جست‌وجوی معنا

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

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

نشر نوین

جست‌وجوی معنا

دیوید کسلر

ترجمهٔ میثم همدمی

ششمین مرحله از سوگ

عنوان	:	جست‌وجوی معنا
مؤلف	:	دیوید کسلر
مترجم	:	میثم همدمی
ویراستار	:	فاطمه یزدانی
نمونه‌خوان	:	مریم قیاسوند
طراح جلد	:	الناز ناصر آجیبیشه
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۷-۳
قیمت	:	**۱۵۹,۰۰۰ تومان**

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

تقدیم به پسرم دیوید که در بهشت است و
پسرم ریچارد که در زمین است

فهرست

یادداشت مترجم ۹

آری، معنایابی شدنی است! ۱۱

یادداشت نویسنده ۱۵

پیش‌درآمد ۱۷

بخش نخست) هر فقدانی معنایی دارد ۲۹

فصل ۱. معنا چیست؟ ۳۱

فصل ۲. سوگ شاهد می‌طلبد ۵۱

فصل ۳. معنای مرگ ۷۵

فصل ۴. نخستین گام در معنایابی ۹۵

فصل ۵. تصمیم ۱۱۳

بخش دوم) چالش‌های سوگ ۱۳۱

فصل ۶. معنایابی در چرايیِ مرگ ۱۳۳

فصل ۷. خودکشی ۱۴۹

فصل ۸. روابط پیچیده ۱۶۷

فصل ۹. مرگ فرزند ۱۸۷

فصل ۱۰. سقط‌جنین و مرگ نوزاد ۲۰۱

فصل ۱۱. ناخوشی‌های ذهن: بیماری‌های روانی و اعتیاد ۲۱۳

بخش سوم) معنا ۲۳۳

فصل ۱۲. عشقی بیش از درد ۲۳۵

فصل ۱۳. میراث ۲۵۱

فصل ۱۴. از سوگواری تا باورمندی: حیات پس از مرگ ۲۶۹

فصل ۱۵. همه‌چیز برای همیشه تغییر می‌کند ۲۸۱

سخن آخر ۳۰۳

قدردانی ۳۰۸

دربارهٔ نویسنده ۳۱۰

یادداشت مترجم

انکار مرگ انکار زندگی است.

- ارنست بکر

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

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

میثم همدمی[1]

تابستان ۱۴۰۱

۱. برای ارتباط با من می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسهٔ اینستاگرام 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 سال پیش، مرگ در خانهٔ ما را زد. آمد، دست پدرم را گرفت و او را با خود برد. مرگ مدت‌ها بود نزدیکی خانه‌مان به انتظار ایستاده بود، بااین‌حال آمدنش برایمان تکان‌دهنده و باور کردنش سخت بود.

روزی که بابا رفت، بعدازظهر 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 روزِ بعد، تصمیم گرفتیم که اجازه ندهیم سوگ ما را در خود ببلعد و انتخاب کردیم 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، مؤخرهٔ کتاب را برایش نوشتم. روز چهلم بابا، کتاب *از قیطریه تا اورنج کانتی*[1] منتشر شد و آخرین حرف‌های او به دست دوستدارانش رسید.

وقتی صفحهٔ اینستاگرام بابا به‌خاطر مرگش به حالت یادبود درآمد، تصمیم گرفتم صفحهٔ 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[2] می‌گوید، این روزها همه در فضای مجازی شاهد سوگ یکدیگر هستند و برای شخص سوگوار هیچ‌چیز

---

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

آرام‌بخش‌تر و خوشایندتر از این نیست که کسی دربارهٔ عزیز ازدست‌رفته‌اش سؤال کند و بعد به گوش دادن بنشیند. ایجاد این صفحه برای من نه‌فقط 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 گرامی داشتن خاطرهٔ او در فضای مجازی، به یادش به افراد بی‌خانمان و بیماران کمک کرده‌ام. در روز تولدش، روز پدر و سال نو، در هر مناسبتی، به طریقی با یاد بابا و به اسم او به دیگران هدیه داده و کمک کرده‌ام. یک روز با مادرم به ورزشگاه امجدیه رفتیم و روی سکوهایی نشستیم که روزگاری بابا رویشان می‌نشست و صفحه‌هایی از یکی از کتاب‌هایش را خواندیم. روی نوشته‌های کتاب بعدی او کار کردیم و تصمیم گرفتیم جایزه‌ای ادبی به نام بابا درست کنیم. قصد داریم در آینده مدرسه و کتابخانه‌ای 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 همدمی به من پیغام دادند و گفتند که مشغول ترجمهٔ این کتاب هستند، خیلی خوشحال شدم. در این دو 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 جناب همدمی 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 همدمی 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 پیِ 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، نه‌فقط 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 نه‌تنها میراثی از او است، که دریچه‌ای است به درون روح هر بیمار در حال مردن. این میراث نه‌تنها مردمان عادی، که پزشکان و روان‌شناسان را در شناخت بهتر این بیماران یاری می‌دهد. به‌علاوه، 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 مرحلهٔ معنایابی به این معنی نیست که من از باقی مراحل گذشته و عبور کرده‌ام؛ من هنوز خشمگینم و بسیار افسرده و تا حدی هنوز در ناباوری. اما تلاش کرده‌ام از این سوگ و خشم 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 همنوعان خود تبدیل کنم. من قبول کرده‌ام که سوگ ما جایی نخواهد رفت و کم نخواهد شد. به قول ایروین دی. یالوم[1]: «این درد اینجاست. وقتی در را به رویش می‌بندی، درِ دیگری را می‌زند تا داخل شود.» ما هیچ راهی برای دور زدن سوگ نداریم، مگر گذر از میانهٔ آن و این گذر به این معنی نیست که ما آن را پشت سر خواهیم گذاشت. سوگ همیشه، مادامی‌که عشقِ عزیزِ رفته در ما زنده است، در قلب ما خواهد 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، چراکه مرگ یک روز به سراغ پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و والدین همهٔ ما خواهد آمد و همهٔ 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 آشکال مختلف تجربه کرده‌اند، اگر همین حالا نظرات و درد شما را تغییر یا تسکین ندهد، مسلماً در نوع

1. Irvin D. Yalom

نگاه شما و درک اطرافیانتان و نیز در تصمیماتتان تأثیر خواهد گذاشت. ویکی هریسون[1] 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

1. Vicky Harrison

یادداشت نویسنده

ماجراهای تشریح‌شده در این کتاب روایتگر چالش‌های خانواده‌ها و دوستان فرد متوفی حین از سر گذراندن سوگ و نیز بینش‌های کسب‌شدۀ 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 درواقع ترکیبی از دو یا چند نفر هستند.

پیش‌درآمد

الیزابت کوبلر-راس[1]، در سال ۱۹۶۹، در کتاب پیشگامانهٔ خود، *در باب مرگ و مردن*[2]، پنج مرحلهٔ مرگ را شناسایی کرده است. وی، به‌عنوان یک روان‌پزشک، متوجه شد بیمارانی که در شرف مرگی قریب‌الوقوع قرار دارند تجارب یا مراحلی مشترک را طی می‌کنند. کتاب او توجه جهانیان را به خود جلب کرد و نحوهٔ نگرش و بحث پیرامون مرگ و مردن[3] را برای همیشه در میان ما تغییر داد. او حقیقت این تجربهٔ جهان‌شمول را از تعابیری مبهم خارج ساخت و به قلمرویی پرنور وارد کرد.

چند دهه بعد، طی نگارش کتاب *درس‌هایی از زندگی: دو متخصصِ مرگ و مردن رازهای زندگی و زندگی کردن را به ما می‌آموزند*[4]، افتخار شاگردی و همکاری با الیزابت نصیبم شد. در دومین کتابی که با همکاری وی نگاشتم -کتاب *در باب سوگ و سوگواری کردن*[5] که آخرین کتاب او محسوب می‌شود- الیزابت از من خواست به او کمک کنم تا مراحلی را که در افراد نزدیک به مرگ شناسایی کرده بود با مراحل مشابهی تطبیق دهیم که در افراد سوگوار مشاهده کرده بودیم. پنج مرحلهٔ 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. ازاین‌رو، 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: همهٔ حسرت‌ها و پشیمانی‌ها.

افسردگی: اندوه ناشی از مرگ.

پذیرش: اذعان به واقعیت مرگ.

این پنج مرحله به‌هیچ‌وجه 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 مراحلی گنجاندن هیجاناتی آشفته در قالب‌هایی شسته‌رفته نیست. این‌ها مراحلی ازپیش‌تعیین‌شده نیستند، بلکه گزاره‌هایی توصیفی‌اند و صرفاً تشریح‌کنندهٔ روندی کلی محسوب می‌شوند. هر فردی به شیوهٔ خاص خود سوگواری می‌کند. با همهٔ این اوصاف، روند سوگواری اغلب طی مراحلی مشابه با مراحل توصیف‌شده رخ می‌دهد و بیشتر افرادی که تجربهٔ سوگ را از سر گذرانده‌اند این مراحل را می‌شناسند. چند سال پس از انتشار کتابِ *در باب سوگ و سوگواری کردن*، خود من ضایعه‌ای بزرگ را تجربه کردم و می‌توانم تأیید کنم که این پنج مرحله به‌راستی نمایانگر احساساتی هستند که طی دست‌وپنجه نرم کردن با مرگ عزیزانمان از سر می‌گذرانیم.

پنجمین مرحله در نظریهٔ کوبلر-راس پذیرش است. در این مرحله، ما واقعیت مرگ را می‌پذیریم. کمی زمان می‌گذاریم و حقیقت انکارناشدنی مرگ عزیزمان را به‌تدریج درک می‌کنیم. این مرحله ابداً مرحلهٔ آسانی نیست و می‌تواند بسیار هم دردناک باشد. ضمناً پذیرش بدین معنا نیست که ما با فقدان پیش‌آمده مشکلی نداریم یا اینکه فرایند سوگواری اکنون رسماً به پایان رسیده است. بااین‌همه، 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 داغ‌دیدگی] پای مرحلهٔ 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 مرحلهٔ ششم، اذعان می‌کنیم که گرچه با گذر زمان شدت سوگواری در اغلب ما تخفیف پیدا می‌کند، هیچ‌گاه قرار نیست به‌کلی رنگ ببازد. بااین‌حال، اگر به خودمان اجازهٔ پیشروی کامل به این مرحلهٔ 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 به‌واسطهٔ 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 به‌سبب بلایای طبیعی- به چیزی ورای واقعیتِ سختِ 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 کند. معنایابی پس از فقدان ما را قادر می‌سازد تا راهی رو به جلو پیدا کنیم. در روایات بسیار 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 می‌کنم که عزیزانشان را از دست داده‌اند، اغلب آنان را سخت در جست‌وجوی معنا می‌یابم. فرقی نمی‌کند که مرگ عزیزشان پس از دوره‌ای طولانی از یک بیماری ناتوان‌کننده روی داده باشد یا در قالب شوکی تمام‌عیار و در نتیجهٔ تصادف یا هر حادثهٔ ناگهانی و غیرمنتظرهٔ دیگری. درهرحال، 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 ازدست‌رفته‌شان سپری کرده‌اند یا یافتن راه‌هایی برای گرامیداشت و تکریم عزیزِ ازدست‌رفته یا درک کوتاهی عمر و ارزشمندی زندگی و بدل ساختن آن به سکوی پرشی به‌سوی تغییر یا تحولی 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؛ ازجمله افزایش (یا کاهش) ناگهانی وزن، اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، خشم حل‌نشده، ناتوانی در شکل‌دهی به رابطه‌ای تازه یا متعهد ماندن بدان به‌سبب ترس از متحمل شدن فقدانی دیگر. افراد گیرافتاده در رنجِ فقدان ممکن است به‌اندازه‌ای غرق احساسات ناشی از آن شوند که فقدان به کانون زندگی آن‌ها بدل شود، به‌نحوی‌که 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 اجازهٔ رهایی را بدان 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 نسخهٔ 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 فرد متوفی دست یابیم.

جست‌وجوی معنا پس از فقدان عزیزْ هر یک از ما را به‌سوی مسیری متفاوت رهنمون می‌سازد. کَندی لایتنر[1] پس از کشته شدن دخترش گَری توسط راننده‌ای مست در سال ۱۹۸۰، انجمن معروف *مادران علیه رانندگی در حین مستی (ام‌اِی‌دی‌دی)*[2] را بنیان نهاد. گرچه او هیچ‌گاه نتوانست دریابد که چرا دخترش باید جان می‌باخت، با بنیان‌گذاری انجمنی برای نجات جان سایرین توانست به معنایی عظیم دست یابد. از منظر او، هیچ‌چیز نمی‌توانست فقدان دخترش را جبران کند، بااین‌همه، توانایی خلق پدیده‌ای مثبت پس از فقدان دخترش به او کمک کرد تا حس کند زندگی دخترش و نیز زندگی خودش حامل معنایی بوده‌اند.

جان والش[3] پس از به قتل رسیدن فرزندش، آدام، ساخت برنامهٔ تلویزیونی *آمریکایی تحت تعقیب*[4] را کلید زد. او پس از مرگ پسرش، جدال 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. اغلبِ 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[1] بودند. چون پدر مارسی به وی گفته بود که یک بار دنی توماس را از نزدیک دیده و این رویداد برای او بسیار ارزشمند بوده است، مارسی پس از مرگ پدر هرگاه مطلبی مربوط به دنی توماس می‌دید یا می‌شنید، به یاد پدرش می‌افتاد.

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

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

مارسی گفت: «تمبرهای بدون تاریخ انقضا.»

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

مارسی با خودش فکر کرد: «چه فرقی می‌کند؟ همهٔ این تمبرها کار یکسانی انجام می‌دهند.» بااین‌همه، تصمیم گرفت به انواع تمبرها نگاهی بیندازد. مجموعهٔ متنوعی از تمبرها مقابل مارسی قرار داده شدند و در آن میان، ناگهان توجه او به تمبری جلب شد که تصویر دنی توماس بر آن نقش بسته بود. مارسی به یاد پدرش 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 مارسی 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 مارسی 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 ازدست‌رفته؟ 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 ازدست‌رفته رخ‌نمایی کند، شاید هم در مشارکت طی فعالیت‌هایی که به یاد وی انجام می‌شوند. شاید فقدان عزیزتان سبب شود تا با افرادی که هنوز در کنارتان هستند رابطهٔ عمیق‌تری برقرار سازید یا کسانی را که از خود دور ساخته‌اید بار دیگر به زندگی‌تان دعوت کنید. شاید هم فقدانْ این احساس متعالی را در مورد زیبایی زندگی به شما ببخشد که همهٔ ما به‌خاطر برخورداری از مدت زمان زندگی روی زمین بسیار خوشوقت هستیم.

شوهر دیدری دو سال قبل از رویدادهایی درگذشته بود که او برایم تعریف کرد. دیدری هنوز هم عمیقاً دل‌تنگ همسرش بود. آن دو زندگی مشترک بسیار صمیمانه و عاشقانه‌ای داشتند و از دست دادن آن حفره‌ای 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. حالش را می‌فهمیدم.»

دیدری و خانواده‌اش در هاوایی زندگی می‌کنند. او برایم تعریف کرد که آن‌ها یک روز در اردوگاهی نزدیک بندر پرل هاربر[1]، جمع شده بودند تا یک مسابقهٔ قایق‌رانی تماشا کنند که برادرزاده‌اش هم جزو شرکت‌کنندگان آن بود. چند دقیقه قبل از آغاز مسابقه، آژیر هشدار حملهٔ 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

---

1. Pearl Harbor

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 مامان 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. از او پرسیدم: «حالت خوبه؟»
>
> چرا بقیه رفتند؟ چرا کسی 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 خانواده‌ای صمیمی هستیم، هیچ‌کس نگفت دوستت دارم یا امیدوارم دوباره همدیگر را ببینیم. هیچ‌کس در لحظهٔ آخر، خاطره‌ای از خود به جای نگذاشت.
>
> برایم جالب بود، آن دونفری که برخلاف بقیه نیازی به دویدن نمی‌دیدند من و پدرم بودیم. تصمیم گرفتیم زمان باقی‌مانده را در کنار هم باشیم. طی آن لحظات دهشتناک، گفت‌وگویی فوق‌العاده داشتیم. من از او 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، حال‌آنکه 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 ادامهٔ زندگی فرصت داشتیم، نمی‌خواستیم آن را هدر بدهیم.

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

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

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

۱. معنا ماهیتی نسبی و شخصی دارد.

۲. معنایابی مستلزم زمان است؛ ممکن است ما با گذشت ماه‌ها 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. فقدانْ 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 هنگامی‌که 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 می‌پنداشتم. نه‌فقط به‌عنوان 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. بااین‌همه، هیچ تجربه‌ای، خواه در زندگی شخصی و خواه در زندگی حرفه‌ای‌ام، مرا برای فقدانی که حین نگارش این کتاب تجربه کردم -مرگ غیرمنتظرهٔ پسر بیست‌ویک‌ساله‌ام- در قامت صاحب‌نظر حوزهٔ سوگ آماده نساخته بود. این ضایعه به‌قدری تکان‌دهنده بود که علی‌رغم سالیان سال تجربهٔ یاری‌رسانی به افراد سوگوار، نمی‌دانستم آیا کاری هست که بتواند به من در سوگ خودم کمکی کند. گرچه می‌دانستم که جست‌وجوی معنا یکی از کلیدهای التیام‌یابی از سوگ است، نمی‌دانستم که آیا می‌توانم راهی برای معنایابی در این فقدان بیابم یا نه. همچون بسیاری از افراد دیگر که طعمهٔ سوگ می‌شوند، بخشی از وجودم حس می‌کرد که سوگ من بزرگ‌تر از آن است که بتوان التیامش داد.

در سال ۲۰۰۰، دو پسربچهٔ فوق‌العاده را از نظام پرورشگاهی لس‌آنجلس به فرزندخواندگی پذیرفتم. در آن زمان، دیوید چهارساله بود و برادرش، ریچارد، پنج‌ساله. تا آن روز، آن‌ها زندگی در پنج خانهٔ پرورشگاهی متفاوت را تجربه کرده و یک تجربهٔ فرزندخواندگی ناموفق را هم از سر گذرانده بودند. عاملی که در استقرار دائمی آن‌ها مانع ایجاد می‌کرد اعتیاد خانوادهٔ 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 غیرقابل‌حل برای دیوید به وجود آورده باشد، اما تنها نگریستن به سیمای آن دو پسربچهٔ کوچک کافی بود تا دریابم که عشق فاتح مطلق است. درنهایت، 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 هفده‌سالگی، 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 رشتهٔ مددکاری اجتماعی فارغ‌التحصیل شده بود. دیوید نشان داده بود که به‌راستی علاقه‌مند به حوزهٔ پزشکی است. بااین‌حال، هنوز به‌طور مشخص نوع حرفهٔ خود را انتخاب نکرده بود و این احتمال هم وجود داشت که به‌کلی به حیطه‌ای دیگر علاقه‌مند شود. درهرحال، من به او امیدوار بودم. بااین‌حال، چند روز پس از تولد بیست‌ویک‌سالگی‌اش، او مرتکب اشتباهات معمولی شد که در روابط پیش می‌آیند و این‌گونه بود که دیوید و دوست‌دخترش از هم جدا شدند. در همان زمان، دیوید با یکی از دوستانش از برنامهٔ توان‌بخشی ملاقات کرد که اتفاقاً او هم روزهای سختی را سپری می‌کرد. آن‌ها بار دیگر به مصرف مواد مخدر روی آوردند. دوست دیوید جان به در برد و دیوید درگذشت.

در هنگام این حادثه، من در بخش دیگری از کشور مشغول برگزاری تور سخنرانی‌ام بودم. ریچارد با من تماس گرفت و گریه‌کنان اطلاع داد که برادرش فوت کرده است. طی ماه‌های بعدی، در رنج سوگ غوطه‌ور بودم. خوشبختانه با دوستان و خانواده‌ای احاطه شده بودم که به من نه به‌عنوان متخصص حوزهٔ سوگ، بلکه به‌عنوان پدری می‌نگریستند که باید پسرش را به خاک بسپارد.

طی روزهای آغازین فقدان دیوید، افراد فوق‌العاده‌ای همچون شریک زندگی‌ام، پل دنیستون[۲] و آموزگار معنوی، ماریان ویلیامسون[۳] (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 گِری[۴] 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 دههٔ 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 شدنت 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؟»

گفتهٔ دایان درست بود. در آن زمان، من می‌دانستم که هنوز در اعماق اقیانوسم و نیز می‌دانستم که قرار است مدتی همان‌جا بمانم. آمادهٔ بازگشت به سطح نبودم، ولی حتی همان موقع هم حس می‌کردم که به زیستن ادامه خواهم داد، نه‌فقط برای پسر دیگرم که زنده بود، بلکه همچنین برای خاطر خودم. نمی‌خواستم اجازه دهم که مرگ دیوید عاری از معنا باشد یا زندگی‌ام را از معنا تهی سازد. درعین‌حال، نمی‌دانستم چگونه می‌توان معنایی از دل آن دوران 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. بااین‌همه، می‌دانستم که نمی‌توانم و نمی‌خواهم در مرحلهٔ پذیرش متوقف شوم. می‌بایست به مرحله‌ای فراتر می‌رسیدم.

اوایل من نمی‌توانستم در لابه‌لای خاطرات عاشقانه‌ام با دیوید، نشانی از تسلی بیابم. در آن هنگام، از همه‌چیز 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 حتماً سوگ را تجربه کنید، اما تنها به‌شرط اجتناب‌ورزی از عشق است که سوگی هم در کار نخواهد بود. عشق و سوگواری پیوندی ناگسستنی با هم دارند.

همان‌طور که اریک فروم[1] 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

---

1. Erich Fromm

به‌راستی چنین درکی در من آغاز شد، به‌خاطر اینکه پسرم 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 معنایابی در مسیر سوگواری‌ام بود.

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

تا مدت کوتاهی پس از درگذشت پسرم، من مطمئن نبودم که بتوانم دوباره بنویسم، دوباره سخنرانی داشته باشم یا حتی بخواهم دوباره زندگی کنم. تمامی کارها را به مدت شش هفته لغو کردم، اما بعد حس کردم که باید به سر کارم بازگردم. نیاز داشتم تا خدمتی ارائه دهم و دردم را در خودم به پیش ببرم. هرقدر هم که مرگ پسرم 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 راجع به معنایابی در مواجهه با سوگی ژرف را باور کنم. دردم به‌قدری عمیق بود که نمی‌دانستم آیا معنایابی برای چنین فقدان خردکننده‌ای شدنی است یا نه. اما درنهایت و طی جست‌وجوی معنا در فقدانی ویرانگر، بر من آشکار شد که این نوع از معنایابی هم شدنی و هم ضروری است. امید دارم تا *جست‌وجوی معنا: ششمین مرحله از سوگ*[1] کمکی باشد برای هر آنکه می‌کوشد چگونگی زیستن پس از فقدان را دریابد. امیدوارم خواندن این کتاب تجربه‌ای التیام‌بخش باشد، همان‌طور که نگارشش برای من التیام‌بخش بوده است.

---

1. Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief

بخش نخست

هر فقدانی معنایی دارد

فصل اول

معنا چیست؟

پرندگان پس از طوفان آواز می‌خوانند؛ چرا انسان‌ها نباید بعد از طوفان، از آفتابی لذت ببرند که برایشان باقی مانده است؟

- رُز کِنِدی[1]

استاد و همکارم، الیزابت کوبلر-راس، در سال ۱۹۷۵، می‌نویسد: «لازم نیست ما مرگ را عنصری فاجعه‌بار و مخرب تلقی کنیم. درواقع، می‌توانیم آن را یکی از سازنده‌ترین و خلاقانه‌ترین عناصر فرهنگ و زندگی بدانیم.» بااین‌حال، اغلب ما چنین نگرشی به مرگ نداریم.

من، طی یکی از سخنرانی‌هایم، از حضار پرسیدم: «چه کسی در لحظهٔ مرگ عزیزش همراه او بوده است؟» دست‌های زیادی بالا رفتند. یکی را انتخاب کردم و از وی خواستم تا تجربه‌اش را شرح دهد. او گفت مرگ پدرش دردناک‌ترین اتفاقی بوده که تاکنون برایش رخ داده است و او هنوز هم تحت‌تأثیر آن اتفاق قرار دارد. نفر بعد گفت: «پدر من هم فوت کرده است. لحظهٔ مرگ او یکی از معنادارترین تجاربی بود که تاکنون خانواده‌مان از سر گذرانده است.»

هر دوی این افراد پدری را از دست داده بودند که به او عشق می‌ورزیدند. هر دو عمیقاً سوگوار بودند. بااین‌همه، یکی از آن‌ها مرگ را رویدادی معنادار تجربه کرده و به جلو حرکت کرده بود و دیگری هیچ معنایی در تجربه‌اش نیافته و تنها ضربه‌ای هیجانی نصیبش شده بود.

---

1. Rose Kennedy

ما اساساً به شکلی یکسان می‌میریم، اما یک خانواده می‌تواند این مرگ را معنادار ببیند و خانواده‌ای دیگر آن را همچون رویدادی آسیب‌زا[1] تجربه کند. سوگ تجربه و احساسی طبیعی است که با فقدان همراه می‌شود. مرگ‌هایی که طی آن‌ها عزیزمان در معرض رنج جسمانی قرار می‌گیرد یا آن‌هایی که حین اعمال جراحی عارض می‌شوند یا مرگ‌های ناگهانی -نظیر مرگ ناشی از خودکشی یا قتل، سوانح رانندگی، بلایای طبیعی یا سایر رویدادهای فاجعه‌بار- و نیز مرگ‌های توأم با خشونت ماهیتی آسیب‌زا پیدا می‌کنند [به‌عبارتی، به ایجاد ضربهٔ هیجانی در بازماندگان منتهی می‌شوند]. عوامل متعدد دیگری هم می‌توانند تجربهٔ ما از فقدان عزیزانمان را تحت‌تأثیر قرار دهند. ضربه‌های هیجانی همواره مؤلفه‌هایی از سوگ را در خود جای می‌دهند، اما همهٔ سوگ‌ها توأم با ضربهٔ هیجانی نیستند.

عوامل بسیاری چگونگی تجربهٔ مرگ عزیزان و سوگ را در ما تحت‌تأثیر قرار می‌دهند: سن (هم سن خودمان و هم سن متوفی)، اینکه آیا مرگ مورد انتظار بوده است یا غیرمنتظره و نحوهٔ مرگ فرد. به‌علاوه، عوامل متعددی بر چگونگی گذر کردن ما -یا گیر افتادنمان- در مراحل سوگ مؤثرند. کسی که مرگ را امری مقدس می‌پندارد راهی برای معنابخشی بدان یافته است. برای کسانی که در باتلاق ظاهراً بی‌انتهای سوگ گیر می‌کنند مرگ کاملاً بی‌معنا به نظر می‌رسد. اما حتی وقتی ما با وحشتناک‌ترین انواع فقدان و رنج روبه‌رو می‌شویم هم، لزومی ندارد شرایط این‌گونه رقم بخورد. کتاب مهم ویکتور فرانکل[2]، *انسان در جست‌وجوی معنا*[3]، چراغ راهی است برای آن دسته از افرادی که می‌خواهند بدانند چگونه می‌توان از طریق مصیبت به معنا دست یافت. بینش فرانکل طی سال‌هایی متولد شد که وی در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها اسیر بود. فرانکل می‌نویسد هر یک از ما توانایی آن را داریم تا نحوهٔ واکنشمان را، حتی به سهمگین‌ترین شرایط، انتخاب کنیم؛ «ما که در اردوگاه‌های کار اجباری زندگی کرده‌ایم می‌توانیم مردانی را به‌خاطر آوریم که در کلبه‌های اردوگاه قدم

---

۱. رویدادهای آسیب‌زا (traumatic events) اتفاقات تهدیدگر زندگی‌اند که فرد با از سر گذراندن آن‌ها یا مشاهدهٔ سایر افرادی که طعمهٔ این قبیل رویدادها شده‌اند، ممکن است به ضربهٔ هیجانی (trauma) دچار شود -م.

2. Viktor Frankl

۳. کتاب انسان در جست‌وجوی معنا (Man's Search for Meaning) نخستین بار از سوی نشر درسا به فارسی منتشر شده است: ویکتور فرانکل (۱۹۴۶)، انسان در جست‌وجوی معنا، ترجمهٔ نهضت صالحیان و مهین میلانی، نشر درسا -م.

می‌زدند، سایرین را دلداری می‌دادند و آخرین تکهٔ نانشان را به دیگری می‌بخشیدند. شاید تعداد این افراد کم بوده است، اما وجود آن‌ها دلیلی کافی است مبنی بر اینکه می‌توان همه‌چیز را از آدمی گرفت جز یک چیز: آخرین آزادی او - اینکه در شرایطی خاص چه نگرشی داشته باشد، اینکه خودش مسیر خود را برگزیند.» فرانکل می‌گوید ما هنگام مواجهه با شرایطی نومیدکننده و تغییرناپذیر، «به چالش کشیده می‌شویم تا خود را تغییر دهیم». هنگامی‌که تصمیم به تغییر می‌گیریم، می‌توانیم مصیبت را به فرصتی برای رشد بدل سازیم.

کتاب فرانکل نوری بر رنج می‌تاباند؛ بر اینکه چگونه چالش‌برانگیزترین لحظات زندگی می‌توانند تاب‌آوری، شهامت و خلاقیت حیرت‌انگیزی پدید آورند. من دراین‌باره با مادری صحبت کردم که فرزندش را از دست داده بود. مادر گفت: «من اهمیتی به فرانکل نمی‌دهم. او زندگی کرد. رنج او با تولد زندگی تازه‌ای پایان یافت و رنج من با مرگم پایان می‌یابد. هیچ معنایی برای من وجود ندارد.»

اما من باور دارم که ظرفیت معنایابی همواره در زندگی‌مان جاری است. همچنین، متوجه شدم که تحت فشار قرار دادن این مادر برای پذیرش چنین باوری نیز می‌توانست اشتباه باشد. برای او خیلی زود بود تا در درد خود نوری ببیند. اما زمانی فراخواهد رسید که او سوگش را ارج نهد و بخواهد از آزردگی دست بردارد. زمانی اشتیاق او به فرزندش بیش‌ازحد افزایش خواهد یافت و جای خالی فرزند بیش‌ازحد بزرگ خواهد شد. من راجع به کاهش پیوند او با عزیز ازدست‌رفته‌اش صحبت نمی‌کنم، بلکه منظورم کاهش رنج ناشی از این پیوند است. در این درد، در این گشایش، او می‌تواند شروع کند به بررسی اینکه چگونه معنا را بیابد.

ذهن سوگوار، پس از فقدان عزیزش، هیچ امیدی نمی‌بیند. اما زمانی که ما دوباره آمادهٔ امیدورزی شویم، قادر به یافتن معنا خواهیم بود. قرار نیست روزهای بد سرنوشت ابدی ما باشند. این بدان معنا نیست که سوگمان با گذر زمان کوچک‌تر می‌شود، بدان معناست که ما باید بزرگ‌تر شویم. به قول معروف، «اگر مردابی نباشد، گل نیلوفری نیز نخواهد بود». زیباترین گُل‌ها از دل گِل می‌رویند. بدترین لحظات زندگی ما می‌توانند بذری برای بهترین لحظاتمان باشند. آن‌ها از قدرتی شگرف برای متحول ساختن ما برخوردارند.

یک دهه پس از ادعای الیزابت کوبلر-راس مبنی بر اینکه می‌توان از دل فقدان و مرگ عناصری مثبت برکشید، کریستوفر دیویس[1] -روان‌شناس [آمریکایی]- و همکارانش مقاله‌ای در *ژورنال روان‌شناسی شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی*[2] انجمن روان‌شناسی آمریکا منتشر کردند و اذعان داشتند که *هرگونه* برداشتی از معنا نسبت به نداشتن هیچ معنایی ارجحیت دارد و به نظر می‌آید محتوای این برداشت چندان مهم نباشد. برخی از افراد در باور به حیات پس از مرگ معنایی می‌یابند، برخی در خاطرات عزیزانشان معنایی پیدا می‌کنند و برخی نیز صرفاً اگر بتوانند در لحظات پایانی زندگی عزیزشان بر بالین او حضور داشته باشند، به معنایی دست خواهند یافت. درد، مرگ و فقدان هیچ‌گاه خوب به نظر نخواهند آمد، اما پدیده‌هایی اجتناب‌ناپذیر در طول زندگی ما هستند. بااین‌همه، واقعیت آن است که رشد پس از سانحه در قیاس با فشار روانی پس از سانحه با فراوانی بیشتری اتفاق می‌افتد. این موضوع با مشاهدات من حین کار با افراد سوگوار و نیز کار با افراد در شرف مرگ در مراکز مراقبت تسکینی و آسایشگاه‌های بیماران روبه‌مرگ[3] مطابقت دارد. معنا مهم و التیام‌بخش است، فرقی نمی‌کند که کجا آن را بیابی.

نخستین فقدان

وقتی افراد از شغل من می‌پرسند، قدری مکث می‌کنم. آیا به آن‌ها بگویم که راجع به مرگ و سوگ کتاب می‌نویسم و در باب این موضوعات، در سراسر جهان، سخنرانی برگزار می‌کنم؟ یا اینکه دهه‌هاست در مراکز مراقبت تسکینی و آسایشگاه‌های بیماران روبه‌مرگ مشغول به کارم؟ یا اینکه بگویم فوق‌لیسانس اخلاق زیستی دارم و به افراد کمک می‌کنم تا تصمیم بگیرند چه زمانی از مراقبت پزشکی دست بکشند و چه زمانی اقامت در مراکز مراقبت تسکینی یا آسایشگاه‌های بیماران روبه‌مرگ را مدنظر قرار دهند؟ آیا توضیح بدهم که افسر ذخیرهٔ پلیس در تیم ویژهٔ مربوط به رویدادهای آسیب‌زا هستم و درعین‌حال، به‌عنوان یکی از اعضای تیم فجایع صلیب سرخ خدمت

---

1. Christopher Davis
2. Journal of Personality and Social Psychology
۳. تمرکز مراکز مراقبت تسکینی (palliative care) و آسایشگاه‌های بیماران روبه‌مرگ (hospice) به فراهم‌آوری شرایط راحتی، آسایش و ارتقای کیفیت زندگی بیماران در شرف مرگ معطوف است -م.

می‌کنم؟ یا بگویم برای اخذ گواهی‌نامهٔ خلبانی آموزش دیده‌ام و تاکنون در دو فاجعهٔ هوایی به کمک بازماندگان شتافته‌ام؟ برخلاف استادم، الیزابت کوبلر-راس، که عمدتاً در موقعیت‌های بیمارستانی به بررسی مرگ می‌پرداخت، من در حیطهٔ مرگ‌شناسی مدرن آموزش دیده‌ام. به‌عبارتی، من صرفاً در بیمارستان‌ها یا مراکز مراقبت تسکینی با مرگ سروکار نداشته‌ام، بلکه در صحنه‌های جنایت و صحنه‌های سقوط هواپیما نیز حاضر بوده‌ام. سوگ هرکجا که باشد، من دنبالش می‌کنم و معمولاً میعادگاه من و سوگ موقعیت‌هایی هستند که مرگ و مردن در آن‌ها رقم می‌خورند، اما ممکن است در طلاق یا سایر انواع فقدان نیز با سوگ ملاقات کنم.

فهرست فعالیت‌ها و وابستگی‌های سازمانی من شاید ملغمه‌ای درهم و عجیب به نظر برسد، اما حقیقت آن است که گرچه من آمیزه‌ای از تمامی این امور هستم، درون‌مایه‌ای بنیادین همهٔ این حوزه‌ها را با هم متحد می‌سازد. وقتی به دلایل خودم برای دنبال کردن این مسیر عجیب نگاه می‌کنم، به این موضوع پی می‌برم که انتخاب‌های شغلی‌ام اتفاقی نبوده‌اند. تقدیر من آن بود تا به‌سبب اتفاقی که در یک دورهٔ چندروزه از سیزده‌سالگی‌ام رقم خورده بود، به فردی تبدیل شوم که اکنون هستم.

مادر من در بیشتر دوران کودکی‌ام با مشکلات سلامتی دست‌وپنجه نرم می‌کرد. در شب سال نوی ۱۹۷۲، به اتاق‌خواب مادرم رفتم، او را بوسیدم و گفتم: «مادر، سال ۱۹۷۳ سالی خواهد بود که حالت بهتر می‌شود.» در عرض چند روز، او به نارسایی کلیوی شدیدی دچار شد و از بیمارستان محل زندگی‌مان به بیمارستانی بزرگ‌تر و مجهزتر در نیواورلئان منتقل شد.

مادر را در بخش مراقبت‌های ویژه بستری کردند. در این بخش، عیادت‌کنندگان اجازه داشتند تا هر دو ساعت یک‌بار به مدت تنها ده دقیقه عزیزشان را ملاقات کنند. من و پدرم بیشتر زمانمان را در سرسرای بیمارستان و به انتظار این ملاقات‌های کوتاه و ارزشمند سپری می‌کردیم و امیدوار بودیم که نشانه‌های بهبودی او و آمادگی‌اش برای بازگشت به خانه را ببینیم. از آنجایی‌که پدرم پولی برای کرایهٔ اتاق در هتل نداشت، ما همچنین مجبور بودیم در همان اتاق انتظار بخوابیم.

در نزدیکی بیمارستان، مکان‌های زیادی برای بازدید وجود نداشتند؛ نه خبری از مرکز

خرید یا مغازه بود و نه مکان خاص دیگری. درواقع، تنها مکان به‌خصوص آن حوالی هتل آن‌سوی خیابان بود که ما استطاعت مالی اقامت در آن را نداشتیم. اما به‌هرحال ملال وجود داشت. از آنجایی‌که باید نزدیک به بیمارستان می‌ماندیم و آن هتل حداقل این امکان را فراهم می‌کرد که چشم‌اندازمان تغییری کند، ساعات زیادی را نیز در سرسرای هتل می‌گذراندیم. زندگی‌مان همین شده بود: مادر در بیمارستان بستری بود و ما میان سرسراهای بیمارستان و هتل در رفت‌وآمد بودیم.

یکی از همین ایام، در هتل بودیم که جنب‌وجوشی ناگهانی شکل گرفت و کسی فریاد زد: "آتش!" همه شروع کردند به دویدن به‌سوی بیرون هتل، چراکه طبقهٔ هجدهم طعمهٔ حریق شده بود. شعله‌های آتش از بالکن زبانه می‌کشیدند. پلیس و مأموران آتش‌نشانی به‌سرعت خود را به محل رساندند. بعد، اتفاقی غیرمنتظره رقم خورد؛ هنگامی‌که آتش‌نشانان برای مهار کردن آتش از نردبان بالا می‌رفتند، صدای تیراندازی به گوش رسید. صرفاً پای آتش‌سوزی در میان نبود؛ این حادثه یک قتل‌عام بود. مردی که طبقهٔ هجدهم را به آتش کشیده بود حالا در بام ساختمان با اسلحه‌ای مردم را هدف قرار داده بود.

در عرض چند ثانیه، مأموران پلیس همه‌جا پراکنده شدند. در همان حال، مردم برای پناه گرفتن به‌سوی ساختمان‌های مجاور هجوم می‌بردند. طبعاً چنین لحظاتی برای کودکی که روزهایی متمادی با وضعیت ترس‌آور دیگری -بیماری جدی مادرش- روبه‌رو بود، بسیار دهشتناک به نظر می‌آمد. محاصرهٔ ساختمان سیزده ساعت تداوم یافت و به کشته شدن هفت نفر، ازجمله سه افسر پلیس، منتهی شد. این تیراندازی یکی از نخستین تیراندازی‌های جمعی تاریخ ایالات‌متحده محسوب می‌شود. اگر امروز در یوتیوب عبارت "Orleans Sniper ۱۹۷۳" را جست‌وجو کنید، می‌توانید فیلم‌های حادثه را ببینید.

طی دو روز بعد، مادرم دیگر قادر به تکلم نبود و من می‌دانستم که حالش بدتر می‌شود. درعین‌حال، در مسیر ملاقات با او چالشی هم وجود داشت؛ چراکه بر اساس قانون، ملاقات‌کنندهٔ بیمار باید حداقل چهارده‌ساله می‌بود و من فقط سیزده سال داشتم. گرچه اغلب پرستاران با مهربانی اجازه می‌دادند وارد اتاق مادرم شوم، برخی از آن‌ها مرا راه نمی‌دادند. حتی یک بار پرستاری به من گفت که وقتی چهارده‌ساله شدی برگرد!

سه روز بعد از حادثهٔ تیراندازی، به من و پدرم اطلاع دادند که مادر مدت زیادی زنده نخواهد ماند. متأسفانه فردای آن روز، همان "پرستار قانون‌مدار" در اتاق مادرم مشغول به کار بود. او اجازه نداد مادرم را ببینم و ضمناً نگذاشت که طبق قانون "هر دو ساعت، ده دقیقه" دیداری با او داشته باشیم. بدین ترتیب، مادرم آن روز در تنهایی از دنیا رفت. در آن دوران، شرایط این‌گونه بود. خانواده‌ها و به‌ویژه کودکان اجازه نداشتند در لحظات پایانی عمر بیمار بر بالین او حضور داشته باشند. اینکه اطرافیان چه هنگام فرصت حضور بر بستر عزیزشان را می‌یافتند، فقط به میزان ترحم مراقبان بیمارستان بستگی داشت.

در پایان آن روز دردناک، برای اولین بار در عمرم سوار هواپیما شدم. من و پدرم به بوستون پرواز می‌کردیم تا مقدمات خاک‌سپاری مادر را انجام دهیم. به دلیل اطلاع خدمهٔ پرواز از اینکه به‌تازگی مادرم را از دست داده‌ام، خلبانان تصمیم گرفتند این کودک غمگین را کمی سرگرم کنند. آنان در حرکتی خیرخواهانه مرا به کابین خلبان دعوت کردند تا در پرواز هواپیما به آن‌ها "کمک" کنم. اگرچه خلبان به من گفته بود این من هستم که هواپیما را هدایت می‌کنم، درواقع هیچ کنترلی بر هواپیما نداشتم. باوجوداین، در عالم کودکی این گفته را باور کرده و وحشت‌زده بودم. یادم می‌آید از کابین به بیرون نگاه می‌کردم و حس گم شدن و از پا درآمدن داشتم. فکر می‌کردم اشتباه خواهم کرد و موجب سقوط هواپیما خواهم شد. خوشبختانه، تمامی ۱۴۸ مسافر پرواز از نخستین "پرواز انفرادی" من جان سالم به در بردند.

اکنون می‌فهمم که تمامی فعالیت‌های زندگی حرفه‌ای‌ام -سروکله زدن با مرگ در موقعیت‌های پزشکی، پژوهش در حوزهٔ اخلاق پایان زندگی، بدل شدن به افسر ذخیرهٔ پلیس در تیم ویژهٔ مربوط به رویدادهای آسیب‌زا، فراگیری پرواز با هواپیما و همکاری با صلیب سرخ در سوانح هوانوردی- درواقع تلاش‌هایی بوده‌اند برای بازیابی بخشی از کنترلی که حس می‌کردم با مرگ مادرم از دست داده‌ام. من به‌واسطهٔ این انتخاب‌ها، به فرایندی التیام‌بخش وارد شدم که به زندگی‌ام معنا داد و مجالی فراهم آمد تا از آموخته‌هایم جهت کمک به سایرین بهره ببرم. من به کسی بدل شدم که می‌توانست به آن پسربچهٔ سیزده‌سالهٔ مصیبت‌زده کمک کند. حرفهٔ من شاهدی است زنده مبنی بر اینکه ما همان چیزی را به سایرین آموزش می‌دهیم که خودمان محتاج یادگیری‌اش هستیم.

اما این پایان ماجرا نبود.

نیواورلئان همیشه برای من شهری معنادار بوده است و خواهد بود، چراکه مادرم در آنجا درگذشت. بارها به نیواورلئان سفر کرده‌ام و در برخی از این سفرها بیرون بیمارستانی ایستاده‌ام که مادرم در آن جان داد و به هتل هاوارد جانسون[1] نگریسته‌ام. این هتل همان‌جایی است که من و پدرم ساعات بسیاری را، بین ملاقات‌هایمان با مادر، در کنار هم سپری کردیم. در سال ۲۰۰۵، طوفان کاترینا[2] بیمارستان را ویران کرد. از آنجایی‌که به نظر می‌رسید آسیب زیادی به ساختمان وارد شده است و نیز به‌سبب قدیمی بودنش، تصمیم گرفتند که آن را تخریب کنند و در فاصله‌ای نه چندان دور از آنجا، بیمارستانی مدرن بسازند.

در سال ۲۰۱۵، تور سخنرانی یک‌ساله‌ای را کلید زدم که مرا به ایالات مختلف آمریکا، بریتانیا و استرالیا می‌برد. شرکتی که تور مرا در ایالات‌متحده رزرو کرده بود شهرها و محل‌های برگزاری سخنرانی‌ها را انتخاب می‌کرد و تعجبی نداشت که شهر نیواورلئان هم از مکان‌هایی بود که باید در آن سخنرانی می‌کردم. رزروکننده‌ها همیشه کارم را راحت می‌کنند و مرا در همان هتلی جای می‌دهند که قرار است در آن سخنرانی کنم. همان‌طور که برنامهٔ سفرم به نیواورلئان را مرور می‌کردم، چشمم به نام هتلی افتاد که محل سخنرانی‌ام محسوب می‌شد: "هالیدی این سوپردوم هتل[3]". وقتی آدرس هتل را در اینترنت جست‌وجو کردم، در کمال تعجب دریافتم این همان هتلی است که چند دهه قبل آتش‌سوزی و تیراندازی در آن روی داده بود. حالا هتل به‌طور اساسی بازسازی شده بود و نامی جدید داشت، اما همان هتل بود.

وقتی ماجرای دوران کودکی‌ام را برای شرکت برگزارکنندهٔ سخنرانی بازگو کردم، آنان گفتند: «خوشحال می‌شویم که شما را به محل دیگری منتقل کنیم. ابداً دوست نداریم احساس ناراحتی داشته باشید.»

پاسخ دادم: «نه، گمان می‌کنم در همان هتل چرخهٔ معنایابی من کامل می‌شود.»

---

1. Howard Johnson’s hotel

۲. Hurricane Katrina: طوفان کاترینا از فاجعه‌بارترین بلایای طبیعی در تاریخ آمریکا و جهان محسوب می‌شود. این طوفان بخشی از کرانه‌های آمریکایی خلیج مکزیک، از نیواورلئان در ایالت لوئیزیانا تا موبیل در ایالت آلاباما را درنوردید و سبب‌ساز مرگ بیش از ۱،۸۰۰ تن و آواره شدن یک میلیون نفر شد -م.

3. Holiday Inn Superdome Hotel

به این نتیجه رسیده بودم که رفتن به آن هتل کاری است که باید انجام بدهم. التیام‌یابی به معنای زدوده شدن حس فقدان نیست؛ التیام‌یابی یعنی فقدان دیگر قادر نیست ما را کنترل کند.

با نزدیک شدن تاریخ ایراد سخنرانی، گذشتهٔ من بیش‌ازپیش توجهم را به خود می‌طلبید. می‌خواستم بدانم به‌جای بیمارستان قدیمی که مادرم در آن فوت شده بود، چه ساخته‌اند. پس از جست‌وجویی سریع در اینترنت، دریافتم که گرچه بیمارستان جدید در شرف افتتاح است، بیمارستان قدیمی هم کماکان پابرجاست.

من مایل بودم از آنجا بازدیدی داشته باشم، پس با ادارهٔ بیمارستان‌های نیواورلئان تماس گرفتم. یکی از مدیران به من گفت که بیمارستان هنوز همانجاست، اما مهروموم شده و ورود به آن ممنوع است. ماجرایم را برایش شرح دادم و پرسیدم: «آیا راهی هست که بتوانم وارد آن بیمارستان متروک شوم؟»

سریع گفت: «نه، به‌خاطر طوفان کاترینا شاید در داخل ساختمان کپک وجود داشته باشد و بنابراین ورود به آن ایمن نیست.»

«اگر با مشایعت یک محافظ و با کلاه ایمنی و ماسک وارد شوم، چطور؟»

«فکر نمی‌کنم شدنی باشد.»

گفتم: «متوجهم، اما آیا ممکن است برایم پرس‌وجو کنید؟ لطف بزرگی برای من خواهد بود.»

یک ساعت بعد، او با من تماس گرفت و گفت: «نمی‌دانم به‌خاطر ماجرای شما بود یا اینکه آن‌ها با حوزهٔ کاری‌تان آشنا بودند، درهرحال با بازدید شما موافقت کردند. رئیس حراست ادارهٔ بیمارستان روز یکشنبه، پیش از آغاز سخنرانی‌تان، شما را ملاقات می‌کند و طی بازدید از سرسرای بیمارستان، همراهتان خواهد بود، اما فقط می‌توانید سرسرا را ببینید.»

ناگهان دوباره سیزده‌ساله شده بودم. با خود اندیشیدم چقدر کنایه‌آمیز است که پس از گذر این همه سال، هنوز نمی‌توانم از سرسرای بیمارستان فراتر بروم. اما حداقل حالا، در بزرگسالی‌ام، دلیلی برای این محدودیت ارائه شده بود.

وقتی عصر یکشنبه به بیمارستان رسیدم، از خوش‌قلبی رئیس حراست جا خوردم.

او گفت: «وقتی ماجرایتان را شنیدم، با برخی از همکاران قدیمی‌ام قدری تحقیق کردیم. متوجه شدیم مادرتان در بخش مراقبت‌های ویژه در طبقهٔ ششم غربی بیمارستان بستری بوده است. آیا مایلید آن بخش را ببینید؟»

«بله، البته.»

رئیس حراست گفت: «شبکهٔ برق بیمارستان به‌طور کامل وصل نیست، بنابراین آسانسورها کار نمی‌کنند. ولی ما می‌توانیم از پله‌ها به طبقهٔ دهم برویم، از ساختمان‌ها عبور کنیم و بعد به طبقهٔ ششم برسیم.»

تا به خودم بیایم، در طبقهٔ دهم ساختمان بودیم. کاشی‌های سقف روی زمین افتاده بودند، چراغ‌های روشنایی از جا کنده شده بالای سرمان تاب می‌خوردند، اتاق‌های بیماران خالی بوده و همه‌چیز -تخت‌ها، تجهیزات پزشکی و صندلی‌ها- از بیمارستان خارج شده بود.

در همان حالی که به‌سمت طبقهٔ نهم پایین می‌رفتیم، از مقابل ایستگاه‌های متروک پرستاران و اتاق‌های خالی بیشتری عبور می‌کردیم و من نمی‌توانستم به این موضوع فکر نکنم که چه زندگی‌هایی در این اتاق‌ها به پایان رسیده‌اند. سرانجام به بخش مراقبت‌های ویژهٔ طبقهٔ ششم رسیدیم. علی‌رغم همهٔ تغییرات، درِ دولنگهٔ ورودی بخش، همان درهای قبلی بودند و پس از چند دهه هنوز هم می‌توانستم آن‌ها را به یاد آورم.

به رئیس حراست گفتم: «این‌ها همان درهایی هستند که اجازهٔ عبور از آن‌ها را نداشتم.»

رئیس گفت «ولی حالا اجازه دارید. بفرمایید.»

در همان حال که درها را هل می‌دادم تا باز شوند، رو به رئیس گفتم: «تخت مادرم دومی از سمت چپ بود.» وقتی وارد بخش شدم، به فضایی نگاه کردم که قبلاً تخت مادرم در آنجا قرار داشت. درست بالای آن قسمت، لامپ خبر سبزرنگی چشمک می‌زد. خشکم زد. طی چهار طبقه‌ای که از مقابل اتاق بیماران عبور کرده بودیم، تمامی چراغ‌های خبررسانی خاموش بودند.

ذهن شکاک من می‌گفت لابد این چراغ به‌طور تصادفی در این ساختمان متروکه

روشـن مانـده اسـت. شـاید هـم رئیس حراسـت چون می‌دانسـت مـادرم کجا فـوت کرده، قبلاً آن را روشـن کـرده اسـت. امـا به‌محـض اینکـه کمی بیشـتر فکر کردم دانسـتم چنین پنداری نمی‌تواند درست باشد. آخر او از کجا می‌توانست بداند که این همان اتاقی است کـه مـادرم در آن جـان داده اسـت؟ مـن نام کامل مـادرم را به او نگفته بودم. حتی اگر هم می‌گفتـم، او بایـد بـرای دانسـتن جـای دقیـق مـادرم، پرونده‌هـای مربـوط به دهه‌هـا قبل را در بیمارسـتانی متـروک وارسـی می‌کـرد، حال‌آنکـه مـدارک پزشـکی معمولاً پس از گذشـت هفت سـال امحا می‌شـوند.

این چراغ سـبز چه معنایی داشـت؟ ما اغلب از "معناسـازی" سـخن می‌گوییم. زندگی لایه‌هایـی از معنـا را بـه مـا ارزانی مـی‌دارد و مـا از ایـن لایه‌هـا معنـای مـورد نظرمـان را می‌سـازیم. چـه معنایـی می‌توانسـتم بـه ایـن چـراغ سـبز بدهـم؟ ایـن چـراغ به‌خودی‌خـود چه معنایی دارد؟ چراغ سـبز اغلب بدین معناسـت که می‌توانید عبور کنید. در آن لحظه، آن چـراغ بـه ایـن معنـا بـود کـه بالاخره می‌توانسـتم به جایی گام بگـذارم که مـادرم در آن درگذشـته بـود. امـا چـراغ سـبزی کـه در مراکـز پزشـکی اسـتفاده می‌شـود اغلـب معنـای دیگـری دارد. هنگامی‌کـه بیمـار بـه اتاق معاینه برده می‌شـود، چراغ سـبز بیـرون اتاق بدین معناسـت که بیمار انتظار ویزیت پزشـک را می‌کشـد. آیا چراغ سـبز می‌خواسـت بگوید که مـادرم منتظـر دیـدار مـن اسـت؟ آیـا او به‌نحـوی می‌دانسـت کـه من بـه آنجـا خواهم آمد و ازایـن‌رو می‌خواسـت علامتـی مبنی بـر حضورش در آنجـا بـه مـن بدهـد؟ آیا ایـن مکان همچنـان کـه بـرای مـن منبـع انرژی بـود، بـرای او هم منبع انرژی محسـوب می‌شـد؟

در همـان حـال کـه در اتـاق ایسـتاده بـودم، بـه یاد دوسـتم لوئیز هی[۱] افتـادم که گفته بـود: «مـا همـواره وسـط فیلـم وارد صحنـه می‌شـویم و وسـط آن هـم صحنـه را تـرک می‌کنیـم.» مـا ایـن جملـه را در کتـاب مشـترک خـود، *می‌توانی قلبت را التیام ببخشی*[۲]، گنجانده‌ایـم. مـا در دنیـا از فرصتـی محـدود برخورداریـم. مـن از پسـربچه‌ای کـه از خـود می‌پرسـید: «چـرا مـادرم بایـد بمیـرد» بـه مـردی التیام‌یافتـه بـدل شـده بـودم. آن پسـربچهٔ سیزده‌سـاله هرگـز نمی‌توانسـت تصـور کنـد کـه روزی دقیقـاً در همـان نقطـه‌ای می‌ایسـتد کـه مـادرش چهل‌ودو سـال پیـش، آخریـن نفس‌هایـش را کشـیده اسـت. در آن هنـگام، تقریباً هم‌سـن مادرم بودم و همین سـبب می‌شـد که سـرانجام به حسـی از کمال دسـت

---

1. Louise Hay
2. You Can Heal Your Heart

یابم. من دیگر قربانی فقدان محسوب نمی‌شدم، بلکه بر آن غلبه کرده بودم. حالا می‌توانستم مادرم را نه با درد، که با عشق به‌خاطر آورم. من با بدل ساختن فقدان به شغلی که به‌واسطه‌اش به هزاران نفر کمک کرده بودم تا از بدترین لحظات زندگی‌شان جان به در ببرند، به معنایی عظیم دست یافته بودم.

معناسازی

براندن، فرزند گِیل باودن، با بیماری اسپینا بیفیدا[۱] متولد شد. او ناچار بود برای دفع ادرار از سوند استفاده کند، به پاهایش آتل ببندد و از ویلچر کمک بگیرد. با همهٔ این اوصاف، گیل مصمم بود تا زندگی فرزندش عالی باشد. به‌لطف گیل، براندن با شادمانی بزرگ شد. براندن شیفتهٔ رنگ زرد بود و به خودروها، و به‌ویژه فولکس قورباغه‌ای زردرنگ، عشق می‌ورزید و خیلی زود، مجموعهٔ عظیمی از خودروی اسباب‌بازی گردآوری کرد.

در یکی از روزهای هفده‌سالگی براندن، گیل وارد اتاق او شد و فرزندش را بی‌حرکت یافت. براندن به بیمارستان منتقل شد و پزشکان به گیل خبری دل‌خراش دادند: براندن دیگر هرگز بیدار نخواهد شد. به گیل گفتند که پسرش دچار مرگ مغزی شده است و او می‌تواند اهدای اعضای سالم فرزندش را مدنظر قرار دهد.

گرچه گیل به‌سختی می‌توانست آن اتفاق را هضم کند، با اهدای اعضای بدن فرزندش موافقت کرد. حالا که اعضای براندن دیگر نمی‌توانستند جانش را حفظ کنند، گیل می‌توانست حداقل با اهدایشان زندگی‌های دیگری را نجات دهد. گیل بی‌آنکه بداند، در صدد معنایابی از زندگی و مرگ فرزندش برآمده بود. هنگامی‌که لولهٔ تنفسی را از براندن جدا می‌کردند، گیل در کنار او نشست و پسر جوان بی‌سروصدا جان داد. مرگی بسیار آرام به نظر می‌رسید و به‌باور گیل، براندن به منزل حقیقی‌اش، به بهشت، بازگشته بود.

چند سال بعد، درست پس از آنکه پسر دیگر گیل، برایان، عازم اردوی تابستانی

---

۱. spina bifida : اسپینا بیفیدا که بیرون‌زدگی نخاع نیز خوانده می‌شود، نوعی نابهنجاری مادرزادی است که در آن ستون فقرات و نخاع کودک به‌درستی تشکیل نشده‌اند. بسته به نوع نقص و میزان آن، اسپینا بیفیدا می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد -م.

شد، آنان به منزلی تازه نقل‌مکان کردند. گیل در حال باز کردن جعبهٔ اثاثیه بود که صدای زنگ در را شنید. نقاش ساختمان بود. گیل با نقاش قرار گذاشته بود تا دیوارهای آپارتمان تازه‌شان را با رنگ مورد علاقهٔ براندن، یعنی زرد، رنگ کند.

مرد گفت: «سلام، من کِن هستم. برای نقاشی آمده‌ام.»

گیل پاسخ داد: «ولی شما یک هفته زودتر از موعد قرارمان آمده‌اید!»

کن گفت: «کار اول من در این محله لغو شد، بنابراین شرکت مرا زودتر به اینجا فرستاد.»

گیل گفت: «همهٔ اسباب و اثاثیه‌ها هنوز در جعبه‌ها هستند. امیدوار بودم که بتوانم پیش از آمدن شما همهٔ وسایل را مرتب کنم، اما خب حالا که اینجا هستید می‌توانید کارتان را شروع کنید.»

در همان حال که گیل مشغول خارج کردن اسباب خانه از جعبه‌هایشان بود، کن هم به نقاشی مشغول شد. کن پرسید: «تنها زندگی می‌کنید؟»

«پسرم برایان به اردوی تابستانی رفته است.»

«آیا فرزند دیگری هم دارید؟»

گیل قبلاً هم با چنین سؤال ناخوشایندی مواجه شده بود. گاهی در مورد براندن حرف می‌زد و گاهی هم می‌گفت: «فقط من و برایان هستیم.» بنا به دلیلی این بار از سؤال طرح‌شده غافلگیر شد، همان‌جا مبهوت ایستاد و نمی‌دانست چه باید بگوید. بالاخره گفت: «پسر دیگری به نام براندن داشتم که در هفده‌سالگی درگذشت.»

کن پاسخ داد: «من خیلی بی‌ملاحظه‌ام. همیشه زیادی حرف می‌زنم. عذر می‌خواهم که چنین سؤالی پرسیدم.»

گیل گفت: «نه، اشکالی ندارد.» و کن هم سرگرم ادامهٔ نقاشی‌اش شد. بعد از چند دقیقه، کن گفت: «در مورد پسرتان متأسفم. می‌دانم مریض بودن چه حالی دارد. نزدیک بود چهار سال پیش، در چهل‌ودوسالگی بمیرم، اما پیوند کلیه جانم را نجات داد. همین ماه پیش، چهارمین سالگرد پیوند کلیه‌ام را جشن گرفتم.»

«چه ماهی عمل پیوند انجام دادید؟»

«فوریه.»

«فوریهٔ چه سالی؟»

کن پاسخ داد: «۱۳ فوریهٔ سال ۲۰۰۸. هیچ‌وقت این تاریخ را فراموش نمی‌کنم.»

«براندن در ۱۲ فوریهٔ سال ۲۰۰۸ درگذشت.»

کن گفت: «چه تصادفی. اهداکنندهٔ من مردی بیست‌ویک‌ساله بود که در تصادف رانندگی فوت شده بود.»

گیل به باز کردن جعبه‌ها مشغول شد و کن هم به نقاشی‌اش برگشت. بعد از لحظاتی، گیل برای انجام دادن کاری از آپارتمان بیرون رفت و کن را در آپارتمانش با یک دیوار نقاشی‌شده با رنگ زرد تنها گذاشت. وقتی گیل بازگشت، متوجه شد که کن بدون آنکه در کار خود پیشرفتی کرده باشد، درست مقابل همان دیوار ایستاده و به جلو زل زده است.

گیل پرسید: «مشکلی پیش آمده است؟»

«من به شما دروغ گفتم.»

«تو نقاش نیستی؟»

«نه، در آن مورد نه. کلیهٔ براندن در بدن من است.»

«چی؟»

«وقتی به من گفتید نام پسرتان براندن بوده است و شما گیل هستید، یادم آمد که پس از عمل پیوند، نامه‌ای از شما دریافت کردم. به من این امکان داده شد تا به نامه‌تان پاسخ دهم و من از اینکه هیچ‌گاه چنین نکردم، به‌شدت شرمنده‌ام.»

گیل مات و مبهوت گوشی تلفن را برداشت و با مرکز پیوند اعضا تماس گرفت. او به مشاور مرکز گفت: «من نقاشی را استخدام کرده‌ام که می‌گوید دریافت‌کنندهٔ کلیهٔ براندن بوده است. چگونه می‌توانیم از این بابت مطمئن شویم؟»

مشاور گفت: «چنین تصادفی تقریباً ناممکن است، بااین‌حال لطفاً نام ایشان را به من بدهید.»

گیل نام کامل کن را پرسید و آن را برای مشاور بازگو کرد. مشاور به وارسی

پرونده‌های محرمانه پرداخت و تأیید کرد که به‌راستی یکی از کلیه‌های براندن به کن پیوند زده شده است. گیل با شنیدن گفته‌های مشاور به گریه افتاد. کن هم همان قدر از ارتباط غیرمنتظرهٔ پیش‌آمده شوکه شده بود. گیل وقتی دریافت که کلیهٔ فرزندش در بدن این مردِ زنده و در حال تنفس قرار دارد، معنایی عظیم یافت. وقتی برایان از اردو به خانه برگشت و شرح ماوقع را شنید، گفت: «مامان، مثل اینکه براندن راه خانه را پیدا کرده است.»

گیل در اوج حس فقدان، مصیبت پیش رویش را پذیرفته بود و با اهدای اعضای براندن برای زندگی پسرش معنایی ساخته و این امکان را فراهم کرده بود که فرزندش با نجات جان سایرین به‌نوعی به زندگی خود ادامه دهد. حالا او یکی از همان کسانی را ملاقات می‌کرد که براندن نجاتشان داده بود. بعدها وقتی گیل با همسر و فرزندان کن آشنا شد، دریافت که فرزندان کن تا چه حد به پدرشان نیاز داشته‌اند. آن‌ها از نظر مالی به‌شدت در مضیقه بوده‌اند. بنابراین کلیهٔ براندن نه‌تنها جان کن را نجات داده بود، بلکه تأثیری آشکار بر خانوادهٔ کن نیز برجای گذاشته بود.

شاید تصور کنید که گیل در شهری کوچک زندگی می‌کرده است و این موضوع که گذر کن، به‌عنوان نقاش، به منزل او بیفتد، تصادفی قابل‌توجه محسوب نمی‌شود. حتی اگر این فرض شما هم درست باشد، شانس اینکه گیل می‌فهمید کن کلیهٔ پسرش را دریافت کرده است خیلی پایین بود. احتمالات زیر را در نظر بگیرید:

- ممکن بود گیل به پسرش براندن اشاره‌ای نمی‌کرد.
- ممکن بود کن به عمل پیوند کلیهٔ خود اشاره‌ای نمی‌کرد.
- ممکن بود خود گیل به نقاشی خانه می‌پرداخت و بدین ترتیب هیچ‌گاه کن را ملاقات نمی‌کرد.
- ممکن بود گیل برای استخدام نقاش با شرکت دیگری به غیر از شرکت کن تماس می‌گرفت.
- ممکن بود شرکت کن نقاش دیگری را برای گیل می‌فرستاد.
- اگر کن در همان موعد مقرر قبلی برای نقاشی ساختمان مراجعه می‌کرد، چه‌بسا گیل چنین فرصتی برای گفت‌وگو با او نداشت.

شاید کماکان فکر می‌کنید که این‌ها فقط چند هم‌زمانی شانسی هستند، اما واقعیت این است که گیل در شهری کوچک زندگی نمی‌کند. او ساکن بافلوی ایالت نیویورک است[۱] و در این شهر ۱۸۰۰ نقاش برای انتخاب در دسترس هستند. درنهایت، مهم نیست که احتمال ملاقات گیل با کن کم بود یا زیاد. گیل حس می‌کرد که قرار است این ماجرا، به‌عنوان تأییدی بر تصمیم او برای اهدای اعضای براندن، اتفاق بیفتد. گیل هنگام اهدای اعضای بدن براندن تصمیم گرفت تا از دل رویدادی بد، اتفاقی خوب بیرون بکشد و با ملاقات کن توانست این اتفاق خوب را در عمل ببیند. حالا گیل به خانواده‌هایی کمک می‌کند که مراحل اهدا یا دریافت عضو را می‌گذرانند. او با یاری‌رسانی به دیگران جهت اتخاذ یکی از دشوارترین تصمیم‌ها به خلق معنا از زندگی براندن ادامه می‌دهد.

آیا همهٔ ما می‌توانیم معنایی خلق کنیم؟

کسانی که نمی‌توانند معنایی بیابند باید چه کار کنند؟ آیا امکان دارد توانایی یافتن یا خلق معنا ذاتی و نهفته در دی‌اِن‌اِی ما باشد؟ آیا برخی از ما معنایی می‌یابیم و برخی نه؟ به‌عبارتی، آیا تنها برخی از ما این امکان را داریم که از دل سرگذشت مصیبت‌بارِ لیموها، لیمونادی خنک بسازیم؟ پاسخ منفی است. همهٔ افراد قادر به معنایابی هستند.

جِین بعد از تحمل مجموعه‌ای از فقدان‌های ویرانگر، به‌سختی می‌توانست معنایی بیابد. پسر کوچک او بر اثر نوع نادری از سرطان جان باخته بود. با توجه به گفته‌های جین، پسر او کودکی سرزنده و بازیگوش بود که از همان خردسالی دوستان زیادی برای خود پیدا کرده بود. جین درحالی‌که روبه‌رویم نشسته بود و نمی‌توانست به چشم‌های من بنگرد، آهسته گفت: «من و شوهرم بعد از مرگ فرزندمان طلاق گرفتیم. حالا هیچ‌کسی را ندارم. هیچ معنایی وجود ندارد. آخر در مرگ فرزند دوساله‌ام، تامی، چه معنایی ممکن است وجود داشته باشد؟»

من گفتم: «فرزندت بیش از آنکه بتوانی تصور کنی معنا دارد. حالا من تامی را می‌شناسم. او برای همیشه در قلب من زندگی می‌کند و این تازه اول کار است. ما

---

۱. Buffalo: بافلو بعد از نیویورک سیتی، دومین شهر بزرگ ایالت نیویورک آمریکا محسوب می‌شود -م.

می‌توانیم در زندگی هر کسی که تاکنون فضایی را در این سیاره یا در قلب کسی اشغال کرده است معنا را بیابیم. اگر دنبالش بگردی، پیدایش می‌کنی.»

از جین اجازه خواستم تا ماجرای یکی از دوستانم، لیندا، را با او به اشتراک بگذارم.

لیندا نُه‌ساله بود که مادرش را بر اثر سرطان از دست داد. او حس می‌کرد فرصت یک زندگی عادی از او سلب شده است و ازاین‌رو، به تمامی همکلاسی‌هایش به‌خاطر داشتن پدر و مادر و برخورداری از خانواده‌ای کامل حسادت می‌کرد. وقتی او دوازده‌ساله بود، طی تعطیلات تابستانی، همراه پدرش که عازم یک سفر کاری بود، به ماساچوست رفت. در شب نخست اقامت و پس از صرف شام، پدر و دختر تصمیم گرفتند تا کمی قدم بزنند. در همان حال که در خیابان‌های شهر کوچک و جذاب محل اقامتشان قدم می‌زدند، کنار یکی از خیابان‌های اصلی شهر به گورستانی کوچک برخوردند و تصمیم گرفتند گشتی هم در آنجا داشته باشند.

مدت کوتاهی پس از آغاز گشت‌وگذار در گورستان، لیندا با سنگ قبری مواجه شد که بر آن نام ویلیام برکلی، با تاریخ تولد ۱۵ مارس ۱۸۰۲ و تاریخ مرگ ۱۸ مارس ۱۸۰۲، حک شده بود. لیندا رو به پدرش گفت: «این کودک سه روز بعد از تولدش فوت کرده است. همهٔ چیزی که از زندگی نصیبش شده فقط همان سه روز بوده است!»

پدر برای لیندا توضیح داد که در آن دوران مرگ نوزادان خیلی بیشتر از حالا اتفاق می‌افتاد. لیندا تا آن هنگام به‌اندازه‌ای بر فقدان خودش تمرکز داشت که هیچ‌گاه به فقدان‌های دیگران فکر نکرده بود. به قول خودش: «هرگز متوجه نبودم که ممکن بود حتی برای مدت کوتاه‌تری از سایهٔ مادرم برخوردار باشم.» او به‌خاطر اینکه توانسته بود سال‌هایی را همراه مادرش بگذراند، برای نخستین بار در زندگی‌اش به حسی مختصر از قدردانی دست یافت. اما شوربختانه عمرِ این قدردانی کوتاه بود، چراکه به‌سرعت جایش را به هجوم ناگهانی وحشت داد.

او از پدرش پرسید: «اگر شما بمیری، چه؟»

«عزیزم، امیدوارم این اتفاق حالا حالاها رخ ندهد.»

لیندا به پدرش گفت در تلویزیون تبلیغی را دیده است که می‌گوید: «اگر عزیزتان فوت کند و پول خاک‌سپاری‌اش را نداشته باشید، چه می‌کنید؟» این تبلیغ وعده می‌داد

که تنها با یک دلار در ماه می‌توان بیمهٔ عمر داشت. بنابراین لیندا از پدرش می‌خواهد تا چنین بیمه‌ای را تهیه کند. لیندا شنیده بود که پدرش برای تأمین هزینه‌هایی که مراسم خاک‌سپاری مادر داشت، پول قرض کرده بود.

پدر به سیمای دردمند لیندا نظری افکند و گفت: «لیندا، من تمام تلاشم را می‌کنم تا مطمئن شوم از این بابت هیچ‌گونه نگرانی وجود نخواهد داشت. اگر بدانی که چنین بیمه‌ای دارم، حس بهتری به تو دست می‌دهد؟»

لیندا گفت: «البته. ولی نمیر!»

پدر پیشانی لیندا را بوسید و گفت: «بسیار خوب، نمی‌میرم. حداقل حالا حالاها این اتفاق نمی‌افتد. ضمناً این بیمه را تهیه می‌کنم.»

این نخستین باری بود که آنان پیرامون مسئلهٔ مرگ و زندگی با هم گفت‌وگویی صریح داشتند، اما آخرین بار نبود. خوشبختانه پدر لیندا چند دهه زندگی کرد و طی این مدت، پدر و دختر بیشتر و بیشتر به هم نزدیک شدند. هنگامی‌که پدر لیندا در سن هشتادوچهارسالگی درگذشت، لیندا متأهل و صاحب دو فرزند بود و یک متخصص رسانه‌ای موفق در یکی از تلویزیون‌های اینترنتی شده بود. لیندا مراسم تشییع زیبایی برای پدرش برگزار کرد و او را در همان گورستانی به خاک سپرد که مادرش در آن آرمیده بود.

حدود شش هفته بعد، زمانی که لیندا با عجله از سر کارش به منزل بازگشت تا برای حضور در مراسم حراج خیریه‌ای آماده شود که شبکهٔ تلویزیونی محل کارش برگزار می‌کرد، در صندوق پست خود پاکتی از شرکت بیمهٔ عمر پدرش یافت. پس از گشودن پاکت، با چکی به ارزش ششصد دلار مواجه شد. ناگهان یادش آمد که این مبلغ از بیمه‌ای عاید شده است که پدرش سال‌ها پیش، بعد از مشاهدهٔ سنگ قبر کودکی در قبرستان، تصمیم به خریدش گرفته بود. وضعیت غریبی بود؛ او دیگر به چنین پولی نیاز نداشت و نمی‌دانست باید با آن چه کند. بااین‌همه امیدوار بود که بتواند راهی برای استفادهٔ شایسته از آن بیابد و این‌گونه یاد پدرش را گرامی بدارد.

آن شب، لیندا و همسرش که در مراسم جمع‌آوری اعانه حضور داشتند، کلیپ‌هایی را تماشا کردند که تلویزیون محل کار لیندا در مورد کار نیک آن خیریه برای کمک به بسیاری از نیازمندان تهیه کرده بود. مدیر خیریه توضیح داد که آن شب کمک‌های

دریافتی آن‌ها به اوج خود رسیده است و آنان امیدوارند تا به هدف جمع‌آوری نیم میلیون دلار برسند تا یکی از خیرین هم که قرار است به اندازهٔ اعانهٔ جمع‌شده به آن‌ها کمک کند، نیم میلیون دلار دیگر به آن‌ها اهدا کند.

لیندا و همسرش تصمیم گرفتند قدری زودتر از پایان برنامه محل را ترک کنند. آن‌ها در حال خداحافظی کردن بودند که لیندا سخنان مجری مراسم راجع به مجموع مبلغ جمع‌آوری‌شدهٔ آن شب را شنید. مبلغ گردآوری‌شده ۴۹۹،۴۰۰ دلار بود و ۶۰۰ دلار با رسیدن به هدف نهایی فاصله داشت.

مثل این بود که لیندا را ناگهان برق گرفته باشد. بدون لحظه‌ای تأمل متوجه شد این همان کاری است که باید با پول بیمهٔ عمر پدرش انجام دهد. پس فوراً دستش را بالا برد و گفت: «اینجا ششصد دلار داریم!»

مجری مراسم رو به لیندا گفت: «تمام شد! به هدفمان رسیدیم. ممنونم. شما ما را به هدفمان رساندید و ما توانستیم مبلغ گردآوری‌شده‌مان را دو برابر کنیم. یک میلیون دلار جمع شد!»

در آن لحظه، لیندا با به خاطر آوردن گذشته با شگفتی دریافت نوزادی که تنها سه روز در سال ۱۸۰۲ عمر کرده بود، نه‌تنها بر او به‌عنوان کودکی دوازده‌ساله تأثیری نیرومند گذاشته و کمک کرده بود که دریابد تا چه اندازه خوش‌شانس بوده که توانسته است مادرش را نُه سال در کنار خودش داشته باشد، بلکه زندگی افراد بی‌شمار دیگری را نیز تحت تأثیر قرار داده بود. بدین ترتیب به لیندا ثابت شد که تمامی زندگی‌ها، هرقدر هم کوتاه، حامل معنایی هستند.

چِین گفت: «ماجرای جالبی بود.»

دست جین را گرفتم و گفتم: «خاطرت هست برایت گفتم زندگی هرکسی که تاکنون فضایی را در این سیاره اشغال کرده است معنایی دارد؟ به تمامی معانی نهفته در این ماجرا فکر کن. آن نوزادی که در سال ۱۸۰۲ فوت کرد برای والدینش معنایی داشت و حدود دو قرن بعد برای دختربچه‌ای که هنوز عزادار مادرش بود هم حامل معنایی بود. حالا و پس از گذشت دویست و چهارده سال بعد از مرگ آن نوزاد، هنوز عمر کوتاهش معنایی به همراه دارد. چه کسی می‌داند آن یک میلیون دلار گردآوری‌شده در شب جمع‌آوری اعانه به‌لطف کمک لیندا که خود نتیجهٔ گفت‌وگوی او با پدرش بر سر مزار

آن نوزاد بود، زندگی چند نفر را تحت تأثیر قرار داده است؟»

جین در ضمن گفت‌وگویمان در آن روز گفت: «به‌گمانم من فکر می‌کردم که فقط زندگی فرزندم باید حامل معنایی باشد. هرگز به اینکه مرگ او هم می‌تواند معنادار باشد فکر نکرده بودم.»

گفتم: «معنا همه‌جا در اطراف ما وجود دارد، فقط باید نگاهی بیندازیم تا کشفش کنیم.»

بسیاری از افراد همچون جین گمان می‌کنند که فقدان معنایی ندارد. درست است که گاه ناچاریم برای یافتن معنا جست‌وجویی طولانی و سخت داشته باشیم یا از دیگری کمک بگیریم، اما اگر به‌دنبالش بگردیم، آن را خواهیم یافت. همهٔ ما پس از فقدان به‌نحوی می‌شکنیم. مهم چگونگی بلند شدنمان و دوباره چیدن قطعات خردشده‌مان در کنار یکدیگر است.