

آهای غم و غصه نمی‌تونی منو از پا در بیاری

چگونه با هر گونه تغییر و اندوهی در زندگی کنار بیاییم

ملودی بیتی
سیما فلاح



انتشارات افق دور

سرشناسه: بیتی، ملودی

عنوان و نام پدیدآور: آهای غم و غصه نمی تونی منو

از پا در بیاری، ملودی بیتی، سیما فلاح

مشخصات نشر: تهران، افق دور، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۶۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۳-۱۷-۰

آهای غم و غصه نمی تونی منو از پا در بیاری



مترجم: سیما فلاح

نویسنده: ملودی بیتی

طراح جلد: سپیده صاحب قلم

انتشارات: افق دور

لیتوگرافی: راپید گرافیک

صفحه آرایی: سمیه شاهنجرانی

چاپخانه: گوهراندیشه

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه، چاپ اول: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۲۵۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۳-۱۷-۰



مؤسسه فرهنگی
ندای آرامش

مرکز پخش: خ انقلاب، پیچ شمیران، جنب کفش ملی، ساختمان ۴۰۰، طبقه ۱، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۰۳۱ سایت اینترنتی: www.nedaye-aramesh.ir

دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک ۲ طبقه ۲ واحد ۴

تلفن: ۶۶۹۱۵۹۱۸ - ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸

سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com info@ofoghedoor.com

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه: به جمع ما خوش آمدید
۱۸.....	فصل اول: نخستین گام در راه تغییر (وقتی با مرگ فرزند یا عزیزانمان روبرو می شویم)
۳۲.....	فصل دوم: تحول خاطرات (مواجهه با آلزایمر)
۳۹.....	فصل سوم: تغییر را احساس کنیم (وقتی که تصور می کنیم خداوند ما را از یاد برده است)
۵۳.....	فصل چهارم: بهبود بیماری (وقتی سلامتی مان را از دست می دهیم)
۶۶.....	فصل پنجم: در کشاکش تغییر (از دست دادن کسی در اثر خودکشی)
۷۹.....	فصل ششم: تغییرات چالش برانگیز (از دست دادن شغل، همسر و خانه)
۱۰۲.....	فصل هفتم: تغییر به دست روزگار (وقتی رویاها می میرند)
۱۱۸.....	فصل هشتم: به تغییرات اعتماد کنیم (وقتی غم و غصه های دوران کودکی سرباز می کنند)
۱۲۶.....	فصل نهم: تغییرات اقتصادی (استفاده بهینه از داشته ها)
۱۴۵.....	فصل دهم: تحولی به نام مرگ (وقتی خودمان با مرگ مواجه می شویم)
۱۵۴.....	فصل یازدهم: تغییرات تدریجی (وقتی درمان پزشکی کافی نیست)
۱۶۹.....	فصل دوازدهم: مواجهه با تغییر (از دست دادن والدین به علت اعتیاد به الکل و یا مواد مخدر)
۱۹۱.....	فصل سیزدهم: افسار تغییر را در دست بگیریم (وقتی اندوه باعث می شود شکننده و ضعیف جلو کنیم)
۲۰۹.....	فصل چهاردهم: تغییرات در گذر زمان (بزرگ شدن بچه ها و رفتن آنها از خانه)

فصل پانزدهم: تغییرات کم اهمیت (وقتی اوضاع می‌توانست به مراتب بهتر

باشد) ۲۲۸

فصل شانزدهم: تغییرات مربوط به گذشته (با گذشته خود کنار بیاییم) ۲۳۶

پیوست: فهرست فقدان‌ها ۲۵۳

www.ketab.ir



مقدمه

به جمع ما خوش آمدید

پزشکان وارد اتاق شدند، اتاق در سکوت فرو رفته بود و جز صدای فش فش دستگاه‌های تنفس مصنوعی که به ریه‌های پسر دوازده ساله‌ام متصل بود، صدای دیگری شنیده نمی‌شد. پزشک معالج گفت: «خیال بیهوده در سر نپرورانید. زنده نیست. مغزش چند روز قبل از کار افتاده است. پسران از دست رفته است.»

گفتم: «یعنی هیچ امیدی نیست؟»

پزشکان جواب دادند: «نه ... هیچ امیدی.»

با خودم گفتم: «شما اشتباه می‌کنید. همیشه جای امیدواری هست. این‌طور نیست؟ حداقل تا به حال که این‌طور بوده است.»

پزشکی دیگر گفت: «تا ساعت یک نیمه‌شب فرصت دارید با او وداع کنید. آن موقع، دستگاه‌ها را خاموش می‌کنیم.»

مکالمه همان‌جا پایان یافت. هیچ گزینه‌ی دیگری به من پیشنهاد نشد. با دخترم و همسر سابقم به اتاق همراه، جایی برای شب بیداری همراهان بیمار، رفتم. کتاب مقدس را برداشتم. کتاب را باز کردم و هر صفحه‌ای بود همان را خواندم.

به اتاق مراقبت‌های ویژه بازگشتم. اقوام و آشنایان می‌آمدند تا با شین خداحافظی کنند. وقتی همه رفتند، شین را در آغوش گرفتم، همه بدنش باندپیچی شده و لوله‌های مختلفی از بدنش آویزان بود. پرستاری دستگاه‌ها را خاموش کرد. صدای دستگاه قطع شد. صدای خفیفی شنیدم. شاهد آخرین بازدم حیات شین بودم. پرستار دستش را بر شانه‌ام گذاشت و گفت: «مدت‌ها در این اندوه خواهی بود. سال‌ها طول می‌کشد تا با این ماتم کنار بیایی. حداقل هشت سال. سال‌های سختی

پیش رو خواهی داشت، ولی از پس آن برخواهی آمد. درکت می‌کنم. دخترم نه ساله بود که از دنیا رفت.»

همه‌ی اندیشه‌ام درگیر این موضوع بود که نمی‌خواهم مثل این پرستار باشم؛ نمی‌خواهم فرزندم را از دست بدهم. نمی‌خواهم با این اندوه کنار بیایم. حتماً اشتباهی شده است.

سال‌ها طول کشید تا معنای جملات پرستار را درک کنم. ورودم به جمع عزاداران دلشکسته را خوش‌آمد گفته بود. این اولین جمعی نبود که برخلاف میل واردش می‌شدم.



مردی قدبلند و نحیف است و صورت باریک و کشیده‌ای دارد. زمانی به الکل معتاد بود و به همین علت همسرش او را ترک کرد و اتومبیل و شغلش را از دست داد. سپس به انجمن الکلی‌های گمنام پیوست. وقتی الکل را ترک کرد، همسرش به خانه بازگشت و توانست شغل تازه‌ای بیابد و ماشین جدیدی خرید. با وجود همه‌ی تفاوت‌های بین من و این مرد نحیف، بار اول که درحال شنیدن داستان زندگی‌اش بودم احساس کردم چیزهایی بین ما مشترک است. او خودش را هیچ‌گاه دوست نداشت و احساس تعلقی نداشت. به این خاطر به مصرف زیاد الکل روی آورده بود؛ تصور می‌کرد مصرف الکل تحمل دردهای زنده بودن را آسان می‌کند. تا اینکه رفیقش، الکل رو در رویش قرار گرفت و تمام زندگی‌اش را نابود کرد. وقتی سعی کرد الکل را ترک کند نتوانست. نیروی برتر و برنامه‌های انجمن الکلی‌های گمنام به او کمک کردند در کاری موفق شود که به تنهایی قادر به انجامش نبود. وقتی داشتم وارد اتاق می‌شدم کنار در ایستاده بود. درون اتاق اثاثیه‌ی کمی وجود داشت، بیست صندلی تاشو در اطراف سه میز پلاستیکی چیده شده بودند. مرد گفت: «خوش آمدی. خوشحالم که شما را اینجا می‌بینم.»

خوشحال نیستم که باید اینجا باشم، اما جای دیگری ندارم بروم. بعدها قدر آن روزها را دانستم، وقتی که برنامه‌های آن انجمن زندگی‌ام را متحول کرد.

هشت سال به سرعت گذشت. وارد اتاق دیگری شدم. اتاق پر از زن‌هایی بود که دور هم جمع شده بودند، فقط دو مرد در اتاق دیدم. میزی طویل پر از شیرینی،

لیوان‌های لیموناد و قوری‌هایی برای چای و قهوه. زنی نزد من آمد و گفت: «به انجمن الکلی‌ها خوش آمدید.» گامی به عقب برداشتم و گفتم: «من الکلی نیستم. در دوران پاکی به سر می‌برم.»

با هیجان گفت: «اوه، عالیه! با یک تیر دو نشان زده‌اید. هم در انجمن الکلی‌های گمنامید و هم پاک هستید.»

احساس موفقیت نمی‌کردم. شوهرم الکل می‌نوشید در حالی که من در تمام طول دوران ازدواج‌مان پاک بودم و به اعتیاد روی نیاورده بودم. اکنون من بودم که به کانون آمده بودم تا کمک بگیرم. تصور کنید. پشت میز نشستم و به حرف‌های کسانی گوش دادم که از آسیب‌های فراوان ازدواج با یک الکلی می‌گفتند، اینکه وقتی کسی را دوست داریم که معتاد به الکل است، چقدر کورکورانه عمل می‌کنیم و از اینکه باید به جای تلاش برای بهبودی همسر معتادمان کمی هم روی خودمان تمرکز کنیم و به خودمان یاری برسانیم. مدت‌ها بود این احساسات را کنار گذاشته بودم طوری که اصلاً فراموش کرده بودم که زمانی این احساسات در من نیز وجود داشت. دیگر هیچ احساسی برایم نمانده بود. بله، وقتی می‌دیدم عشق‌مان با الکل نابود شده خیلی آزرده می‌شدم. تمام چیزی که می‌خواستم خانواده بود. همسر و فرزندانم. آیا خواسته‌ی زیادی بود؟ بعد از سال‌ها گریه کردم. اشک معجزه‌ای است که می‌تواند دردهایم را تسکین دهد. به جای تلاش برای سرزنش کردن، نادیده گرفتن، کنترل احساسات و آرزوی مرگ داشتن، سعی کردم احساساتم را حس کنم.

در واقع انجمن الکلی‌های گمنام ازدواج‌مان را نجات داد، بلکه خودم را نجات داد. اکثرمان به انجمن‌هایی وارد می‌شویم که ممکن است با میل یا برخلاف میل‌مان به آنها پیوسته باشیم. مثلاً یکی از اطرافیان می‌میرد و ما به انجمن عزاداران دل‌شکسته ملحق می‌شویم. به مادرمان تلفن می‌کنیم و او صدای ما را نمی‌شناسد و وقتی خودمان را معرفی می‌کنیم بیشتر گیج می‌شود و می‌پرسد «تو کیستی؟» نخست می‌خندیم و فکر می‌کنیم شوخی است اما بعد می‌فهمیم که این اصلاً شوخی نیست. کسی که دوستش داریم پشت تلفن است، اما ما را نمی‌شناسد. فکر می‌کند غریبه‌ایم. اینجا زمانی است که باید به انجمن کسی که دوستش داریم دچار آلزایمر شده بپیوندیم.

یا اینکه روزی به انجمن «من مبتلا به یک بیماری مزمن هستم» وارد می‌شویم. کانون‌های بسیاری از این دست وجود دارد... مثلاً انجمن مردان ورشکسته و فهرست این انجمن‌ها همین‌طور ادامه دارد. تا اینکه بالاخره به آخرین انجمن می‌پیوندیم. انجمن «زندگی‌ام به سر رسیده است و مرگم نزدیک است». در این بین کسانی خوش‌شانس بوده‌اند که آگاهانه به این انجمن‌ها پیوسته‌اند. همه‌ی ما از روند تکراری زندگی آگاهییم: شروع، سپس تغییر و تحول. ولی خوش‌شانس‌ها می‌دانند که مرگ نقطه‌ی پایان نیست بلکه یک دگرگونی است.

برخی از این انجمن‌ها رسمی‌اند. ممکن است افرادی را ملاقات کنیم که تجربیاتی درست مشابه تجربیات ما داشته باشند. وقتی مشکلی پیش می‌آید فکر می‌کنیم فقط خودمان در دنیا با این مسئله روبرو شده‌ایم و احساس تنهایی می‌کنیم. مدام انتظار می‌کشیم تا زندگی به همان شکل گذشته باز گردد، ولی بعداً می‌فهمیم که آن زندگی سپری شده است و زندگی هرگز دوباره به آن شکل نخواهد بود.



پس از مرگ پسر من در اتاقم نشستم، در حالی که اطرافم را کتاب‌های مختلفی درباره‌ی اندوه فراگرفته بود. بسیاری از آنها کتاب‌هایی بودند که دیگران به منظور کمک به من داده بودند. بقیه را خودم خریده بودم. یکی از آنها را باز و شروع به خواندن کردم، ولی بعد از چند لحظه آن را به گوشه‌ای انداختم. بقیه را هم به کتابخانه‌ام بردم. نه اینکه آن کتاب‌ها خوب نباشند، بسیاری از آنها واقعاً خوب نوشته شده بودند. موضوع این بود که کتاب‌ها به من کمکی نمی‌کردند. در هیچ کدام از آنها نیامده بود که شرایطی که در آن بودم موقعیتی گذرا و بسیار پیچیده است. هیچ کسی را نداشتم که به من بگوید هر لحظه‌ای که می‌گذرد، هر چند بسیار حزن‌آلود واقعی و زیبا است. این چیزی بود که نیاز داشتم بشنوم: **لحظات اندوه و ماتم، لحظات ارزشمند و مهمی از زندگی‌مان است.**

دو چیز بیشترین کمک را به من کرد. یکی خواندن داستان‌های زندگی پس از مرگ چون باعث می‌شد حس کنم پسر من حالش خوب است. وقتی کسی را خیلی دوست دارید و برای‌تان مهم است می‌خواهید بدانید او کجاست و چه حالی دارد. دومی داستان‌های افرادی بود که عزیزانشان را از دست داده بودند و از احساسشان می‌گفتند یا اینکه چطور لحظات دردناک فقدان را پشت سر گذاشته

بودند و چه چیزی به آنها کمک کرده بود، نه داستان‌های کلیشه‌ای درباره‌ی اینکه فکر می‌کردند باید چه احساسی داشته باشند و چه کار کنند. به خودم قول داده بودم اگر از این مخمصه نجات یافتم کتابی درباره غصه و اندوه بنویسم که اگر به دست کسی رسید، به گوشه‌ای پرتش نکند. زمانی که این کتاب را می‌نوشتم بیش از پانزده سال از مرگ شین می‌گذشت. تازه آن زمان بود که فکر کردم حرفی دارم که ارزش گفتن داشته باشد.

این کتاب، حاوی داستان‌های افرادی است که با فقدان‌های مختلفی در زندگی‌شان روبرو بوده‌اند. نوشتن این کتاب برایم پیام‌آور شگفتی‌های بسیاری بود. وقتی می‌دیدم مردم مشتاق‌اند درباره‌ی تجربیاتشان در این زمینه حرف بزنند واقعاً حیرت زده شدم. فکر می‌کردم افراد تمایلی ندارند راجع به لحظات دردناک زندگی‌شان با کسی حرف بزنند. خیلی زود فهمیدم که اشتباه می‌کردم. مردم دوست داشتند حرف بزنند و می‌خواستند که به آنها گوش دهم. دوست داشتند بدانند که اندوهشان نادیده گرفته نمی‌شود و مسیری که در آن قرار دارند به بهبودی روحی‌شان منتهی می‌شود. گفتن داستان زندگی‌مان برای کسانی که گوش شنوا دارند یکی از بهترین و مؤثرترین راه‌ها برای شفای روح‌مان است.

یکی دیگر از چیزهایی که واقعاً شگفت‌زده‌ام کرد این موضوع بود که بسیاری از افراد اصرار داشتند در کتابم نامشان ذکر شود البته من بسیاری از اسامی را تغییر می‌دادم تا حریم خصوصی افراد حفظ شود و لازم است اینجا از همه‌ی کسانی که داستان‌های‌شان را با من درمیان گذاشتند تشکر کنم و بگویم این کتاب به همه‌مان تعلق دارد.

تجربیاتم را در رابطه با فقدان‌هایی که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید در این کتاب ذکر کردم و برای هر فصل ماجرای جدیدی در نظر گرفتم. در هر فصل فعالیت‌هایی آورده شده است که برای مواجهه با هر نوع مشکل و ضایعه‌ای صدق می‌کند. لذا اگر ماجرابی که در یک فصل می‌خوانید هیچ ارتباطی با مشکل شما ندارد باید بدانید راهنمایی‌های آن فصل جامع و کارآمد است و می‌توانید در هر تحولی آن را به کار بگیرید. می‌توانید به دنبال فصلی باشید که ماجرای آن به داستان زندگی‌تان نزدیک‌تر است ولی مطالب فصل‌های دیگر را از دست ندهید.

در این کتاب با نگاه سنتی پنج‌مرحله‌ای با اندوه روبرو نشده‌ام. منظورم پنج مرحله‌ی: انکار، خشم، کنار آمدن، افسردگی و پذیرش است. الیزابت کوبلر راس در این باره

کتاب‌های بسیاری نوشته است. این مراحل همگی معتبرند و در داستان‌های زندگی افراد دیده می‌شوند من اندوه و حزن را مرحله دگرگونی می‌دانم. این کتاب درباره‌ی اتفاقی است که می‌افتد و دنیای‌مان را زیر و رو می‌کند و باعث می‌شود از روال عادی زندگی خارج شویم و تا زمانی ادامه می‌یابد که زندگی عادی جدیدی آغاز شود.

برخی تصور می‌کنند کارشناس ترک اعتیادم، اما اگر کارشناس چیزی باشم، قطعاً در این زمینه است که چطور در کشاکش اندوه و درد از خودمان مراقبت کنیم. این کتاب را ننوشتیم که به شما بگویم همان راهی را بروید که من رفتم. اگر در اندوه و ماتم فرو رفته‌اید، خود شما هم به زودی کارشناس می‌شوید. امیدوارم کتاب به شما کمک کند راحتی و آسودگی خیال را در زندگی و در چنین شرایطی، تجربه کنید. به شما اطمینان می‌دهم که راه درست را خواهید یافت و خودتان می‌فهمید که باید چه کار کنید.

در پایان هر فصل چندین تمرین و فعالیت آورده شده است. برخی از آنها مربوط به ضایعه‌ای است که در همان فصل به آن اشاره شده است و برخی دیگر در مورد رازهایی است که در طول آن داستان به آنها رسیده‌ام. در هر فصل فعالیت‌هایی خواهید یافت که حتی اگر داستان آن فصل به داستان شما شباهت نداشته باشند به کارتان می‌آید. برخی از این فعالیت‌ها بسیار ساده و ابتدایی است، مثلاً نوشتن نامه‌های آرامش‌بخش به کسانی که با درد و رنج روبرویند یا اینکه چطور می‌توانیم به افرادی که درگیر اندوه‌اند - از جمله خودمان - یاری برسانیم. لازم نیست همه‌ی فعالیت‌های هر فصل را انجام دهید چون خیلی زیاداند. برای هر فصل فعالیت‌های متفاوتی آورده شده که بتوانید حداقل یکی از آنها را مناسب خودتان بیابید و آن را انجام دهید. توصیه می‌کنم نخستین فعالیت کتاب را انجام دهید یعنی تهیه کردن فهرست ضایعات. یکی دیگر از فعالیت‌های مهم دیگر تهیه فهرست داشته‌هاست، یعنی فعالیت شماره‌ی سه در فصل دوازدهم کتاب. مواجهه با تغییر. به جز این دو تمرین، در مورد بقیه خودتان تصمیم بگیرید که کدام را عملی کنید. گاهی ممکن است مؤثرترین تمرین هر فصل همانی باشد که وقتی می‌خوانیم به هیچ وجه از آن خوشمان نمی‌آید. با خود می‌اندیشیم *اوه، این یکی را انجام نخواهم داد ولی گاهی آنچه در مقابلش مقاومت می‌کنیم دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز داریم.* گاهی نیز ناخواسته به سمت یکی از تمرین‌ها کشیده می‌شویم. به آن نگاهی می‌اندازیم و فکر می‌کنیم جالب به نظر می‌رسد. در هر صورت انتخاب با شماست.

برای استفاده از این کتاب لازم نیست در گردابی از غم فرو رفته باشید. مآجرها و تمرین‌هایی که در این کتاب آورده شده‌اند حتی برای درمان زخم‌های روحی به جا مانده از گذشته نیز مؤثر خواهند بود.

انتخاب اینکه به کدام ضایعه بپردازیم بسیار سخت است. همه ما با مشکلات فراوانی در زندگی روبرویم. هر کس و هر چیزی که امروز داریم بالاخره روزی از دست خواهیم داد. همیشه به اندازه کافی درد و رنج هست که بخواهیم راجع به آنها بنویسیم. امیدوارم رازها، تمرین‌ها و نکاتی که در این کتاب آورده شده است در رویارویی با فقدان‌های تان به شما کمک کند.

در بین سیزده جلد کتابی که تاکنون نوشته‌ام این کتاب از همه دردناک‌تر و غم‌انگیزتر بوده است. این هم یک شگفتی دیگر! در بین همه این کتاب‌ها از نوشتن این یکی بیش از همه لذت برده‌ام. افوا، داستان‌ها و کاری که روی این کتاب انجام شده درس‌های بسیاری به من آموخته است. وقتی کتاب تمام شد دلم برای نوشتن تنگ شد.

در یک برنامه‌ی رادیویی، مجری از من خواست داستان مرشدی مذهبی را نقل کنم که در مقدمه کتاب هم وابستگی دیگر بس است نوشته‌ام. به این داستان علاقه بسیاری دارم و به همین علت دوباره برای تان تعریفش می‌کنم.

روزی روزگاری زنی در جستجوی روشنایی به کوهستانی در دوردست رفت و مرشدی مذهبی یافت که به او درس دهد و به او گفت: می‌خواهم هر چیزی که اینجا برای آموختن هست بیاموزم و تا روزی که همه‌شان را یاد نگیرم نخواهم رفت. مرشد او را به سوی غاری هدایت کرد و سپس او را با انبوهی کتاب در غار‌ها کرد. هر روز به او سر می‌زد و همین‌طور که با عصایی در دست، لنگان لنگان وارد غار می‌شد، می‌پرسید: «آیا همه این‌ها را یاد گرفتی؟» زن جواب می‌داد: «نه!»

وقتی زن این را می‌گفت، مرشد عصایش را بلند می‌کرد و بر سر زن می‌کوبید. این مآجر سال‌ها و سال‌ها تکرار شد و هر روز همین اتفاق می‌افتاد تا اینکه یک روز مرشد وارد غار شد و دوباره همان سوال همیشگی را کرد و همان جواب تکراری را شنید. اما، این بار وقتی مرشد عصایش را بلند کرد زن بلند شد و عصا را در هوا گرفت. توقع داشت مرشد تنبیهش کند، اما شگفت‌زده شد وقتی مرشد لبخند زد و گفت: «آفرین! آموزشت به پایان رسید. حالا هر چیزی که لازم بود بدانی را

آموخته‌ای. اکنون می‌دانی هیچ وقت نمی‌توانی همه چیز را بدانی و از طرفی می‌دانی چطور باید از درد کشیدن اجتناب کنی.»

زنی که او را خیلی هم خوب نمی‌شناختم درباره دردی که پس از مرگ پسرم تجربه کرده بودم با من حرف می‌زد. به او گفتم که سال اول بسیار دشوار بود، سال دوم دشوارتر بود و سال سوم بسیار دردناک بود. به داستاتم به دقت گوش داد و سپس سعی کرد احساساتم را توجیه کند.

گفت: «آیا این درد شبیه همان وابستگی متقابل نیست؟ اصلاً در این مدت به خودت فکر کرده‌ای و برای خودت دل سوزانده‌ای؟ شاید لازم باشد کتاب‌های خودت را دوباره بخوانی؟ حاضری؟»

دلم می‌خواست محکم بر سرش بکوبم، ولی در عوض دندان‌هایم را از خشم به هم فشردم. می‌دانم و اغلب وقت‌ها هم یادم هست که نباید از مردم توقع داشته باشم دردی که می‌کشم را درک کنند مگر اینکه دقیقاً خودشان همان را تجربه کرده باشند. گفتم: «نه. موضوع چیزی بیش از این حرف‌هاست.»

هر چه بیشتر از نوشتن کتاب هم‌وابستگی دیگر پس است می‌گذشت بیشتر می‌فهمیدم که اندوه و رنج در زندگی نقشی بسیار مهم در هم وابستگی دارد وقتی با یک معتاد زندگی می‌کنیم و سعی می‌کنیم برای ترک اعتیاد کمکش کنیم و خودمان را در این بین فراموش می‌کنیم دچار سرکوب عواطف، افسردگی، انکار و گردابی از رنج می‌شویم که خود را در آن گرفتار می‌بینیم و همه این‌ها زمانی که خودمان دردی می‌کشیم نیز به سراغمان می‌آیند. همین‌طور وقتی یکی از عزیزانمان را از دست می‌دهیم.

نمی‌توانیم همواره زندگی، اطرافیان و رفتارمان را تحت کنترل داشته باشیم و گاهی برخلاف آنچه مرشد مذهبی در غار به آن زن گفت نمی‌توانیم جلوی درد کشیدن را بگیریم.

این کتاب برای کسانی مفید است که دور می‌تغییر و تحول سختی را پشت سر می‌گذارند یا در آستانه‌ی تغییرند، کسانی که درد می‌کشند یا از شدت اندوه بی‌حس شده‌اند یا کسانی که درست نمی‌دانند چه احساسی دارند، کسانی که قلب‌شان شکسته است، کسانی که نیاز دارند به خدا ایمان داشته باشند و مطمئن باشند که دوباره عزیزانشان را خواهند دید. این کتاب درباره ایمان فراوان است. ایمانی قوی به همان خدایی که این ماتم را برای ما رقم زده است. اینکه از خدا

بخوایم راه را به ما نشان دهد و کمک‌مان کند به زندگی بازگردیم. اینکه بدانیم وقتی آن قدر عصبانی و پریشانیم که نمی‌توانیم درخواست کمک کنیم، خداوند خود به کمک ما خواهد آمد.

مگی، که در این کتاب با او بیشتر آشنا خواهید شد، گفت: «من مرگ را تجربه کرده‌ام و همان تجربه مرا متحول کرده است. تاریک و زشت بود و احساس تنهایی می‌کردم. دو سال به دنبال ساختمانی می‌گشتم که آن قدر بلند باشد که اگر از آن به پائین ببرم، قطعاً بمیرم. هر کاری که مردم می‌گفتند امتحان کرده بودم، روان‌درمانی و انجام کارهای خوب. ولی هیچ کدام مؤثر نبودند. زندگی هیچ معنا و مفهومی برایم نداشت. امیدم را به کلی از دست داده بودم.»

پرسیدم: «چه چیزی باعث شده بود تا آن حد درد بکشی؟ یک اتفاق بود یا اینکه اتفاقات بد پشت سر هم به یکباره به سراغت آمده بود؟» او گفت: «مثل تلی از برف بود.»

این کتاب از آن دسته کتاب‌ها با مضمون «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» نیست. این کتاب درباره‌ی دوره‌ای از زندگی ماست که آن چیزهایی که می‌شناسیم به یکباره ناپدید می‌شوند، دیگر آن انسانی که بودیم نیستیم و هنوز به آن آدم جدید تبدیل نشده‌ایم. واکنش غریزی ما نسبت به ضایعه تلاش برای کنترل اوضاع است. این موضوع طبیعی است. نگرانیم. دیگر قادر به تحمل درد تازه‌ای نیستیم. می‌خواهیم خود را از آن ضایعه رها کنیم و فکر می‌کنیم کنترل اوضاع می‌تواند امنیت‌مان را حفظ کند. ولی وقتی از کنترل کردن خسته می‌شویم می‌بینیم کارهای دیگری هم بود که می‌توانستیم انجام دهیم. داستان‌های این کتاب به ما نشان می‌دهد که وقتی زندگی دیگران به یکباره از این رو به آن رو می‌شود چه کار می‌کنند. امیدوارم بتوانید خودتان به برخی از این نتایج در جریان خواندن این داستان‌ها برسید.

مقدمه‌ی این کتاب را با داستان ذیل به پایان می‌رسانم این داستان درباره‌ی زنی است که نزد بودا رفت تا از او کمک بخواهد. برخلاف زنی که در داستان قبلی درباره‌اش خواندید این زن به دنبال روشنگری و معرفت نبود، بلکه به دنبال راهی برای پایان دادن به دردهایش بود.

زن نزد بودا رفت و گفت: «پسرم مرده است. لطفاً او را دوباره زنده‌اش کنید.»

بودا گفت می‌تواند این کار را انجام دهد. زن با این فکر که پسرش دوباره زنده خواهد شد خوشحال شد و دردش را فراموش کرد. بودا به او گفت: «ابتدا باید کاری را که از تو می‌خواهم انجام دهی. سه سنگ بزرگ برایم بیاور. هر کدام از آنها را باید از فرد یا خانواده‌ای بگیری که تاکنون هیچ ضایعه و ماتی را تجربه نکرده باشند. زن شروع به جستجو کرد تا سه خانواده بیابد که تاکنون هیچ ماتی را تجربه نکرده باشند. مدت‌ها گذشت و بعد از زمانی طولانی نزد بودا بازگشت. وقتی برگشت دست خالی بود. به بودا گفت: «توانستم کسی را پیدا کنم که به من سنگ دهد.» بودا پرسید: «چه آموختی؟»

«آموختم که همه‌ی ما در زندگی رنج می‌بریم و کسی یا چیزی که دوستش داشتیم را از دست داده‌ایم.»

وقتی فقدان عزیزی را تجربه می‌کنیم این سفر آموزنده برای مان شروع می‌شود. در می‌یابیم که هر کدام از ما بخشی از جهان هستیم. گرچه هر کدام از ما منحصر به فردیم، ولی آنقدر که فکر می‌کنیم با سایرین تفاوت نداریم. در همین مسیر به روشنگری و معرفت نیز دست خواهیم یافت.

زندگی مثل آینه است. اگر تنها باشیم نمی‌توانیم بفهمیم که هستیم. وقتی به دیگران می‌پیوندیم و در انجمن‌ها با مردم یکی می‌شویم، سایرین می‌توانند آینه‌ی ما باشند. وقتی به آنها نگاه می‌کنیم خودمان را می‌بینیم و به تدریج وضعیت‌مان را می‌پذیریم. وقتی درباره‌ی خود واقعی‌مان و احساسات‌مان صادق باشیم، آن وقت ما هم آینه‌ی آنها می‌شویم. آنها هم با نگاه کردن به ما خودشان را می‌پذیرند و دوست می‌دارند.

روزی می‌رسد که ما نیز به دیگران خوش آمد می‌گوییم و می‌دانیم که می‌توانیم صلح و آرامش را برای‌شان به ارمغان بیاوریم. یک‌بار در منطقه‌ی پرش بودم (جایی که چتربازها از هواپیما به پایین می‌پرند). زنی را دیدم که به تازگی پسر سی‌وپنج ساله‌اش را از دست داده بود. دستم را روی شانه‌ی آن زن گذاشتم و گفتم: «مدت‌ها طول می‌کشد تا با این درد کنار بیایی. خیلی سخت است ولی تو می‌توانی از پس آن بربیایی. درکت می‌کنم. وقتی پسر دوازده سال داشت از دستش دادم.»

تاریک‌ترین جاهایی که در زندگی تجربه می‌کنیم جاهایی است که نمی‌توانیم خودمان را درک کنیم و فکر می‌کنیم هیچ کس هم نمی‌تواند ما را بفهمد. احساس می‌کنیم گم شده‌ایم و تنهاایم. دیگر نمی‌توانیم با خودمان و سایرین ارتباط برقرار

کنیم. ارتباط با دیگران است که برای ما برکت و خیر می آورد. وقتی دیگران به ما می‌رسند و ما را درک می‌کنند ما نیز می‌توانیم خودمان را درک کنیم. آنگاه هر چیز ناپذیرفتنی را می‌توان تحمل کرد. شاید از وقوعش خوشحال نباشیم، ولی می‌توانیم به آرامش برسیم.

داشتم با دوست تازه ای حرف می‌زدم که حین نوشتن کتاب «آهای غم و غصه نمی‌تونی منو از پا دربیاری» با او آشنا شده بودم. از همان اول که دیدمش احساس آرامش کردم. به او گفتم وقتی پزشکم تلفن کرد و گفت که به هیاتیت سی دچارم جقدر سردرگم و پریشان شدم.

گفتم: «تازگی‌ها به یاد آورده‌ام که آن زمان چه چیزی آموختم. از خودم پرسیدم مشکلکم چیست؟ موضوع چیست؟ من که سالمم. ریه‌ام در وضعیت خوبی است. ویروس هیاتیت هم که تقریباً از بین رفته است. همان آدمی‌ام که همیشه بودم. اینکه سعی کنیم مشکلی را رفع کنیم تا پس از آن بتوانیم زندگی خوب و خوش‌مان را آغاز کنیم دیوانگی است. امکان ندارد در زندگی‌مان اتفاقی بیفتد که نقش مهمی در مسیر زندگی‌مان نداشته باشد. از هیاتیت نمی‌میرم، بلکه با آن زندگی می‌کنم. لازم نیست منتظر اتفاقی خارق‌العاده باشم تا بتوانم به تکامل برسم. هم اکنون کاملم و همه چیز دارم.»

دوستم گفت: «راجع به آن بیشتر صحبت کن. دوازده سال پیش وقتی مطلع شدم مبتلا به ویروس ایدزم همین تجربه‌ها را پشت سر گذاشتم.»
با خودم فکر کردم، پس به این خاطر است که این قدر با او احساس راحتی می‌کنم. هر دوی ما به انجمن یکسانی تعلق داریم.

همان روز داشتم با دوست دیگری صحبت می‌کردم. از حالم پرسید. گفتم: «عالی.» و واقعاً هم همین‌طور بودم. «حالا دیگر پذیرفته‌ام که باید با ویروس هیاتیت سی زندگی کنم.»

دوستم لبخند زد و گفت: «پس به انجمن خوش آمدی.»