنِ همسر را به یاد
می‌آورم که خود را مجبور می‌کردم به بیرون رفتن
از خانه، رفتن بین دیگران، و بیرون آمدن از دنیای
خود. با موهای آشفته و پریشان، گونه‌های

گودرفته، و لباس‌های نامتناسب، به چشم تمام
جهان مثل زنی بی‌خانمان بودم و با خودم حرف
می‌زدم. سعی می‌کردم ادامه دهم، با انجام دادنِ
آنچه معقول و معمول و موردانتظار بود (مثل خرید
مواد غذایی، پیاده‌روی بردن سگ، دعوت دوستان

برای ناهار، سر تکان دادن برای کسانی که به من
می گفتند همه چیز درست می شود، گرفتن جلوی
زبانم و مؤدب ماندن وقتی روان پزشک پشت
روان پزشک به من گفتند که باید سریع تر از
مراحل سوگ بگذرم).

در تمام این مدت، درون من و در کنار من،
توده های از درد فریاد می زد و زوزه می کشید و جیغ
می کشید و این آدم عادی و معمولی را تماشا
می کرد و معقول و مؤدب بود؛ طوری که انگار
همه چیز خوب است، انگار آنچه با آن زندگی
می کردم آن قدرها هم بد نیست، انگار ترس و
وحشت را می توان با رفتاری قابل قبول مدیریت
کرد.

می توانستم در همه چیز خطا را ببینم. می دانستم
تمام آدم های منطقی ای که درباره ی مراحل سوگ
با من صحبت می کردند (درمورد اینکه باید خودم
را از میان درد رد کنم تا به چشم انداز برتری از

«بهتر شدن» (برسم) و تمام کتاب‌هایی که راه
رهایی از درد را به‌سادگی بالاتر رفتن از آن نشان
می‌دادند چرند است. وقتی این فکر را به زبان
آوردیم، تنها باعث شد برچسب «کله‌شق» به من
بزنند و بگویند در برابر درمان مقاومت می‌کنم.
حاضر بودم همه‌چیز را بدهم تا واقعیت را به
خودم نشان دهند. حمایت از سوگوار به‌نوعی مثل
لباس جدید پادشاه در دنیای رابطه‌هاست. کسی
که دردمند باشد می‌داند آنچه حمایت به حساب
می‌آورند واقعاً چیزی نیست و هیچ تأثیری ندارد.
در حالی که افرادِ خیرخواهی که از سوگوار حمایت
می‌کنند به تشویق‌های تو خالی‌شان ادامه می‌دهند
و شعارهای قدیمی می‌دهند، می‌دانند
حرف‌هایشان به‌هیچ‌وجه کمک نمی‌کند. همه این
را می‌دانیم و در عین حال هیچ‌کس چیزی
نمی‌گوید.

چقدر بی‌ربط است که طوری درمورد سوگ صحبت کنیم انگار عملی فکری است؛ چیزی که بشود به‌سادگی از ذهن دورش کرد! هوش، که کلمات را تنظیم می‌کند و دستور به پیروی از مراحل یا گام‌ها یا رفتارهای معقول می‌دهد، برروی سطحی کاملاً متفاوت از قلبِ تازه‌شکسته قرار دارد.

سوگ به دل آدم مربوط است، نه به منطق. فریادی که در مرکز سوگ قرار دارد از ته دل و واقعی است. همان عشق در وحشی‌ترین و آزادترین شکل خود است.

• بخش اول این کتاب به بی‌میلی فرهنگی و تاریخی ما برای داشتن این حس وحشی می‌پردازد. اگرچه تغییری درون فقدان شما ایجاد نخواهد کرد، اما شنیدن تجارب شخصی خودتان دربرابر فرهنگی گسترده‌تر و شکسته می‌تواند به‌نحوی به جابه‌جایی مسائل کمک کند.

• بخش دوم کتاب مربوط است به کارهایی که می‌توانید در دوران سوگواری‌تان انجام دهید. نه برای «بهتر» کردنش، بلکه برای ایستادگی و مقاومت زندگی‌ای که شما را موظف کرده‌اند از سر بگذرانید. اینکه نمی‌توانید سوگتان را اصلاح کنید به این معنا نیست که در دوران سوگواری‌تان هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید. هنگامی که تمرکز را از رفع درد به مرهم گذاشتن بر آن تغییر می‌دهیم، جهانی از حمایت به‌روی ما باز می‌شود. اعتباربخشی به بحث آزاد درباره‌ی واقعیت‌های سوگ باعث می‌شود همه‌چیز متفاوت باشد، حتی زمانی که نمی‌تواند آن‌ها را «درست» کند. این بخش به رایج‌ترین جنبه‌های سوگ که کمتر درباره‌شان بحث شده است می‌پردازد؛ از جمله تغییرات ذهنی و فیزیکی شدیدی که همراه با فقدان به وجود می‌آیند. همچنین تمریناتی وجود دارد برای کمک به مدیریت استرس‌های

غیر ضروری یا اجتناب‌ناپذیر، بهبود خواب، کاهش اضطراب، مقابله با تصاویر تکراری و ناخوانده مربوط به فقدان‌تان و پیدا کردن روزهایی از آرامش در جایی که مسائل اصلاً بهتر نیستند، اما بردوش کشیدن آن‌ها به نوعی آسان‌تر است.

• در بخش سوم کتاب، حمایتِ اغلب مایوس‌کننده

و گاه‌به‌گاهِ شگفت‌انگیزِ خانواده و دوستان و

آشنایان را بررسی می‌کنیم. چطور ممکن است

افرادی که در حالت عادی باهوش و عاقل بودند

اصلاً ندانند چگونه از شما در مواجهه با فقدان

حمایت کنند؟ اگرچه ما نمی‌توانیم کسانی را که

«نیت‌های خوب» دارند مقصر بدانیم، ولی صرفاً

نیت خوب داشتن دلیلی بر انجام‌دادن کار خوب

نیست. چگونه به کسانی که مایل به کمک به شما

هستند کمک کنید؟ امیدوارم که از بخش سوم

این کتاب برای انجام همین کار استفاده کنید. آن

را بدهید به کسانی که واقعاً می‌خواهند کمک کنند

و اجازه دهید این کتاب راهنمایشان باشد. فهرستِ وظایف و مقالات و پیشنهادهای شخصی برای کمک به افراد حامی شما وجود دارد تا در نحوه‌ی برخورد با درد مهارت بیشتری داشته باشند. و مسئله‌ی دیگری که همان قدر مهم است این است که بخش سوم به شما کمک می‌کند بفهمید چه کسانی قادر به کمک کردن نیستند و چگونه آن‌ها را حداقل با کمی مهارت و ظرافت از زندگی‌تان حذف کنید.

• بخش چهارم کتاب نگاهی دارد به راه‌هایی که ما بعد از فقدان ویران‌کننده پیش‌رو داریم. با توجه به اینکه فقدان‌تان را نمی‌توانید اصلاح کنید، پس اصلاً «خوب زندگی کردن» به چه شکل است؟ چگونه در اینجا، در جهانی که کاملاً تغییر کرده، زندگی خواهید کرد؟ این مرحله روندی پیچیده است: عشق را بر دوش خود بکشید و، به جای اینکه از آن «بگذرید»، همراه با آن جلو بروید.

بخش چهارم به روش‌هایی می‌پردازد که با آن‌ها
درون فقدان حمایت و همراهی واقعی را می‌یابیم
و عشق و درد با زندگی در کنار فقدان در هم
می‌آمیزند.

این حقیقتِ سوگ است: فقدان با زندگی
درمی‌آمیزد. شما بر آن پیروز نمی‌شوید. هر قدر
طول بکشد، قلب و ذهن شما زندگیِ جدیدی را
در میان این منظره‌ی مأیوس‌کننده و عجیب
خواهند یافت. کم‌کم رنج و عشق راه‌هایی برای
هم‌زیستی پیدا خواهند کرد. دوام آوردن حسی
اشتباه یا بد نخواهد داشت و صرفاً زندگی‌ای
خواهد بود که خودتان ساخته‌اید: زیباترین
زندگی‌ای که می‌تواند باشد، باتوجه‌به آنچه برای
زندگی به شما داده شده است.

باشد که این کتاب به شما کمک کند رشته‌ای از
عشق را که هنوز وجود دارد پیدا کنید و، بعد از آن،

به زندگی‌ای که دنبالش نبودید ولی در هر صورت
در برابر شما وجود دارد ادامه بدهید.

خیلی متأسفم که به این کتاب نیاز دارید و خیلی
خوشحالم که این کتاب را می‌خوانید.

Telegram @eat_book

فصل دوم

نیمه‌ی دوم جمله؛

چرا کلمات آرامش بخش

احساس بدی منتقل می کنند؟

دیدن درد کشیدن کسی که دوستش دارید شدیداً سخت است. آن‌هایی که دوستان دارند می گویند: «آن قدر قوی هستی که از پشش بریایی. روزی حالت بهتر می شود. همیشه اوضاع این قدر بد نخواهد ماند.» شما را تشویق می کنند که به آینده‌ی بسیار روشن ترتان نگاه کنید؛ به زمانی که دیگر درد زیادی نخواهید داشت.

دیگران برای اینکه سریع تر از سوگتان خلاص شوید پیشنهادهایی ارائه می کنند، می گویند اگر جای شما بودند چه می کردند، و درباره‌ی فقدان‌های خودشان صحبت می کنند؛ گویی که

تمام سوگواری‌ها یکسان است، انگار دانستن اینکه کسی دیگر نیز رنج کشیده فرقی هم می‌کند.

از دوستان نزدیک گرفته تا آشنایان دور، هر کدام نظر خودشان را نسبت به سوگ شما دارند.

هرکسی می‌خواهد به نحوی حالتان را بهتر کند.

البته که دیگران می‌خواهند شما احساس بهتری

داشته باشید؛ این بخشی از انسانیت است: ما

می‌خواهیم منشأ درد را از بین ببریم، می‌خواهیم

کمک کنیم، می‌خواهیم کمکمان کنند. از یکدیگر

چیزهایی می‌خواهیم که باید قادر به ارائه‌اش

باشیم. منتها به جای اینکه احساس کنیم در

آغوشمان گرفته‌اند و آراممان کرده‌اندند و ا،

بسیاری از مردم سوگوار، احساس شرم و

طردشدگی و بی‌توجهی می‌کنند. کسانی که سعی

در کمک‌کردن دارند، به جای اینکه احساس مؤثر

و مفیدبودن بکنند، بیشتر احساس می‌کنند کسی

حضورشان را نمی‌خواهد، مأیوس می‌شوند و کسی
قدرشان را نمی‌داند.

هیچ‌یک به آنچه می‌خواهد نمی‌رسد.

بیشتر این بخش از کتاب، بر مدل‌های فرهنگی
نامناسب و آشفته‌ی ما حول سوگ و درد تمرکز
می‌کند، اما این فصل مبحثی شخصی است.

تصدیق اینکه واکنش‌های دیگران نسبت به فقدان
شما ممکن است چه تأثیرهای شدیدی بر شما
بگذارد امری مهم است. فکر کردن به اینکه آیا
دیگران دیوانه‌اند یا این فقط شماست که «زیادی
حساسید»، لایه‌ی دیگری بر استرستان می‌افزاید.
تصدیق و پذیرش این موضوع مهم است: واقعاً
چیزی آزاردهنده در روش کسانی که سعی در
آرام کردن شما دارند وجود دارد.

**حرفشان به نظر خیلی خوب است، پس چرا این قدر
مرا عصبانی می‌کند؟**

پدر یکی از دوستان بسیار عزیزم حین نوشتن این کتاب از دنیا رفت. یک هفته پس از مرگ او، دوستم متنی برای من فرستاد: «مردم بهترین و مهربانانه‌ترین کارتهای تسلیت را برای من می‌فرستند، اما چرا این کارِ آن‌ها باعث عصبانیت من می‌شود؟ از آن‌ها و از آن کارتهای احمقانه‌شان متنفرم، حتی مهربانانه‌ترین کلماتشان هم نامردی به نظر می‌رسد.»

هیچ راهی برای «بهتر کردن» سوگ وجود ندارد. حرف‌هایی که برای آرام‌شدن زده می‌شوند فقط آزار می‌دهند. «کمک» دیگران مزاحمت تلقی می‌شود و تلاش‌ها برای برقراری ارتباط و درک کردن، نادانی یا بی‌ادبانه به نظر می‌رسند.

هرکس درباره‌ی چگونگی سوگواری شما عقیده‌ای دارد و درباره‌ی اینکه چگونه می‌توانید این اوضاع را برای خودتان «بهتر» کنید. شعارهایی مثل اینکه آخرش «حتی از حالا هم

قوی‌تر» خواهید بود، یا توصیه به اینکه «آن اوقاتِ خوش را به خاطر آورید» مثل سیلی خوردن است.

چرا کلمات آرامش‌بخش و خوب به‌طرز

وحشتناکی اشتباه به نظر می‌رسند؟

قبل از اینکه همسرم فوت کند، کتابِ برای هر

مشکل راه‌حلی روحانی وجود دارد ^۵ نوشته‌ی

«دکتر وین دایر» ^۴ را مطالعه می‌کردم، که کتابی

فوق‌العاده است. اما وقتی بعد از فوت همسرم آن را

دستم گرفتم نتوانستم دوباره آن را از سر بگیرم!

تمام مدت حس بدی داشتم. مثل این بود که

درون کلمات تیغی بود که به‌طرز ناراحت‌کننده‌ای

درونی را خراش می‌داد. مدام سعی می‌کردم درون

کلماتی که پیش‌ازاین در آن‌ها آرامش و کمک

می‌یافتم آرامش پیدا کنم؛ اما آن کلمات دیگر

آرامش‌بخش نبودند. کتاب را کنار گذاشتم و بعد

دوباره آن را برداشتم. تیغش هنوز دلم را

می‌خراشید و کلماتش مناسب حالم نبودند و دوباره کتاب را کنار گذاشتم.

چند هفته بعد بود که چشمم به نام کتاب افتاد: «برای هر مشکلی راه‌حل روحانی وجود دارد». هر مشکلی! ناگهان برایم معنادار شد! درواقع ممکن است که برای هر مشکل راه‌حلی روحانی وجود داشته باشد، اما سوگ «مشکل» نیست که بخواهیم آن را حل کنیم؛ «اشتباه» نیست و نمی‌توانیم «درستش» کنیم؛ بیماری نیست که بتوانیم درمانش کنیم.

ما فرض می‌کنیم اگر چیزی ناراحت‌کننده باشد، یعنی «اشتباه» است. مردم نتیجه می‌گیرند که سوگ «بد» است، زیرا دردناک است. این چیزها به گوشمان می‌رسد: «تسکین دادن درد»، «خلاص شدن از درد»، «دیدن رؤیای زمانی که درد وجود ندارد». طوری رفتار می‌کنیم که گویی سوگ چیزی است که باید هرچه زودتر از بین

برود؛ انحرافی که به درمان نیاز دارد، نه اینکه واکنشی طبیعی به فقدان است.

بیشتر مردم سوگ را مشکلی می‌بینند که باید حل شود. خانواده و دوستان شما را در درد می‌بینند و می‌خواهند درد شما را تسکین دهند. چه این هدف به‌وضوح اعلام شده باشد چه نه، تنها دلیل اینکه چرا هنگام سوگواری کلمات آرامش‌بخش اغلب هر حسی القا می‌کنند به‌جز آرامش، همین است. عمدی یا سهوی، با تلاش برای حل سوگواری شما، حمایتی را که واقعاً نیاز دارید از شما دریغ می‌کنند.

همان‌طور که به دوستم گفتم، آن کارتهای شیک تسلیت بیشتر اهانت‌آمیزند، چون درواقع سعی در حل کردن درد دارند. آنها از واقعیت شرایط صرف‌نظر می‌کنند: شرایط دردناک است. اگرچه اغلب چنین قصدی ندارند، مردم وقتی تلاش می‌کنند تا سوگ را قشنگ‌تر جلوه دهند یا

تزیینش کنند یا از بین ببرند، باعث می‌شوند
سوگ حس بدتری داشته باشد، چه تسلیت و
سخنان آرامش‌بخشِ رودررو و چه در
کارت‌پستال‌های زیبا باشد.

این فصل نشان می‌دهد چطور بهترین نیت‌ها هم
ممکن است تأثیر برعکس بگذارد.

ببین، من هم همین‌طور!

بسیاری از مردم وقتی درباره‌ی سوگ شما
می‌شنوند، سعی می‌کنند تا با تعریفِ داستانِ
سوگِ خودشان با شما همدردی کنند. این
نمونه‌های نزدیک ولی متفاوت، از «شوهر من هم
مُرده است» گرفته تا «ماهی قرمز من هم وقتی
هشت‌ساله بودم مُرد، بنابراین الان دقیقاً می‌دانم
چه حالی دارید» پیدا می‌شود.

ما داستان‌هایی از فقدان‌هایمان تعریف می‌کنیم تا
بگوییم می‌فهمیم شما کجا هستید: «ببین. من
قبلاً این راه را رفته‌ام. می‌فهمم چه حسی داری.»

داستان‌هایی که از فقدانشان برای هم تعریف می‌کنند، تلاشی است برای اینکه در زمان سوگواری احساس تنهایی نکنید؛ هرچند معمولاً این‌طور به نظر نمی‌رسند. مقایسه‌ی یک سوگ با سوگی دیگر تقریباً همیشه نتیجه‌ی عکس می‌دهد. تجربه‌ای از فقدان هم‌معنی با فقدانی دیگری نیست. فقدان، درست مثل عشق، منفرد است. اینکه کسی فقدانی را تجربه کرده باشد، حتی اگر فقدانی بسیار مشابه شما باشد، به این معنا نیست که لزوماً شما را درک می‌کند. وقتی کسی داستان فقدان خودش را بازگو می‌کند، امیدوار است که بخشی از غم شما را از بین ببرد. این درست است، اما همه‌چیز نیست. هرکسی سوگی را به دوش می‌کشد؛ از فقدان‌های کوچک روزانه گرفته تا فقدان‌های بزرگی که زندگی را تغییر می‌دهد. به‌دلیل اینکه در فرهنگ ما [= فرهنگ آمریکایی] درمورد سوگ صحبت

نمی‌شود، ما تلنباری شخصی و جهانی از
سوگ‌های شنیده‌نشده و گفته‌نشده داریم. وقتی
در سوگتان پدیدار می‌شوید، مثل این است که
درگاهی باز می‌شود، دری به‌سوی پذیرفتگی و
بازکردن سفرهی دل. وقتی شروع می‌کنیم به
صحبت درباره‌ی فقدان، ناگهان به نظر می‌رسد
که انگار اجازه داده‌ایم دیگران هم شروع کنند:
«او! خدا را شکر. حالا داریم درباره‌ی سوگواری
صحبت می‌کنیم. بگذار درمورد فقدان‌هایی که
تابه‌حال متحمل شده‌ام برایت بگویم!»
همه‌ی ما می‌خواهیم درمورد درد و رنج خودمان
صحبت کنیم. همه‌ی ما داستان‌هایی را به دوش
می‌کشیم که نیاز به پذیرش دارند. اما همین
الان؟ همین حالا که شما درد دارید و فقدانتان در
مراحل اولیه و قدرتمند است؟ نه، الان زمان بحث
و تبادل نظر دوطرفه درمورد فقدان‌هایی که همه‌ی
ما متحمل شده‌ایم نیست.

مقایسه‌ی سوگ و تعریف کردنِ داستان‌های
سوگواری باعث راحتی شما نمی‌شود. این کار
ممکن است این‌طور برداشت شود که فقدان شما
تحت‌الشعاع نیاز گوینده به تعریف داستان
خودشان قرار گرفته است و مهم هم نیست که این
داستان چند وقت پیش اتفاق افتاده یا اینکه چه
ربطی به موضوع فقدان شما دارد.
صحبت کردن درمورد درد خود راهی است که
گوینده توجه را از حمایت شما به نیازهای خود
جلب می‌کند. این عمل به‌نظر زشت و ناهنجار
می‌آید، اما این فقط یکی از راه‌های زیرکانه‌ی
فرهنگِ معیوبِ سوگواریِ ماست که بر روندِ
سوگواریِ واقعی شما تأثیر می‌گذارد.

برای گفت‌وگو درمورد داستان‌هایی که می‌خواهیم
درباره‌ی فقدان‌هایمان تعریف کنیم، زمان و مکان
مشخصی وجود دارد. مطمئناً هنگامی که دنیای
شما از بین رفته، یکی از آن زمان‌های مناسب

نیست. وقتی دیگران داستان‌های سوگواری‌شان را تعریف می‌کنند، احساس می‌کنید کسی از شما «سرقت» کرده است، چون چیزی از شما گرفته شده است: اهمیت مرکزی واقعیت فعلی شما.

مسابقه‌ی سوگواری

تعریف کردن سوگواری، به‌عنوان راهی برای ارتباط با عزادار، تقریباً همیشه به مسابقه‌ی سوگواری تبدیل می‌شود: المپیک سوگواری. دردِ چه کسی بدتر است؟ سوگ چه کسی بامعناتر است؟

اگر به کسی گفته‌اید که تجربه‌ی فقدانِ وی مشابه تجربه‌ی شما نیست، شرط می‌بندم که واکنشی دفاعی از او دیده‌اید. آن‌ها آسیب دیده‌اند. به آن‌ها توهین شده است. اگر با گفتن این جمله به داستانِ سوگی که گوینده تعریف می‌کند پاسخ دهید که: «داستان ما باهم یکی نیست.» چیزی که می‌شنوند این است: «سوگ شما به‌اندازه‌ی

سوگ من واقعی نیست.» آن‌ها می‌شنوند:

«دردتان خیلی هم بد نیست.» این جداسازی را

توهینی به قلب خود یا تحقیر دردشان می‌بینند.

صحبتی که به‌عنوان تلاشی برای برقراری ارتباط

آغاز شد، حالا به مجادله و بحث تبدیل شده است

درمورد اینکه سوگواری چه کسی آزاردهنده‌تر

است [و چه کسی بدبخت‌تر است]!

باید درمورد سلسله‌مراتب سوگ صحبت کنیم.

«اندوه از هرچیز دیگری بدتر است.» فکر

نمی‌کنم این ذره‌ای حقیقت داشته باشد. برای هر

غم سلسله‌مراتبی وجود دارد. طلاق مانند مرگ

همسر نیست. مرگ پدربزرگ و مادربزرگ مثل

مرگ فرزند نیست. ازدست‌دادن شغل‌تان مثل

ازدست‌دادن یک دست‌تان نیست.

جریان از این قرار است: هر فقدانی معتبر هست،

ولی با دیگری یکسان نیست. نمی‌توانید دورنمایی

واحد از سوگ‌ها تصور کنید و بگویند همه‌ی آن‌ها
باهم برابرند. این‌طور نیست.

وقتی آن را از حالت شدیداً شخصی دریاوریم،
راحت‌تر دیده می‌شود: اگر شست پایتان به پایه‌ی
میز بخورد، درد می‌گیرد. خیلی دردناک است.

حتی برای لحظه‌ای دردش نفس‌گیر می‌شود و

ممکن است حتی برای مدتی لنگ‌لنگان راه

بروید. از جا کنده شدن پایتان به وسیله‌ی قطاری

سریع‌السیر هم درد دارد. فرق می‌کند. دردش

بیشتر می‌ماند. محل آسیب به زمان بیشتری برای

بهبودی نیاز دارد و روند بهبودی ممکن است

نامطمئن یا پیچیده باشد. این اتفاق سبک

زندگی‌تان را تغییر می‌دهد و بر روند پیشرفتتان

تأثیر می‌گذارد. نمی‌توانید به زندگی قبلتان

برگردید. هیچ‌کس نخواهد گفت که این دو زخم

دقیقاً یکسان است.

انگشت شست پایی که به پایه‌ی میز خورده باشد
درد دارد و احترام موردنیازش را هم خواهد گرفت
و کسی نخواهد گفت مسئله‌ی مهمی نیست. پای
که کنده شده باشد فرق دارد. احترام موردنیازش
را هم خواهد گرفت و کسی نخواهد گفت
مسئله‌ی مهمی نیست. اینکه همه‌ی سوگواری‌ها
معتبرند به این معنی نیست که همه‌ی آن‌ها
یکسان‌اند. دل شکستگی‌های عادی سخت است،
بدون اینکه دنیایتان را زیرورو کند. فقدان‌های
ناگهانی و بی‌نظمی که زندگی‌تان را عوض
می‌کنند پژواکی دارند که به شیوه‌ی دیگری اثر
می‌گذارد. نه بهتر، نه بدتر، بلکه صرفاً یکسان
نیستند.

باید مراقب باشیم که سوگِ هیچ‌کس را نادیده
نگیریم. همه‌ی ما سزاوار آن هستیم که وقتی
سوگواریم حرفمان شنیده شود و مهم نیست که
آن سوگ چه باشد. درعین حال، نمی‌توانیم وزنی

برابر به همه‌ی فقدان‌ها اختصاص دهیم و با موفقیت از درد کسی پشتیبانی کنیم. تفاوتِ قائل‌نشدن بین سطوح مختلف سوگ در راستای حمایت از فرد سوگوار نیست.

این هم درست است که از نقطه‌ای به بعد، دیگر مقایسه‌ها بی‌فایده می‌شوند. آیا ازدست‌دادن فرزند بدتر است یا همسر؟ مرگ ناگهانی یا بیماری طولانی؟ خودکشی یا قتل؟ نوزادان می‌میرند. کودکان سرطان می‌گیرند. معشوق‌ها غرق می‌شوند. زمین‌لرزه‌ها زمین به‌ظاهر محکم را از هم باز می‌کنند و هزاران نفر ناپدید می‌شوند. در مکان‌های تصادفی بمب منفجر می‌شود. دره‌ای عظیم جهان به‌ظاهر منظم را به دو نیم تقسیم می‌کند و دیگر هیچ واقعیتی منطقی به نظر نمی‌رسد. تشخیص تفاوت بین این فقدان‌ها مهم نیست و کمکی نمی‌کند.

آنچه باید به عنوان تمرین به یاد داشته باشیم این است که به تمام سوگ‌ها احترام بگذاریم. به

فقدان‌ها احترام بگذاریم، چه کوچک و چه بزرگ، چه زندگی‌تان را تغییر بدهند و چه یک لحظه‌تان را. و بعد، آن‌ها را باهم مقایسه نکنیم. اینکه

همه‌ی مردم درد را تجربه می‌کنند دوی هیچ

دردی نیست.

دفاع از منحصر به فرد بودن فقدان خودتان در مقابل

مقایسه‌ی دیگران به شما کمک نمی‌کند که

احساس خوبی داشته باشید. ذکر کردن سطوح

مختلفی که در فقدان وجود دارد کمک نمی‌کند

احساس خوبی داشته باشید.

زمانی که فردی داستان زجر خودش را برای شما

تعریف می‌کند و از این طریق سعی می‌کند تا

دردتان را تسکین دهد، بدانید که سعی در

برقراری ارتباط با شما دارد و بدانید دلیلی دارد که

چرا این قدر احساس مزخرفی دارد: آن‌ها واقعاً

ارتباط برقرار نمی‌کند. بدون اینکه بخواهند توجه را از شما دور می‌کنند و به داستان درد خودشان جلب می‌کنند. واقعیتِ شما پاک شده، که دقیقاً برعکس آن چیزی است که خودشان امیدوار بودند.

آن موقع است که می‌رسیم به دوگانگیِ «سوگواریِ من بدتر از سوگواریِ شماست»، که باعث می‌شود همه احساس کنند صدایشان شنیده نمی‌شود و به آن‌ها توجه نمی‌شود.

مقایسه به دردِ هیچ کس نمی‌خورد.

نیمه‌ی دوم جمله

حتی بدون مقایسه کردن، تسلیت دیگران ممکن است حس بسیار بدی بدهد.

همه‌ی ما در هر دو طرف معادله‌ی «تسلی» قرار گرفته‌ایم: از کلماتی استفاده کرده‌ایم که باید تسلی‌بخشِ فرد عزادار باشد، اما حس درماندگی و بی‌دست‌وپایی و مسخرگی به ما دست داده است،

و دریافت‌کننده‌ی کلماتِ تسلی‌بخشِ دیگران
بوده‌ایم و حس کرده‌ایم به ما توجه نشده و
تحقیرمان کرده‌اند تا اینکه تسلی پیدا کنیم. چرا
نیت‌های ما نتایج برعکس می‌دهند؟ چرا حتی
وقتی از نیتِ خوب آن‌ها آگاهید باز هم کلمات
دیگران شما را آزار می‌دهد؟

فعلاً برخی از حرف‌های انگشت‌نما و به‌شدت
آزاردهنده‌ای را که مردم زده‌اند کنار می‌گذاریم و
فهرست برخی از جملاتی را می‌آوریم که با هدف
حمایت و تسلیت به افراد سوگوار گفته شده است:
● حداقل در این مدت او کنار شما بوده است.

● همیشه می‌توانید بچه‌ی دیگری بیاورید/
همسر دیگری پیدا کنید.

● حالا دیگر جای بهتری هستند.

● حداقل حالا دیگر می‌دانید چه چیزی در زندگی
واقعاً مهم است.

● این اندوه درنهایت از شما فرد بهتری می‌سازد.

- این وضعیت همیشگی و پایدار نیست.
- شما از چیزی که گمان می‌کنید قوی‌ترید.
- همه‌ی این‌ها بخشی از نقشه‌ای بزرگ است.
- هرچیزی حکمتی دارد.

گفتنِ چیزی مثل «او نمی‌خواهد شما ناراحت باشید» یا «حداقل در این مدت کنار شما بوده است» ممکن است مایه‌ی تسلی به نظر برسد، اما مشکل اینجاست که مفهومی ضمنی در نیمه‌ی دوم جمله وجود دارد. این نیمه‌ی دوم جمله ناخودآگاه درد شما را نادیده می‌گیرد یا تحقیر می‌کند و آنچه را حالا حقیقت دارد به نفع تجربه‌ای دیگر پاک می‌کند. جمله‌ی پنهان به شما می‌گوید: «عیب دارد که چنین حسی دارید.»

این را امتحان کنید:

نیمه‌ی دوم جمله

به هریک از این عبارات تسلیتِ آشنا عبارت «پس دیگر احساس بدی نداشته باش» را اضافه کنید:

● حداقل در این مدت کنارت بوده است؛ (پس

دیگر احساس بدی نداشته باش).

● وقتی مُرد مشغولِ کاری بود که دوست داشت؛

(پس دیگر احساس بدی نداشته باش).

● همیشه می‌توانی بچه‌ی دیگری بیاوری؛ (پس

دیگر احساس بدی نداشته باش).

اگر هنگامی که خانواده و دوستان سعی می‌کنند

تسلیت بگویند چهره در هم می‌کشید یا عصبانی

می‌شوید، به‌خاطر این است که نیمه‌ی دوم آن

جمله را می‌شنوید؛ حتی وقتی آن‌ها این جمله را

نمی‌گویند. این مفهوم همیشه تداعی می‌شود و

بی‌صدا در ذهن شما فریاد می‌زند: «دیگر این‌گونه

حسی نداشته باش.»

خانواده و دوستان می‌خواهند احساس بهتری

داشته باشید. می‌خواهند درد را از شما دور کنند.

چیزی که آن‌ها درک نمی‌کنند این است که در

تلاش برای تسکین درد شما، درواقع درحال

نادیده گرفتن و تحقیر وسعت سوگ شما هستند.
واقعیتِ شما را آنچه واقعاً هست نمی‌بینند. آن‌ها
خود شما را نمی‌بینند.

کلمات تسلیتی که سعی در حذف درد دارند
تسلی‌بخش نیستند. وقتی سعی می‌کنید درد کسی
را از او بگیرید، کار را بهتر نمی‌کنید. فقط به آن‌ها
می‌گویید عیب دارد راجع به دردشان صحبت کنند.
برای اینکه واقعاً احساس کنید حرف کسی برایتان
تسلی‌بخش است، باید احساس کنید هنگام درد
حرف دلتان شنیده شده است. نیاز دارید حقیقت
فقدانتان به شما نشان داده شود، نه اینکه تحقیر
یا رقیق شود. این حرف متناقض به نظر می‌رسد،
اما تسلی واقعی در سوگ، در پذیرش درد است،
نه در تلاش برای رهایی از آن.

هرچیزی حکمتی دارد

آدم‌ها مخلوقات بامزه‌ای هستند. وقتی پای حرف
سوگواری دیگران به میان می‌آید، فوراً به سراغ

«تسلی» و قضاوت و معنابخشیدن می‌رویم. چند بار این حرف را در زمان سوگواری شنیده‌اید که «هرچیزی حکمتی دارد»؟ همان آدم‌ها اولین کسانی‌اند که وقتی اتفاق وحشتناکی برایشان می‌افتد همین جمله را تکذیب می‌کنند. ما کلماتی را که هیچ‌وقت درمورد خودمان قبول نمی‌کنیم درمورد دیگران استفاده می‌کنیم. چیزهایی مثل «هرچیزی حکمتی دارد» و «شما به خاطر این اتفاق به آدمی قوی‌تر / مهربان‌تر / دلسوزتر تبدیل می‌شوید» افراد سوگوار را خشمگین می‌کند. هیچ‌چیز آدم را عصبانی‌تر از آن نمی‌کند که بداند دارند به او اهانت می‌کنند، اما نتواند بفهمد چطور این کار را می‌کنند. این فقط پاک کردنِ درد فعلی‌تان نیست که باعث می‌شود تسلیت‌گفتن‌های مردم تأثیر بدی داشته باشد. پیش‌زمینه‌ای مخفی در آن جملات دربارهی بهتر، مهربان‌تر و دلسوزتر شدن به‌خاطر فقدانتان

وجود دارد، در آن عبارتی که اغلب استفاده می‌شود درباره‌ی اینکه حالا که یادگرفته‌اید ممکن است زندگی چقدر سریع تغییر کند می‌دانید چه چیزی «واقعاً در زندگی مهم است.»

نیمه‌ی دوم گفته‌نشده‌ی جمله در این مورد می‌گوید که شما به‌نوعی به این اتفاق «نیاز» داشتید. می‌گوید قبل از این اتفاق، شما از آنچه در زندگی اهمیت داشته آگاه نبودید. می‌گوید قبل از این اتفاق، آن قدر هم در زندگی تان مهربان و دلسوز و آگاه نبودید. که شما به این تجربه نیاز داشتید تا رشد یا توسعه پیدا کنید، که به این درس نیاز داشتید تا به «مسیر درست» خود در زندگی قدم بگذارید.

انگار فقدان و سختی تنها راه تعالی یافتن انسان است. انگار فقط درد دریچه‌ای به‌سوی زندگی بهتر و عمیق‌تر باز می‌کند. انگار تنها راه است برای اینکه واقعاً دلسوز و مهربان باشیم.

جملاتی مثلِ «شما قبل از این آن قدر خوب نبودید» و «به نوعی به این اتفاق نیاز داشتید»، این معنی پنهان جمله است و قطعاً اگر به آن اشاره شود، گوینده انکارش می کند. اما این کلمات مخفی وجود دارند و مهم اند.

اگر این حقیقت داشت که سوگواری شدید یگانه راهی است که فرد را دلسوزتر می کند، فقط افراد خودشیفته و در خود فرو رفته و سطحی سوگ را تجربه می کردند. این طور، منطقی به نظر می رسید. حالا که این گونه نیست، خب حرف من ثابت می شود. شما به این تجربه نیاز نداشتید تا رشد کنید. به درس هایی که ظاهراً فقط سوگ می تواند بیاموزد نیاز نداشتید. شما قبل از آن هم انسانی خوب و شریف بودید که راه خود را در دنیا می پیمودید.

یادگیری به صدها هزار روش مختلف رخ می دهد. سوگ و فقدان تنها یک راه برای پیدا کردن عمق

و ارتباط هستند، اما نه تنها مسیر. در مقاله‌ای
درباره‌ی رشد پس از سانحه، مشاور یک
کهنه‌سرباز می‌گوید افرادی که با نگاهی به
گذشته، آسیب یا فقدان ویران‌کننده‌ی خود را
تجربه‌ی منجر به رشد می‌بینند، کسانی هستند که
در زندگی شخصی خود پیش از آن اتفاق، بیشتر
احساس نارضایتی و انفصال با بقیه می‌کرده‌اند.
آن‌ها از اتفاقی که برایشان افتاده است متشکر
نیستند، اما رشد خود را در سایه‌ی فقدانشان
می‌بینند. اما کسانی که زندگی‌شان قبل از فقدان
کامل و عمیق بود چطور؟ نویسنده‌ی مقاله
اعتراف کرد که این افراد، تغییرات چشم‌گیری در
رشد خود تجربه نمی‌کنند، زیرا اصلاً تغییرات
چشم‌گیری برای ایجادشدن وجود نداشته است.
وقتی از آنچه هستید خرسند و راضی‌اید، هیچ
تسلی‌خاطری در «تبدیل‌شدن به شخصی بهتر»
وجود ندارد.

سوگ روشنگری‌ای برای چند نفرِ منتخب نیست.
هیچ‌کس در زندگی‌اش به فقدانِ عظیم برای
تبدیل‌شدن به کسی که «باید باشد» نیاز ندارد.
جهانِ عادی این‌گونه نیست که شما باید به چیزی
تبدیل شوید، پس زندگی تجربه‌ی وحشتناکی به
شما می‌دهد تا آن هدف محقق شود. برعکس،
زندگی کنش و واکنش است، اتفاقات در جریان‌اند
و ما آن‌ها را می‌پذیریم و سازگار می‌شویم. ما به
آنچه تجربه کرده‌ایم واکنش نشان می‌دهیم، که
نه خوب است و نه بد. فقط وجود دارد. مسیرِ
روبه‌جلو مسیرِ ادغام است، نه مسیرِ بهبود.
شما به این اتفاق «نیاز» نداشتید. مجبور نیستید
به‌خاطر آن رشد کنید و مجبور نیستید آن را پشت
سر بگذارید. هر دوی این پاسخ‌ها کوتاه‌فکرانه‌تر و
شرم‌آورتر از آن‌اند که به دردی بخورند. اتفاقاتِ
تغییردهنده‌ی زندگی نه به آرامی می‌گذرند و نه
برای جبران اشتباهات گذشته هستند. آن‌ها ما را

تغیر می‌دهند. بخشی از پایه‌های زندگیِ رو به
آینده‌ی ما هستند. شاید آنچه روی آن بسازیم
رشد باشد. ممکن است حرکتی باشد به‌سوی
زیبایی بیشتر، عشق بیشتر، کمال بیشتر. اما به
انتخاب شما بستگی دارد، به تطبیق یافتنِ خودتان
با کسی که هستید و کسی که می‌خواهید باشید.
نه به این خاطر که سوگ مسیرِ بی‌ بازگشت شما
برای تبدیل شدن به فردی بهتر است.
وقتی تصمیم می‌گیرید در فقدان خود به دنبال معنا
یا رشد بگردید، نشانه‌ی خودشناسی و حاکمیت
فردی شماست. وقتی کس دیگری معنا و
پیشرفت را به فقدان شما نسبت می‌دهد، قدرت
شما را تحقیر می‌کند و به‌طور ضمنی آن کسی را
که بودید خوار می‌کند و مورد قضاوت قرار
می‌دهد و می‌گوید به‌نحوی به این اتفاق نیاز
داشتید. تعجبی ندارد که احساس بدی پیدا
می‌کنید.

تسلیت گفتن‌هایی که به‌طور ضمنی بگویند شما به این اتفاق نیاز داشتید، که به هر بلایی سرتان آمده نیاز داشتید تا دنیایتان را از هم بپاشد، هرگز نمی‌تواند مایه‌ی تسلیِ خاطر باشند. آن‌ها دروغ‌اند و دروغ هرگز احساس خوبی ایجاد نمی‌کند.

اصلاح خود و اصلاح واقعیت

در سوگواری، اصلاحِ زیادی وجود دارد. خیلی سخت می‌توان چیزی پیدا کرد که احساس کنید می‌تواند کمکتان کند. فعلاً مهم است بدانیم که اغلبِ الگوهایی که در فرهنگ ما به‌عنوان «حمایت» عرضه می‌شوند برای حل مشکلات یا رهایی شما از درد طراحی شده است. اگر حس اشتباهی به شما می‌دهند، به این خاطر است که واقعاً همین‌طور است. سوگ مشکل نیست که بخواهد حل شود، بلکه تجربه‌ای است که باید به دوش کشیده شود. کاری که اینجا باید انجام شود، پیدا کردن و دریافت حمایت و تسلیِ خاطری

است که کمک می‌کند تا با واقعیت خودتان
زندگی کنید. مسیر پیش‌رو مسیر همراهی است،
نه مسیر اصلاح.

در چند فصل بعدی، ریشه‌های عمیق فرهنگ
غربی در ناتوانی درک درد بیشتر بررسی می‌شود.
اگرچه شاید مطالعات فرهنگی چندان مرتبط به
نظر نرسند، مشاهده‌ی وسعت مشکلات به شما
کمک می‌کند تا کمتر احساس دیوانگی و تنهایی
کنید و کمک می‌کند مسیر واقعی‌تان را درون
فقدانتان پیدا کنید.

فصل سوم

مشکل از تو نیست از ماست؛ الگوهای سوگواریِ ما معیوب است

وقتی کسی که دوستش داشتید به تازگی فوت کرده، چه اهمیتی دارد که الگوهای فرهنگی سوگواریِ ما معیوب است؟ آخر چه کسی اهمیت می‌دهد؟ این مسئله به شما مربوط می‌شود، نه کس دیگری. اما مسئله این است که، مخصوصاً در اوایل سوگواری، همه فکر می‌کنند که کار شما اشتباه است. بازتابی که از دنیای بیرون دریافت می‌کنید این فکر را به شما القا می‌کند که علاوه بر همه‌ی مشکلاتِ دیگران دیوانه هم شده‌اید. بی‌توجهی و شعارهای دیگران باعث می‌شود که احساس کنید درون سوگزان تنها رها شده‌اید؛

درست زمانی که احتیاج دارید بدانید دوستان دارند.

تجربه‌ی شخصی شما به شدت تحت تأثیر گسترده‌ی فرهنگی بی‌سوادِی در سوگواری قرار دارد. درک این بی‌سوادِی فرهنگی کمک می‌کند دورانی کاملاً غیرطبیعی برایتان طبیعی‌تر شود. شما دیوانه نیستید، فرهنگ دیوانه است. مشکل از تو نیست، از ماست. «همه‌ی چیزهایی را که در مدرسه یا کلیسا یا هر کتابی به شما گفته شده است دوباره بررسی کنید و هرآنچه را که به روح شما بی‌احترامی می‌کند رها سازید.»

والد ویتمن

برگ‌های علف ۷

آسیب‌شناسی به‌روشنشت به پایین

همه‌ی ما در مواجهه با سوگ چشمان را بر واقعیت می‌بندیم. اگرچه بیشتر مراجعه‌کنندگان به

مشاوره‌های بالینی با سوگواری شدید به ما
مراجعه می‌کند، ولی برنامه‌های آموزشی
مشاوره‌ای بالینی زمان کمی را به این موضوع
اختصاص داده است و مجموعه‌ای از روش‌های
قدیمی درباره‌ی سطوح مختلف سوگ آموزش
داده می‌شود که هرگز قرار نبوده است راه درست
را برای رویارویی با سوگ تعیین کند. آنچه به
پزشکان حرفه‌ای آموزش داده می‌شود به افراد
عادی جامعه هم نشت پیدا می‌کند.
در نگاه فرهنگی، دیدگاه ما در مورد سوگ تقریباً
کاملاً منفی است. سوگ نوعی انحراف تلقی
می‌شود؛ انحرافی از زندگی شادِ هرروزه، که در
پزشکی «اختلال» نامیده می‌شود. معتقدیم که
سوگ پاسخ کوتاه‌مدت به وضعیتی دشوار است و
در نتیجه باید ظرف چند هفته به پایان برسد.
سوگی که پایان‌پذیرفته و در میان خاطرات دفن
نشده و تبدیل به لبخند تلخ گاه‌وبیگاهی نشده

باشد شاهدهی بر این است که شما کاری را اشتباه انجام داده‌اید یا اینکه شما دیگر آن‌طور که قبلاً فکر می‌کردید منعطف و ماهر و سالم نیستید.

غم، سوگ، درد همه‌ی این‌ها یعنی شما مشکلی دارید. شما در احساسات به اصطلاح ناراحت‌کننده گیر کرده‌اید. مراحل سوگ را دنبال نمی‌کنید و مانع بهبودی و سلامتی خود شده‌اید و هنوز ناراحت هستید. شما در حال حاضر در وضعیتی قرار گرفته‌اید که لازم است اصلاح شود.

وقتی با عبارات مثبت‌تری درباره‌ی سوگ صحبت می‌شود، همیشه ابزاری برای رسیدن به هدفی تلقی می‌شود. علم روان‌شناسی محبوب ما، کتاب‌های خودیاری، فیلم‌ها، کتاب‌ها، و متون روحانی همگی سوگ را راهی برای رشد فرد و در نتیجه محترم می‌شمارند؛ فراتر رفتن از فقدان بزرگ‌ترین هدف است. شادی علامت واقعی سلامتی در نظر گرفته می‌شود. سلامت جسمی و

عقلی شما بستگی دارد به توانایی تان در غلبه بر
سوگواری، بازیابی متانت و یافتن شادی
درونی تان.

قلب شکسته‌ی شما شانس زیادی در مقابل
همه‌ی این موارد را ندارد. هیچ‌جایی برای اینکه
دردهایتان صرفاً «وجود» داشته باشند نیست.
دردهایتان باید آسیب‌شناسی [△] شوند.

**گفتمان سوگ‌ستیز و چیزهای عجیب و غریبی که
می‌شنویم**

در اوایل دوران بحران خودم، چیزهای
غیرقابل‌تصور در مورد سوگواری‌ام، در مورد
مهارتم در مقابله با آن، و درباره‌ی خودِ مَت
می‌شنیدم. به من گفته شد که اگر این اندازه برای
«از دست دادن یک مرد» ناراحت باشم، فمینیست
خوبی نیستم. به من گفته شد که اگر متوجه
نعمت این وضعیت نمی‌شوم، حتماً رشدِ روحی‌ام
به آن اندازه که گمان می‌کردم خوب نبوده است.

همچنین شنیدم که مَت هرگز من را دوست
نداشته، که حالا که مُرده روحش آزاد و
خوشحال تر از زمانی است که زنده بوده، که اگر
می‌دید چقدر بد با مرگ او کنار آمده‌ام حتماً
وحشت‌زده می‌شد. به من گفته شد که من و مَت
این وضعیت را خودمان با اراده و قصد خود ایجاد
کرده‌ایم. که در این زندگی قراردادی داشتیم؛
خودمان شرایط را قبول کرده بودیم و از آنجا که
قبول کرده بودیم دلیلی ندارد ناراحت باشیم.
چیزهای ظاهراً فوق‌العاده نیز شنیدم؛ مثلاً اینکه
قوی و باهوش و زیبا هستم و می‌توانم بلافاصله
آدمی جدید پیدا کنم، که این فقدان را تبدیل به
نعمت خواهم کرد، که باید به فکر افرادی باشم
که می‌توانم به آن‌ها کمک کنم، که اگر دیگر
این قدر غمگین نباشم عشقِ او را در کنار خود
احساس خواهم کرد (اما فقط به شرط اینکه دیگر
غمگین نباشم). هرچیزی می‌گفتند تا من را از درد

و غم بیرون بکشند و به وضعیت پذیرفته‌تری
برگردانند.

مطالبی که من شنیدم در مقایسه با مطالبی که
افراد مصیبت‌دیده در سراسر جهان شنیده بودند
هیچ بود: «تو با مشکلات شخصیِ درمان‌نشده‌ی
خودت باعث سرطان بچه‌ات شدی»، «دو بچه‌ی
دیگر هم داری، باید بابت وجود آن‌ها شکرگزار
باشی»، «اگر قسمتش بود، زنده می‌ماند»، «این
خواست خداوند است»، «واقعاً باید بر آن غلبه
کنی و به راه خود ادامه دهی»، «به هر حال
آن‌قدرها هم آدم خوبی نبودند»، «آدمی که واقعاً
روشن فکر باشد تا این حد به آدم‌های دیگر
زندگی‌اش وابسته نمی‌ماند»، «واضح است که تو
شدیداً وابسته‌ای»، «حتماً خودت با افکار خودت
این تجربه را به زندگی‌ات راه داده‌ای»، «برای
درس گرفتنِ خودت به آن نیاز داشتی»، «اگر فلج
بودی چه می‌کردی؟»، «بعضی از افراد هرگز

فرصت کشف استعدادهایشان را ندارند، ولی شما دارید».

در سوگواری عمیق، قضاوت و انتقاد و نادیده‌گیری نظرات عادی است، نه استثنا. مطمئناً «قصد و نیت» بیشتر مردم خوب است، ولی تفاوت نیت آن‌ها و تأثیر واقعی کلماتشان بسیار زیاد است.

جریان این است که مردم گمان می‌کنند اصل سوگواری به این است که هرچه سریع‌تر از آن بیرون بیاییم؛ انگار سوگواری پاسخی غیرعادی و عجیب و غریب و نادرست به ازدست‌دادن کسی یا چیزی است که دوستش داریم و از زندگی‌مان جدا شده است. سوگ دریچه‌ای باریک برای بروز پیدا می‌کند. پس از آن، انتظار می‌رود که همراه با چیزهایی که از این تجربه آموخته‌اید به زندگی عادی بازگردید. انتظار می‌رود که عاقل‌تر و دلسوزتر بشوید و آنچه را مهم است واقعاً درک

کنید. اگر غمگین بمانید، یعنی درست سوگواری
نمی‌کنید.

ایده‌های فرهنگی ما به گونه‌ای عمیق در
زندگی‌مان تنیده است که به سختی می‌توان
توصیف کرد چه حسی دارد اگر دریافت‌کننده‌ی
آن چیزی باشیم که حمایت از سوگوار به حساب
می‌آید. در بخش سوم، بیشتر به این مسئله
خواهیم پرداخت، اما مهم است اینجا بیان کنیم
که بیشتر مردم به خاطر اینکه احساس می‌کنند
کسی نمی‌خواهد به حرف‌های آنان گوش بدهد،
دیگر نمی‌گویند کسی در هنگام سوگواری درست
درکشان نکرده است. دیگر نمی‌گوییم «درد
دارد»، چرا که هیچ کس نیست که گوش بدهد.

ماندن در سوگ

اغلب از من سؤال می‌شود که وقتی یکی از
اعضای خانواده یا دوستان در سوگواری‌شان مانده
است چه کاری باید انجام داد. پاسخ من همیشه

یکسان است: «به نظرتان "نماندن در سوگ" چه شکلی است؟ چه انتظاری دارید؟» برای اکثر مردم، «نماندن در سوگ» به معنای آن است که فرد به کار بازگردد، حس شوخ طبعی خود را به دست بیاورد، در رویدادهای اجتماعی شرکت کند، هر روز گریه نکند، قادر به گفت و گو درباره‌ی چیزهای دیگری غیر از فقدان یا سوگ خود باشد، و دوباره شاد به نظر برسد.

گمان می‌کنیم «شاد» معادل «سالم» است. انگار وقتی آن‌طور که باید زندگی می‌کنیم، شادی معیاری استاندارد است؛ قاعده و قانونی که همه چیز براساس آن سنجیده می‌شود.

به‌طور خلاصه، «بازگشت به حالت عادی» در تعارض با «نماندن در سوگ» است و برگشتن به حالت عادی (شادبودن) باید سریعاً اتفاق بیفتد.

چه مدت زمانی بیش از حد طولانی است؟

به خاطر دارم که حدود پنج هفته پس از غرق شدن

همسرم به کسی می‌گفتم روز سختی را

گذرانده‌ام. او پرسید: «چرا؟ چه خبر است؟» جواب

دادم: «خب، مَت مُرد.» و پرسید: «هنوز هم؟ هنوز

هم اذیت می‌کند؟»

هنوز هم. بله. بعد از پنج روز، پنج هفته، پنج سال.

یکی از بهترین چیزهایی که کسی در ماه‌های

بعد از مرگ مَت به من گفت این بود که در فقدان

به این بزرگی، چه بعد از هشت روز چه بعد از

هشتاد سال، «انگار تازه اتفاق افتاده است.» وقتی

با کسانی که دو سال از فقدانشان می‌گذرد صحبت

می‌کنم، همیشه به آن‌ها می‌گویم: «تازه اتفاق

افتاده است. انگار همین یک دقیقه‌ی پیش بود.

معلوم است که هنوز هم ناراحت‌کننده است» و

آرامش آن‌ها را ملموس و واضح می‌بینم.

این مسئله چنان عمیق در وجود ما جاافتاده که

هر نوع سختی‌ای نباید حداکثر بیشتر از چند ماه

طول بکشد. هر زمانی بیش از این تمارض تلقی می‌شود. انگار فقدان کسی که دوستش دارید فقط ناراحتی موقت و مسئله‌ای جزئی است و مطمئناً چیزی نیست که بابتش ناراحت بمانید.

در پزشکی، سوگی را که بیش از شش ماه طول می‌کشد «اختلال» می‌نامند. تعریف این سوگی به اصطلاح بگرنج، سوگی که نیازمند مداخله‌ی روان‌شناس باشد، شامل هنوز خواستنِ کسی که مرده، احساس بی‌عدالتی، و حس فراگیری که دنیا هرگز مثل گذشته نمی‌شود و سایر اشکال به اصطلاح ناامیدی می‌شود. در تجربه‌ی زندگی واقعی، مدت‌زمان موردانتظار خیلی کوتاه‌تر است. بسیاری از پزشکان و روحانیان و مشاوران معتقدند که تأثیر شدید فقدان بعد از گذشت دوسه هفته واکنشی ایراددار است. آنچه علم پزشکی به آن معتقد است وارد اجتماع می‌شود و به این ایده

دامن می‌زند که باید در اسرع وقت به حالت
طبیعی بازگردید.

بررسی پاسخی سالم و عادی و عاقلانه به فقدان،
زیر ذره‌بین پزشکی و آسیب‌شناسی، مسخره است
و به درد هیچ کس نمی‌خورد.

مراحل سوگ و چرایی شکست مشاوران

به عنوان مشاور، اغلب برای اشتباهات حرفه‌ام
پوزش می‌طلبم. به کرات داستان‌های وحشتناکی
از مردم سوگووار می‌شنوم که برای طلب تسلی
خاطر به مشاوران مراجعه کرده‌اند، اما خشمگین و
تزلزل‌یافته آنجا را ترک کرده‌اند. کسانی که در
حرفه‌ی «کمک کردن» هستند مرتباً سوگ را
نادیده می‌گیرند، مورد قضاوت قرار می‌دهند، نگاه
پزشکی به آن دارند، و تحقیقش می‌کنند.

جهت‌گیری نظری آن‌ها در درمان یا قصد آن‌ها
برای کمک چندان مهم نیست. غالباً پزشکان
کمترین مهارت را در اتاق دارند. بسیاری از مردم

سوگوار وقتی به خودشان می‌آیند می‌بینند دارند به مشاورانشان درمورد واقعیت‌های سوگ آموزش می‌دهند!

همان‌طور که پیش‌ازاین گفتم، به افراد حرفه‌ای ما عمدتاً پنج مرحله‌ی سوگواری آموزش داده می‌شود که بر طبق مدل پیشنهادشده‌ی دکتر «الیزابت کوبلر-راس»^۹ است، که در کتابش به نام مرگ و مردن^{۱۰} در سال ۱۹۶۹ منتشر شد. حتی اگر به‌صراحت به پنج مرحله اشاره نشود، اما پیش‌زمینه‌ی بخش بزرگی از آن چیزی است که مشاوران و دکترها روش «سالم» سوگواری می‌دانند. جای تعجب نیست که چرا بسیاری از مردم سوگوار به‌دنبال کمک حرفه‌ای نیستند: این پنج مرحله با واقعیت سوگواری آن‌ها تناسب ندارد. کوبلر-راس مراحل سوگواری را با گوش کردن به و مشاهده‌ی مستقیم افرادی که مبتلا به بیماری لاعلاج بودند کشف کرد. چیزی که در قالبِ راهی

برای شناخت احساسات مرگ شروع شده بود
تبدیل به راهی برای راهبردی کردن سوگواری
شد. انتظار می‌رود فرد سوگوار از یک‌سری مراحل
که به‌طور واضحی پشت‌سرهم ردیف شده‌اند عبور
کند: انکار، خشم، چانه‌زدن، و افسردگی. که
درنهایت به «پذیرش» می‌رسد و در این زمان کار
سوگواری‌شان تمام است.

این تفسیر گسترده از مدلِ مراحل نشان می‌دهد
که روشی درست و روشی غلط برای سوگواری
وجود دارد، که الگویی منظم و قابل‌پیش‌بینی
وجود دارد که همه آن را خواهند گذراند. باید
به‌طور کامل از این مراحل عبور کنید،
در غیر این صورت بهبود نخواهید یافت.

هدف خارج‌شدن از سوگ است. باید این کار را
به‌درستی و سریع انجام دهید. اگر به‌درستی پیش
نروید، در سوگواری‌تان شکست می‌خورید.

کوبلر-راس در سال‌های آخر عمرش نوشت که از اینکه مراحل سوگواری را به این شکل شرح داده است پشیمان است، چرا که مردم به اشتباه آن را روشی خطی و جهانی فرض کرده‌اند. منظور از مراحل سوگواری این نیست که به کسی بگویند چه احساسی داشته باشند یا دقیقاً چه موقع آن احساس را داشته باشند. قرار نیست دیکته کنند که «درست» سوگواری می‌کنید یا نه. مراحل او، چه درمورد افراد در حال مرگ و چه درمورد بازماندگان، به منظور عادی‌سازی و اعتباربخشیدن به آنچه ممکن است افراد در میان گرداب جنون حاصل از فقدان و مرگ و سوگ تجربه کنند شرح داده شده است. قرار بود به فرد تسلی خاطر ببخشند، نه اینکه قفسی برای او بسازند. مرگ و پیامدهای آن دردناک و مبهم است. درک می‌کنم که چرا مردم — هم افراد سوگوار و هم کسانی که در اطراف آن‌ها هستند، چه شخصی و

چه متخصص — خواهان نوعی نقشه‌ی راه یا مجموعه‌ای کاملاً مشخص از روش‌ها یا مراحل‌ی هستند که پایان موفقیت‌آمیز سوگواری را تضمین کند.

اما نمی‌توانید درد را وادار کنید منظم باشد. نمی‌توانید سوگ را مرتب و قابل‌پیش‌بینی کنید. سوگ به‌اندازه‌ی عشق منحصر به فرد است. هر زندگی و هر مسیری منحصر به فرد است. هیچ الگوی خاصی و هیچ پیشرفت خطی‌ای وجود ندارد. علی‌رغم اعتقاد بسیاری از متخصصان، سوگواری هیچ مرحله‌ای ندارد.

علی‌رغم اعتقاد اکثر مردم، سوگواری هیچ مرحله‌ای ندارد.

خوب‌گذراندن دوران سوگواری صرفاً به تجربه‌ی فردی بستگی دارد. این به‌معنای گوش سپردن به واقعیت خودتان است، به‌معنای پذیرش درد و عشق و فقدان است؛ به این معنی که فضای ابراز

وجود به این حقایق بدهیم، بدون هیچ افسار یا مرحله یا مقررات مصنوعی.

ممکن است بسیاری از چیزهایی را که دیگر مردمِ سوگوار تجربه کرده‌اند تجربه کنید و شنیدن آن می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ اما مقایسه‌ی یک مدل زندگی با فقدان با مدلی دیگر، به‌طوری که انگار امتحانی سخت است که فرد یا در آن یا قبول می‌شود یا رد می‌شود، به هیچ دردی نمی‌خورد. تا زمانی که به متخصصان پزشکی تعلیم داده نشود که به سوگواری با احترام و مراقبتی که شایسته آن است نگاه کنند، پیدا کردن مشاوره‌ی که مایل به پرداختن به درد بدون آسیب‌شناسی آن باشد مشکل است.

بنابراین مجدداً از طرف حرفه‌ی خودم عذرخواهی می‌کنم که زندگی این‌قدر سخت است. البته تعداد بسیار زیاد از متخصصان و پزشکان ماهر نیز وجود دارند. برای خودم در روزهای اولیه‌ی سوگواری‌ام

آن‌ها را پیدا کردم و وقتی به این کار ادامه دادم، با
تعداد بیشتری از آن‌ها آشنا شدم. اگر به دنبال
پشتیبانی حرفه‌ای گشته‌اید و از پیدا کردن آن
نامید شده‌اید، لطفاً باز هم بگردید. آدم‌های خوب
در دنیا هستند.

«براساس برخی معیارهای تشخیصی بالینی، من
به افسردگی متوسط تا شدید مبتلا هستم و سطح
اضطرابم بالاست. مشاورم داروهای ضدافسردگی
و نوعی رفتاردرمانی شناختی آنلاین را پیشنهاد
می‌کند. هنگام خروج از مطب، نسبت به وقتی که
وارد می‌شوم احساس بدتری دارم. دیگر فقط
سوگوار نیستم، حالا از نظر روانی نیز بیمارم.

شخصی در دفتر مرکزی خدمات سلامت ملی،
آزمونی آنلاین طراحی کرده است که جواب
آزمون این را به من نشان می‌دهد. پس حتماً
حقیقت دارد: من در سوگواری شکست خورده‌ام.
سعی می‌کنم اجازه ندهم بر من اثر بگذارد، اما باز

از خودم می‌پرسم آیا باید تابه‌حال سوگواری‌ام
تمام می‌شد. به هر حال از نقطه‌ی حیاتی شش‌ماهه
گذشته‌ام.»

بورلی وارد، دانشجوی دوره‌ی «سوگتان را
بنویسید»

دربابِ مرگ شریک زندگی‌اش

پروانه‌ها، رنگین‌کمان‌ها، و فرهنگ دگرگونی

در به‌وجودآمدنِ فرهنگی که در برخورد با سوگ
بی‌سواد باشد عوامل زیادی تأثیرگذارند. پشت
پرده‌ی شعارهای ساده‌انگارانه و ظاهراً بی‌ضرر
چیزهای زیادی وجود دارد. قبلاً درمورد پیام‌های
راه‌حل‌گرای پشت حرف‌های مردم و طرز

تفکرشان درباره‌ی سوگ صحبت کردیم، اما
ریشه‌های فرهنگ ضدسوگ ما عمیق است. نشتِ
رو به پایینِ مدلِ مراحلِ سوگواری تازه اول راه
است.

با جست‌وجوی اینترنتی واژه‌های «سوگ» ^{۱۱} یا

«سختی» ^{۱۲} صدها هزار عکس حاوی

رنگین‌کمان و محتوای مثبت‌نگر با پیام «این نیز

بگذرد» خواهد آمد. ما می‌پذیریم که اتفاقات

سخت رخ می‌دهد، درست است، اما با

سخت‌کوشی و نگرش درست، همه‌چیز عالی

خواهد شد. هرچه نباشد، در فیلم‌ها و کتاب‌های

ما، درمورد سوگواری همواره نشان می‌دهند که

مردی که همسرش را از دست داده یا مادری

سوگوار حتی بهتر از قبل به حالت عادی

بازگشته‌اند. اگر بعضی چیزها گاه‌گاهی

ناراحت‌کننده یا کمی تلخ به نظر می‌رسد، مسئله‌ای

نیست؛ زیرا حداقل الان قهرمان ما می‌داند چه

چیزی واقعاً مهم است. والدین سوگوار چیزی زیبا

از مرگ فرزند خود خلق خواهند کرد و اگر خوب

به داستان فکر کنید می‌بینید درغیراین‌صورت

چنین چیزی خلق نمی‌شد. آن حادثه‌ی وحشتناکی

که نزدیک بود به مرگ منجر شود، به مرگ ختم نشد و درواقع تمام خانواده را به هم نزدیک تر کرد. همیشه بهترین چیزها اتفاق می افتد.

بخشی از ارتباط فرهنگی عجیب و غریب ما با سوگ از منبعی به ظاهر بی گناه است: سرگرمی. تمام داستان های فرهنگی ما داستان های تحول است. داستان های رستگاری است. کتاب ها، فیلم ها، مستندها، داستان های کودکان، حتی داستان هایی که به خودمان می گوئیم همگی پایانی خوشایند دارند. ما خواستار پایان خوش هستیم و اگر پایان خوش نباشد، بی شک تقصیر قهرمان داستان است. هیچ کس نمی خواهد کتابی بخواند که شخصیت اصلی داستان در پایان هنوز درد دارد.

داستان های سیندرلا و افسانه های جن و پری را باور داریم؛ داستان هایی که در آن ها از طریق تلاش و پشتکار، درنهایت همیشه همه ی

مشکلات حل می‌شود. برای مقابله با بحران آماده می‌شویم. اجازه نمی‌دهیم مشکلاتمان ما را از پا درآورند، یا حداقل اجازه نمی‌دهیم آن‌ها ما را در آن شرایط نگه دارند. قهرمانان ما، چه واقعی و چه داستانی، مدل‌هایی از شهامت و شجاعت در برابر درد هستند. شخصیت‌های منفی شخصیت‌های مأیوس‌کننده‌اند که آن‌قدر کله‌شق‌اند حاضر نیستند دردشان را تغییر دهند.

ما فرهنگ پیروزی داریم. چیزهای بد اتفاق می‌افتد، اما راه‌کارهای بهتری برای آن‌ها داریم. این‌ها داستان‌هایی است که تعریف می‌کنیم و فقط روی صفحه‌ی تلویزیون نیستند.

«برنی براون»^{۱۳}، دانشمند علوم اجتماعی، معتقد است که ما در عصر طلایی شکست زندگی می‌کنیم؛ جایی که داستان‌های بهبودی را برای پایان خوشایندشان جذب می‌کنیم و روی تاریکی و تقلای پیش‌از آن را تزئین می‌کنیم.

گفتمان فرهنگی ما می گوید اتفاقات بد به رشد و پیشرفت شما کمک می کند. مهم نیست که چقدر تاریک به نظر می رسد، نتیجه ی نهایی همیشه ارزش تلاش کردن را دارد. اگر باور داشته باشید، قطعاً به نتیجه می رسید و پایان خوش آن شکوهمند خواهد بود.

مردم سوگوار با بی حوصلگی روبه رو می شوند، زیرا در خط داستان فرهنگی برای غلبه بر بدبختی و مشکلات شکست خورده اند. اگر دنبال تحول و دگرگونی نیستید و اگر مفهومی زیبا در آن نمی یابید، شکست خورده اید و اگر سریعاً به دنبال انجام آن نیستید، با توجه به خط داستانی آن حادثه ی فرهنگی، در تصور همه ی ما، شما در داستانِ درستی زندگی نمی کنید.

دستورالعملی برای بیان حقیقت در زندگی واقعی و داستانی ما وجود دارد. از دید فرهنگی، ما نمی خواهیم بشنویم که چیزهایی وجود دارد که

نمی‌توانند درست شوند. ما نمی‌خواهیم بشنویم دردهایی وجود دارد که هرگز درمان نمی‌شوند. یاد می‌گیریم برخی چیزها را در زندگی مان تحمل کنیم و این معنی درست‌شدن همه‌چیز در پایان نیست. مهم نیست چند رنگین‌کمان و پروانه به گفتمانمان اضافه کنید؛ بعضی از داستان‌ها

سرانجام ندارند.

مقاومت در برابر گفتمان

بسیاری از مردم علیه این داستان‌های تحول شورش می‌کنند، بدون اینکه علت آن را بدانند. یا حداقل کم‌کم به شورش علیه آن‌ها برمی‌خیزیم. آن پایان‌بندی‌های آسان و مسخره کم‌کم (خیلی آرام) جذابیتشان را برای ما از دست می‌دهند. به عقیده‌ی من، علت موفقیت بسیار زیاد

کتاب‌های هری پاتر نیز همین است. داستان این

کتاب‌ها تاریک بود. «جی. کی. رولینگ»^{۱۴} در

تاریکی غوطه‌ور شد و حتی یک بار هم آن را زیبا

و شیرین نشان نداد. درنهایت همه چیز به خوبی و خوشی تمام نشد؛ حتی باینکه زیبایی در پایان دیده می شد. فقدان، درد، و سوگواری همه در آن دنیا وجود داشت، ولی هرگز درمان نشد. بلکه به دوش کشیده شد. دنیای رولینگ با ما حرف می زد، با همه ی ما، زیرا ما نیاز به داستانی داشتیم که بیشتر شبیه ما باشد.

داستان ها قدرتمندند. در طول تاریخ بشر، اسطوره ها، داستان های خلقت، و افسانه ها به ما تصویری داده اند تا در آن زندگی کنیم، الگویی برای زندگی مان طراحی کنیم و از آن ها درس بگیریم. کمک کرده اند تا تجربه ی خود را در برابر فضای باز گسترده تری پیدا کنیم. هنوز هم همین کار را انجام می دهند و هنوز هم به داستان نیاز داریم.

ما شدیداً به گفتمان فرهنگی جدیدی نیاز داریم. گفتمانی که واقعاً منطبق با روش زندگی ما و

منطبق با احساسات درونی قلب ما باشد، نه
منطبق با فیلمی تلویزیونی. اگر می‌خواهیم شرایط
را تغییر دهیم، اگر می‌خواهیم خط داستانی جدید،
معتبر، واقع‌گرا، و مفیدی بسازیم تا بتوانیم درونش
زندگی کنیم، باید از پایان خوش امتناع کنیم. یا
شاید تعریفی نو برای پایان خوش ارائه دهیم.
پایان خوش در سوگی مثل سوگِ شما نمی‌تواند
به‌سادگی «همه‌چیز به بهترین حالت پایان یافت»
باشد. این پایان‌بندی اصلاً امکان‌پذیر نیست.

داستان قهرمان جدید

بعد از مرگ مت، به‌دنبال داستان زندگی افرادی
بودم که چنین فقدانی را تجربه کرده‌اند. به‌دنبال
داستان زندگی افرادی بودم که با دردی بزرگ
زندگی کرده‌اند؛ دردی که هر چیز دیگری را محو
می‌کرد. من به این داستان‌ها نیاز داشتم. این
داستان‌ها مثال‌هایی برای زندگی کردن بودند.
در عوض داستان‌هایی درباره‌ی رهایی از درد

یافتم؛ داستان‌هایی که چطور می‌شود آن درد را
درمان کرد و چگونه در اسرع وقت سوگ را تغییر
دهیم. هرچه بیشتر می‌خواندم بیشتر به من القا
می‌شد مشکل از من است که این قدر غمگینم.
فقط کتاب‌ها نبودند که این پیام را به من
می‌رساندند. مردمی که در زندگی‌ام بودند، دوستان
نزدیکم، جامعه، و مشاورها، همگی آن‌ها
می‌خواستند که خوب باشم. از نظر آن‌ها باید خوب
می‌شدم، زیرا دیدن دردهایی مثل درد من و شما
برای بیننده فوق‌العاده سخت است. شنیدن
داستان‌های ما بسیار دشوار است.
واقعاً تقصیر آن‌ها نبود. آن‌ها نمی‌دانستند چگونه
گوش کنند. اما این اتفاقی است که اگر فقط به
داستان‌هایی درباره‌ی چگونگی رفع دردپردازیم
می‌افتد: هیچ داستانی برایمان باقی نمی‌ماند که به
ما بگوید چطور درون سوگ زندگی کنیم. هیچ
داستانی باقی نمی‌ماند که بگوید چگونه

تاب و تحمل دیدن آن را داشته باشیم. در مورد
دردی که درمان ندارد حرف نمی‌زنیم و مجاز به
بحث در موردش نیستیم.

ما به ابزار جدیدی برای بیرون آمدن از سوگ نیاز
نداریم. آنچه ما نیاز داریم مهارت‌هایی برای
تحمل درد در خودمان و در دیگران است.

همه ما بار سنگینی از سوگ را به دوش می‌کشیم
که تابه‌حال درباره‌اش با کسی صحبت نکرده‌ایم،
صرفاً به این دلیل که هیچ داستانی وجود ندارد که
به ما کمک کند آن را بشنویم. باید داستان‌های
جدیدی تعریف کنیم. ما به داستان‌های جدید نیاز
داریم که حقیقت را در مورد درد، عشق، و زندگی
بگویند. ما نیازمند داستان‌های جدیدی از شجاعت
هستیم در مواجهه با چیزی که درمان ندارد. ما
باید این کار را برای یکدیگر انجام دهیم؛ ما باید
این کار را با یکدیگر انجام دهیم، زیرا درد اتفاق
می‌افتد، سوگ اتفاق می‌افتد.

اگر واقعاً مایل به کمک به افراد دردمند هستیم، باید بخواهیم داستان‌های همه‌گیری را که درد را وضعیتی انحرافی معرفی می‌کنند که نیاز به تغییر یا درمان دارد، کنار بگذاریم. باید از بیان مراحل سوگواری که هرگز قرار نبوده نسخه‌ای برای همه باشد دست برداریم.

وقتی داستان‌های بهتری تعریف کنیم، فرهنگی می‌سازیم که می‌داند چطور شاهد چیزی باشد که قابل تغییر نیست، که در آنجا صرفاً حاضر باشد. وقتی داستان‌های بهتری تعریف کنیم، یاد می‌گیریم که همراهان بهتری باشیم، برای خودمان و برای یکدیگر.

در پایان داستان یا هر زمان دیگری، همیشه درد درمان نمی‌یابد. غلبه بر مشکلات یا تبدیل آن به نعمت «شجاعت» یا «قهرمان بودن» نیست. شجاع بودن یعنی بیدار شدن از خواب در مواجهه با روزی که ترجیح می‌دهید از خواب بیدار نشوید.

شجاع بودن یعنی حاضر بودن در قلب خود؛ قلبی که شکسته و به میلیون ها قطعه ی مختلف تبدیل شده و هرگز نمی توان آن را درست کرد. شجاعت یعنی ایستادن در لبه ی پرتگاهی که در زندگی شخصی ایجاد شده و رو برگرداندن از آن، پنهان نکردن ناراحتی خود زیر ماسک کوچک «مثبت فکر کن». شجاعت یعنی بگذاریم درد آزاد باشد و تمام فضای مورد نیازش را اشغال کند. شجاع بودن یعنی نقل این داستان. هم وحشتناک است و هم زیبا. این ها داستان هایی هستند که ما نیاز داریم.

داستان هنوز ادامه دارد...

ما در این فصل راجع به بسیاری از قلمروهای فرهنگی صحبت کردیم. این دید وسیع تر کمکتان می کند تا در زمان سوگواری تان احساس بهتری داشته باشید و کمتر احساس کنید دیوانه اید. همچنین در زمان سوگواری در جست و جوی

حمایت حرفه‌ای و شخصی کمک‌تان می‌کند.
تشخیص اینکه چه کسانی لزوماً به مراحل یا
گفتمان فرهنگی تغییر وابسته نیستند نقطه‌ای
عالی برای شروع است.

اگر می‌خواهید با اجتنابِ جمعی‌مان از درد و
ریشه‌های غافلگیرکننده و دست‌نیافتنی
خوارشمردن سوگ آشنا شوید، به فصل چهارم
مراجعه کنید. اگر احساس می‌کنید در حال حاضر
این اطلاعات برایتان سنگین است، مستقیم به
فصل پنجم بروید. در آنجا چشم‌انداز جدیدی پیدا
خواهید کرد در حمایت از فرد سوگواری و اینکه
خوب از سرگذراندن سوگ چه ظاهری می‌تواند
داشته باشد.

فصل چهارم

بی‌سوادِ عاطفی و فرهنگ

سرزنش

در فرهنگ ما [= فرهنگ آمریکایی] رفتار عجیب فراگیری حول سوگ و مرگ وجود دارد. ما قضاوت می‌کنیم، سرزنش می‌کنیم، تشریح می‌کنیم، و کوچک می‌شماریم. مردم در آنچه دیگران انجام داده‌اند تا به اینجا برسند دنبال عیب و نقص آن‌ها می‌گردند: او به اندازه‌ی کافی تمرین نکرده بود. به اندازه‌ی کافی ویتامین مصرف نکرده بود یا بیش از اندازه مصرف کرده بود. نباید در آن سوی جاده پیاده‌روی می‌کرد. اگر آن کشور سابقه‌ی باران موسمی دارد هرگز نباید به آنجا می‌رفتند. او که می‌دانست این روزها چقدر خطرناک است، پس نباید به آن کلپ می‌رفت.

اگر تا این حد ناراحت است، پس حتماً قبل از این
اتفاق هم چندان باثبات نبوده است. شرط می‌بندم
همه‌شان از کودکی مشکلاتی داشتند که حل نشده
باقی مانده است. می‌بینی اگر مشکلات را حل
نکنی چه بلایی سرت می‌آورند؟

من یک تئوری دارم (البته هنوز از نظر علمی ثابت
نشده) که هر قدر فقدان اتفاقی‌تر و بی‌نظم‌تر روی
بدهد، شخص سوگوار قضاوت و پیش‌داوری‌های
بیشتری می‌شنود. انگار نمی‌توانیم این حقیقت را
درک کنیم که شخص می‌تواند هنگام صبحانه
زنده و خوب باشد و موقع ناهار مُرده باشد.

نمی‌توانیم درک کنیم که چطور شخصی که
تغذیه‌ی خوبی داشت، ورزش می‌کرد، و در کل
انسان سالمی بود، سرطان گرفته و در ۳۴ سالگی
مرده است. نمی‌توانیم بفهمیم که چطور یک
بچه‌ی کاملاً سالم ممکن است از چیزی که با
سرفه‌ای ساده شروع شد مرده باشد. چطور کسی

که با دوچرخه به محل کارش می‌رفت، از خط
ویژه‌ی دوچرخه عبور می‌کرد، لباس شب‌نما
می‌پوشید و دوچرخه‌اش به چراغ‌های چشمک‌زن
مجهز بود، ممکن است تصادف کند و در
چشم‌به‌هم‌زدنی کشته شود.

حتماً کار خیلی اشتباهی انجام داده بودند. حتماً
دلیلی وجود دارد.

ترسناک است که فکر کنیم کسی که ظاهراً
همه‌چیز را درست انجام می‌دهد هنوز ممکن است
بمیرد. هولناک است به کسی که سوگ
زندگی‌اش را از هم پاشیده نگاه کنیم، با علم به
اینکه ممکن است روزی برای ما هم همین اتفاق
بیفتد.

فقدان‌هایی این‌چنینی بر ماهیت شکننده‌ی زندگی
تأکید می‌کنند. چقدر آسان و سریع زندگی
می‌تواند تغییر کند.

هنگامی که مَت درگذشت، در تنها خبری که خواندم، او را به خاطر مرگش سرزنش کرده بودند، چون جلیقه‌ی نجات نپوشیده بود. دیدگاه‌های مؤدبانه‌تر، حتی دیدگاه کسانی که او را نمی‌شناختند، مَت را فرشته‌ای نگهبان نشان می‌دادند که کارش روی زمین تمام شده بود. اکثر افراد من را سرزنش می‌کردند که او را «مجبور» کردم که به داخل آب برود یا اینکه هر دوی ما را سرزنش می‌کردند که چقدر نادان بودیم که نمی‌دانستیم نباید در آب شنا کنیم. در روزهای بعد از مرگ مَت، چندین بار از دور شنیدم که مردم واکنش من نسبت به مرگ مَت را کاملاً ناخوشایند قضاوت کردند. به یاد داشته باشید که در ملأعام فریاد نمی‌کشیدم، به هیچ کس آسیب نمی‌زدم، و هیچ‌جا «نمایش» بزرگی به راه نمی‌انداختم. من فقط به سادگی و آشکارا بسیار بسیار غمگین بودم.

۱. Mark Nepo

۲. John of the Cross

۳. *Divine Comedy*

۴. www.RefugeInGrief.com

۵. *There Is a Spiritual*

Solution to Every Problem

۶. Dr. Wayne Dyer

۷. *Leaves of Grass*

۸. Pathology: علم تشخیص علل و اثرات

بیماری‌ها [ویراستار].

۹. Elisabeth Kübler-Ross

۱۰. *On Death and Dying*

۱۱. grief

۱۲. hardship

۱۳. Brené Brown

۱۴. J. K. Rowling نویسنده‌ی مجموعه

کتاب‌های هری پاتر [مترجم].

Telegram @eat_book