

عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

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

مگان دیواین

ترجمه سید سارا سرغامی و آرزو مومیوند



نشر میلکان

سرنشانه: دیواین، مگان Devine, Megan

عنوان و نام پدیدآور: عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست: مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را پر نمی‌تابد؛ مگان دیواین؛ ترجمه‌ی سیده‌سارا ضرغامی و آرزو مومیوند.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۱۲-۸۴-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: It's Ok that You're Not Ok, 2017

موضوع: اندوه، فقدان.

شناسه‌ی افزوده: ضرغامی، سیده‌سارا، - مترجم

شناسه‌ی افزوده: مومیوند، آرزو، - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۵۷۵BF / الف ۸۵۸۹

رده‌بندی دیویی: ۹۳/۱۵۵

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۵۱۰۱۱۰

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 مومینوند
بازخوانی متن از سیدحسن رضوی
ویراسته‌ی عرفان برقبانی از «ویراستارباشی»
زیر نظر کاوان بشیری

ویرایش: رایانه‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان
تصویر: پرونده از کارولیس استراوتیکس

ایرانی باختر

چاپ: دالاهو

چاپ اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۱۰۰

شابک: ۹۶۴-۸۸۱۲-۸۴-۵



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

پیشگفتار مارک نیو. ۷

قدردانی. ۹

مقدمه. ۱۱

بخش اول: وضعیت همان قدر که فکر می‌کنید مسخره است

فصل اول: واقعیت فقدان. ۱۹

فصل دوم: نیمه دوم جمله؛ چرا گاهی کلمات آرامش بخش احساس بدی منتقل می‌کنند؟ ۲۹

فصل سوم: مشکل از چیست از ماست: الگوهای سوگواری ما معیوب است. ۴۱

فصل چهارم: بی‌سادی عاطفی و فرهنگ سرزنش. ۵۴

فصل پنجم: قالب جدید سوگ. ۶۹

بخش دوم: با رگتان چه کنید؟

فصل ششم: زیستن در قلب درد. ۸۱

فصل هفتم: نمی‌توانید سوگ را حل و فصل کنید، ما چرا؟ ۹۸

فصل هشتم: چگونه (و چرا) زنده بمانیم؟ ۱۰۲

فصل نهم: چه اتفاقی برای ذهن من افتاده؟ رو در رو شد عواض جسمی سوگواری. ۱۲۶

فصل دهم: سوگواری و اضطراب؛ هنگام مواجهه با امری غیر منطقی ذهنتان را آرام کنید. ۱۴۰

فصل یازدهم: در این میان، هنر چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟ ۱۵۵

فصل دوازدهم: تصویر بهبودی مختص خودتان را پیدا کنید. ۱۶۹

بخش سوم: وقتی خانواده و دوستان نمی‌دانند چه باید بکنند

فصل سیزدهم: آیا باید آموزششان دهید یا آن‌ها را نادیده بگیرید؟ ۱۸۳

فصل چهاردهم: تقویت گروه پشتیبانی خود: به آن‌ها در کمک کردن به خودتان

کمک کنید. ۱۹۸

بخش چهارم: مسیری روبه‌جلو

فصل پانزدهم: قبیله‌ی بعد؛ همراهی، امید واقعی، و مسیری روبه‌جلو. ۲۱۵

فصل شانزدهم: عشق تنها چیزی است که باقی می‌ماند. ۲۲۷

ضمیمه، ۳۳۳

یادداشت‌ها. ۳۳۷

پی‌نوشت‌ها. ۳۳۹

پیشگفتار «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 پس زندگی بربیاید. دوم اینکه همه ی ما، در این تنها نوبت 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 اسرار آمیزی، این شناخت هر دوی عشق و فقدان است که ما را کاملاً و عمیقاً زنده نگه خواهد داشت.

و من در این کتاب که عشق و فقدان را عمیقاً تجربه کرده است، همدمی قوی و دلسوزانه است. او، که خودش عزیزی را از دست داده است، می داند که زندگی برای همیشه تغیر نخواهد کرد و هیچ راهی هم برای کنار آمدن با آن نیست و زندگی در جریان است. فقدان و برگ دیدگاهمان را تغییر می دهد. دنیای ما برای همیشه تغیر کرده است. هیچ می نیست که بخواهیم به دنیای قبلمان برگردیم. یگانه وظیفه ی درونی شما اینجاست: مشاهده ای جدید و دقیق است. مگان هوشمندانه می گوید: «ما اینجا نیستیم که در دنیا را بر طرف کنیم، بلکه اینجا هستیم که بر آن مرهم بگذاریم.»

حقیقت این است آن هایی که رنج را تجربه می کنند، معرفتی کسب می کنند که بقیه ی ما به آن نیاز داریم. با توجه به اینکه رنج ها به زندگی می کنیم که مردم از احساس کردن هراس دارند، مهم است تا عمق سفر انسانی مان را به روی یکدیگر باز کنیم، که تنها با تجربه ی احساساتمان می توانیم این آناه شبیم.

در نهایت، استحکام پیوند عشق و دوستی واقعی وابسته به این است که چقدر می توانیم عشق و فقدان را باهم تجربه کنیم، بدون اینکه یکدیگر را رقابت 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. همان طور که مگان تأیید می کند: «آرامش حقیقی در این است که به دردهای همدیگر وارد شویم و خودمان را درون آنها بشناسیم.»

وظیفه ی ما، به تنهایی و باهم، این نیست که درد و فقدان را که حس می کنیم به حداقل برسانیم، بلکه این است که بفهمیم این حوادث تحول ساز در زندگی،

چه چیزی را درونمان بیدار می‌کنند. من از تجربه‌ی درد و سوگ خودم آموخته‌ام که با ازدست‌دادن یک چیز، دلیلی ندارد تا همه چیز را ازدست‌رفته ببینیم. بنابراین، موهبت و سنت انسانیت حول تلاش‌هایمان برای ترمیم آنچه اهمیت دارد و، در مواقع دردرس، براساس استفاده‌ی احسن از قلبمان تعریف می‌شود.

مثل «یوهان صلیبی»^۱، که با ظلمات شب روحش رویارو شد و مثل یعقوب که فرشته‌ای بی‌نام در انتهای دره درگیر شد، مگان نیز شریک زندگی خود، مت 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 زمانه که از فتنه‌انی بزرگ رنج می‌برند، مجدداً خود را با زندگی وفق می‌دهند، اگر همه چیز تغییر کرده است.

در کتاب کمدن^۲ بهی^۳، ویرژیل راهنمای دانته از جهنم به سوی برزخ است. وقتی دانته با دیوار بر کسی از آتش روبه‌رو می‌شود و وحشت می‌کند، ویرژیل به او می‌گوید: «از خواب بیدار شو. این آتشی است که می‌سوزاند، اما از بین نمی‌برد.» ولی دانته بهیچ‌وجه تسلیم نمی‌شود و 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 ریک 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 راه حل ممکن، اما حداقل یک «راه حل». او برای کسانی که در آشفتگی دیوانه‌وار سوگ به سر می‌برند چیزهایی عرضه می‌کند تا بتوانند به آن‌ها متوسل شوند، عشق ورزیدن و ازدست‌دادن و همراهی کردن 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.