

جست و جوی معنا

دیوید کسلر

ترجمه میثم همدانی

ششمین مرحله از سوگ

سوشناسه	:	کسلر، دیوید. Kessler, David
عنوان و نام پدیدآور	:	جست‌وجوی معنا / دیوید کسلر، ترجمه میثم همدمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۳۱۲ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۷-۳
فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Finding Meaning, 2019
موضوع	:	سوگواری، تاب‌آوری و مدیریت بحران‌های عاطفی
رده‌بندی کنگ	:	BF ۷۸۹
رده‌بندی دیو	:	۱۵۵ / ۹۳۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۹۷۲۲۷۷

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار، تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	جست و جوی معنا
مؤلف	:	دیوید کسلر
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	فاطمه یزدانی
نمونه خوان	:	مریم قیاسوند
طراح جلد	:	الناز ناصر آج بیشه
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوم، ۲۰۰ نسخه
تیراژ کل تاکنون	:	۱۳۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۷-۳
قیمت	:	۳۵۰,۰۰۰ تومان

تعمد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذ چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

یادداشت مترجم ۹

آرم، معنایابی شدنی است! ۱۱

یادداشت نویسنده ۱۵

پیش درآمد ۱۲

بخش نخست در فقدان معنایی دارد ۲۹

فصل ۱. معنا چیست؟ ۱

فصل ۲. سوگ شاهد می‌تواند ۱۱

فصل ۳. معنای مرگ ۷۵

فصل ۴. نخستین گام در معنایابی ۱۵

فصل ۵. تصمیم ۱۱۳

بخش دوم) چالش‌های سوگ ۱۳۱

فصل ۶. معنایابی در چرایی مرگ ۱۳۳

فصل ۷. خودکشی ۱۴۹

فصل ۸. روابط پیچیده ۱۶۷

فصل ۹. مرگ فرزند ۱۸۷

فصل ۱۰. سقط جنین و مرگ نوزاد ۲۰۱

فصل ۱. ناخوشی‌های ذهن: بیماری‌های روانی و اعتیاد ۲۱۳

بخش سوم) معنا ۲۳۳

۱۲. عشقی بیش از درد ۲۳۵

فصل ۱۳. میراث ۲۵۱

فصل ۱۴. از سوگواری تا باورمند شدن **۲۶۹**

فصل ۱۵. همه چیز برای همیشه تغییر می‌کند ۲۸۱

۳۰۳ آخر

۳۰۸ **قدردانی**

درباره نویسنده ۳۱۰

یادداشت مترجم

انکار مرگ انکار زندگی است.

- ارنست بکر

"داغ نبینی" یکی از آرزوهای من است. من در فرهنگ ماست. ما برای دوستان و آشنایانمان چنین آرزویی می‌کنیم، اما این آرزوها در یک صورت برای مخاطبش صادق خواهد بود: اینکه نفر بعدی که می‌میرد خود او است. داغ‌دیدگی در بازه عمر آدمی رویدادی گریزناپذیر است؛ ما دیر یا زود داغی خواهیم خورد و طعمه سوگ خواهیم شد. چطور باید سوگ بورزیم؟ چطور می‌توانیم از پس سوگی گران بار دیگر کمر راست کنیم؟ آیا می‌توان از دل مرگ معنایی برکشید؟

کتاب حاضر کوشیده است تا به مدد شرح ماجراهایی که در سده‌های اخیر به چنین سؤالاتی پاسخ دهد. گرچه این کتاب در باب سوگواری و مرگ نگاشته شده، در واقع اثری است در ستایش زندگی؛ کتابی است که می‌گوید اگر مرگ را به‌راستی در نظر بگیریم، زندگی را درنیافته‌ایم.

میثم همدمی

تابستان ۱۴۰۱

۱. برای ارتباط با من می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam-hamdami](https://www.instagram.com/meysam-hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

آری، معنایابی شدنی است!

سخنی از غزاله صدر

کمی بیش از یک سن پس و پیش در خانه ما را زد. آمد، دست پدرم را گرفت و او را با خود برد. مرگ مدت‌ها بعد در یکی از خانه‌ها به انتظار ایستاده بود، باین حال آمدنش برایمان تکان‌دهنده و باور کردنی نبود.

روزی که بابا رفت، بعد از ظهر یک روز تابستانی بود؛ بعد از سه سال مبارزه با هیولای سرطان. بابا که رفت، ما هم کمی با او مردیم.

اما با وجود درد بی‌پایان درونمان، من و مادرم، از همان روز بعد، تصمیم گرفتیم که اجازه ندهیم سوگ ما را در خود ببلعد و انتخاب کنیم که در کنار اشک‌هایمان، برای بابا کارهای قشنگ انجام بدهیم.

درست روز پس از رفتن بابا، من فایل نهایی آخرین کتاب او را برای ناشر فرستادم و طی سه روز بعد، مؤخره کتاب را برایش نوشتم. روز چهارم بابا، کتاب *از یسریه تا اورنج کانتی*^۱ منتشر شد و آخرین حرف‌های او به دست دوستدارانش رسید.

وقتی صفحه اینستاگرام بابا به‌خاطر مرگش به حالت یادبود درآمد، تصمیم گرفتم صفحه جدیدی باز کنم تا آنجا از بابا بنویسم و حرف بزنم و خاطرات و سوگم را با دوستدارانش به اشتراک بگذارم. همان‌طور که دیوید کسلر^۲ می‌گوید، این روزها همه در فضای مجازی شاهد سوگ یکدیگر هستند و برای شخص سوگوار هیچ چیز

۱. از قیطره تا اورنج کانتی آخرین کتاب حمیدرضا صدر، پژوهشگر سینما و تحلیل‌گر فوتبال، از سوی نشر چشمه منتشر شده است: حمیدرضا صدر (۱۴۰۰)، *از قیطره تا اورنج کانتی*، نشر چشمه - م.

2. David Kessler

آرام‌بخش‌تر و خوشایندتر از این نیست که کسی دربارهٔ عزیز از دست‌رفته‌اش سؤال کند و بعد به گوش دادن بنشیند. ایجاد این صفحه برای من نه فقط راهی برای بزرگداشت یاد و خاطرهٔ بابا، بلکه نوعی التیام‌یابی و درمان بود و هست.

در کنار چاپ کتاب و ایجاد صفحه، برای بابا مراسم جشن زندگی برگزار کردیم؛ برای هفتمش در آمریکا و برای سالگردش در ایران. همان‌طور که دوست داشت موسیقی‌های مورد علاقه‌اش را پخش کردیم، خوراکی‌های مورد علاقه‌اش را فراهم کردیم و عکس‌ها و فیلم‌هایش را نمایش دادیم و از او گفتیم و گفتیم.

طی این یک سال، علاوه بر گرمی داشتن خاطرهٔ او در فضای مجازی، به یادش به آقای خانمان و بیماران کمک کرده‌ام. در روز تولدش، روز پدر و سال نو، در هر مناسبت به طریقی با یاد بابا و به اسم او به دیگران هدیه داده و کمک کرده‌ام. یک روز با مراسم روز نگاه امجدیه رفتیم و روی سکوهایی نشستیم که روزگاری بابا رویشان می‌نشست. صفحه‌هایی از یکی از کتاب‌هایش را خواندیم. روی نوشته‌های کتاب بعدی او کار کردیم. تصمیم گرفتیم جایزه‌ای ادبی به نام بابا درست کنیم. قصد داریم در آینده مدرسه و کتابخانه‌های هم به نام بابا احداث کنیم و حتی، اگر بشود، یک بنیاد خیریه. ما از هر فرصتی برای به یاد آوردن و صحبت کردن از بابا استفاده می‌کنیم.

وقتی آقای میثم همدی به من پیغام دادند و گفتند که مشغول ترجمهٔ این کتاب هستند، خیلی خوشحال شدم. در این در سال اخیر، به‌شخصه برای درک مرگ بابا و آنچه رخ داده است، به کتاب پناه برده‌ام و بعد از خواندن کتاب‌هایی دربارهٔ مرگ، سوگ و سوگواری، متوجه شده‌ام چقدر همهٔ ما به خواندن این مطالب نیاز داریم و چقدر فرهنگ سوگواری ما ایراد دارد. خوشحالی من از پیغام آقای همدی از همین رو بود؛ حالا هم‌وطنان فارسی‌زبان من هم کتابی عالی دارند که می‌تواند دردهایشان را کمی تسکین دهد و چراغ راهی برای درک دنیای جدیدشان باشد.

آنچه آقای همدی را به فکر من انداخت سوگواری من برای بابا بود. با خواندن این کتاب فهمیدم پیغامشان به من بی‌دلیل نبوده است. من نادانسته کاری را انجام داده‌ام و می‌دهم که کسلر از آن سخن می‌گوید: معنایابی در سوگ، یافتن معنا از پی مرگ، عبور از مراحل دیگر سوگواری و ورود به مرحلهٔ ششم. تمام آنچه من و مادر برای بابا انجام داده‌ایم و می‌دهیم مثال‌هایی هستند که در این کتاب، به‌عنوان نمونه‌هایی

برای بیرون کشیدن معنا از مرگ یک عزیز در حین سوگواری مطرح شده‌اند. از نظر کسلر، نه فقط ما، بلکه خود بابا هم در مرگش به معنایی دست یافت؛ او با نوشتن از زندگی، افکار و احساساتش در سال‌های انتظار برای مرگ، کتابی از خود به یادگار گذاشت که نه تنها میراثی از او است، که دریچه‌ای است به درون روح هر بیمار در حال مردن. این میراث نه تنها مردمان عادی، که پزشکان و روان‌شناسان را در شناخت بهتر این بیماران یاری می‌دهد. به علاوه، بابا با اهدای اعضای بدنش به تحقیقات پزشکی، باز هم معنا آفرید و از مرگش گذر کرد تا در آینده‌ای روشن‌تر و فردایی بهتر نقش داشته باشد.

رسیدن به رحمت معنایابی به این معنی نیست که من از باقی مراحل گذشته و عبور کرده‌ام؛ من هنوز غمگینم و بسیار افسرده و تا حدی هنوز در ناباوری. اما تلاش کرده‌ام از این سوگ و غم و ناراحتی چیزی بسازم. تلاش کرده‌ام عشقم به بابا و سوگم برای او را در مسیر زندگی‌ام به راهی برای تکریم او و کمک به هموعان خود تبدیل کنم. من قبول کرده‌ام که سوگم جای نخواهد رفت و کم نخواهد شد. به قول ایروین دی. یالوم: «این درد اینجاست. وقتی مرا به رویش می‌بندی، در دیگری را می‌زند تا داخل شود.» ما هیچ راهی برای دور کردن سوگ نداریم، مگر گذر از میانه آن و این گذر به این معنی نیست که ما آن را پشت سر خواهیم گذاشت. سوگ همیشه، مادامی‌که عشق عزیز رفته در ما زنده است، در قلب ما زنده بود. همچنان که کسلر می‌گوید: «سوگ کوچک نمی‌شود، این ما هستیم که یاد می‌گیریم در اطراف سوگمان رشد کنیم و بزرگ شویم.»

خواندن این کتاب فقط به افراد سوگوار کمک نمی‌کند، بلکه برای اطرافیان آن‌ها نیز مفید است تا بتوانند احساسات و دنیای درونی فرد سوگوار را درک کنند. خواندن این کتاب برای تک‌تک آدم‌ها ضرورت دارد، چرا که مرگ یک روز به سراغ پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و والدین همه ما خواهد آمد و همه ما، خواهی نخواهی، روزی عزیزی را از دست خواهیم داد. خواندن سخنان کسلر که خود عزیزان زیادی را از دست داده است و همچنین، شنیدن سرگذشت خانواده‌های دیگری که سوگ را به اشکال مختلف تجربه کرده‌اند، اگر همین حالا نظرات و درد شما را تغییر یا تسکین ندهد، مسلماً در نوع

نگاه شما و درک اطرافیان‌تان و نیز در تصمیمات‌تان تأثیر خواهد گذاشت. ویکی هریسون^۱ می‌گوید: «سوگ همچون اقیانوس است، موج‌هایی بر آن پدیدار می‌شوند و رنگ می‌بازند. گاهی هوا آرام است و گاهی همه‌چیز تحمل‌ناپذیر. تنها کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم این است که یاد بگیریم در این اقیانوس شنا کنیم.» کتاب جست‌وجوی معنا به شما کمک می‌کند تا به شناگر بهتری بدل شوید.

غزاله صدر

۳۱ مرداد ۱۴۰۱

www.ketab.ir

یادداشت نویسنده

ماجرای تشریح شده در این کتاب روایتگر چالش‌های خانواده‌ها و دوستان فرد متوفی
حین از سر گذردن سوگ و نیز بینش‌های کسب‌شده آنان در این مسیرند. نام‌ها و سایر
ویژگی‌های شخصیتی بسیاری از افراد در این روایات تغییر داده شده‌اند. برخی از افرادی
که در صفحات این کتاب توصیف شده‌اند در واقع ترکیبی از دو یا چند نفر هستند.

1. Elisabeth Kubler-Ross

2. On Death and Dying

3. *On Death and Dying* by Elisabeth Kubler-Ross and David L. Preyer
This book is a collection of essays by Elisabeth Kubler-Ross and David L. Preyer, a psychologist, on death and dying. It is a classic work in the field of thanatology.

4. *Life Lessons: Two Experts on Death & Dying Teach Us About the Meaning of Life and Living*

5. On Grief and Grieving

پیش درآمد

الیزابت کوبلر-راس، در سال ۱۹۶۹، در کتاب پیشگامانه خود، در باب مرگ و مردن^۱، پنج مرحله مرگ را شناسایی کرده است. وی، به عنوان یک روان‌پزشک، متوجه شد بیمارانی که در شرف مرگ قرار داشتند، به خود جلب کرد و نحوه نگرش و بحث پیرامون مرگ و مردن^۲ را برای همیشه در بیان ما تغییر داد. او حقیقت این تجربه جهان‌شمول را از تعبیری مبهم خارج ساخت و با قلمرو بی‌پرنور وارد کرد.

چند دهه بعد، طی نگارش کتاب درس‌های زندگی: دو متخصص مرگ و مردن / راه‌های زندگی و زندگی کردن را به ما می‌آموزند، افتخار شاگردی و همکاری با الیزابت نصیم شد. در دومین کتابی که با همکاری وی نگاشته شد، کتاب در باب سوگ و سوگواری کردن^۳ که آخرین کتاب او محسوب می‌شود- الیزابت از من خواست به او کمک کنم تا مراحمی را که در افراد نزدیک به مرگ شناسایی کرده بود با من در مشابیهی تطبیق دهیم که در افراد سوگواری مشاهده کرده بودیم. پنج مرحله سوگ از این قرارند:

انکار: شوک و باور نکردن اینکه مرگی روی داده است.

خشم: عصبانیت از اینکه عزیزمان دیگر در این دنیا نیست.

1. Elisabeth Kübler-Ross

2. On Death and Dying

۳. اصطلاحات مرگ (death) و مردن (dying) باهم مترادف نیستند و بنابراین لازم است آن‌ها را تعریف کنیم: درحالی‌که مرگ را می‌توان توقف کامل و غالباً برگشت‌ناپذیر کارکردهای حیاتی دانست، مردن یعنی روند از دست دادن این کارکردها. از این‌رو، مردن ممکن است بین چند ساعت تا چند ماه به طول انجامد-م.

4. Life Lessons: Two Experts on Death & Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living

5. On Grief and Grieving

چانه‌زنی: همه حسرت‌ها و پشیمانی‌ها.

افسردگی: اندوه ناشی از مرگ.

پذیرش: اذعان به واقعیت مرگ.

این پنج مرحله به هیچ وجه ماهیتی قطعی ندارند و این وضعیت هم در مورد مراحل روان‌شناختی مرگ قریب‌الوقوع و هم در مورد مراحل موضوع این کتاب، یعنی سوگواری، صدق می‌کند. هدف از تدوین چنین مراحل گنجاندن هیجاناتی آشفته در قالب‌هایی شسته‌رفته نیست. این‌ها مراحل ازپیش‌تعیین‌شده نیستند، بلکه گزاره‌نمایی توصیفی‌اند و صرفاً تشریح‌کننده روندی کلی محسوب می‌شوند. هر فردی به شیوه خاص خود سوگواری می‌کند. با همه این اوصاف، روند سوگواری اغلب طی مراحل مشابه با مراحل توصیف‌شده رخ می‌دهد و بیشتر افرادی که تجربه سوگ را از سر گذرانده‌اند این مراحل را می‌شناسند. چند سال پس از انتشار کتاب در باب سوگ و سوگواری کردن سود من، ضایعه‌ای بزرگ را تجربه کردم و می‌توانم تأیید کنم که این پنج مرحله به‌راستی همان احساساتی هستند که طی دست‌وپنجه نرم کردن با مرگ عزیزانمان از سر می‌گذرانیم.

پنجمین مرحله در نظریه کوبلر-راس پذیرش است. در این مرحله، ما واقعیت مرگ را می‌پذیریم. کمی زمان می‌گذاریم و حقیقت انکارناشدنی مرگ عزیزمان را به تدریج درک می‌کنیم. این مرحله ابدأ مرحله آسانی نیست و می‌تواند بسیار هم دردناک باشد. ضمناً پذیرش بدین معنا نیست که ما با فقدان بیشتر آمده مشکلی نداریم یا اینکه فرایند سوگواری اکنون رسماً به پایان رسیده است. با این همه، نوعی غایت‌مندی مفروض در مورد این مرحله نهفته است که من و الیزابت هیچ‌گاه متوجهش نشده بودیم. پس از گذشت سال‌ها، من دریافتم که در فرایند التیام [از داغ‌دیدی] پای مرحله حیاتی ششمی هم در میان است: این مرحله معنایابی نام دارد. چنین مرحله‌ای نه تصادفی است و نه اجباری، بلکه گامی است که بسیاری از افراد به‌گونه‌ای شهودی می‌دانند باید بردارند و برخی هم آن را سودمند می‌یابند.

طی مرحله ششم، اذعان می‌کنیم که گرچه با گذر زمان شدت سوگواری در اغلب ما تخفیف پیدا می‌کند، هیچ‌گاه قرار نیست به کلی رنگ ببازد. با این حال، اگر به خودمان اجازه پیشروی کامل به این مرحله حیاتی و عمیق -معنایابی- را بدهیم، این امکان

برایمان فراهم خواهد آمد تا سوگ را به تجربه‌ای دیگر، تجربه‌ای غنی و رضایت‌بخش، بدل سازیم.

ما به واسطهٔ معنایابی می‌توانیم به چیزی بیش از درد دست یابیم. وقتی یکی از عزیزانمان می‌میرد یا وقتی هر نوع دیگری از فقدان جدی را از سر می‌گذرانیم - فروپاشی ازدواج، تعطیلی شرکتی که در آن کار می‌کنیم یا ویرانی خانه‌مان به سبب بلایای طبیعی - به چیزی ورای واقعیت سخت فقدان نیاز پیدا می‌کنیم. ما در صدد هستیم تا معنایی بیابیم. فقدان می‌تواند ما را زخمی کرده، از کار بیندازد و سایهٔ آن می‌تواند سال‌ها بر سرمان سنگینی زند. معنایابی پس از فقدان ما را قادر می‌سازد تا راهی رو به جلو پیدا کنیم. در روایات بسیاری این کتاب راجع به افرادی که مرحلهٔ ششم را از سر گذرانده‌اند، خواهید دید که معنایابی کمک می‌کند تا ما سوگ را درک کنیم.

وقتی با افرادی گفت‌وگو می‌کنیم که عزیزانشان را از دست داده‌اند، اغلب آنان را سخت در جست‌وجوی معنا می‌بینیم. فانی نمی‌کند که مرگ عزیزشان پس از دوره‌ای طولانی از یک بیماری ناتوان‌کننده روی داد باشد یا در قالب شوکی تمام‌عیار و در نتیجهٔ تصادف یا هر حادثهٔ ناگهانی و غیرمنتظرهٔ دیگری. در هر حال، اغلب میل به یافتن معنا در بازماندگان به چشم می‌خورد.

معنا چگونه است؟ خب، معنا می‌تواند در اشکال متعددی نمود یابد؛ مثلاً در قالب دستیابی به احساس قدردانی از مجالی که افراد با عزیز از دست‌رفته‌شان سپری کرده‌اند یا یافتن راه‌هایی برای گرامیداشت و تکریم عزیز از دست‌رفته در کوه‌های عمر و ارزشمندی زندگی و بدل ساختن آن به سکوی پرشی به سوی تغییر در حال عمده.

کسانی که قادر به یافتن معنا هستند در قیاس با آنان که در این امر توفیقی نمی‌یابند، راحت‌تر دوران سوگواری‌شان را سپری می‌کنند و با احتمال کمتری در یکی از پنج مرحلهٔ سوگ گیر می‌افتند. گیر افتادن در مراحل سوگ می‌تواند در اشکال متفاوتی نمود یابد؛ از جمله افزایش (یا کاهش) ناگهانی وزن، اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، خشم حل‌نشده، ناتوانی در شکل‌دهی به رابطه‌ای تازه یا متعهد ماندن بدان به سبب ترس از متحمل شدن فقدانی دیگر. افراد گیرافتاده در رنج فقدان ممکن است به اندازه‌ای غرق احساسات ناشی از آن شوند که فقدان به کانون زندگی آن‌ها بدل شود، به نحوی که تمامی احساسات، اهداف و جهت‌گیری‌های دیگر زندگی‌شان را از دست

بدهند. گرچه نمی‌توان تمامی مشکلات و ضعف‌ها را به گیر افتادن در فقدان نسبت داد، تقریباً همیشه ارتباطی میان این دو وجود دارد.

سوگ به‌غایت نیرومند است و امکان دارد انسان به‌راحتی در درد گیر بیفتد و در حالت غم، خشم یا افسردگی باقی بماند. سوگ قلب انسان را تصرف می‌کند و ظاهراً اجازه‌رهایی را بدن نمی‌دهد. اما چنانچه ما بتوانیم در غیرمنطقی‌ترین فقدان‌ها هم معنایی بیابیم، قادر خواهیم بود به مرحله‌ای فراتر از گیر افتادن قدم بگذاریم. حتی وقتی بدترین شرایط حاکم هستند، نیز قادر خواهیم بود بهترین نسخه خود را از دل آن بیرون بکشیم. ما می‌توانیم به رشد خود ادامه دهیم و راه‌هایی برای برخورداری از زندگی خوب و حتی شاد پیدا کنیم؛ می‌توانیم به شکلی از زندگی غنی‌شده از درس‌ها و عشق فراموتوفی دست یابیم.

جست‌وجوی معنا پس از فقدان عزیز هر یک از ما را به‌سوی مسیری متفاوت رهنمون می‌سازد. کنایه لایتنر^۱ پس از کشته شدن دخترش گری توسط راننده‌ای مست در سال ۱۹۸۰، انجمن مادران علیه رانندگی در حین مستی (ام‌ای‌دی‌دی)^۲ را بنیان نهاد. گرچه او هیچ‌گاه ندانست دریابد که چرا دخترش باید جان می‌بخت، با بنیان‌گذاری انجمنی برای نجات جان‌های بی‌گناه، بهترین توانست به معنایی عظیم دست یابد. از منظر او، هیچ‌چیز نمی‌توانست دخترش را جبران کند، باین‌همه، توانایی خلق پدیده‌ای مثبت پس از فقدان دخترش به کمک کرد تا حس کند زندگی دخترش و نیز زندگی خودش حامل معنایی بوده‌اند.

جان والش^۳ پس از به قتل رسیدن فرزندش، اقدام ساخت برنامه تلویزیونی آمریکایی تحت تعقیب^۴ را کلید زد. او پس از مرگ پسرش، حداقل جهت پاک کردن خیابان‌ها از وجود مجرمان را به‌عنوان هدف خویش برگزید تا بدین‌گونه از آسیب دیدن کودکان بیشتر پیشگیری کند.

والش و لایتنر، با بنیان نهادن انجمن‌هایی در سطح ملی، برای فقدان‌شان معنایی یافتند. اغلب ما نمی‌توانیم برای دستیابی به معنا، در چنین مقیاس وسیعی اقدام

-
1. Candy Lightner
 2. Mothers Against Drunk Driving (MADD)
 3. John Walsh
 4. America's Most Wanted

کنیم، اما این امر مانعی برای خلق معنا به حساب نمی‌آید. ما قادریم در کوچک‌ترین لحظات هم معنایی بیابیم؛ به شرط آنکه به‌راستی در جست‌وجویش باشیم و برای خلق کردنش بکوشیم.

مارسی در دامان پدری پرورش یافته بود که شخصیت‌های مورد علاقهٔ تلویزیونی‌اش میلتون برل، دنی توماس و موری آمستردام^۱ بودند. چون پدر ماری به وی گفته بود که یک بار دنی توماس را از نزدیک دیده و این رویداد برای او بسیار ارزشمند بوده است، ماری پس از مرگ پدر هرگاه مطلبی مربوط به دنی توماس می‌دید یا می‌شنید، به یاد پدرش می‌فتاد.

روزی ماری برای ارسال یک بسته و نیز خرید تعدادی تمبر در صف ادارهٔ پست ایستاده بود.

کارمند ادارهٔ پست از ماری پرسید: «چه نوع تمبری می‌خواهید؟»

ماری گفت: «تمبرهای بدون تلیق^۲».

«ما تمبرهایی با نقش پرچم‌ها، تمبرهای با شکل گل‌ها و همچنین تمبرهای یادبود داریم. آیا مایلید انواع تمبرهای ما را ببینید؟»

ماری با خودش فکر کرد: «چه فرقی می‌کند؟ همهٔ تمبرها کار یکسانی انجام می‌دهند.» با این‌همه، تصمیم گرفت به انواع تمبرها نگاهی بیندازد. مجموعهٔ متنوعی از تمبرها مقابل ماری قرار داده شدند و در آن میان، ناگهان توجه او به تمبری جلب شد که تصویر دنی توماس بر آن نقش بسته بود. ماری به یاد پدرش افتاد و تعداد زیادی از تمبرهای منقش به تصویر دنی توماس را خریداری کرد. او نه این تمبرها را قاب گرفت و نه آن‌ها را صرف کار ویژه‌ای کرد، بلکه صرفاً برای ارسال بسته‌های پستی‌اش از آن‌ها استفاده کرد. حالا هرگاه ماری می‌خواهد بسته یا صورت‌حسابی را پست کند، دستش را به‌سوی تمبرهایش دراز می‌کند، سیمای دنی توماس را می‌بیند و لبخندی بر لبانش نقش می‌بندد. طی این لحظات مختصر، خاطراتی از پدرش در خیال او جان می‌گیرند و این موضوع برای ماری تسلی‌بخش است. او برای معنایابی در زندگی پدرش، به اقدامی بیشتر از یادآوری خاطره‌ای شیرین نیاز ندارد.

1. Milton Berle, Danny Thomas, and Morey Amsterdam

هنگام گفت‌وگو با افراد سوگوار، آنان اغلب از من می‌پرسند: «من در کجا باید معنایی پیدا کنم؟ در مرگ؟ در فقدان؟ در رویدادی که این فقدان را رقم زده است؟ در بطن زندگی عزیز از دست‌رفته؟ یا اینکه باید بکوشم تا پس از فقدان، در زندگی خودم معنایی بیابم؟»

پاسخ من به تمامی این پرسش‌ها مثبت است. می‌توانید در یک‌یک این حوزه‌ها معنایی بیابید که شما را به‌سوی پرسش‌ها و پاسخ‌هایی عمیق‌تر هدایت کند؛ شاید معنای شما در مراسم بزرگداشت زندگی عزیز از دست‌رفته رخ‌نمایی کند، شاید هم در مشارکت طی فعالیت‌هایی که به یاد وی انجام می‌شوند. شاید فقدان عزیزتان سبب شود با افرادی که هنوز در کنارتان هستند رابطه‌ی عمیق‌تری برقرار سازید یا کسانی را که از خنجر دور ساخته‌اید بار دیگر به زندگی‌تان دعوت کنید. شاید هم فقدان این احساس متعالی را در مورد زیبایی زندگی به شما ببخشد که همه‌ی ما به‌خاطر برخورداری از مدت زمان زندگی روی زمین بسیار خوشوقت هستیم.

شوهر دیدری در سال اول از رویدادهایی در گذشته بود که او برایم تعریف کرد. دیدری هنوز هم عمیقاً در قلب منمسرش بود. آن دو زندگی مشترک بسیار صمیمانه و عاشقانه‌ای داشتند و از دست دادن آن صفرهای عظیم در زندگی دیدری پدید آورده بود. پدر دیدری هم یک ماه قبل از فوت شوهر دخترش، برادر خود را از دست داده بود. سوگ سبب شده بود تا پدر و دختر با هم پیوند بخورند. دیدری می‌گوید: «من درد پدرم را می‌شناختم. او عاشق برادرش بود. مادر را می‌فهمیدم.»

دیدری و خانواده‌اش در هاوایی زندگی می‌کنند. برایم تعریف کرد که آن‌ها یک روز در اردوگاهی نزدیک بندر پرل هاربر، جمع شده بودند تا یک مسابقه‌ی قایق‌رانی تماشا کنند که برادرزاده‌اش هم جزو شرکت‌کنندگان آن بود. چند دقیقه قبل از آغاز مسابقه، آژیر هشدار حمله‌ی هسته‌ای آسمان صبح را شکافت. در همان زمان، پیامکی به تلفن دیدری ارسال شد مبنی بر اینکه موشکی وارد کشور شده است و آژیر خطر یک مشق نظامی نیست.

دیدری بعداً برایم گفت: «گروهی از افراد از زیر سایبانی بیرون آمدند که مربیان در آنجا جلسه داشتند. آن‌ها از طریق بلندگوهای عمومی اعلام کردند که اوضاع خوب

است، همه در امان هستید، با آرامش به خانه‌هایتان بازگردید و مطمئن شوید که کسی جا نمانده است.» دیدری این‌طور ادامه می‌دهد:

پدر، برادر، عمو و باقی افراد خانواده‌ام شروع کردند به جمع کردن چادرهایشان. به‌طرف ماشین رفتم تا طناب‌های پدرم را بردارم و وقتی برگشتم، همه رفته بودند، حتی مادرم.

من گفتم: «خداحافظ. ولی ماما کجاست؟» بعد مادرم را در ماشینش دیدم. او هم با عجله به‌سوی خانه می‌راند. سراغ پدرم رفتم. او تنها کسی بود که هنوز محل را ترک نکرده بود. به نظر نمی‌رسید عجله‌ای داشته باشد. او پرسیدم: «حالت خوبه؟»

چرا بقیه رفتند؟ چرا منی نماند تا خداحافظی کند؟ مسخره به نظر می‌آمد. اگر قرار بر این بود تا بمیریم، چرا در آن لحظات نباید در کنار عزیزانمان می‌ماندیم؟ اگر به‌راستی قرار بود موشکی به آنجا اصابت کند، همگی درحالی می‌مردند که به‌سوی خانه‌هایشان از هم سبقت می‌گرفتند. با آنکه ما معمولاً خانوادگی صمیمی هستیم، هیچ‌کس نگفت دوستت دارم یا امیدوارم دوباره همدیگر را ببینیم. هیچ‌کس در لحظه آخر، خاطره‌ای از خود به جای نگذاشت.

برایم جالب بود، آن دونفری که برخلاف بقیه نیازی به زمین نمی‌دیدند من و پدرم بودیم. تصمیم گرفتیم زمان باقی‌مانده را در کنار هم باشیم. طی آن لحظات دهشتناک، گفت‌وگویی فوق‌العاده داشتیم. من او را تشکر کردم به‌خاطر اینکه پدرم است و او هم از من تشکر کرد برای اینکه دخترش هستم. ما در مورد آن چیزهایی که در زندگی‌مان دوست داشتیم با هم حرف زدیم.

من، به‌عنوان یک روان‌شناس، کوشیدم تا تحلیل کنم چرا من و پدرم برای لحظاتی که می‌پنداشتیم واپسین لحظات زندگی‌مان است در کنار هم ماندیم، حال آنکه باقی اعضای خانواده از صحنه گریختند. به‌گمانم دلیلش آن بود که مرگ عزیزانمان به ما آموخته بود زندگی تا چه حد ارزشمند است. اگر ما تنها پنج یا ده دقیقه برای ادامه زندگی فرصت داشتیم، نمی‌خواستیم آن را هدر بدهیم.

بالاخره مشخص شد که زنگ خطر اشتباهاً به صدا درآمده بود. صرف‌نظر از این موضوع، من شیفته تصمیمی هستم که من و پدرم اتخاذ کرده بودیم؛ ما تصمیم گرفته بودیم که باقی‌مانده زندگی‌مان را به کاری معنادار اختصاص دهیم. هیچ کدام از ما هیچ‌گاه نمی‌دانیم که چقدر فرصت داریم؛ پنج دقیقه، پنج سال یا پنجاه سال. ما کنترلی بر میزان زمان باقی‌مانده‌مان نداریم، اما می‌توانیم نحوه سپری کردن مجال باقی‌مانده‌مان را کنترل کنیم.

درنهایت، معنا از طریق یافتن راهی جهت حفظ عشق به فرد متوفی و درعین‌حال، پیشبرد در مسیر زندگی‌مان به دست می‌آید. این کار بدان معنی نیست که ما دیگر دل‌تنگ ریز از دست‌رفته‌مان نمی‌شویم، بلکه یعنی، همچون دیدری، ارزشمندی زندگی را بهتر درک خواهیم کرد. زندگی هر قدر هم که به طول انجامد - خواه چند روز، خواه تا سنین کهن سال - به نسبت آن را به قدر کافی طولانی می‌پنداریم. پس باید بکوشیم تا هر روز قدرش را بدانیم و به‌کار کامل‌ترین شکل ممکن سپری‌اش کنیم. بدین ترتیب، به عزیزی که سوگوارشان هستیم، به بهترین نحو احترام می‌گذاریم.

در ادامه، به نکاتی اشاره می‌کنم که احتمالاً در درک مفهوم معنا یاریگر شما خواهند بود:

۱. معنا ماهیتی نسبی و شخصی دارد.
۲. معنایابی مستلزم زمان است: ممکن است سال‌ها یا حتی سال‌ها پس از فقدان، بدان دست پیدا نکنیم.
۳. معنا نیازمند درک نیست؛ برای یافتن معنا لازم نیست حتماً دریابیم که چرا فردی مرده است.
۴. حتی پس از یافتن یک معنا حس نمی‌کنیم که دستیابی به معنا ارزش از دست رفتن عزیزمان را داشته است.
۵. فقدان یک آزمون، درس، دستاویز، یک موهبت یا یک نعمت الهی محسوب نمی‌شود؛ فقدان صرفاً رویدادی است که در زندگی رخ داده است. معنا آن چیزی است که خود ما [از دل این فقدان] بیرون می‌کشیم.

۶. فقط ما می‌توانیم معنای مختص به خود را بیابیم.

۷. روابط معنادار خاطرات دردناک را التیام می‌بخشند.

من هنگامی که کار نگارش این کتاب را آغاز کردم، تجربه‌ای چندده‌ساله از نگارش راجع به افراد سوگوار، کار با آن‌ها و آموزش به آن‌ها را در توشه داشتم. به پنجاه‌سالگی رسیده بودم و خود را عمیقاً با سوگ آشنا می‌پداشتم. نه فقط به عنوان یک متخصص سوگ را می‌شناختم، بلکه در زندگی شخصی‌ام نیز آن را تجربه کرده بودم. هرکسی که به پنجاه‌سالگی می‌رسد، چنین تجربه‌ای را از سر گذرانده است. تا آن هنگام، هردوی والدینم فوت کرده بودند، برادرزاده‌ام که شباهت زیادی به برادرم داشت نیز درگذشته بود. بابا، عمه، هیچ تجربه‌ای، خواه در زندگی شخصی و خواه در زندگی حرفه‌ای‌ام، مرا برای فقدان کسی نگارش این کتاب تجربه کردم - مرگ غیرمنتظره پسر بیست‌و یک‌ساله‌ام - در خانه صاحب‌نظر حوزه سوگ آماده ن ساخته بود. این ضایعه به قدری تکان‌دهنده بود که علی‌رغم سالیان سال تجربه یاری‌رسانی به افراد سوگوار، نمی‌دانستم آیا کاری هست که بتواند به من در سوگ خودم کمکی کند. گرچه می‌دانستم که جست‌وجوی معنایی از کلمات «التیام‌یابی از سوگ است، نمی‌دانستم که آیا می‌توانم راهی برای معنایابی در این فقدان بیابم یا نه. همچون بسیاری از افراد دیگر که طعمه سوگ می‌شوند، بخشی از وجودم حس می‌کند که سوگ من بزرگ‌تر از آن است که بتوان التیامش داد.

در سال ۲۰۰۰، دو پسر بچه فوق‌العاده را از نظام پرورشگاهی‌س آنجلس به فرزندخواندگی پذیرفتم. در آن زمان، دیوید چهارساله بود و برادرش، ریچارد، پنج‌ساله. تا آن روز، آن‌ها زندگی در پنج خانه پرورشگاهی متفاوت را تجربه کرده و یک تجربه فرزندخواندگی ناموفق را هم از سر گذرانده بودند. عاملی که در استقرار دائمی آن‌ها مانع ایجاد می‌کرد اعتیاد خانواده اصلی‌شان و همین‌طور، وجود میزانی از مواد مخدر در خون دیوید هنگام به دنیا آمدنش بود. من پس از شنیدن این موضوع، ترسیدم که مبادا همین مسئله مشکلی غیرقابل حل برای دیوید به وجود آورده باشد، اما تنها نگرستن به سیمای آن دو پسر بچه کوچک کافی بود تا دریابم که عشق فاتح مطلق است. در نهایت، فرایند فرزندخواندگی انجام شد و گذشت سال‌ها نشان داد که باور من راجع به عشق تأیید شده است. دیوید و ریچارد تحولی حیرت‌انگیز داشتند و به بچه‌هایی خارق‌العاده بدل شدند.

متأسفانه زخم هیجانی دوران خردسالی دیوید، در دوران نوجوانی او، بار دیگر سر باز کرد. او از سن هفده سالگی، به مصرف مواد مخدر روی آورد. خوشبختانه مدت کوتاهی پس از آغاز مصرف، نزد من آمد و گفت که دچار اعتیاد شده است و کمک می‌خواهد. طی چند سال بعدی، زندگی ما با برنامه‌های بازپروری و دوازده گام^۱ ترک اعتیاد پر شد. دیوید تا بیست‌سالگی هیچ مصرفی نداشت، وارد نخستین سال کالج شده و به دختری معرکه دل بسته بود که به‌تازگی از رشته مددکاری اجتماعی فارغ‌التحصیل شده بود. دیوید نشان داده بود که به‌راستی علاقه‌مند به حوزه پزشکی است. باین‌حال، هنوز به‌طور مشخص نوع حرفه خود را انتخاب نکرده بود و این احتمال هم وجود داشت که به‌کلی به حیطه‌ای دیگر علاقه‌مند شود. درهرحال، من به او امیدوار بودم. باین‌من، چند روز پس از تولد بیست‌ویک سالگی‌اش، او مرتکب اشتباهات معمولی شد که در روابط پیش می‌آیند و این‌گونه بود که دیوید و دوست‌دخترش از هم جدا شدند. درهمین زمان، دیوید با یکی از دوستانش از برنامه توان‌بخشی ملاقات کرد که اتفاقاً او هم روزها سختی را سپری می‌کرد. آن‌ها بار دیگر به مصرف مواد مخدر روی آوردند. دوست دیوید جا به در برد و دیوید درگذشت.

در هنگام این حادثه، من برخلاف دیگران از کشور مشغول برگزاری تور سخنرانی‌ام بودم. ریچارد با من تماس گرفت. تجربه کتان اطلاع داد که برادرش فوت کرده است. طی ماه‌های بعدی، در رنج سوگ غرق بودم. خوشبختانه با دوستان و خانواده‌ای احاطه شده بودم که به من نه به‌عنوان متخصص حوزه سوگ، بلکه به‌عنوان پدري می‌نگریستند که باید پسرش را به خاک بسپارد.

طی روزهای آغازین فقدان دیوید، افراد فوق‌العاده^۲ همچون شریک زندگی‌ام، پل دنیستون^۳ و آموزگار معنوی، ماریان ویلیامسون^۴ (یکی از مادرخوانده‌های پسرانم)، ساعات بی‌شماری را با من گذراندند، به سخنانم گوش سپردند، با من حرف زدند و به هر شکلی که می‌توانستند جهت یاری‌رسانی به من کوشیدند. دوستم، دایان گری^۵ که

۱. Twelve-step programs: برنامه‌های دوازده گام متشکل از اصولی‌اند که برای کمک به درمان انواع اعتیاد و برخی اختلالات رفتاری دیگر به کار گرفته می‌شوند. نخستین بار، چنین برنامه‌ای در قالب گروه الکلی‌های گمنام، در دهه ۱۹۳۰، آغاز به کار کرد و پس از موفقیت، برای کمک به حل مشکل سایر مبتلایان به اعتیاد متداول شد - م.

2. Paul Denniston
3. Marianne Williamson
4. Diane Gray

در آن زمان ریاست بنیاد الیزابت کوبلر-راس را بر عهده داشت و خود مادری داغ‌دیده است، به من گفت: «می‌دانم که در حال غرق شدنی. برای مدتی به غرق شدن ادامه می‌دهی، اما بالاخره به کف اقیانوس می‌رسی. آن هنگام، باید تصمیم بگیری که آیا می‌خواهی همان‌جا بمانی یا اینکه می‌خواهی به سطح بیایی و بار دیگر بلند شوی؟»

گفته‌ی دایان درست بود. در آن زمان، من می‌دانستم که هنوز در اعماق اقیانوسم و نیز می‌دانستم که قرار است مدتی همان‌جا بمانم. آماده‌ی بازگشت به سطح نبودم، ولی حتی همان موقع هم حس می‌کردم که به زیستن ادامه خواهم داد، نه فقط برای پسر دیگرم که زنده بود، بلکه همچنین برای خاطر خودم. نمی‌خواستم اجازه دهم که مرگ دیوید عاملی از دستا باشد یا زندگی‌ام را از معنا تهی سازد. در عین حال، نمی‌دانستم چگونه می‌توان معنایی از دستا را از دهشتناک بیرون کشید. در آن هنگام، تنها کاری که از دستم برمی‌آمد این بود که مراحل کوبلر-راس را طی کنم و اجازه دهم مراحل به‌آرامی روند خود را سپری کنند. باین‌صورت، می‌دانستم که نمی‌توانم و نمی‌خواهم در مرحله‌ی پذیرش متوقف شوم. می‌دانستم که مرحله‌ای فراتر می‌رسیدم.

اوایل من نمی‌توانستم در لابه‌لای خاطرات عاشقانه‌ام با دیوید، نشانی از تسلی بیابم. در آن هنگام، از همه چیز عصبانی بودم. از دنیا، از خداوند و از خود دیوید. اما می‌دانستم که برای پیش رفتن باید معنایی در سوگم بیابم. در هجوم عمیق اندوه، به نقل‌قولی اندیشیدم که در سخنرانی‌هایم مطرح می‌کنم: «سوگواری کردن در زندگی گزینه‌ای اختیاری است. بله، درست است. لزومی ندارد که حتی سوگ را تجربه کنید، اما تنها به شرط اجتناب‌ورزی از عشق است که سوگی هم در کار نخواهد بود. عشق و سوگواری پیوندی ناگسستنی با هم دارند.»

همان‌طور که اریک فروم^۱ می‌گوید: «گریز از سوگ تنها به بهای نبود دلبستگی مطلق ممکن است و نبود دلبستگی مطلق توانایی احساس کردن شادمانی را در انسان از بین می‌برد.»

عشق و سوگ جدایی‌ناپذیرند. اگر عشق بورزی، روزی اندوه را نیز خواهی شناخت. من دریافتم که اگر هیچ‌گاه دیوید را نمی‌شناختم، اگر هرگز عاشقش نبودم، فقدانش هم دردی بر من تحمیل نمی‌کرد و این ضایعه‌ای بس عظیم بود. در لحظه‌ای که

به‌راستی چنین درکی در من آغاز شد، به‌خاطر اینکه پسر من به زندگی‌ام وارد شده بود و به‌خاطر تمامی سال‌هایی که برای سپری کردن با او داشتم، به حسی از قدردانی دست یافتم. مدت زمانی که دیوید را داشتم به قدر کافی طولانی نبود، اما همین مدت هم زندگی‌ام را متحول ساخته و آن را بی‌اندازه غنی‌تر کرده بود. این حس سرآغاز معنایی در مسیر سوگواری‌ام بود.

همان‌طور که طی فصول بعدی کتاب شرح خواهم داد، با گذشت زمان توانستم معنایی عمیق‌تر در زندگی، و نیز مرگ، دیوید بیابم. معنا عشقی است که به پسر من دارم. معنا اذعان کردن به هدایایی است که او به من ارزانی داشته بود. معنا همه آن کارهایی است که کوشیدیم با انجام دادنشان دیگران را از آن عاملی بازدارم که دیوید را کشته بود برای همه ما، معنا بازتابی است از عشقمان به عزیزان از دست‌رفته‌مان. معنا ششمین مرحله از سوگ است؛ همان مرحله‌ای است که التیام اغلب در آن قرار دارد.

تا مدت‌ها که من پس از درگذشت پسر من مطمئن نبودم که بتوانم دوباره بنویسم، دوباره سخنانی داشته باشم یا حتی بخواهم دوباره زندگی کنم. تمامی کارها را به مدت شش هفته خواب کردم، اما بعد حس کردم که باید به سر کارم بازگردم. نیاز داشتم تا خدمتی ارائه دهم و مردم را در سوگواری و غم یاری کنم. هر قدر هم که مرگ پسر من دشوار بود، همچنان می‌خواستم که چشم در چشم فقدان ویرانگر او به زیستن ادامه دهم. می‌دانستم که دیوید از من می‌خواهد به‌گونه‌ای تمام و کمال زندگی کنم.

نگارش این کتاب بخشی از روند بازگشت من به زندگی بوده است. هنگام شروع کردن آن، مطمئن نبودم که بتوانم سخنان خود را به معنایی در مواجهه با سوگی ژرف را باور کنم. مردم به قدری عمیق بود که نمی‌دانستند آیا معنایی برای چنین فقدان خردکننده‌ای شدنی است یا نه. اما در نهایت و طی جست‌وجوی معنا در فقدان ویرانگر، بر من آشکار شد که این نوع از معنایی هم شدنی و هم ضروری است. امید دارم تا جست‌وجوی معنا: ششمین مرحله از سوگ^۱ کمکی باشد برای هر آنکه می‌کوشد چگونه زیستن پس از فقدان را دریابد. امیدوارم خواندن این کتاب تجربه‌ای التیام‌بخش باشد، همان‌طور که نگارشش برای من التیام‌بخش بوده است.