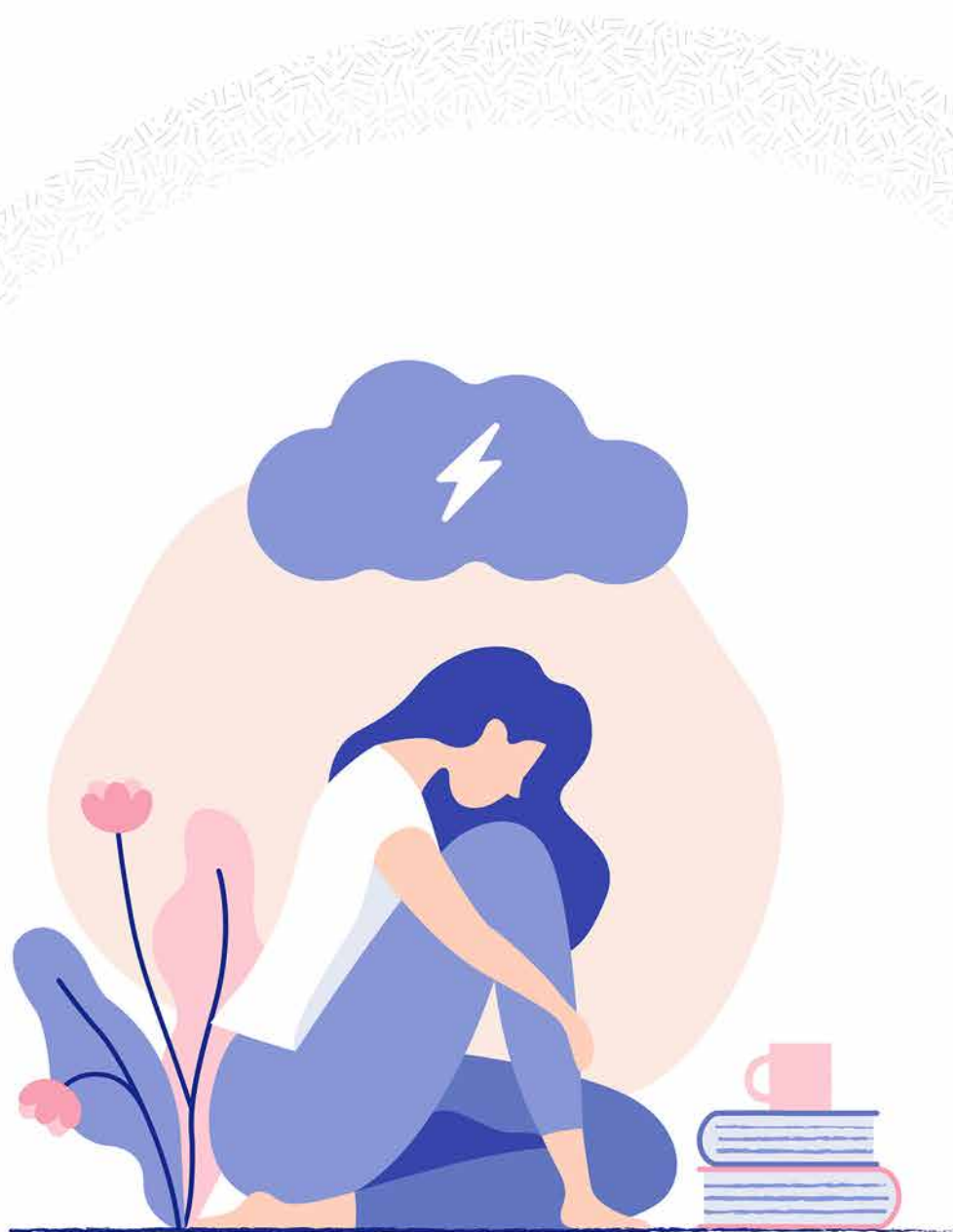


سوگ و داغدیدگی

Dr.Ali Sahebi.Senior Faculty WGI

Implementation By **Mehdi Eskandari**.Faculty WGI



انتخاب بهتر

مؤسسه بهداشت و سلامت جوانان

www.betterchoice.ir

خانواده سالم سوگ و داغیدگی

گردآوری درسنامه: لیلا میر محمد صادق

سوگ و داغیدگی یکی از پدیده‌های عالم گیر و فراگیر هستی می باشد، که از جمله هدایایی هستند ناخواسته که هستی، خدا، طبیعت،... در دامن انسان می گذارد. همه انسانها دیر یا زود اگر زنده باشند و زندگی کنند داغیدگی، غم از دست دادن، داغ طلاق، داغ مهاجرت، داغ بیماری لاعلاج، داغ تصادف، داغ از دست دادن بخشی از توانایی ها و ... را تجربه می کنند.

چگونه می توان از این سوگ عبور کرد و آن را پشت سر گذاشت؟

واقعیت این است که این امر امکان پذیر نمیشود و سوگ همیشه با ماست، باید با وجود این داغیدگی در حالی که آن را با خود حمل می کنیم بتوانیم یک زندگی سرشار از معنا و هدفمند را برای خود به گونه‌ای که بتوان مواهب زندگی را دریابیم و آن چیزهایی که در زندگی وجود دارد را به خاطر آن چیزهایی که در زندگی وجود ندارد از دست ندهیم ترسیم کرده و پیش رویم. دقیقاً مثل مادری که یک فرزندش را از دست داده ولی دو فرزند دیگر دارد و اگر نتواند به زندگی برگردد یعنی وجود و حیات و نیازها و بالندگی دو فرزند دیگرش را به خاطر نداشتن یک چیز خیلی مهم که عین این دو مهم بوده نادیده گرفته.

چطور و چگونه سوگ را به رسمیت بشناسیم و آن را بپذیریم؟

به رسمیت نشناختن این احساس بد و نپذیرفتن این فقدان دقیقاً مانند یک توپ پلاستیکی می باشد که در استخر وجود دارد، اگر این توپ نماینده احساسات ما باشد نمی‌خواهیم بودن چنین تویی را در استخر به رسمیت بشماریم و دائم در حال فشار دادن این توپ و نگه داشتن آن در زیر آب هستیم و به محض اینکه ولش میکنیم مجدد به روی آب بر میگردد، این عمل علاوه بر گرفتن انرژی از ما و ایجاد خستگی باعث میشود از لذت شنا کردن در استخر بزرگ زندگی، با دیگری حرف زدن و نشاط را تجربه کردن محروم بمانیم، چون نخواستیم که احساس فقدان و از دست رفتگی را به رسمیت بشناسیم. در حقیقت آدمی علاقمند داشتن فقدان و دیدن داغ یا از دست دادن عزیزی یا چیز عزیز دو انتخاب بیشتر ندارد:

- ۱- در برابر این فقدان زانو بزند و اجازه بدهد عمرش بگذرد و رنج ببرد و به اطرافیان دیگرش هم این رنج را منتقل کند.
- ۲- علیرغم اینکه این فقدان وجود دارد و به رسمیت می‌شناسدش و خلاء نبود آن شخص عزیز یا چیز عزیز را بر دوش خود حمل می کند ولی به سمت یک زندگی سرزنده حرکت کند.

سرزندگی یعنی هنوز در زندگی چیزهای ارزشمند دیگری وجود دارد که من باید به آن توجه کنم.

- تمرین سمبل ها برای پذیرش راحتتر داغیدگی و فقدان:

۱- پرنده: پرنده سمبل پرواز است به این معنی که اگر عزیزی را از دست داده‌ایم یا چیز عزیزی مثل ازدواج یا توان جسمی مان را از دست داده‌ایم، اما هنوز در زندگی چیزهای ارزشمندی وجود دارد که می‌توان زندگی را با آنها رونق داد و غنی کرد پس زندگی هنوز در جریان است. پرنده یعنی امکان و احتمال یافتن یک زندگی توأم با لذت وجود دارد و میتوان پرواز کرد و بر روی درخت های دیگر زندگی رفت و از مواهب هستی لذت برد.

۲- عینک: سمبل عینک بازگو کننده این است که باید دیدگاهتان را نسبت به مرگ، زندگی، هستی عوض کنید. برداشت بیشتر انسانها این است که هستی همیشه ثابت است و این دیدگاه خیلی ابتدایی است، زیرا هستی تغییر میکند، زندگی تغییر می کند، و هیچ چیز در زندگی هیچ موقع ثابت نبوده است.

۳- تله انگشتی چینی: (یک وسیله است به شکل لوله که اگر دو انگشت را از دو طرف داخل آن کنید و بخواهید همزمان انگشتانتان را از داخل آن در بیاورید گیر می کند مگر این که انگشتان را داخلش فرو کنید تا جا باز کند آنگاه میتوانید انگشتان را آزاد کنید وگرنه تا وقتی که انگشتان را به دو طرف می کشید و به زور می خواهید از داخل آن در بیاورید گیر میکند و در واقع تنها راه رهایی موقعی می باشد که به سمتش بروید و فشار نیاورید) پیام این سمبل این می باشد که برای رهایی از این داغ، باید این داغ را بپذیرید و بپذیرید که هیجان ناشی از فقدان بخشی از وجودتان می باشد پس با این غم بنشینید و نخواهید از آن فرار کنید، اگر گریه میخواهید بکنید باید این کار را انجام دهید و حق هق کنید.

سؤال ۱: برایم چه چیزهایی اهمیت دارد؟ چه چیزهای دیگری غیر از اون چیزی که از دست دادم وجود دارد که برای من مهم می باشد؟

سؤال ۲: من همیشه دوست داشتم و دارم که چگونه انسانی باشم؟ دوست دارم درمورد دیگران بگویند چگونه انسانی است، یک انسانی که خودش را از دست داده و در غم فرو رفته و یا انسانی که با واقعیت وجودی و هستی همان طور که هست کنار آمده، و توانسته از روزهایی که برای زیستن در اختیارش هست بهترین استفاده را ببرد؟

سؤال ۳: می خواهم از این به بعد تا زمانی که زنده هستم با وجود از دست دادن عزیز یا چیز عزیز چگونه زندگی کنم که در شأن و شایسته و حق من می باشد؟

- حال سؤال اساسی این است که علیرغم این فقدان و غم چگونه بتوانیم یک زندگی معنادار و غنی و خوش را دوباره تجربه کنیم و به روال عادی برگردیم؟

گامهایی که به ما کمک می کند تا زندگی خود را بعد از سوگ و داغیدگی جمع و جور کنیم و تحمل خود را بالا ببرد و به زندگی برگردیم شامل:

گام اول: پذیرش احساسات می باشد، به این معنی که باید به درون نگاه کنیم و ببینیم چه احساسی را داریم تجربه میکنیم و به آن توجه کنیم و سعی کنیم اسم روی آن بگذاریم مثل (ناراحتی، سرگشتگی، بی معنایی و ...) و بعد بپذیریم که از دست دادن عزیز خیلی دردناک است و این اتفاق مطلوب من نبوده ولی متأسفانه افتاده و الان من با این داغ روبرو هستم.

گام دوم: بخواهیم که در مورد احساساتمان با دیگران و اطرافیان صحبت کنیم و اگر دوست نداریم بیان کنیم یک دفتر برداریم و تمامی احساس و دلخوری مان را که در ذهن مان می گذرد و یا در قلبمان می گذرد را بنویسیم.

گام سوم: لنگر بیندازیم! قایقتان در دریای زندگی در حرکت بوده که یکدفعه طوفان سهمگینی آمده و قایق شما را واژگون کرده، باید بپذیریم که جلوی آمدن طوفان را نمی‌شود گرفت، البته که طوفان در هیچ دریایی دائمی و پایدار نبوده است. پس سعی کنیم لنگر قایقتان را بیندازید تا در برابر طوفان بتواند بایستد و مقاومت کند. یعنی دوست دارید الان که همه چیزتان سرنگون شده به چه چیزی دست بیندازید چه دستاویزی در بیرون وجود دارد که مانند لنگر میتواند استوار نگهتان دارد؟ (گاهی نماز، دعا، مدیتیشن، ذهن آگاهی، و حتی گاهی نگاه کردن به چیزهایی که در زندگی وجود دارد و ...) پس لنگر بیندازید!

- تمرین: بهترین تمرینی که در این زمینه میتواند به شما کمک کند این است که لحظاتی به صندلی تکیه دهید و به تنفس خودتان دقت کنید، بعد بدنتان را اسکن کنید، از پنجه پا، مچ، ساق تا بالا جز به جز را رصد کنید و در انتها باز به تنفس توجه کنید. با این کار به بدنتان اجازه می‌دهید که یک مقداری فضا برای آن حجم زیاد درد و احساس که از دست داده پیدا کند.

گام چهارم: پیوند با ارزشهایتان، از خودتان بپرسید صرف نظر از این چیزی که از دست داده ام من همیشه دوست داشتم چگونه انسانی باشم؟ چه چیزی در زندگی برایم مهمه؟ یکی از ارزشمند ترین چیزهایی که در جهان وجود داشت این بود که از دست داده ام، غیر از این چه چیز ارزشمند دیگری در زندگی وجود داشته که من همیشه دوست داشتم ام زندگی ام را خرج آن ارزش هم بکنم؟ وازدیدگاه من یک زندگی ارزشمند چه نوع زندگی است؟

گام پنجم: ذهن ما مانند یک کارخانه می باشد که برای ما دائماً قصه می سازد، یکی از قصه هایی که در مورد فرد از دست داده یا چیز از دست داده به ما می گوید این است که زندگی دیگر فایده ای ندارد و من دیگر نمی توانم تحمل کنم. یادمان باشد که کار ذهن قصه گویی است و معلوم نیست که قصه ای که تعریف میکند درست باشد، با ذهن باید مثل یک رادیو برخورد کرد، رادیوها دائماً اخبار دروغ به ما می گویند پس به قصه های ذهنتون گوش کنید اما باورشون نکنید.

گام ششم: سرزنش بودن و شاداب بودن نیازمند درگیر کردن خودتون با مشکلات زندگی است، همینجوری سرزنش نمیشید در حقیقت با به دست آوردن چیزی یا داشتن چیزی نیست که سرزنش می شویم، بلکه ما با انجام دادن یک سلسله فعالیت های معنادار خوب یا با رابطه های بسیار غنی با عزیزان و اطرافیانی که الان برای ما مانده اند از آن طریق می توانیم خودمان را با زندگی درگیر کنیم تا احساس سرزندگی و شادابی را تجربه کنیم. پس برای اینکه بتوانیم با سوگ کنار بیاییم باید رابطه مان را با اطرافیان مان قوی کنیم. باید فعالیت های معنادار و لذت بخش انجام دهیم، قرار نیست اول حسش بیاید و بعد انجام بدهیم بلکه وقتی انجام بدهیم حسش هم می آید.

گام هفتم: طرح این سوالات از خودمان الزامی است: چطور می توانم از این تجربه به نفع کیفیت زندگی خودم استفاده کنم؟ این تجربه به من چه چیزی میتواند بیاموزد که بتوانم گستره زندگی خودم را وسیع تر کنم؟ این تجربه چی میتونه به من بیاموزه که من از این انسانی که در حال حاضر هستم انسان موثرتری

شوم و مواهب بیشتری از زندگی را در آغوش بگیرم؟ (تبدیل شدن به مادر بزرگ بهتری، مادر بهتری، همکار بهتری،...)

گام هشتم: شرکت در مراسم و مناسبات خاص که به ما خیلی می‌تواند کمک کند مثل (ختم گرفتن، دعا خواندن، یادبود گرفتن) گام نهم: به خودتان یادآوری کنید سوگ و داغ‌دیدی دردناک است و زمان می‌برد و من باید تحمل داشته باشم اما این نیز بگذرد....

گام نهم: در میانه این داغ‌دیدی و محرومیت سرتان را بیاورید بالا، مواهبی را که الان در زندگی دارید را ببینید و قدرشناسی کنید، (یک پسر را از دست داده ام ولی یک فرزند خوب دارم، همسر را از دست داده ام ولی خواهر و برادر خوب دارم).

«امیدوارم بتوانید فلسفه‌هایی برای مرگ که جزو لاینفک آدمی و زندگیست بیابید.»

رها شدن از داغ یک افسانه است، پذیرفتن داغ و جستجوی معنا، لذت و هدف در زندگی تنها راه ما برای غلبه بر داغ‌دیدی است.

انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوان