

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

رویارویی با سوگ و فقدان در فرهنگی که شناختی از آن ندارد

مگان دیواین

سمیه یوسفی

سرشناسه :	دواین، مگان
Devine, Megan	
عنوان و نام پدیدآور :	عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست / نویسنده مگان دیواین؛ مترجم و ویراستار سمیه یوسفی.
یوسفی.	
مشخصات نشر :	تهران : انتشارات شیرمحمدی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری :	۳۳۸ص.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۷-۲۴-۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت :	It's ok that you're not ok : meeting grief and loss in a culture that doesn't understand
یادداشت :	کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع :	اندوه، فقدان (Loss (Psychology
شناسه افزوده :	یوسفی، سمیه، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره :	BF۵۷۵
رده بندی دیویی :	۹۳/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	۸۸۳۷۴۹۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیا

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

نویسنده: مگان دیواین

مترجم و ویراستار: سمیه یوسفی

ناظر چاپ: محمد مخلصی

چاپ: اول-۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۱۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۷-۲۴-۰

مرکز پخش: خیابان انقلاب خیابان دانشگاه نرسیده به شهدای ژاندارمری

مجتمع اداری دانشگاه پلاک ۱۵۸ واحد ۴

تلفن: ۰۶۶۱۷۵۸۴۵-۰۶۶۹۵۰۱۵۷-۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰ (مخلصی)



انتشارات شیرمحمدی

فهرست

۵	پیش‌گفتار.....
۹	قدردانی.....
۱۱	مقدمه.....
۱۱	بخش اول.....
۱۱	وضعیت همان قدر که فکر می‌کنید افتضاح است.....
۱۹	فصل اول.....
۱۹	حقیقت فقدان.....
۳۱	فصل دوم.....
۳۱	بخش دوم جمله.....
۴۵	فصل سوم.....
۴۵	مشکل از تو نیست، از ماست.....
۵۹	فصل چهارم.....
۵۹	بی‌سوادای عاطفی و فرهنگ سرزنش.....
۷۷	فصل پنجم.....
۷۷	قالب جدید سوگ.....
۷۹	بخش دوم:.....
۷۹	با سوگتان چه کنید؟.....
۸۹	درخصوص زمان مناسب: (یادداشتی پیش از شروع).....
۹۱	فصل ششم.....
۹۱	زندگی در حقیقت فقدان.....
۱۱۱	فصل هفتم.....
۱۱۱	شما نمی‌توانید سوگ را حل کنید، اما مجبور نیستید رنج ببرید.....
۱۲۷	فصل هشتم.....
۱۲۷	چگونه (و چرا) زنده بمانیم؟.....

۱۴۳.....	فصل نهم.....
۱۴۳.....	چه اتفاقی برای ذهنم افتاده است؟.....
۱۵۹.....	فصل دهم.....
۱۵۹.....	سوگواری و اضطراب.....
۱۷۷.....	فصل یازدهم.....
۱۷۷.....	در این میان، هنر چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟.....
۱۹۳.....	فصل دوازدهم.....
۱۹۳.....	تصویر بهبودی مختص خودتان را بیابید.....
۲۰۵.....	بخش سوم.....
۲۰۵.....	وقتی خانواده و دوستان نمی‌دانند چه باید بکنند.....
۲۰۹.....	فصل سیزدهم.....
۲۰۹.....	آیا باید به آن‌ها آموزش دهید یا نادیده‌شان بگیرید؟.....
۲۲۷.....	فصل چهاردهم.....
۲۲۷.....	تقویت گروه حامی خود.....
۲۴۱.....	بخش چهارم.....
۲۴۱.....	مسیری روبه‌جلو.....
۲۴۷.....	فصل پانزدهم.....
۲۴۷.....	قبیله بعدی.....
۲۶۱.....	فصل شانزدهم.....
۲۶۱.....	عشق تنها چیزی است که می‌ماند.....
۲۶۹.....	ضمیمه.....
۲۶۹.....	چطور به دوستی سوگوار کمک کنیم؟.....

پیش‌گفتار

در انسان بودن تضادی دوگانه وجود دارد: اول این که کسی نمی‌تواند به‌جای شما زندگی کند - یعنی کسی نمی‌تواند با آنچه که شما باید با آن مواجه شوید، روبه‌رو شود یا آنچه که شما باید احساسش کنید را احساس کند - و کسی نیز نمی‌تواند به‌تنهایی از پس آن بربیاید. دوم این که، همگی در تنها فرصتی که برای زندگی کردن داریم، به‌دنبال عشق‌ورزیدن و ازدست‌دادن هستیم. کسی نمی‌داند چرا، اما همین است که هست. اگر به عشق پایبند باشیم، ناگزیر سوگ و فقدان را نیز تجربه خواهیم کرد. اگر از سوگ و فقدان بر حذر باشیم، هرگز عشق حقیقی را تجربه نخواهیم کرد. با این اوصاف، به‌طور قدرتمند و اسرارآمیزی، این درک هر دوی عشق و فقدان است که ما را کاملاً و عمیقاً زنده نگه می‌دارد.

مگان دیواین، با وجود تجربه عمیق عشق و فقدان، همدمی قوی و دلسوز است. او که خودش عزیزی را از دست داده‌است، می‌داند که زندگی برای همیشه تغییر می‌کند. و هیچ راهی برای کنار آمدن با آن نیست، اما زندگی همچنان در جریان است. سوگ و فقدان موجب تغییر دیدگاه‌مان می‌شوند. دنیای ما برای همیشه تغییر می‌کند و هیچ راهی برای بازگشت به دنیای قبلی‌مان نیست. تنها وظیفه درونی شما، ایجاد نقشه‌ای جدید و دقیق است. همان‌طور که مگان هوشمندانه می‌گوید: «ما اینجا نیستیم که درد خود را رفع کنیم، بلکه اینجا هستیم که بر روی آن مرهمی بگذاریم.»

حقیقت این است افرادی که درد را تجربه می‌کنند، از درک و معرفتی برخوردار می‌شوند که باقی ما به آن نیاز داریم. و با توجه به این که، ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که

مردم از احساس کردن بر حذر هستند، مهم است که عمق سفر انسانی خود را به روی یکدیگر باز کنیم، که تنها با تجربه احساساتمان می‌توانیم از آن آگاه شویم.

در نهایت، استحکام پیوند عشق و دوستی حقیقی به این وابسته است که چقدر قادر به تجربه هم عشق و هم فقدان باشیم، بدون این که یکدیگر را قضاوت یا از خود دور کنیم؛ یعنی بدون این که بگذاریم دیگری در اعماق وجودش غرق شود یا او را از غسل تعمید روح که در اعماق وجودش در انتظار است، محروم کنیم. همان‌طور که مگان تأیید می‌کند: «آرامش حقیقی در این است که به درون دردهای همدیگر راه پیدا کنیم و خودمان را در درون آن‌ها بشناسیم.»

وظیفه ما، چه به‌تنهایی و چه باهم، این نیست که از درد و فقدان که حس می‌کنیم بکاهیم، بلکه این است که بفهمیم این اتفاقات متحول‌کننده در زندگی موجب بیداری چه چیزی در درونمان می‌شوند. من از تجربه درد و اندوه خویش آموخته‌ام که با از دست دادن یک چیز، دلیلی ندارد که همه چیز را از دست‌رفته ببینیم. بنابراین، موهبت و تمرین انسانیت حول محور تلاش‌هایمان برای ترمیم آنچه اهمیت دارد و در مواقع دردسرساز، حول محور استفاده مناسب از قلبمان می‌چرخد.

مانند «یوهان صلیبی» که با شب ظلمانی روحش مواجه شد، و یعقوب پیامبر که با فرشته‌ای بی‌نام در ته دره‌ای گلاویز شد، مگان نیز شریک زندگی خود، مت را از دست داد و دره‌ای طولانی و تاریک را به‌سختی پشت سر گذاشت. حقیقتی که به آن دست یافت این نبود که همه چیز، درست یا جبران یا فراموش خواهد شد، بلکه این بود که همه چیز تغییر خواهد کرد و به‌عنوان حقیقتی تازه ریشه خواهد گرفت، و همچنین، افرادی که از فقدان بزرگ رنج می‌برند، ناگزیر خود را مجدداً با زندگی وفق می‌دهند. هرچند، همه چیز تغییر خواهد کرد.

در «کمدی الهی» دانته، ویرژیل راهنمای دانته از دوزخ به برزخ است؛ تا این که دانته با دیوار بزرگی از آتش روبه‌رو می‌شود و وحشت می‌کند. آنگاه، ویرژیل به او می‌گوید: «انتخاب دیگری نداری. این آتشی است که می‌سوزاند، اما نابود نمی‌کند.» اما، دانته

همچنان وحشت‌زده است. ویرژیل که ترس او را حس می‌کند، دستش را روی شانه او می‌گذارد و تکرار می‌کند: «انتخاب دیگری نداری.» آنگاه، دانته عزم خود را جزم می‌کند و وارد آن می‌شود.

هر انسانی در زندگی خود با این دیوار آتش روبه‌رو خواهد شد. مگان نیز مانند ویرژیل راهنمای دوزخ به‌سوی دیوار آتشی است که هریک از ما باید به‌تنهایی از آن عبور کنیم. پس از عبور از آن دیوار، خود راهنمای خویشتن می‌شویم. مگان نیز مانند ویرژیل، راهی به ما نشان می‌دهد، نه تنها راه درست، بلکه حداقل یک راه. او به افرادی که در طوفان جنون‌آمیز سوگ و فقدان به سر می‌برند راه‌هایی پیشنهاد می‌کند تا به آن‌ها بیاویزند. مهم نیست که راه چقدر طولانی باشد، عشق‌ورزیدن و ازدست‌دادن و همراهی کردن یکدیگر کاری شجاعانه است. مگان نیز مربی شجاعی است. اگر اندوه در سینه‌تان سنگینی می‌کند، این کتاب را از دست ندهید. این کتاب به شما کمک می‌کند در این سفر، آنچه را که باید، به دوش بکشید و کمتر از قبل احساس تنهایی کنید.

مارک نپو