



چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم به دوش بکشیم

جورنالی برای سوگ و اندوه

نویسنده: مگان دیواین

مترجم: مهشید شبانیان

انتشارات میلکان



این جورنال جایگزین توصیه های پزشکی پزشکان، متخصصان روان درمانی یا دیگر خدمت رسان های سلامت نیست، بلکه هدف آن ارائه اطلاعات به منظور کمک به خواننده برای همیاری با پزشکان، متخصصان سلامت روان و دیگر خدمت رسان های سلامت به عنوان تقاضایی متقابل برای سلامتی و تندرستی با بیشترین بازده است. به خوانندگان توصیه می کنیم قبل از اقدام به استفاده از ایده های ارائه شده، آن ها را به دقت بررسی و درک کنند و از متخصص واجد شرایط مشاوره بگیرند.



به دل تاریکی می روند عزیزان و خردمندان.

ادنا سنت وینسنت میلی



مقدمه

با این کتاب (و سوگت) راهت را پیدا کن

از نظر ما تنها دو گزینه برای سوگ وجود دارد: می توانی از آن عبور کنی و خود را به طرف دیگر بکشی تا اندوه پایان یابد و دوباره «خوشحال» باشی یا می توانی در آن اندوه گیر بیفتی، خود را در اتاقی تاریک زندانی کنی، تنها بمانی، لباس گونی مانند پیوشی و در گوشه ای به خود بلرزی؛ آزمونی برای قلب آدم که در آن موفق می شود یا شکست می خورد.

با تمام اطلاعاتی که درباره درمان سوگ، پشت سر گذاشتن گذشته و تحت کنترل گرفتن قدرت تفکر مثبت در جامعه وجود دارد، به نظر می رسد همه فکر می کنند سوگ شما مشکلی است که باید حل شود. مسئله این است که برخورد با سوگ به مثابه بیماری قرار نیست وضعیت را بهتر کند.

سوگ مشکلی نیست که حل و فصل شود، تجربه ای است که باید با آن کنار آمد. اگر می خواهید از سوگتان نجات پیدا کنید، باید راه هایی برای سکنی گزیدن در آن بیابید. یاد بگیرید بین دو حالت افراطی «خیلی بهتر» و «محکوم به ناامیدی» زندگی کنید. شما به ابزارهایی نیاز دارید تا با فقدان کنار بیابید نه این که فقدان را ناپدید کنید.

شاید حالا ناممکن به نظر برسد، ولی می توانید با سوگتان کنار بیابید. تمام مسیر گل و بلبل نخواهد بود و قرار نیست آسان باشد. آنچه در این کتاب کار ارائه می دهم برای یاری رساندن به شماست تا با سوگتان رابطه برقرار کنید، تا یاد بگیرید چطور با آن کنار بیابید و بیش تر از همه این ها، برای تمام چیزهایی است که باید برای شان زندگی کنید، این کتاب به شما کمک می کند با خودتان مهربان باشید.

روش کار

این جورنال جایی است برای بیان حقیقت، تمام حقیقت درباره سوگ شما؛ جایی است که سوگ می تواند کش بیاید و هر قدر که می خواهد پرسرودا، طولانی، شریر، اسفناک، غمگین و شیرین باشد، بدون این که کسی بخواهد آن را زیبا جلوه دهد یا شما را تحت فشار بگذارد (حتی می توانید بخش های زیبای آن را یادداشت کنید) و جایی برای کاوش چیزهایی که حتی ذره ای هم که شده سوگتان را تسکین می دهند. این صفحات، پذیرای همه چیز هستند.

تمرین های نوشتاری و ترسیمی ای را خواهید دید که فراتر از «درباره مراسم خاکسپاری برای مان حرف بزن» و پیام های انگیزشی دیگر داغ دیدگان هستند که مسلماً تشویق کننده نیستند. این کتاب شامل چک لیست ها و کمیک های تعاملی برای تکمیل، بخشی برای یادداشت های عاشقانه محرمانه و بخشی که می توانید



شخصی سازی کرده، بُرید و به کمک آن ها دوستان و خانواده تان را که هیچ قصد بدی از حرف های شان ندارند آگاه تر کنید. (بیش تر آن ها از طریق اینترنت هم قابل دانلود هستند. به بخش منابع در پایان کتاب مراجعه کنید.) حتی بخشی مربوط به سناریوهای مختلف هم دارد که می توانید رونوشت بردارید و از آن ها در مکالماتی استفاده کنید که برای تان چندان راحت نیستند.

این جورنال همچنین مانند لنگری روزانه عمل می کند. مرور دوباره فعالیت ها، نقل قول ها و تمرین ها در دل سوگ تان، هر روز شما را سرگرم نگه می دارند. وقتی زندگی سخت و کلافه کننده است، این سنگ محک ها مهم هستند.

یادداشتی درباره مقاومت

در ماه های ابتدایی سوگواری ام، در برابر هر چیزی که می گفتند حتماً سوگواری را پایان می بخشد، مقاومت می کردم. شاید شما هم همین احساس را داشته باشید. هیچ چیز قرار نیست سوگ تان را برطرف کند، نه این کتاب کار و نه هیچ منبع دیگری. برطرف شدن سوگ چیزی نیست که دنبالش می گردیم. ما به دنبال همراهی، پذیرش و ابزارهایی هستیم که این سوگ را در ذهن و دل تان تنها کمی تسکین ببخشند. می خواهم به شما کمک کنم آنچه پیش از این درباره خودتان می دانستید از پایه بنا کنید، عشقی را که برای تان باقی مانده پیدا کنید و آن را در روزهای پیش روی زندگی تان دنبال کنید.

اگر متوجه شدید که در برابر فعالیت ها و تمرین های این کتاب مقاومت می کنید می توانید مخالفت خود را بنویسید یا بکشید و در آن کاوش کنید. گاهی مقاومت حرف های جالبی برای گفتن دارد.

آثار من با موضوع سوگ تا حد زیادی مربوط به از دست دادن عزیزان است، ولی می توانید از آن ها برای دیگر فقدان ها هم استفاده کنید، در این کتاب به تمام گونه های فقدان اشاره نکرده ام، در بعضی قسمت ها باید مترجم گوش تان را روشن کنید و کلمات را جوری بشنوید که به زندگی تان مربوط باشد. همچنین مهم است که به یاد داشته باشید ممکن است از تمام چیزهایی که در این کتاب هست خوش تان نیاید. تمرین های مختلف روی آدم های مختلف جواب می دهند. چیزی را که نیاز دارید بردارید و از بقیه آن عبور کنید. امیدوارم این مطالب آن قدری به دردتان بخورد که همنشین شما بماند.

بیایید شروع کنیم.

این جورنال برای این است که شما در آن بنویسید، نقاشی کنید، آن را با خود این طرف و آن طرف ببرید تا لنگری باشد برای روزهای طوفانی در دریای زندگی تان و حتی برای این است که وقتی به نظر می رسد لازم است، آن را به سوی دیگر اتاق پرت کنید.



همان طور که شروع می کنیم، ممکن است تعدادی دستورالعمل پایه، مفید واقع شوند. چنانچه مایل بودید از آن ها استفاده کنید یا نادیده شان بگیرید.

جدول ها، فهرست ها و نقشه های موجود در این کتاب به منظور کمک به شماست تا سوگتان را درک کنید و یاد بگیرید چطور در دل سوگ از خودتان حمایت کنید. اهمیتی ندارد که چند بار در زندگی تان با فقدان مواجه شده اید، این اولین بار برای این فقدان است. درباره تجربه تان کنجکاو و دقیق باشید.

به یاد داشته باشید هر زمان که بخواهید می توانید تمرین ها را دوباره بررسی کنید. مانند هر فرایند طبیعی، سوگ در طول زمان دگرگون می شود و تغییر خواهد کرد، همان طور که پاسخ های تان به فعالیت های این کتاب تغییر می کنند. چیزی که در اولین مرتبه انجام یک تمرین نیاز داشتید ممکن است با چیزی که امروز، فردا یا هفته آینده نیاز دارید متفاوت باشد. این فرایندها هیچ وقت واقعاً تمام نمی شوند.

اگر با چگونگی تمرین های نوشتنی آشنا نیستید، این جا چند نکته درباره نوشتن برای تان دارم:
- از زمان سنج استفاده کنید. واقعاً متعجب می شوید که این کار چقدر کمک تان می کند. برای شروع ده دقیقه مناسب است.

- اجازه ندهید دستتان از حرکت باز بماند! نوشتن را ادامه دهید تا زمان تان تمام شود.
- اگر گیر کردید، متن خود تمرین را بنویسید. تکرار تمرین مانند راه اندازی پمپی خشک شده است: ممکن است کمی زمان برد تا کلمات جاری شوند، اما آن ها حتماً جاری خواهند شد.

- تمرین ها چندان محل یا موضوع بحث نیستند، بیش تر شبیه نقاط مبدأ برای ذهن تداعی گر و خلاق شما هستند. بگذارید شما را به جایی ببرند.

- وقتی خود را برای نوشتن رها می کنید، کلمات پدید خواهند آمد. همیشه همین طور است. همیشه بهترین یا آسان ترین کلمات ظاهر نمی شوند، اما کلمات پدید می آیند. این موضوع برای نقاشی کشیدن یا هر تمرین خلاقانه دیگری هم صادق است. هر چه بیش تر روی کاغذ بنویسید، هر چه بیش تر برای خودتان روی کاغذ آشکار سازی کنید، این چیزها آسان تر به ذهن تان می آیند. بعضی روزها کلمات مانند سیل جاری می شوند و بعضی روزها آهسته و عوس هستند. چیزی که اهمیت دارد این است که شما به خودتان فرصت حرف زدن بدهید.

نکاتی برای ساخت تصاویر:

- وسیله مورد علاقه تان در این لحظه، همانی است که باید از آن استفاده کنید. مداد، ماژیک، مدادشمعی، هر



کدام از این ها باشد اهمیتی ندارد. اگر فکر نقاشی کردن شما را می ترساند (و حتی اگر نمی ترساند) می توانید از کلاژ برای ساخت تصاویر استفاده کنید. یادتان باشد، آن ها تصاویر شما هستند، راه خاص و استاندارد برای ساخت شان وجود ندارد.

- برای شروع با کلاژ، دسته ای مجله، قیچی مناسب و چند نوع چسب (چسب ماتیکی، نوارچسب، چسب مایع و...) بردارید. فعالیت یا تمرین را در ذهن تان نگه دارید و مجلات را ورق بزنید و هر عکسی که چشم تان را گرفت از آن ها جدا کنید. بگذارید ذهن تان لابه لای صفحات گشت بزند. حتماً نباید از عکس هایی که انتخاب می کنید خوش تان بیاید. گاهی چیزهایی که شما را جذب نمی کنند هم داستانی برای گفتن دارند. هیچ کدام از این ساخته ها لازم نیست با عقل جور دربیايند و لازم نیست «هنری» باشند. ممکن است دنبال عکس های بزرگتری برای قراردادن در پس زمینه باشید و تعدادی عکس کوچک تر تا پیش زمینه یا تصویر اصلی را ایجاد کنید. آن ها را روی صفحه بچینید و مرتب کنید تا آماده شوید، بعد شروع به چسب زدن کنید.

تفسیر تجربه عاطفی درونی تان با کلمات و تصاویر، کاری پردردسر است. اگر مجبور باشید آن را بی نقص انجام دهید، گفتن حقیقت دشوار است. این کتاب جایی است برای کلمات و تصاویر خام: طرح های کلی، پیش نویس های اولیه، کارهای دلی و جریانی از هوشیاری و آگاهی؛ جایی است برای آزمودن چیزها. چیزی که می سازید ممکن است زیبا نباشد و قطعاً بی نقص نخواهد بود. اگر صدای منتقدان درونی تان درآمد، دفترچه یادداشت خودشان را به آن ها بدهید تا در آن نقاشی کنند. اندکی مالکیت روح و روان چیزی فوق العاده است. نقد و نكوهش می تواند منتظر نوبت خود بماند.

این کتاب جایگزینی برای درمان یا دیگر راهکارهای پزشکی یا مراقبت های سلامت روان نیست. من شما را تشویق می کنم تا تمرین ها و کاوش های تان در این جورنال را با درمانگران یا دیگر خدمت رسان های حمایتی به اشتراک بگذارید.



بخش اول: رهسپاری





فصل اول: ماجرا آغاز می شود

سوگواری با داستان سرایی متفاوت است. منظوم این است که این فقط داستانی نیست که شما زندگی اش می کنید. شما این جابید، چون کسی را از دست داده اید که نمی توانید بدون او زندگی کنید، نمی خواهید بدون او زندگی کنید. گنجاندن تمام این اتفاق در دل داستانی با آغاز، میانه و پایان و کامل کردن آن با تبدیل شخصیت اصلی به کسی که حتی از خود واقعی او بهتر است، قرار نیست به تنهایی کارساز باشد.

در بطن حقیقت مرگ و فقدان، داستان ها عمدتاً می توانند پوچ و بی معنی باشند، اما در دل ساختار داستان کلاسیک، به خصوص در سفر قهرمان داستان، راستی و سودمندی وجود دارد. داستان به آنچه شاید می توانست بدون شکل و رعب آور به نظر برسد نظم و ساختار می بخشد. سفر قهرمان با زندگی معمول او، شاد یا غمگین، شروع می شود و او به طور معمول بیش تر خشنود است تا بی قرار و بعد اتفاقی می افتد.

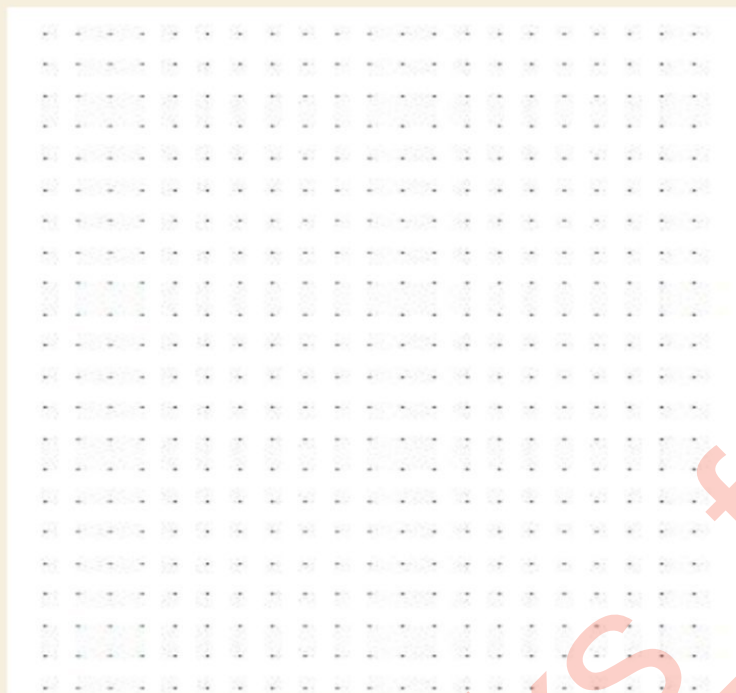
غریبه ای از راه می رسد یا لشکری حمله ور می شود و او چیز باارزشی را از دست می دهد یا مرگ، چیزی را که دوست دارد به نابودی می کشاند. سفری است که قهرمان باید به آن تن دهد، ولی او نمی خواهد به این سفر برود.

شرط می بندم در حقیقت شما هم نمی خواهید در این شرایط باشید. جاده سوگواری جاده همواری نیست، ولی ما حالا این جا هستیم، کنار یکدیگر و در هر صورت قرار است سوار کشتی شویم. حتی این اکراه هم بخشی از تمام مسیر است:

فرودو: «می تونم این کار رو بکنم سم!»

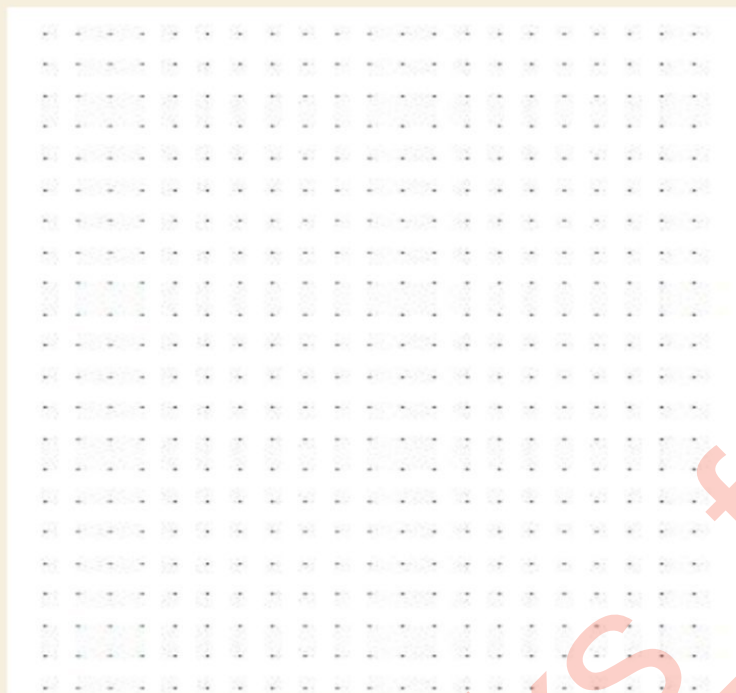
سم: «می دونم. همه ش اشتباهه. در واقع ما نباید این جا باشیم، اما هستیم. شبیه داستان های بزرگه آقای فرودو! اون هایی که واقعاً مهم اند؛ همون هایی که پر از تاریکی و خطرن و بعضی اوقات دلت نمی خواد پایان شون رو بدونی، چون فکر می کنی چطور می تونن پایان شادی داشته باشن؟ چطور دنیا می تونه به زمانی برگرده که این همه اتفاق های بد نیفتاده بود؟ اما در آخر، این فقط یه چیز گذراست، یه سایه. حتی تاریکی هم باید گذرا باشه. روز جدیدی فرامی رسه و وقتی خورشید می تابه، زیباتر و درخشان تر می تابه. این ها داستان هایی بودن که همراه مون موندن. یه معنایی داشتن حتی اگه اون قدر کوچک بودیم که دلیلش رو درک نکنیم، اما آقای فرودو! فکر کنم من درک می کنم، دارم می فهمم. آدم های این داستان ها فرصت های زیادی برای برگشتن داشتن، اما برگشتن. اون ها به رفتن ادامه دادن، چون به یه چیزی پایبند بودن.»

گزیده ای از فیلم ارباب حلقه ها: دو برج به کارگردانی پیتر جکسون



شما این کار را انجام می دهید، چون چیزی برای خودتان می خواهید. سوگ شما چه یک سفر باشد چه یک ماجراجویی یا فقط چیزی ناخوشایند باشد که مجبورید با آن زندگی کنید و از تمام استعارات سفر متنفر باشید، باز هم به نقطه ای برای شروع نیاز دارید. آغاز جرنالتان با موضوعی خلاقانه شما را از ذهن پراندیشه تان بیرون می کشد و به اعماق راستی و درستی قلبتان می برد.

اگر شما قهرمان این داستان هستید که بیش تر از یک داستان و از تمامی داستان ها بهتر است، مبدأ سفرتان کجاست؟ به دور و برتان توجه کنید. آیا اکنون در جنگل های تاریک هستید، روشنائی زندگی از دست رفته تان دور از شما پشت سرتان قرار دارد یا هنوز درخشش آن جلوی پایتان را روشن می کند؟ از کجا شروع می کنید؟ پاسخ های تان را بکشید، کلاژ کنید یا بنویسید. اگر واقعاً گیر کردید با این شروع کنید: «می خوام براتون تعریف کنم چه اتفاقی افتاد...»



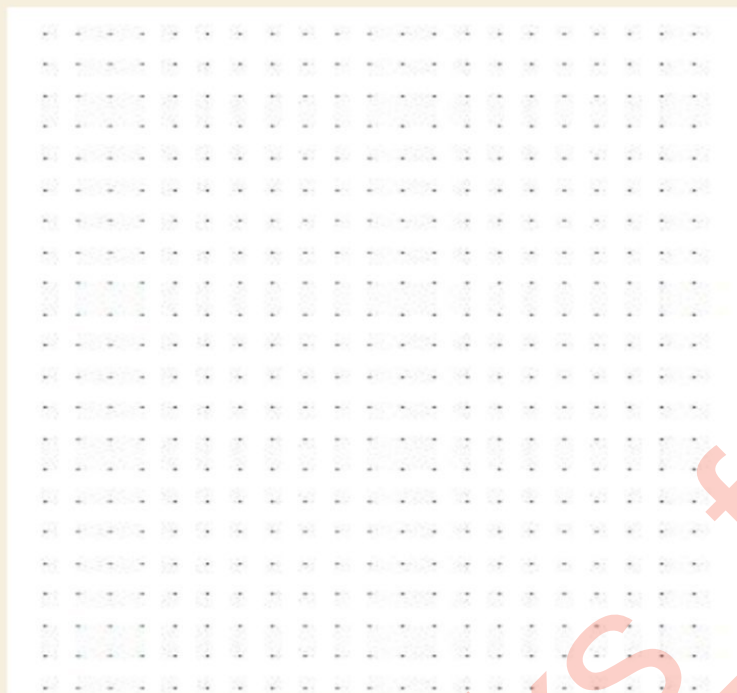
زیستن در شرایطی که شما در آن زندگی می کنید آسان نیست. تعریف کردن داستان مهم است. حالا که کمی با اوضاع آشنا شدید، بیایید درباره حقایق سوگ صحبت کنیم.

چه چیزهایی «عادی» هستند؟

از آن جا که معمولاً درباره حقایق سوگ صحبت نمی کنیم، بیش تر افراد از شکل های مختلفی که سوگ به خود می گیرد آگاه نیستند. با آن که «علائم» شما ممکن است عجیب باشند، اما احتمالاً در تجربه آن ها تنها نیستید. سوگ معمولی حوزه وسیعی را دربرمی گیرد.

حتی اگر در زندگی خود، سوگ های دیگری را هم تجربه کرده باشید، قبلاً هرگز به زندگی در داستان خاص سوگ فعلی مجبور نبوده اید. سوگ شما ممکن است خود را به روش های جالب توجه یا گیج کننده ای نشان دهد.

در فهرست صفحه بعد، دور یا زیر علائمی که تجربه کرده اید خط بکشید. علائم دیگری اگر دارید در همین صفحه فهرست کنید.



@fiction_books_farsi







جسم و ذهن

سوگ تجربه‌ای همه‌جانبه است؛ خستگی بیش از حد شما علتی دارد، این که ممکن است طاقت شما به اندازه قبل نباشد علتی دارد، این که تمرکزتان از بین رفته و حتی چیزهای ساده هم برای‌تان گیج‌کننده هستند علتی دارد. ذهن‌تان در تلاش است چیزی را درک کند که با عقل جور در نمی‌آید. جسم‌تان در تلاش است غیرممکنی را درون خود نگه دارد. کل سیستم‌تان خیلی سخت کار می‌کند فقط برای این که بتوانید هر روز جان سالم به‌در ببرید.

در فضای خالی زیر درباره شکل‌های مختلفی که سوگ روی جسم و روح‌تان اثر گذاشته بنویسید. اگر بخواهید می‌توانید با این عبارت شروع کنید: «سوگ در جسم من زندگی می‌کند...»

یا اگر بخواهید می‌توانید نمایی کلی از بدن‌تان در فضای خالی زیر بکشید. با استفاده از کلمات، نقاشی یا کلاژ، اثرات سوگ را ترسیم و آن‌ها را روی بدن‌تان مشخص کنید. از کلمات یا رنگ‌ها برای مشخص کردن علائم مختلف به همراه فلش‌هایی برای نشان دادن محل قرارگیری آن‌ها در جسم و ذهن‌تان استفاده کنید.

اگر برای شروع به ایده نیاز دارید دوباره به سراغ فهرست علائم بروید.

چرا مغز من این قدر بی‌ثبات است؟

تغییرات شناختی در زمان سوگواری رایج هستند. حافظه، قوه ادراک، تمرکز، همه این‌ها به نیروی زیادی نیاز دارند و شما انرژی لازم را ندارید. به تغییرات شناختی مانند این فکر کنید: فرض کنیم مغز شما روزانه به صد واحد نیرو نیاز دارد. حالا عظمت سوگ، آسیب روحی، حزن و اندوه و تنهایی نودونه تا از آن واحدهای انرژی را مصرف می‌کند. آن یک واحد باقیمانده همان چیزی است که شما برای مهارت‌های معمولی و پیش‌پاافتاده زندگی مانند سازمان‌دهی اتومبیل‌ها و جزئیات مراسم خاکسپاری در اختیار دارید. این انرژی باقیمانده همچنین باید صرف نفس کشیدن و تبیین قلب‌تان شود و کمک‌تان کند به مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ارتباطی‌تان دسترسی پیدا کنید. به یادآوردن این که ظروف پخت‌وپز در کشو قرار دارند نه در فریزر و این که وقتی دنبال دستمال توال می‌گشتید کلیدهای‌تان را زیر سینک دستشویی جا گذاشتید، در فهرست اولویت‌های مغز قرار ندارند. با استفاده از نمودار مدور زیر، ترسیم کنید که صد واحد نیروی مغزتان در حال حاضر چگونه توزیع شده است. آن نودونه درصد صرف چه چیزی شده است؟ آن بخش یک درصدی به چه چیزی اختصاص یافته است؟



چون سوگ روی مهارت‌های شناختی شما اثر می‌گذارد (مثل حافظه و محدوده تمرکز) سعی کنید با استفاده از زنگ‌های هشدار و کاغذهای یادداشت جزئیات را دنبال کنید. اگر لازم است کل خانه را با یادآورنده‌ها پر کنید. آن‌ها کمک‌تان نمی‌کنند که کلیدهای‌تان را پیدا کنید، ولی می‌توانند کمک‌تان کنند تا چیزهای دیگر را به خاطر بیاورید.

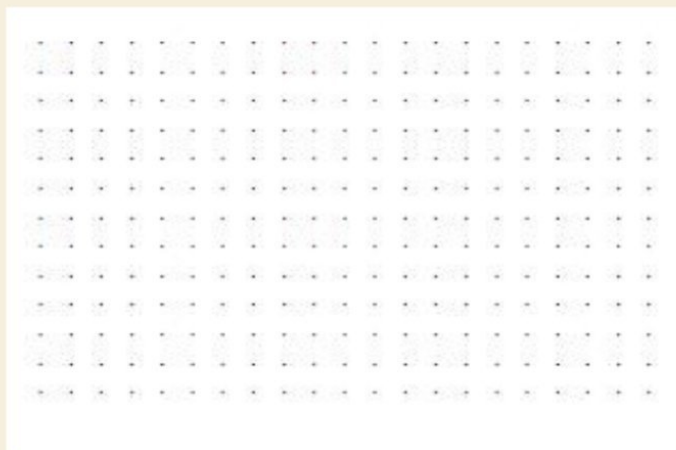


سرگشتگی روزانه

به یاد داشته باشید که سوگ در وهله اول بیش تر بر قلب و ذهن تان اثر می گذارد نه در رفتار تان. این که شما نمی دانید چه روزی است یا نمی توانید به خاطر بیاورید آخرین بار کی غذا خورده اید، کاملاً منطقی است. این که ساعت ها می گذرند و شما نمی توانید کارهایی را که انجام داده اید نام ببرید، عادی است (هرچند ممکن است ناراحت کننده باشد). در همان بخش های تلف شده و به ظاهر بی حاصل زمان است که جسم و ذهن شما در تلاشند تا واقعیت فقدان تان را بپذیرند و با آن کنار بیایند. سرگشتگی روزانه تقریباً شبیه چرخه خواب و بیداری است. ذهن تان از دسترس خارج می شود تا بتواند بهبود یابد.

شاید چندان مؤثر به نظر نرسد، اما مراقبت از جسم تان با خوردن، خوابیدن، نوشیدن آب و حرکت دادن بدن تان در حد توان، یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای کمک به مقاومت در برابر این سرگشتگی انجام دهید. به بهترین شکلی که می توانید از خودتان مراقبت کنید و بدانید که این سرگشتگی روزانه روزگار فقدان، عاقبت از بین می رود و همه چیز شفاف می شود. تسلیم در برابر زمان تلف شده و رها کردن آن به حال خود، به جای مبارزه با آن، می تواند نجات پیدا کردن از سوگ را اندکی آسان تر کند.

همان طور که خود را به زمان در ظاهر بی حاصل، اما ضرورتاً خارج از دسترس ذهن تان تسلیم می کنید، تصویر صفحه بعد را رنگ کنید.





دستاوردها: روزانه یکی

ذهن شما، مانند بقیه وجودتان، برای عمل کردن به وظیفه‌اش و زنده ماندن در شرایط دشوار تمام تلاشش را می‌کند. سوگ و سرگستگی روزانه واقعاً بهره‌وری را کاهش می‌دهند. لطفاً سعی نکنید دستاوردهای حال حاضران را با کارهایی که قبلاً می‌توانستید انجام دهید مقایسه کنید. شما در حال حاضر آن شخص قبلی نیستید.

بگذارید ببینیم امروز چه کارهایی انجام داده‌اید، فقط امروز. به اندازه کافی آب نوشیده‌اید؟ دندان‌های‌تان را مسواک زده‌اید؟ این‌ها برد محسوب می‌شوند. فقط برای این که خودی نشان داده‌اید به خودتان جایزه بدهید. این کاری بزرگ و مهم است.

هر کدام از این جوایز را با کاری که امروز انجام داده‌اید نام‌گذاری کنید، مهم نیست کارتان چقدر کوچک بوده است. آن‌ها را رنگ کنید. این پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.

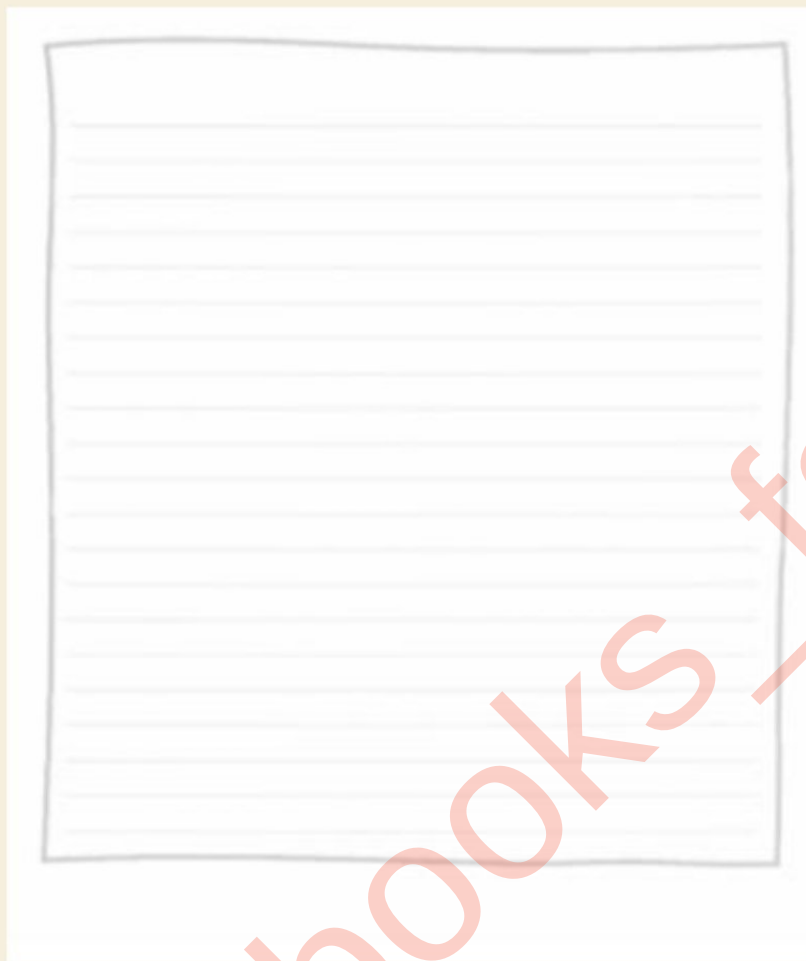


قوانینی برای بقا

سوگ در زندگی بروز پیدا می کند و همه چیز را از نو می چیند. این زمان، زمانی عادی نیست و قوانین عادی نیز روی آن اعمال نمی شوند. چیزهایی که قبلاً آسان به نظر می رسیدند به غایت سخت می شوند. فقط گذراندن روز تلاشی بیش تر از آنچه انتظار داشتید، می طلبد. وقتی سوگ زندگی شما را به حلقه محدود بقا تقلیل می دهد، شما به کتاب قانون جدیدی نیاز دارید.

در ماه های اولیه سوگواری خودم، فهرستی از قوانین بقا داشتم؛ یادآورنده هایی که کمک می کردند تا هر روز یا هر ثانیه را پشت سر بگذارم. این هم برخی از قوانین من:

حمایت کننده ترین قوانین یا دستورالعمل های تان از دل تجربه خود شما بیرون می آیند. شما بهتر از هر کس دیگری خودتان را می شناسید. در فضای خالی زیر قوانین بقای خود را برای مواجهه با حقایق تلخ سوگ بنویسید. از قوانین من اقتباس کنید یا از مهارت خودتان استفاده کنید. نمودار درست کنید یا فهرست خود را مثل پوستری کوچک تنظیم کنید. بعد، از فهرست قوانین بقای تان عکس بگیرید. آن را در تلفن خود ذخیره کنید. وقتی روز پیش رو بیش از حد تحمل تان طول می کشد، از این فهرست استفاده کنید تا راه های گذران روز را به یادتان بیندازد.





فصل دوم: اگر امتناع کنم چه؟

هیچ کس از سوگ هیجان زده نمی شود، این تجربه ای نیست که مشتاق آن باشید. شما این جا هستید، اما نمی خواهید این جا باشید.

حال آن که نمی توانید زمان را به عقب برگردانید تا اتفاقی که افتاده نیفتد، البته مجبور نیستید با ظرافت و برازندگی سوگتان را پشت سر بگذارید.

پذیرش، کلمه باب شده متداولی مربوط به سوگ است، به اصطلاح هدف نهایی و جادویی عملکرد سوگ به شمار می رود. در هر صورت، در فضای این فصل، مجبور نیستید چیزی را بپذیرید.

از آن بگذر و نجات پیدا کن، بله. آن را بپذیر، نه.

نه، نه، نه

بسیاری از متون مربوط به سوگ درباره تلاش برای یافتن هدیه سوگ یا یافتن آرامش درون آن صحبت می کنند. بنابراین بسیاری از «حمایت های» ما در برابر سوگ، نگاه به نیمه پر لیوان، تمرکز بر تصویری مثبت یا به عبارتی دیگر قائل شدن جلوه ای درخشان برای چیزها را شامل می شوند. با این که زمان و مکانی برای برخی از این شیوه ها وجود دارد، نباید عجله کرد. باید فضایی برای مبارزه با آنچه اتفاق افتاده وجود داشته باشد. باید فضایی برای اقرار به این که این ماجرا چقدر طاقت فرسا است وجود داشته باشد.

اگر نتوانید امتناع خود را بیرون بریزید، برای چیزهای دیگر فضای چندانی باقی نمی ماند.

قدرت کلمه «نه» را دست کم نگیرید: دو حرف کوچک، نیرویی فراوان.

قدرت خاصی در نه گفتن هست.

در صفحات خالی بعدی، با نوشتن کلمه نه شروع به کار کنید. آن را کوچک بنویسید، بزرگ بنویسید. دوباره بنویسید. آن را کلاژ کنید. حروفش را تو خالی بنویسید و فضای خالی آن را با چیزهایی که از آن ها امتناع می کنید پر کنید. میلیون ها «نه» کوچک روی تمام سطح صفحه بنویسید. روی صفحه به آن فضا بدهید تا «نه» شما به هر روشی که می خواهد گفته شود.

(پی نوشت: این تمرین ممکن است احساسات را در درون شما بیدار کند. وقتی صفحه ای را پر از نه کردید، در صفحه خالی بعدی بنویسید که نه گفتن چه احساسی داشت. سپس، وقفه ای ایجاد کنید. بخورید، استراحت کنید، در حد توان بدنتان را حرکت دهید، مدتی کار دیگری انجام دهید.)

صندوق امانات

گاهی سوگ می تواند مانند حکم حبس ابدی باشد که هیچ کورسوی امیدی برای آزادی مشروط باقی



نمی گذارد. از آن جایی که احتمالاً پایان خوبی وجود ندارد، شاید از چیزی که ممکن است برای تان اتفاق بیفتد بترسید. رام کردن ترس های تان می تواند به شما کمک کند کمی فضا در اطراف آن ها پیدا کنید. اگر آن ها را نادیده بگیرید، فقط شدیدتر خواهند شد.

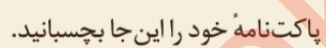
روی تکه کاغذی، ترس های فعلی تان درباره سوگ و این را که زندگی تان در دل آن سوگ چگونه خواهد بود یادداشت کنید. می ترسید سوگ در آینده چگونه باشد؟

حالا چون به حال خود رها کردن ترس ها می تواند به آن ها امکان تکثیر بدهد، باید تعادلی میان رام کردن آن ها و وحشی رها کردن شان برقرار کنیم.

برای کمک به مهار این ترس ها، پاکت نامه ای خالی بردارید، آن را به دلخواه تزیین کنید و روی این صفحه بچسبانید. ممکن است بخواهید آن را مانند صندوق امانات یا صندوقچه گنج قفل شده یا دیگر سیستم های محافظتی طراحی کنید.

وقتی آن را به صفحه چسبانید در پاکت را باز کنید و ترس های تان را درونش بگذارید. هر بار که سروکله ترس جدیدی پیدا شد، آن را روی تکه کاغذی بنویسید و در گاو صندوق خود بگذارید.



[illegible]

حالا که اجازه دادید کلمه نه اعصاب‌تان را آرام کند و ترس‌های‌تان را تعیین کردید، فضای اندکی در اختیار دارید تا آنچه برای خودتان می‌خواهید و آنچه را نمی‌خواهید کاوش کنید. ممکن است فکر کنید تنها همان چیزی را می‌خواهید که نمی‌توانید داشته باشید، اما ممکن است همان‌طور که این فقدان را پشت سر می‌گذارید چیزهای



دیگری نیز وجود داشته باشند که بخواهید (و نخواهید).

با استفاده از جدول بالا، چیزهایی را که می خواهید و نمی خواهید یادداشت کنید. می توانید حالات احساسی، اعمال، رفتار یا تجربیات را فهرست کنید. برای مثال، ممکن است در بخش «می خواهم» بنویسید «احساس حمایت شدن» یا «داشتن وقت برای مرتب کردن چیزها» ممکن است در بخش «نمی خواهم» بنویسید «نمی خواهم هول شوم». دکمه زمان سنج تان را بزنید و ده دقیقه به نوشتن ادامه دهید (اگر مایل بودید زمان بیش تری را به نوشتن اختصاص دهید!)

نگاهی دزدکی به آینده

به جدولی که در تمرین قبلی کامل کردید نگاهی بیندازید. این نگاهی کوتاه و اجمالی به نقشه راه کنونی شماست. چه چیزی پیدا کردید؟ چه چیزهایی برای خودتان می خواهید؟ چه چیزی تقویت کننده، حمایت کننده یا ضروری است؟

در فضای خالی زیر، از چیزهایی که در حال حاضر، در دل سوگ و اندوه برای خودتان می خواهید تصویری اجمالی بکشید یا فهرستی کوتاه بنویسید.

با تلفن تان از آن عکس بگیرید و آن را همراه تان نگه دارید. حتی می توانید روی تلفن تان زنگ هشدار تنظیم کنید تا کمک تان کند به خاطر داشته باشید به چیزهایی که می خواهید تکیه کنید و از چیزهایی که نمی خواهید اجتناب کنید یا تقلیل شان دهید.



فصل سوم: دوام آوردن با کمی کمک واقعی یا خیالی

حتی اگر احساسات شدید و سنگین این فقدان تنها متعلق به خود شما باشند، نمی توانید صد درصد به تنهایی از پس آن برآیید.

گاهی خانواده و دوستان شگفت انگیزند و گاهی انگار همه آن ها ناپدید می شوند. برای بسیاری از افراد، تلفیقی از هر دوی این هاست. حتی با بهترین حمایت ها، سوگ می تواند فوق العاده منزوی کننده باشد. مهم است که هر جا می توانید به دنبال منابع حمایتی باشید. نجات پیدا کردن و گذر از سوگ یک کار زمانبر و طولانی است و به تلاشی جمعی نیاز دارد.

تالار متحدان شما

بیایید با چیزهای خوب شروع کنیم. وقتی سوگ تمام دنیا را تیره و تار می کند، مهم است بدانید که به چه کسانی می توانید پناه ببرید و چه کسانی از لحاظ روحی و جسمی هوای تان را دارند.

قاب های زیر را با عکس ها یا نقاشی های گروه حمایتی تان پر کنید: دوستان، اعضای خانواده، حیوانات و روان درمانگرها و دیگر متخصصان. کسانی که در این قاب ها قرار می گیرند می توانند کسانی باشند که مدت زیادی است آن ها را می شناسید یا دوستان جدیدی که تازه وارد زندگی تان شده اند. این «تالار متحدان» شماست. حتی پر کردن تنها یک یا دو تا از قاب ها هم شروع خوبی است.



مرشدهای قرضی

پیدا کردن افرادی که درک‌تان کنند همیشه آسان نیست. سوگ می‌تواند باعث شود شما در تنهایی غرق شوید. در صورت نیاز به چنین کسانی، در این جا برخی جملات افرادی که تاکنون ملاقات‌شان نکرده‌اید آورده شده است. همه آن‌ها شاگردان من هستند، سوگ آن‌ها را کنار هم جمع کرده و عشق و محبت‌شان را برای شما می‌فرستند. (برای یادداشت‌های مهرآمیز بیش‌تر، بخش منابع را در پایان کتاب بررسی کنید.)

چقدر سریع یاد می‌گیریم برای یکدیگر مادری کنیم. تحمل فقدان‌های مان به تنهایی و با وجود اطرافیانی که در وضعیتی که ما بوده‌ایم، نبوده‌اند بسیار سخت است. در بیابان ناامیدی، در صحرای وحشی سوگ، ما همسفر هستیم. مسیرمان راحت‌تر است، چون آن را به اشتراک می‌گذاریم. چطور می‌توانم تو را دوست نداشته باشم؟

برایت آرزوی صلح و آرامش دارم. برایت روزهایی سرشار از نور آرزو دارم. فقط ای کاش می‌توانستیم یکدیگر را در آغوش بگیریم...

با عشق، آن

امیدوارم بدانی که در پس لحظات دشوار، در گذر روزها...
دیده می‌شوی، ارزشمندی، حمایت می‌شوی و دوست‌داشتنی هستی.

با عشق، جولیا

آرزو می‌کنم روزهایت بدون نظرات احمقانه‌ای بگذرند که باعث می‌شوند حس کنی قضاوت شده‌ای یا حالت تهوع بگیری یا از بی‌احساس بودن مردم شوکه شوی یا حتی چیزهایی بدتر از این‌ها. آرزو می‌کنم کسی تو را با سکوت یا مسخره‌بازی یا با نیش و کنایه [هر چیزی] که در آن لحظه نیاز داری، در چاله‌چوله‌های زندگی‌ات همراهی کند. برایت شب‌هایی پر از خواب راحت آرزو می‌کنم، عاری از حملات اضطراب و بازگشت به گذشته و بیدار شدن‌های ناگهانی در دل تاریکی، خوابی پر از رؤیاهای عشق و افسونگری، نزدیک کسی که دلتنگش هستی، رؤیاهایی که تو را همراهی کنند و تا زمانی که بتوانی بار دیگر خودت را پیدا کنی روحیه‌ات را تقویت کنند.

با عشق، نانسی

برایت جای امنی را آرزو می‌کنم تا آن نقطه ظریف را نشانت دهد که برای کسانی که نمی‌بینی، اما احساس‌شان می‌کنی عشق شعله‌ور است. می‌بینم که با شفقت بی‌پایانی محاصره شده‌ای و راحت را با اهمیت دادن به خود شروع می‌کنی.

با عشق، استیون

آرزو دارم در این مکان که به اجبار و بدون انتخاب خودت قرار گرفته‌ای، افراد دیگری را پیدا کنی که نه تنها درک



می کنند، بلکه می توانند صادقانه با آنچه قلبت را دو تکه کرده است همدلی کنند. برای آرزو می کنم افرادی را پیدا کنی، جنگجویانی در راه سوگ خود که تو را دلگرم و از تو محافظت و دفاع می کنند.

با عشق، هیلی

برای صبر آرزو دارم و آرزو می کنم دنیای اطرافت هم کمی با تو همدلی نشان دهد. برای سهره های کاکل قرمز، سنجاقک، نسیم ملایم، لحظه هایی از آرامش گذرا و ماندگار آرزو دارم. نشانه هایی را برای آرزومندم که به دنبال شان می گردی. من هم دنبال شان هستم.

با عشق، مری

وقتی توسط سوگت از پا درمی آیی، وقتی زندگی معنا و زیبایی خود را از دست می دهد، وقتی پیش رفتن غیرممکن به نظر می رسد امیدوارم روشنایی وجود داشته باشد، حتی اگر کوچک ترین روزنه ای باشد در دل تاریکی. امیدوارم دستانی تسلی بخش دورت حلقه شوند، قدم هایی دوستانه کنارت برداشته شوند و گوش هایی همدلانه حرف هایت را بشنوند. امیدوارم بدانی که دیگر تنها نیستی و اگر هیچ چیز دیگری نداشته باشی، خانواده ای از افرادی داری که درکت می کنند. گرچه ممکن است در حقیقت یکدیگر را نشناسیم، اما درک می کنیم و این جاییم. ما این جا هستیم. تو خیلی محبوب و دوست داشتنی هستی.

با عشق، تامارا

برای حضور شخص دیگری را آرزو می کنم که کنارت قدم بردارد و به هر شکلی بارت را سبک کند. شخصی با روحی مهربان که به حقیقت چشمانت نگاه کند و جویای حالت باشد، نه فقط امروز، بلکه هفته ها و سال ها، تا بیست سال دیگر. دستان مهربانی که قلبت را با دقت و ظرافت نگه دارند. گوش هایی که با صبوری و بدون قضاوت به حقایق جاری شده از زبانت گوش دهند.

با عشق، سارا

امیدوارم درختان جنگلت تو را در آغوش بامحبت شان بگیرند و با شاخه های ظریف شان محکم نگهت دارند. آن ها روح هایی دلسوز و چهره مهربان طبیعت هستند. امیدوارم محبت هایت، غم و غصه هایت و خوشی هایت را بشناسند.

با عشق، میشل

قلب رو به حزن و اندوه گشوده می شود. من فقدان و سوگت را می بینم، اما بیش از آن، قلبت را این جا روی صفحه می بینم. قلبت را می بینم و قلب من رو به قلب تو گشوده می شود.

با عشق، مری



می دانم نمی توانم واقعاً بغلت کنم. چقدر آرزو دارم که می توانستم تو را در آغوش بگیرم اما تنها می توانم داوطلب شوم تا تو را به بهترین شکلی که می توانم با قلب و روحم در آغوش بکشم. امیدوارم فاصله میان ما و اطراف ما با عشق و شفقت تقدیس شود.

با عشق، سوزان

امیدوارم در زمان هایی که لرزان و بی ثبات تقلا می کنی، زمین را زیر پاهایت احساس کنی. امیدوارم سایبان آسمان پرستاره شب در زمان هایی که احساس می کنی رها شده و تنها هستی همراه تو باشد. امیدوارم زمان هایی که به یادآوری احتیاج داری به خورشید در خط افق نگاه کنی و به این فکر کنی که زندگی طولانی تری، هرچند از نوع تغییر یافته اش، پیش روی تو است. امیدوارم جریان رودهایی که به اقیانوس راه می یابند کمکت کنند تا بفهمی این سفر، سفر توست تا کشف کنی و پیش بروی. این مسیرتوست تا به روش های انتخابی خود در زمان خود به آن معنا ببخشی. امیدوارم خودت را از درون و بیرون مأمن آسایش بدانی.

با عشق، آلیسون

کلمات، صمیمی ترین دوستان من هستند

گاهی بهترین متحدان کلمات هستند، نه انسان ها. در این صفحه نقل قول هایی را که به نظرتان یاری رسان و معنادار هستند گردآوری کنید.

.....

مربشد سوگ شما

حتی با وجود بهترین دوستان و خانواده که داوطلب حمایت از شما هستند، سوگ دشوار است. شما قبلاً این فقدان را تجربه نکرده اید. دانستن این که چه کار باید بکنید سخت است. سخت است بدانید در زندگی بدون وجود کسی که دوستش دارید چه چیزهایی ممکن است. به خصوص وقتی سوگ سردرگم کننده باشد (و مردم از شما انتظار داشته باشند که از آن عبور کنید) به ستاره های راهنما نیاز دارید، به کسی که با وجود سوگش جوری روزگار می گذراند که تحسینش می کنید.

سوگ همه جا هست. هزاران تجربه و میلیون ها مثال از شیوه هایی وجود دارد که مردم در دل آن زندگی می کنند. به دور و برتان نگاه کنید. آیا افرادی وجود دارند که جوری با سوگ خود زندگی کنند که شما را دلگرم کنند، الهام بخش تان باشند یا هدایت تان کنند؟ ممکن است شخصاً آن ها را بشناسید یا ممکن است شخصیت های معروفی باشند. حتی یک شخصیت داستانی هم می تواند نقشه راهی برای دنبال کردن ارائه دهد. در فضای خالی زیر درباره ستاره راهنمای تان بنویسید. این شخص چطور بر شما تأثیر می گذارد؟ با توجه به



چگونه زندگی او با سوگش، چه چیزهایی ممکن به نظر می رسد؟

پیدا کردن مرشد ممکن است سخت باشد. اگر مرشدی ندارید، درباره نداشتن آن بنویسید، چون آن هم اهمیت دارد.

کمک بیش تر: مرشدی سودمند، ساختگی و شخصی تر خلق کنید

حتی بهترین انسان ها هم هر روز هفته بیست و چهار ساعته در دسترس نیستند و گاهی حتی افراد مورد علاقه تان هم نمی توانند درک کاملی از بهترین روش های حمایت از شما داشته باشند. خوب است که مرشدی تخیلی به عنوان ذخیره داشته باشید.

در قسمت پایین مرشد خیالی تان را بکشید یا کلاژ کنید. می توانید با یک شخص شروع کنید، سپس اجزایی همچون حیوانات، درختان یا حتی بخش هایی از یک منظره مثل رودخانه و کوهستان به آن اضافه کنید. هر چیزی می تواند حمایت خود را نشان دهد. می توانید هر قدر که می خواهید واقع گرایانه یا خیال پردازانه عمل کنید.

ممکن است این مخلوق را حامی مقدس سوگ تان یا پری سوگواری بنامید. از این صفحه عکس بگیرید و آن را در تلفن خود ذخیره کنید تا همیشه این مرشد را همراه خود داشته باشید. اگر بیش از این ها به آن علاقه دارید، دور عکسی را که خلق کرده اید، ببرید و آن را همراه خود داشته باشید (برای آسان تر کردن کار صفحه بعد خالی است). در اندازه های مختلف از آن کپی بگیرید. آن ها را ورقه ورقه کنید. روی چوب بچسبانیدشان و با آن ها عروسک بسازید. این مرشد شماست، پس آن را هر طور که می خواهید بسازید و هر طور خواستید استفاده کنید. (پی نوشت: ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما ساختن دوستی خیالی می تواند به طرز شگفت آوری قدرتمند باشد. امتحانش کنید.)

فصل چهارم: نمای درونی

سوگ خود فضایی مقدس است؛ نه لزوماً فضایی «خوب» و نه لزوماً فضایی «بد». اما فضایی جدا از زندگی عادی است. وقتی پا به دل سوگ می گذارید از آستانه‌ای عبور می کنید؛ جایی که هر کسی نمی تواند به آن وارد، حتی اگر بخواهد تو را در آن جا همراهی کند.



نقشه برداری ناحیه

وقتی در سوگ هستید دنیا می تواند بسیار کوچک شود. زمان، فضا و عشق فاصله جغرافیایی منحصر به فردی می سازند.

نقشه قلمروی شما چه شکلی است؟ بخش ها و ویژگی های کلیدی آن چیست؟ نقاط مورد علاقه تان کجاست؟ جغرافیای قلب و ذهن تان چیست؟

خلق نقشه ای از سوگ تان می تواند به شما کمک کند تا با این جهان جدید وفق پیدا کنید. در صفحه بعدی، چیزهایی مثل نقاط عطف، نقاط مورد علاقه، معابر خطرناک و محل های ملاقات یا اتصال را اضافه کنید. می توانید نقشه گذشته، حال و آینده، همه را در یک چشم انداز ترسیم کنید.

این هم نمونه من...





نقشه‌ای از جهان‌تان همان‌طور که آن را می‌بینید خلق کنید. (یادتان باشد که به قوانین دنیای واقعی محدود نیستید.)





نقطه نظرات

هیچ چیزی مثل سوگ و فقدان، نصایح نطلبیده را بیرون نمی کشد. روز بدی داشتید؟ کسی خواهد گفت آن قدرها هم بد نیست. خیلی ناراحت هستید؟ همه درباره این که چه کار باید بکنید تا حزن و اندوه از شما دور شود نظری دارند. مردم همچنین درباره احساسی که دارید و این که چطور هنگام سوگواری وقتتان را سپری می کنید فرضیاتی عجیب و غریب می سازند.

تصور می کنید که شما هنگام سوگ از خودتان دارید ممکن است تماماً با آنچه اطرافیان تان هنگام نگاه کردن به شما می بینند متفاوت باشد. با سرمشق گرفتن از نمونه های بالا، مجموعه ای از پرتره خلق کنید تا این نقطه نظرات متفاوت را کاوش کنید. می توانید طراحی، نقاشی یا کلاژ کنید. هر طور که خودتان می خواهید.





ببخشید، من در حال خودم نیستم.

در هفته ها و ماه های ابتدایی سوگ، عادی ظاهر شدن بسیار سخت است. برای مثال، صندوق داری از شما می پرسد روزتان چطور پیش می رود و شما به گریه می افتید؛ باید پول متصدی پارکینگ را بدهید، ولی یادتان نمی آید چطور پولتان را خرد کنید؛ می خواهید به مردم بگویید چرا این قدر عجیب رفتار می کنید، ولی کلمات را پیدا نمی کنید. گاهی بلند حرف زدن غیرممکن است.

وقتی نمی توانید صحبت کنید از برجسب های صفحه روبه رو استفاده کنید. آن ها را به ژاکت، پشت تلفن تان یا هر جایی که فکر می کنید مناسب است بچسبانید.

برای ساختن برجسب:

صفحه روبه رو را از روی خط چین قیچی کنید.

با دستگاه کپی (یا با استفاده از امکانات چاپ پرینتر خودتان) این صفحه را به صورت تمام صفحه در برگه های خالی مخصوص برجسب چاپ کنید (برگه های برجسب به ابعاد ۲۸*۲۱.۵ سانتی متر در بیش تر فروشگاه های لوازم هنری و دفتری یا به صورت آنلاین در دسترس هستند).

حتی می توانید در انتهای این کتاب لینک پی دی اف قابل دانلود این برجسب ها را در بخش منابع پیدا کنید و آن ها را مستقیماً روی برگه های خالی برجسب چاپ کنید. دور هر کدام از برجسب ها را قیچی کنید.



شخصیت بخشیدن به سوگ

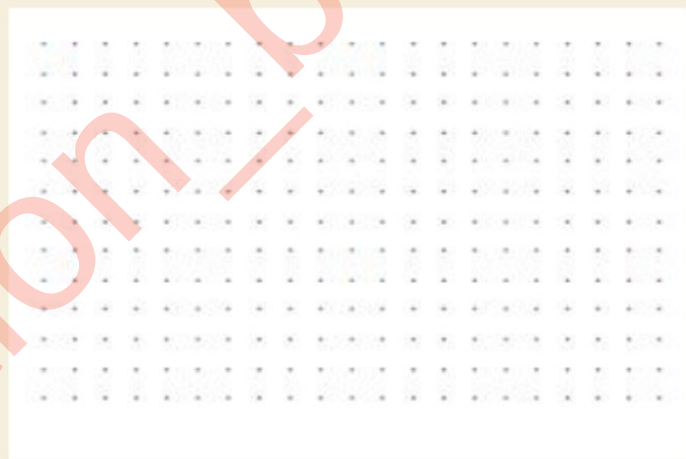
اگر شما داستان می نوشتید بدانید صدای شخصیت اصلی چطور است، می خواستید شیوهٔ راه رفتن شخصیت های داستان، غذاهایی که می خورند و شیوهٔ شانه کردن یا نکردن موهای شان را بدانید. آن ها باید واقعی به نظر می رسیدند. درست به همین شکل، سوگ شما هم یک شخصیت است، ریتم و صدا دارد و مختص شماست. چون قرار است با سوگ سروکار داشته باشیم، بیایید بفهمیم او کیست.

در شخصیت پردازی سوگ، به آن صدا می دهیم. وقتی صدا داشته باشد، می تواند چیزهایی به ما بگوید. چشم های تان را ببندید. چند بار نفس بکشید. خود کارتان را بردارید. دوباره نفس بکشید و هنگام بازدم، این سؤال را از سوگ تان پرسید:

تو که هستی؟

و بعد منتظر بمانید.

وقتی تصویری را از قبیل موجود زنده، جانور یا انسان دیدید یا احساس کردید، چیزی را که می بینید توصیف کنید. به ما چیزی دربارهٔ آن نگوئید، بگذارید خود سوگ تان صحبت کند. صدایش را یادداشت کنید. (اگر حس می کنید گیر افتاده اید، عجیب و غریب باشید، داستانی سر هم کنید، با تمرین سرگرم شوید. ببینید تا کجا پیش می رود. برای نوشتن حداقل ده دقیقه به خودتان زمان بدهید.)

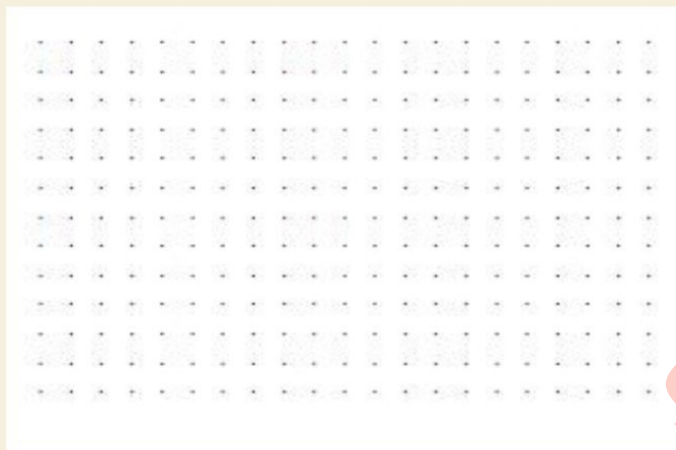


وقتی از زاویه دید شخصیت سوگ تان نوشتید، شخصیت سوگ تان را در فضای خالی زیر یا روی کاغذی جداگانه طراحی، نقاشی یا کلاژ کنید.

اگر دوست داشتید، از شخصیت سوگ تان عکس بگیرید و آن را در فضای مجازی با هشتگ #شخصیت پردازی سوگ بارگذاری کنید! این راهی است برای پیوستن به دیگر افرادی که در حال یادگیری کنار آمدن (و گفت و گو کردن) با سوگ شان هستند. (برای پیدا کردن لینک گالری و دیدن فعالیت های دیگران به



بخش منابع مراجعه کنید.





فصل پنجم: تماش درآور است

سوگ دردناک است. می توانیم راه های خلاقانه ای برای ارتباط برقرار کردن با آن پیدا کنیم، ولی همچنان دردناک خواهد بود. وقتی درک کنید خود سوگ مشکلی نیست که باید حل شود، ممکن است با خود فکر کنید نکند قرار است باقی عمرتان را رنج بکشید.

خب، نه...

میان درد و رنج تفاوتی وجود دارد.

وقتی کسی (یا چیزی) که دوستش دارید از زندگی تان جدا شده باشد، درد پاسخی سالم و طبیعی است. درد آزاردهنده است، ولی این به معنای اشتباه بودنش نیست. قرار است تا زمانی که آرام شود وجود داشته باشد و این کار را به خواست خود انجام خواهد داد.

رنج متفاوت است. رنج تمام چیزهای زیادی و اضافه ای است که همه چیز را بدتر می کنند و طوفان عذاب بزرگ و بزرگ تر خواهد شد مگر این که رنج قطع شود یا تغییر کند.

چیزهایی که باعث رنج می شوند:

- احساس رهاشدگی یا حمایت نشدن وقتی درد می کشید.

- قضاوت و اندرز در روند سوگواری تان (که به طور معمول منفی و ناخواسته هستند).

- وقت گذراندن با افراد منفی نگر، بی هدف و درمانده

- شک و تردید بسیار و خود را بیش از حد زیر سؤال بردن

- انکار احساسات واقعی تان

- به قدر کافی غذا نخوردن و خوابیدن

- مجازات خود برای این که جلوی افتادن این اتفاق را نگرفته اید.

- هر چیزی که فراتر از درد ساده فقدان شما را تحلیل ببرد و درمانده و خشمگین کند.

ما نمی توانیم درد حاصل از فقدان را پاک کنیم، اما رنج تا حد زیادی اختیاری است. بیش تر اوقات می توانیم آن را

تغییر دهیم یا جهتش را عوض کنیم، ولی ابتدا باید یاد بگیرید چطور آن را تشخیص دهید.

[illegible]

تحقیق و بررسی

اولین گام برای تقلیل رنج‌تان این است که بفهمید چه چیزی باعث آن شده است. می‌توانید این کار را با جمع‌آوری برخی اطلاعات شخصی انجام دهید. نگارش تعاملات‌تان ممکن است کمی تحلیل‌گرایانه به نظر برسد، ولی این روند می‌تواند به شما در شناسایی و تقلیل رنج‌تان کمک فراوانی کند.

وقتی جزئیات روزهای تان را دقیق یادداشت کنید، آشفتگی زندگی روزمره کم کم به مجموعه معادلاتی تبدیل می شوند که تا حدودی قابل پیش بینی هستند. وقتی در ساعات پایانی روز پیاده روی می کنم راحت تر می خوابم یا او، هر بار این شخص را می بینم بعدش واقعاً خشمگین می شوم.

برای هفته آینده، از گزارش قبلی استفاده کنید تا حساب احساسات خود را در طول روز در جایگاه‌های مختلف و موقعیت‌های اجتماعی مختلف در دست داشته باشید. تعاملات اجتماعی تان را، این که چقدر می‌خواهید، چه چیزهایی می‌خورید (یا نمی‌خورید) و وقت‌تان را چطور می‌گذرانید، ثبت کنید. لازم نیست درباره این گزارش وسواس به خرج دهید؛ بررسی اطلاعات کلی می‌تواند به اندازه جزئیات ریز مفید باشد.

وقتی گزارش تان را تکمیل کردید، مطمئن شوید چیزهایی را هم که به آرامش و صلح درون تان کمک می کنند



یادداشت کرده‌اید. به خصوص در روزهای ابتدایی سوگ، هیچ چیز شگفت‌انگیز نخواهد بود. با این حال ممکن است لحظاتی وجود داشته باشند که احساس کنید ثبات بیش‌تری دارید، کمتر مضطرب هستید یا قادرید با خودتان مهربان‌تر باشید. اگر چیزی پیدا کردید که کمتر احساس بدی داشته باشد (در اوایل سوگ) یا در نهایت حتی کمی احساس خوب داشته باشد (هر زمان اتفاق افتاد) آن را به گزارش‌تان اضافه کنید.

تحلیل حقایق

وقتی چند روزی تعاملات و احساسات‌تان را ثبت کردید، به نتایج رجوع کنید. آیا فعالیت‌ها یا تعاملاتی وجود دارند که همواره حال‌تان را بدتر کنند؟ برای مثال، اگر گزارش‌تان نشان می‌دهد که وقت گذراندن با شخصی خاص هر بار شما را خشمگین می‌کند، ممکن است نمونه‌ای از رنج باشد که می‌توانید خیلی آسان آن را از زندگی‌تان پاک کنید؛ دیگر با آن شخص بیرون نروید و با او وقت نگذرانید.

تمام موارد رنج‌آور گزارش‌تان قابل اجتناب نیستند، اما تا هر اندازه که امکان دارد از مواردی که رنج‌تان را افزایش می‌دهند اجتناب کنید. انجام این کار باعث خواهد شد بیش‌تر در معرض دردتان قرار بگیرید و اثرات منفی رنج روی قلب و ذهن‌تان را نیز کاهش می‌دهد.

در این صفحه و صفحه بعد، با توجه به گزارش‌تان، تمام مشاهدات خود را بنویسید. به مواردی که می‌توانند به‌منظور کاهش رنج‌تان تغییر کنند به شکلی ویژه توجه کنید.

رنج روی قفسه

مادامی که در حال بحث درباره رنج هستیم، زمان خوبی برای صحبت درباره فروشگاه مواد غذایی است. فروشگاه مواد غذایی بین بدترین مکان‌ها برای افراد داغدار مقام اول را دارد. اگر بلافاصله دلایل خودتان به ذهن‌تان نمی‌رسد درباره این موارد فکر کنید: تمام چیزهایی که دیگر لازم نیست برای عزیزتان بخرید، تمام خانواده‌های سالم و «کامل» که همه جا هستند، نوای موسیقی پخش‌شونده که انگار برای به‌گریه‌انداختن مردم تنظیم شده است و تک‌وتوک‌آشنایانی که ناگهان به این نتیجه می‌رسند که حالا بهترین زمان برای پرسیدن سؤالات خودمانی و شخصی درباره سوگ‌تان است، حال آن‌که شما فقط می‌خواهید موزتان را بردارید و به خانه برگردید.

برای رنگ‌آمیزی تصویر صفحه بعد کمی وقت بگذارید. اگر می‌خواهید چند ابر مکالمه بکشید و درون آن‌ها چیزهایی را بنویسید که وقتی در فروشگاه مواد غذایی هستید دوست دارید یا متنفرید که بشنوید.

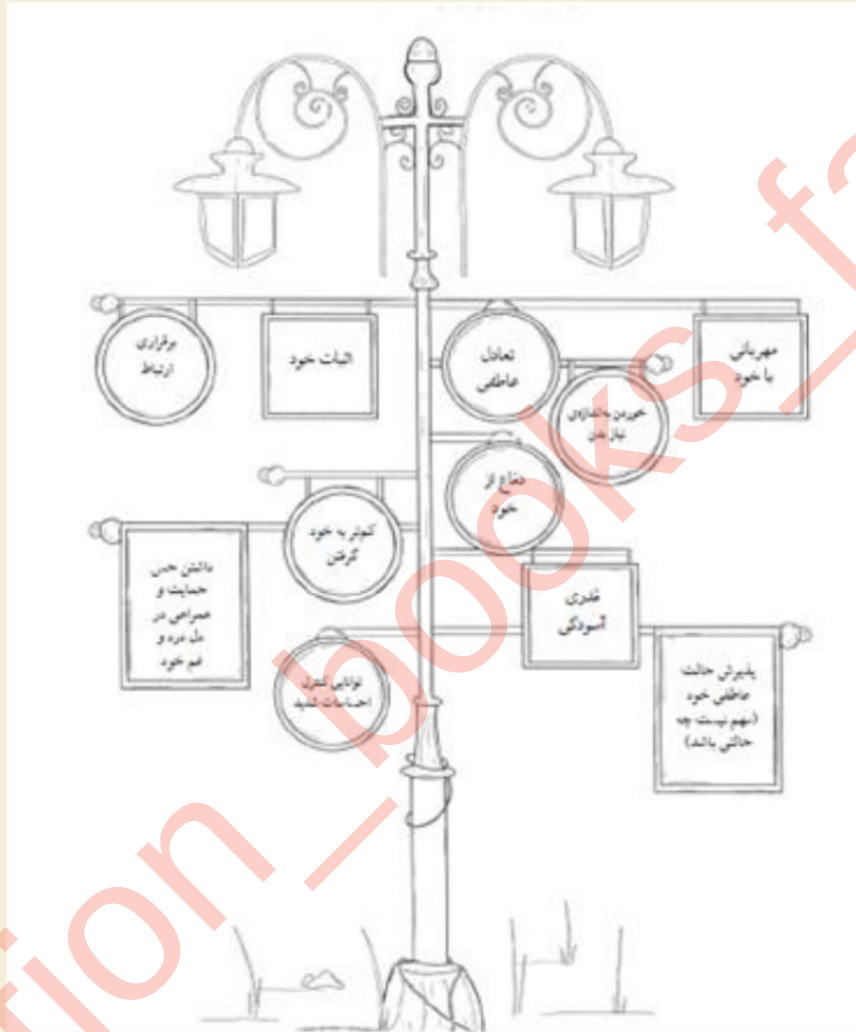


شما آدم‌ها چطور می‌تونین
طوری به زندگی‌تون ادامه بدین
که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده؟

چگونه می توانید تشخیص دهید که دارید «درست» پیش می روید؟

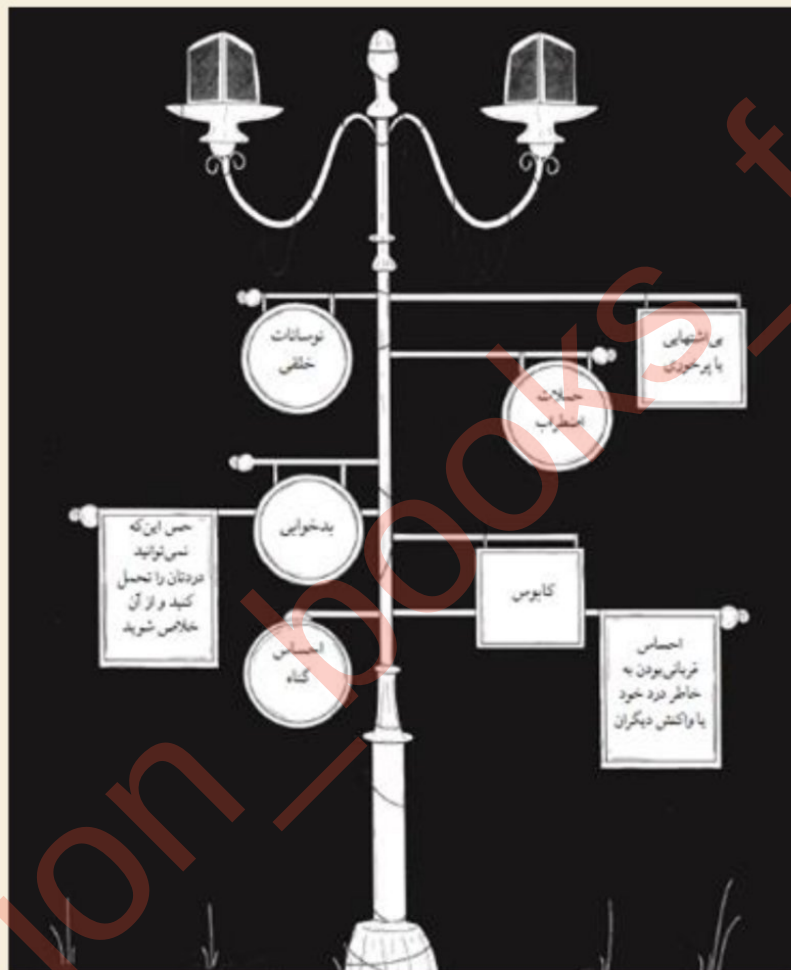
وقتی سوگ سخت و شدیدی را تجربه می کنید، تشخیص این که دارید خوب پیش می روید یا بدتر می شوید دشوار است. حتی وقتی تمامی چیزها را با جزئیات ثبت می کنید، جداکردن درد از رنج ممکن است دشوار باشد.

نشانه هایی از خوب عمل کردن

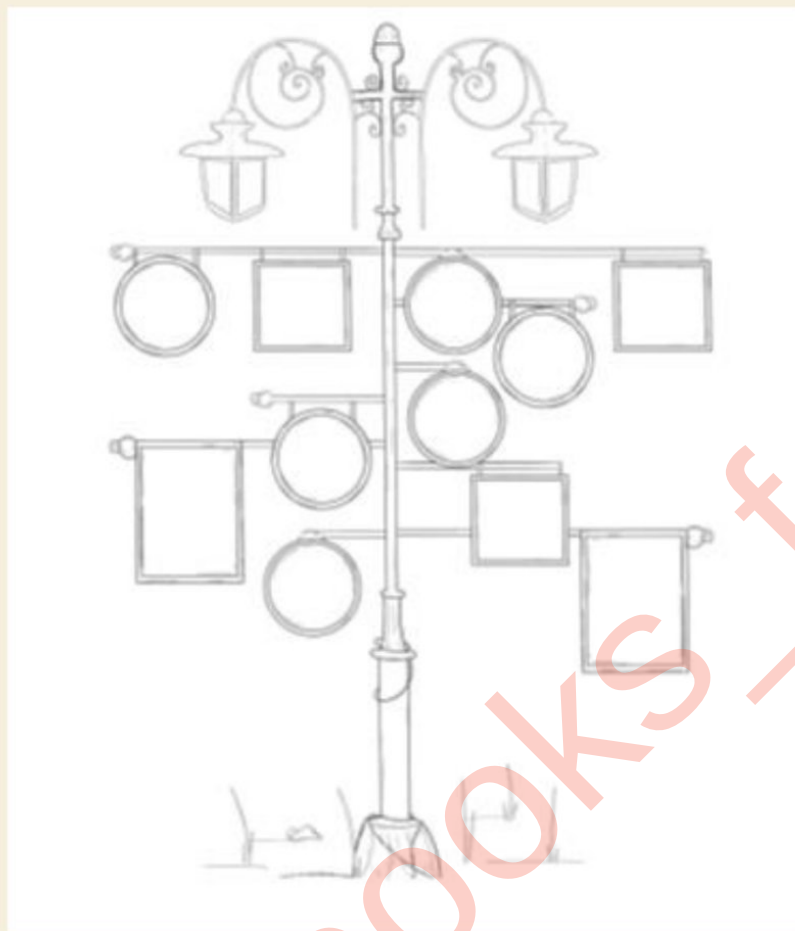


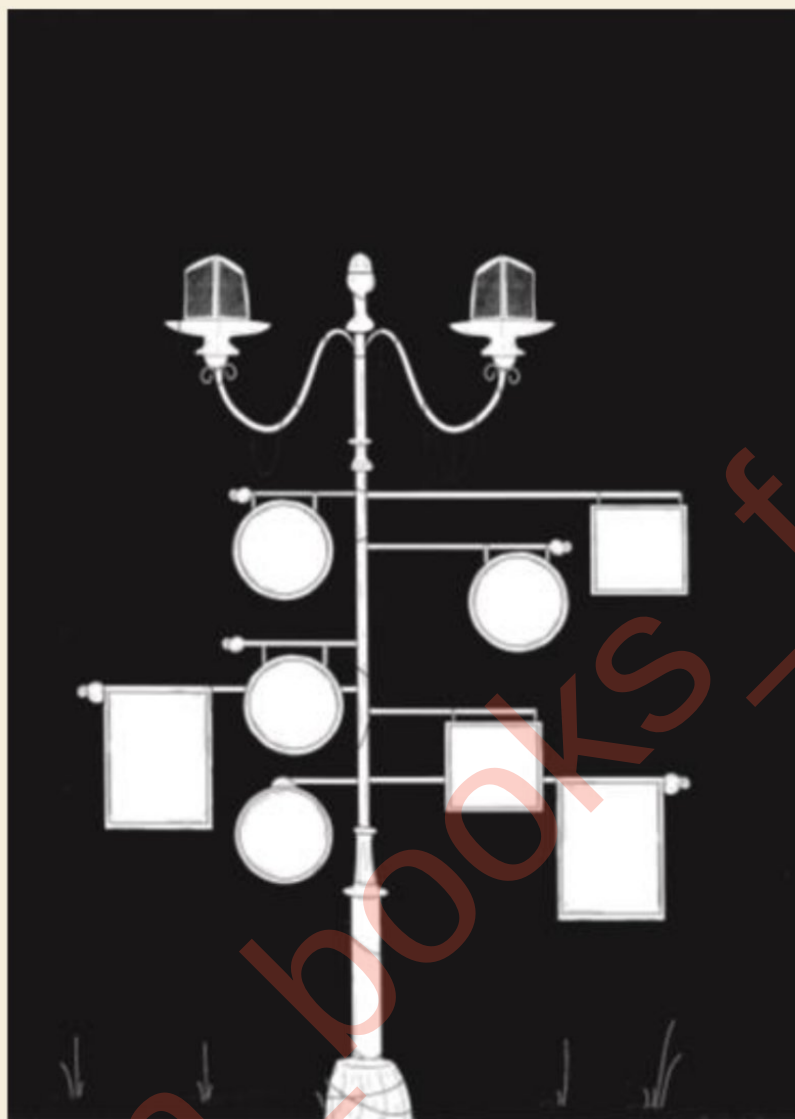
با آن که هر سوگ منحصر به فرد است، چندین شاخص کلی وجود دارد که نشان می دهد خوب پیش می رویم یا نه (درباره رنج هم صدق می کند). برخی از نشانه های رایج را روی تیر چراغ زیر بررسی کنید تا با یک نگاه بتوانید تفاوت را تشخیص دهید. یادتان باشد می توانید در سوگتان خوب پیش بروید و باز هم درد زیادی را تجربه کنید.

نشانه هایی از رنج



حالا نوبت شماست تا چگونگی عملکردتان در سوگ را کاوش و بررسی کنید. روی یکی از تیرهای چراغ، نشانه های حاکی از رنج کشیدن تان را بنویسید (برای مثال، خوب نخوابیدن، زودرنجی بیش از اندازه و...). روی تیر چراغ دیگر، نشانه هایی را فهرست کنید که نشان می دهند شما به خوبی از خودتان مراقبت می کنید (برای مثال، احساس آسودگی، توانایی بیش تر برای نادیده گرفتن دلخوری ها و دردهای کوچک و شانه خالی کردن از آن ها و...). مرور بخش های ابتدایی این فصل ممکن است کمکتان کند تا ایده بگیرید.







یادآوری به خود

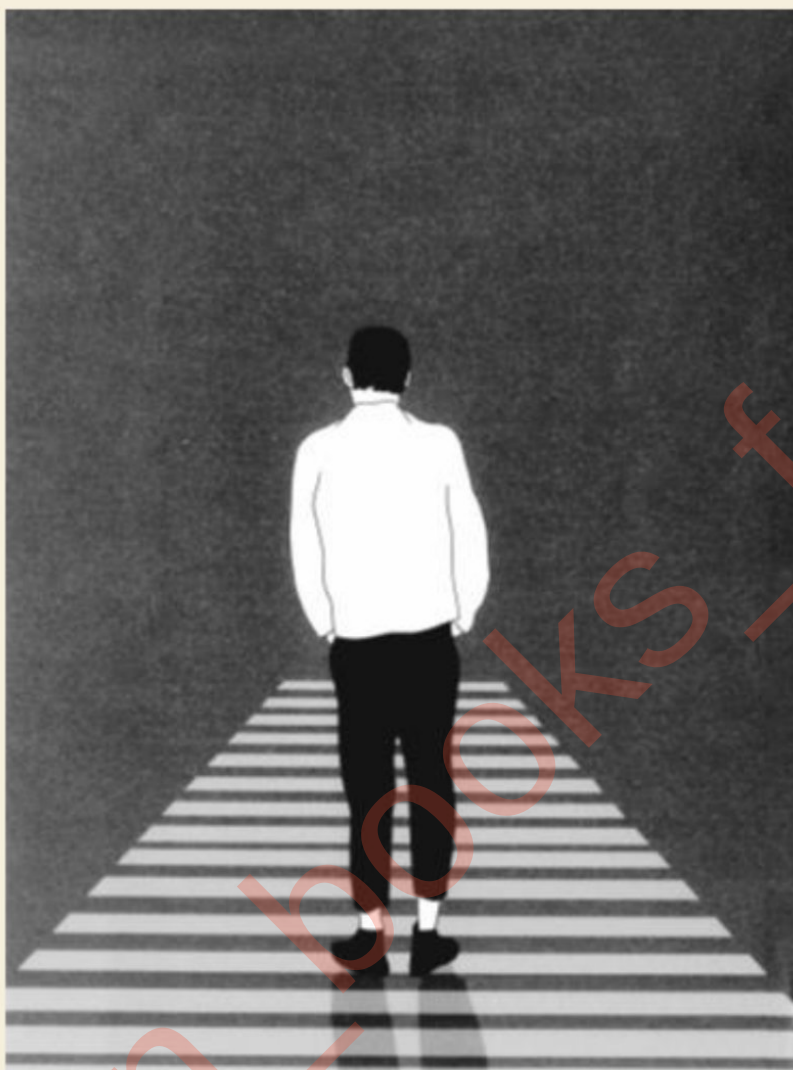
مهم نیست چند بار درد و غم یا سوگ به زندگی تان راه یافته است، این سوگ به هیچ کدام از آن ها شباهتی ندارد. هر تجربه جدیدی باید به روش هایی متناسب گره از آنچه آزارتان می دهد بگشاید و به آن رسیدگی کند. از اطلاعاتی که در این فصل به دست آورده اید استفاده کنید تا کمک تان کنند به سمت حال خوب پیش بروید و از رنج و محنت دوری کنید. آگاهی و دانشی که پیدا کرده اید همه چیز را به صورتی معجزه آسا درست نمی کند، اما می تواند شرایط را برای شما بسیار آسان تر کند.

برای یادآوری این که چه چیزهایی در زمان سوگ بالفعل به شما کمک می کنند، پنج مورد از تمرین اول این فصل را که باعث می شوند بیش تر احساس ثبات و آرامش داشته باشید یا حداقل حال تان را بدتر نمی کنند، انتخاب کنید. آن ها را دوباره در فضای خالی زیر یادداشت کنید. اطراف آن پنج مورد، طراحی و نقاشی کنید یا دورشان حاشیه بکشید و تزیین شان کنید، آن را شیک و پیک و نویدبخش کنید. اگر فکر می کنید به یادآوری نیاز پیدا خواهید کرد، یادداشتی درباره این که چطور این موارد کمک تان می کنند، ضمیمه کنید. از فهرست تان عکس بگیرید و آن را در تلفن تان نگه دارید. وقتی شرایط ناگوار و وحشتناک می شود و نمی دانید چه کار کنید، یکی از این پنج مورد را امتحان کنید.

فقط پیش رفتن در جهت حال خوب کمک کننده است. تا می توانید از رنج روی برگردانید.



بخش دوم: (یک جورهایی) ماجراجویی



فصل ششم: جاده های ناهموار پیش رو

درک کردن سوگ و کنار آمدن با آن ناگهان آسان نمی شود. کاری که دارید انجام می دهید، عملی دردناک است. هیچ کدام از این ها آسان نیست. چالش این است که در قلبتان، با قلبتان و با اعماق وجودتان در زمان حال بمانید، حتی (و به ویژه) وقتی وجودتان درد می کشد.

حالا که برخی از معیارهای اساسی سوگ را بررسی کردیم، بیایید به برخی از مباحث های سخت بپردازیم. سوگ تعدادی عوارض جانبی ناگوار دارد به عنوان نمونه تشویش و اضطراب، تجسمات ناخوانده، حس این که انگار عواطفتان از کنترل خارج اند (که گاهی با عنوان طغیان عاطفی شناخته می شود) و اختلالات خواب. تشویش و اضطراب مسئله ای بزرگ در سوگ است، پس بیایید از این جا شروع کنیم.

تشویش و اضطرابتان را پنهان نکنید!

بسیاری از مردم نسبت به تشویش و اضطراب احساس شرم می کنند، گویی باید قادر باشند خود را از آن بیرون بکشند و همیشه خونسرد باقی بمانند. اگر این به نظر شما درست است، ممکن است وسوسه شوید تظاهر کنید که تشویش و اضطراب ندارید.

متأسفانه، تظاهر به نداشتن تشویش و اضطراب مؤثر نیست. پنهان کردن تشویش و اضطراب باعث می شود از این طرف و آن طرف بیرون بزنند. باعث می شود روابطتان دچار تنش شوند و ذهن شما را گرفتار و درگیر می کند. ما درباره تشویش و اضطراب های مان چندان خوب دروغ نمی گوئیم؛ چیزی همیشه حقیقت را فاش می کند.

تشویش و اضطراب طبیعی است. حتی یکی دیگر از ترفندهایی است که ذهنتان به کار می بندد تا بعد از فقدانی که پشت سر گذاشته اید دنیایتان را دوباره نظم دهد. لطفاً با عشق و احترام به خودتان نگاه کنید، مخصوصاً به بخش های مضطرب، هولناک و وحشت زده. تمام تلاش خود را بکنید تا در صورت امکان ذهن سختکوش و پرکار خود را آرام کنید. درباره ترس هایتان با خودتان صادق باشید.

این را امتحان کنید: اگر می دانید به تشویش و اضطراب گرایش دارید، در فضای خالی زیر بنویسید: «نسبت به بیش تر افرادی که می شناسم بیش تر مضطرب می شوم.»



حالا چی؟

نفس بکشید (همین طور نفستان را بیرون بدهید).



در فضای خالی زیر، تنها چند کلمه درباره احساس بیان اضطراب خود «واضح» بنویسید.



کمی به آن احترام بگذارید!

تشویش و اضطراب، اطلاعات است، وقتی احساس ناامنی می کنید خود را نشان می دهید؛ وقتی درباره پیشامدی نگران هستید خود را نشان می دهید؛ زمانی که انگار کنترل کارها و اتفاقات از دستتان خارج شده است خود را نشان می دهید؛ وقتی درهم شکسته اید خود را نشان می دهید.

کاری که انجام نمی دهد پیش بینی حقیقت است. ترس از پیشامدی، رخداد آن پیشامد را محتمل تر نمی کند فقط باعث می شود درحالی که منتظر اطلاعات بیش تر هستید احساس وحشتناکی داشته باشید.

در فضای خالی زیر، کارت تشکری برای تشویش و اضطراب بکشید یا کلاژ کنید. صبر کن، چی شد؟ وقتی به تشویش و اضطراب به عنوان نشانه ای نگاه می کنید که به شما یادآوری می کند که تحت فشار هستید نه به عنوان نویددهنده سرنوشت، می توانید مسیر رابطه تان را با آن تغییر دهید. تشکر کردن را یک بار امتحان کنید. از تشویش و اضطراب تان تشکر کنید برای این که به شما کمک می کند تا وقتی زندگی نامطمئن و بی ثبات به نظر می رسد متوجهش شوید؛ از تشویش و اضطراب تان تشکر کنید که به شما فرصتی می دهد تا به دنبال پناهگاه و آسایش باشید تا به خودتان کمی فضا بدهید و آرام پیش بروید؛ از آن تشکر کنید که به شما یادآوری می کند ترسیدن اشکالی ندارد.

پس بله، واقعاً لازم است در فضای خالی زیر کارت تشکری برای تشویش و اضطراب بکشید یا کلاژ کنید. لازم نیست باور داشته باشید که امتحان کردن آن کمک خواهد کرد.

گزارش تشویش و اضطراب

اگر تشویش و اضطراب برای شما مسئلهٔ بزرگی است، شاید بخواهید کمی بیش‌تر در آن کاوش کنید. فهمیدن این‌که چطور و چه زمان دچار تشویش و اضطراب می‌شوید، می‌تواند در کاهش شدت آن یاری‌تان کند؛ می‌تواند کمک‌تان کند تا وقتی دچار تشویش و اضطراب می‌شوید خودتان را آرام کنید.

اگر مطمئن نیستید چه چیزهایی باعث ایجاد تشویش و اضطراب در شما می‌شوند، شروع کنید به ثبت شرایط یا موقعیت‌هایی که تشویش و اضطراب شما را بدتر می‌کند. به همان اندازه نیز مهم است که توجه داشته باشید در روزهایی که تشویش و اضطراب‌تان کاهش می‌یابد یا وجود ندارد، چه اتفاقی افتاده است. در این روزها چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

[illegible]

الگو شناسی

وقتی به مدت چند روز جدول تشویش و اضطراب‌تان را ترسیم کردید، به دنبال مضامین تکراری بگردید. برای بسیاری از افراد، تشویش و اضطراب زمانی افزایش می‌یابد که بیش از حد خسته می‌شوند، خوب غذا نمی‌خورند یا با چالش‌های متعدد مواجه می‌شوند.

آیا تشویش و اضطراب شما الگو دارد؟ چه زمانی بیش تر به چشم می آید؟ آیا روزهایی که میزان تشویش و اضطرابتان کمتر است الگو دارند؟



مواردی را که متوجه شده‌اید فهرست کنید.

مداخله تشویش و اضطراب

وقتی از پیش خسته و مضطرب باشید به یادآوردن مهارت‌های خودتسکینی دشوار است. با مرور دو تمرین آخر (و با برداشت از آنچه از پیش درباره خود می دانید) در زیر فهرست مختصری از مواردی که وقتی تشویش و اضطراب به درون ذهن‌تان می خزد برای کمک به خودتان انجام می دهید، تهیه کنید.

افکار و تصورات ناخوانده

ذهن انسان در ساختن سناریوهای بدبختی و بازپخش رخداد‌های ناگوار شگفت‌انگیز است، این کنش در دل سوگ بسیار طبیعی است. نمی توانید به خودتان بگویید ذهنت را متوقف کن و ذهن‌تان متوقف شود. مثل این می ماند که به کسی بگویید سیگار نکشد، ولی نگوید که با دستانش چه کار دیگری کند. افکار ناخوانده می توانند تشویش و اضطراب را نیز تحریک کنند. شما باید آن تفکر یا تصور را با چیز دیگری جایگزین کنید تا به آرامش برسید.

در صفحه بعد، تصویر یک جایگزین را بکشید یا کلاژ کنید که هر زمان تصورات یا تفکرات موجود در سرتان قوی و عمیق هستند بتوانید آن را به ذهن خود فراخوانید. یکی را انتخاب کنید که بتوانید از آن بارها و بارها استفاده کنید. این تصویر ممکن است چشم‌انداز تسلی بخشی باشد که در فصل بعد پیدا خواهید کرد. ممکن است تصویری از شخصی باشد که در آغوش گرفتن و حمایت او از خودتان را دوست دارید. چیزی که در این زمان اهمیت دارد تصویر نیست، بلکه تأثیر آن بر شماست. چیزی آرامش بخش، چیزی که تمرکزتان را به زمان حال



برمی گرداند پیدا کنید.



به سختی می توان ذهن خود را از افکار و تصورات محرک تشویش و اضطراب دور کرد. نحوه عملکرد ترس همین است؛ این عادت اعتیادآور و اقناع کننده ذهنی است. وقتی متوجه می شوید که افکار و تصورات موجود در ذهن تان باعث پریشانی تان می شوند، ذهن تان را به سمت تصویر جایگزین تان سوق دهید. به مرور زمان و با ممارست، در انجام این کار تبحر پیدا خواهید کرد و ملکه ذهن تان خواهد شد.



استراحت مغز

هنگامی که لازم است به ذهن خود استراحت کوچکی بدهید و از عذاب روحی دورش کنید، از این جدول جست و جوی کلمات استفاده کنید.



روی تنفس تان تمرکز کنید (گاهی اوقات)

در موقعیت هایی که باعث تشویش و اضطراب و عذاب روحی می شوند، برخی روان شناسان بالینی و مربیان توصیه می کنند روی تنفس تان یا روی احساسات جسمی در بدن تان تمرکز کنید، اما وقتی با تشویش و اضطراب مربوط به مرگ، آسیب یا بیماری مزمن دست و پنجه نرم می کنید، تمرکز روی جسم تان می تواند شرایط را بدتر کند.

با این حال، یک عمل بر پایه تنفس وجود دارد که می تواند کمک کند.

مطالعات در هر دو زمینه علوم آسیب شناسی و اعصاب شناختی نشان می دهد که طولانی شدن بازدم کمک می کند سیستم عصبی تحریک شده تان آرام شود و همین طور وقتی اضطراب شدید دارید شما را آرام می کند. این عمل ساده سیل هورمون های استرس را که ماشه تشویش و اضطراب شدید را می کشند، متوقف می کند.

زمانی که کاملاً قالب تهی می کنید، به یاد آوردن یک دستور ساده بسیار راحت تر از به یاد آوردن دسته ای گسترده از ابزارهای دیگر است. بنابراین وقتی مضطرب می شوید یک مطلب ساده را به یاد داشته باشید: هنگام تنفس بازدم تان را طولانی تر از دم خود بیرون دهید.



سادگی این عمل، فوق العاده است. این گزینه، اغلب تحت کنترل شما، همیشه در دسترس و همین طور کمک کننده است.

کنترل احساسات تان

سوگ هرگز احساس خوبی نخواهد داشت، اما مسلماً زمان هایی هست که کنترل شدت و بزرگی سوگ تان دشوارتر از زمان های دیگر است. قطعاً زمان و مکان درستی برای احساسات غول آسا وجود دارد، اما فروشگاه مواد غذایی احتمالاً یکی از آن مکان ها نیست.

پس وقتی عواطف تان در لحظه ای نامناسب به شما فشار می آورند (مثلاً وقتی حمله اضطراب به شما دست می دهد یا احساسات زیادی همزمان به شما هجوم می آورند) چه کار می توانید انجام دهید؟ روی محیط اطراف تان تمرکز کنید، نه روی احساسات تان. ذهن تان را با شمارش یا نام بردن چیزهای اطراف تان آرام کنید. با این تمرین وقتی روی چیزهای معمولی، تکراری، خنثی و خارج از بدن تان تمرکز می کنید، احتمال کمتری وجود دارد که درد و غم تان بیش تر شود. به عنوان مثال:

- تمام چیزهای نارنجی اطراف تان را بشمارید. آن ها را نام ببرید.
 - حرفی از حروف الفبا انتخاب کنید و تمام کلماتی را که با آن حرف شروع شده و به ذهن تان می آیند نام ببرید.
 - در ۷ ثانیه از ۱۰۰ برعکس بشمارید.
 - اسم تمام گیاهان و حیواناتی را که بلدید فهرست کنید.
- مهم نیست روی چه چیزهای فیزیکی و مادی ای تمرکز می کنید؛ فقط مهم است که آن ها تا جای امکان پیش پا افتاده و معمولی باشند و شما بتوانید فرایند تمرکز را به راحتی تکرار کنید. شما سعی ندارید چیزی را حل کنید، فقط سعی دارید با سرگرم کردن مغزتان، آن را آرام کنید.
- اگر مرتباً احساس آشفتگی دارید، می توانید برای این تمرین دفترچه یادداشتی کوچک و خودکاری مخصوص همراه خود داشته باشید.

همین حالا امتحانش کنید!

برای امتحان این تمرین منتظر فروپاشی نمانید. خودکاری در دست بگیرید و در این صفحه تمام چیزهای نارنجی رنگی را که دور و برتان می بینید، یادداشت کنید. (خودکار نارنجی دارید؟ از آن برای نوشتن فهرست تان استفاده کنید!)

.....



بیاید یکی دیگر را امتحان کنیم! تمام کلماتی را که با حرف ک شروع شده و به ذهن تان می رسند، یادداشت کنید. (آن قدر این کار را ادامه دهید تا فضا یا کلمات تان تمام شود!)

.....

یکی دیگر: اسم تمام گیاهان یا گل هایی را که به یادتان می آید، در فهرستی بنویسید. همچنین می توانید تصویرشان را بکشید.

.....

فهرستی کارآمد برای لحظات سخت

حالا که تمرین قبل را انجام دادید، به خود آینده تان کمک کنید. در پایین صفحه، فهرستی از کارهایی تهیه کنید که وقتی احساسات تان نسبت به محیط پیرامون تان بسیار شدید هستند، انجام می دهید. آیا اجسام را می شمارید؟ چیزهایی را نام می برید؟ حروف الفبا را از آخر به اول از حفظ می خوانید؟

فهرست تان را تزیین کنید. آن را دلپذیر، ساده و واضح بنویسید. پیام کوتاهی به آن ضمیمه کنید که یادتان بیندازد در دل طوفان احساسات لنگری پیدا کنید. از فهرست تان عکس بگیرید. آن را در تلفن تان نگه دارید تا هر زمان که نیاز داشتید از آن استفاده کنید.

.....

.....

یادتان باشد وقتی دردتان برای موقعیتی که در آن هستید زیادی بزرگ است، روی برگرداندن از آن نوعی لطف است. روشی است برای عشق ورزیدن و احترام گذاشتن به خود. تا جایی که می توانید بر طوفان عواطف تان غلبه کنید و وقتی منابع و ظرفیت لازم را داشتید به درد بازگردید.

اختلالات خواب

سوگ تحلیل برنده است و خواب در بین چیزهایی که برای جان سالم به در بردن نیاز دارید رتبه اول را دارد. خواب به کاهش تشویش و اضطراب، سامان دادن به عواطف تان و واکنش نشان دادن به چالش های زندگی با مهارت های بیش تر کمک می کند. مشکل این جاست که در حقیقت سوگ می تواند کیفیت خواب تان را به هم بزند.

مطمئناً مواردی وجود دارند که انجام آن ها خواب تان را بهبود می بخشد، اما تا جایی که می دانیم، سوگ از قوانین قابل پیش بینی پیروی نمی کند. هر زمان که می توانید استراحت کنید، حتی اگر نمی توانید به خواب عمیق فرو روید.



این همان بخشی است که پزشکی، هم طب نوین و هم طب تلفیقی، می تواند کمک کند. با پزشک مورد اعتمادتان درباره روش هایی که خواب آرام تری را برای تان مهیا می کنند صحبت کنید.

در این جا چیزهایی که به خوابتان کمک می کنند و چیزهایی که به نظر می رسد آن را برهم می زنند، یادداشت کنید.

A worksheet for writing practice. The top half features a grid of 10 rows and 2 columns. The bottom half contains a black silhouette of a horse running to the left, with small vertical lines indicating motion or a path.

کابوس‌های سوگ

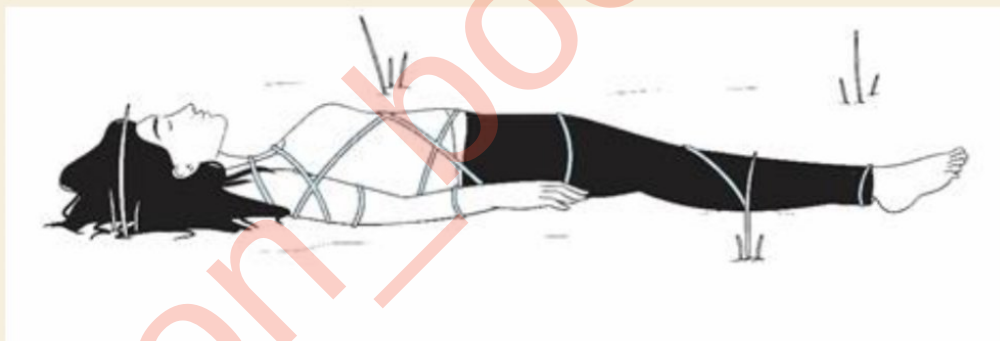


گرچه خواب در طول سوگ شدید بیش تر از زمان های دیگر لازم است، اما کابوس هایی که ممکن است دربارهٔ فقدان تان ببینید می توانند کاری کنند که ترجیح بدهید از خوابیدن اجتناب کنید.

کابوس ها افتضاح و تحلیل برنده هستند و در عین حال رؤیاهای تکرارشونده یا رؤیاهایی که بارها و بارها اخبار مربوط به مرگ را به شما می رسانند، بخش سالم و لازمی از سوگ هستند. حالت رؤیایی خواب زمانی است که ذهن ما کار سخت و سنگین تجزیهٔ حقیقت فقدان به اجزایی قابل جذب را انجام می دهد.

وقتی کابوس سوگی می بینید به جای تجزیه و تحلیل آن برای یافتن معنایی پنهان، می توانید آن را تلاش سخت ذهن تان برای پردازش فقدان در نظر بگیرید. وقتی کابوس سوگی شما را از خواب می پراند، کاری به سادگی تکرار جملهٔ زیر برای خودتان می تواند به آرامش ذهن و سیستم عصبی تان کمک کند: «ذهنم در تلاش است تا فضایی برای آن ایجاد کند.»

در زیر فهرست مختصری از کارهایی را بنویسید که وقتی کابوسی شما را از خواب می پراند، انجام می دهید تا آرام شوید. اگر هنگام خواب تلفن تان را کنار تان می گذارید این فهرست را در آن ذخیره کنید تا در دسترس باشد.





فصل هفتم: آسایش و ترمیم

سوگ مسیری طولانی دارد. برای گذر از آن به منابع حمایتگر و غنی از آسایش نیاز دارید. شما به مکان هایی برای آسودن نیاز دارید. باید عادت کنید که از خودتان بپرسید چه چیزی نیاز دارید. باید بدانید چه فعالیت هایی مخزن انرژی تان را دوباره پر می کنند و به یادآوری های رندومی نیاز دارید تا همان طور که سوگ حل می شود و زندگی تان را دوباره می سازید، کمک تان کنند تا سرسخت و متمرکز در زمان حال باقی بمانید.

به کمک تمرین های این فصل تمام این مفاهیم را متوجه می شوید.

خیمه ای پارچه ای به انتخاب خودتان

بیایید به دنبال آسایش برویم. چشم اندازی را تصور کنید که محافظت کننده و پرورش دهنده به نظر می رسد. در صفحه بعد چشم انداز خود را خلق کنید. می تواند درونی یا بیرونی، حقیقی یا تخیلی، طراحی یا کلاژ باشد. اقلامی را که به شما آرامش و حس عشق و حمایت می بخشند اضافه کنید. اگر نمی دانید از کجا شروع کنید، خیمه ای پارچه ای بسازید و از آن شروع کنید.

پی نوشت: از این عکس به عنوان مکان خوشحالی تان استفاده کنید، حتی وقتی خوشحال نیستید.

پیامی در بطری

گاهی یادداشتی غیرمنتظره می تواند کل روزتان را عوض کند و در دوران سختی که می گذرانید کمی آرامش (یا حتی خوشی) به شما هدیه کند. با استفاده از کارت پستال های صفحه های بعد برای خود آینده تان نامه های محبت آمیز بنویسید. (لینک کارت پستال های قابل چاپ را در بخش منابع انتهای کتاب بیابید.) نقل قول های خاص و یادداشت های تأییدی یا تشویق کننده نیز می توانند مانند پیام های فوق العاده، مؤثر باشند. صفحه را از روی خط چین ها قیچی کنید، آن ها را روی مقواهای ضخیم چاپ کنید، پیام های تان را ضمیمه کنید، نشانی خودتان را روی کارت ها بنویسید و آن ها را به دوستی بدهید تا در فواصل زمانی مختلف برای تان پست کند (یا آن ها را برای خودتان بفرستید). به احتمال زیاد آنچه را نوشته اید فراموش خواهید کرد و از آینده نگری خود شگفت زده می شوید.



بعضی چیزها درمان نمی شوند فقط می توان آن ها را به دوش کشید.











اعلام حضوری تخیلی در نفس خود

جهان درونی شما همانند درخواست و پاسخ عمل می کند: اگر تصویری بخواهید، تصویر ظاهر می شود. گاهی تصویر کمی بدترکیب است و گاهی بلافاصله نشان داده نمی شود، اما همیشه ظاهر می شود. بیایید لحظه ای در آن جهان درونی اعلام حضور کنیم. (این تمرین ممکن است کمی غیرعلمی باشد. بیایید فقط امتحانش کنیم.)

۱. لوازم موردعلاقه نوشتاری و طراحی تان را بیاورید.

۲. لحظه ای خود را در مرکز توجه تان قرار دهید. منظورم از مرکز این نیست که حال تان خوب باشد یا آماده

باشید، بلکه در زمان حال و این جا باشید. چند بار نفس بکشید.

۳. از خود بپرسید که حال قلب من چگونه است؟

کمی به ذهن تان زمان بدهید. منتظر شکل گیری تصویر بمانید. تصویرسازی چشم درونی مثل درست کردن فست فود نیست؛ ممکن است اندکی زمان لازم داشته باشد. اگر چیزی ظاهر نشد دوباره بپرسید و برای پاسخ صبر کنید. بگذارید تصاویر خودبه خود و بدون تلاش برای دستکاری یا تغییر آن ها به وجود بیایند.

شاید تصویری ذهنی پدید آید. پاسخ پرسش شما ممکن است تصویر قلبی واقعی باشد، اما ذهن معمولاً با استعاره ها یا نمادها بازی می کند. ممکن است چشم انداز، شیء، مکان یا منظره ای باشد. همچنین می تواند به جای یک تصویر، رنگ یا احساسی خاص باشد. تصویر پاسخ داده شده داستان قلب شما در این جا و اکنون است.

در فضای خالی صفحه بعد توضیح دهید که چه چیزی می بینید یا احساس می کنید. کمی برای آن وقت بگذارید. اگر تصویر است، توضیح دهید که چه شکلی دارد. اگر احساس یا حالتی احساسی است، آن را توصیف کنید. عجله نکنید. چیزی را که پدید می آید واقعاً کاوش و بررسی کنید. حال قلب تان چگونه است؟

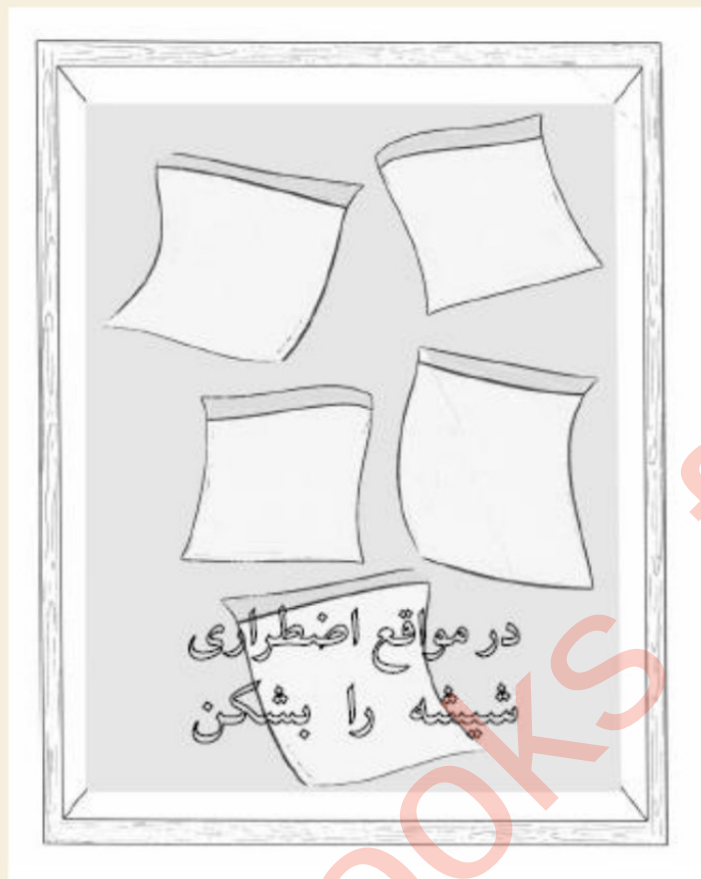


ممکن است با پاسخ ها یا چیزی که می بینید، شگفت زده شوید. این تصویر یا احساس شاید آرام بخش باشد و شاید نباشد. باین حال، گاهی حتی تصویر و تجسمی دقیق از ویرانی می تواند تسکین دهنده باشد.

وقتی حس کردید آنچه را می بینید یا احساس می کنید با جزئیات کافی توصیف یا ترسیم کرده اید، قدمی به عقب بردارید.

دیدن حال قلبتان چه احساسی دارد؟

بگذارید پاسختان صفحه را پر کند.



در مواقع اضطراری

برگه‌های خالی درون قاب را با یادداشت‌هایی از دوستان‌تان، مخصوصاً نقل قول‌ها و یادآوری‌های مهم به خود پر کنید. وقتی اوضاع سخت و دلگیر شد، چشم‌های‌تان را ببندید، دست‌تان را روی صفحه بچرخانید و بگذارید انگشت‌تان از «شیشه» رد شود و پیامی را انتخاب کند.

اگر می‌خواهید بیش‌تر پیش بروید، با جعبه کفش یا محفظه‌ای فانتزی‌تر یک جعبه واقعی «در مواقع اضطراری» درست کنید، آن را با یادداشت‌هایی از دوستان، نقل قول‌ها و پیام‌هایی خطاب به خودتان پر کنید. وقتی به حمایتی اندک نیاز داشتید، یکی از برگه‌ها را بیرون بکشید.

منوی خودمراقبتی واقعی

با جست‌وجوی عبارت «خودمراقبتی» در شبکه‌های اجتماعی با تصاویر و پیشنهاد‌های فراوانی از خدمات باشگاه‌های سلامت^۱ مواجه خواهید شد. رسیدگی‌های باشگاه‌های سلامت ممکن است دوست‌داشتنی باشند، ولی به‌عنوان ارائه تصویری از خودمراقبتی، واقعاً گزینه‌های انتخابی محدودی را عرضه می‌کنند. ارائه‌دهنده‌های پیشنهاد‌های خدمات اسپا فرض می‌کنند که همه با پدیکوری خوب و مناسب احساس خوبی پیدا می‌کنند و احیا می‌شوند آن‌ها فکر می‌کنند که می‌توان با ارائه صحیح خدمات مربوط به صورت به همراه آبمیوه ترکیبی



فوق العاده، دنیا را درست کرد. این ایده های مکرراً پیشنهاد شده برای خودمراقبتی همچنین مستلزم سطحی از ثروت و دسترسی هستند که هر کسی از آن ها بهره مند نیست. شما به گزینه های بهتری نیاز دارید.

وقتی احساس پوچی می کنید گزینه های خودمراقبتی مناسب در رسیدن به آسایش کمک تان می کنند و نقش مهمی در توان بخشی دوباره به شما برعهده می گیرند. خودمراقبتی باقاعده همچنین می تواند شما را از تحلیل رفتن و پوچی تمام و کمال حفظ کند. همان طور که مربی، کیت کنفیلد^۲، اظهار می کند، خودمراقبتی مناسب کمک تان می کند تا دوباره گرد هم آیید و بتوانید به روش هایی که بیش تر مورد نظر تان است در زندگی سهیم شوید، به شما این امکان را می دهد تا با مهارت و مهربانی به موقعیت های چالش برانگیز پاسخ دهید، همچنین شما را قادر می سازد خودی نشان بدهید و در مسیر تان گام بردارید.

خودمراقبتی پایدار بیش تر عملی تمرینی است تا رویدادی یک روزه. وقتی فهرستی از گزینه های مختلف برای انتخاب دارید، انتخاب مراقبت از خود بسیار آسان تر می شود. فهمیدن این که چه چیزی واقعاً خودمراقبتی محسوب می شود، قبل از این که به آن نیاز پیدا کنید، هدیه ای فوق العاده برای شماست.

این هم چند ایده برای فهرست خودمراقبتی شما که فراتر از خدمات اسپا هستند:

- عادت کنید از خودتان بپرسید به چه چیزی نیاز دارید. یک روز، ممکن است حرکت جسمانی باشد و روز دیگر زمان و فضا برای تأمل و کاوش در عواطف تان. تا از خود نپرسید متوجه نخواهید شد.

- به دنبال راحتی قابل لمس باشید، مثل پیامی، دوش آب گرمی یا جفتی جوراب گرم.

- برنامه ای سرگرم کننده و مفرح را تماشا یا در آن شرکت کنید؛ سگ تان را به ساحل ببرید، ویدئوهایی از سمورها را تماشا کنید، مضحک ترین رقصی را که به ذهن تان می رسد اجرا کنید... هر چیزی که بتواند اندکی غفلت و حماقت ایجاد کند.

- به جایی زیبا و باصفا بروید. فهرستی از مکان های انتخابی تهیه کنید، مثل موزه های خاص هنری، کلیساهای جامع، باغ های گیاه شناسی یا عمومی.

- برای خلق آثار مرتباً وقت بگذارید. ابزار هنری مورد علاقه تان را در یک جعبه جمع کنید تا وقتی آن ها را نیاز داشتید لازم نباشد دنبال شان بگردید. حتی چند دقیقه طراحی و خط خطی کردن می تواند به آرامش شما کمک کند و فشار را از روی تان بردارد.

- ارتباط برقرار کنید. وقت گذرانی با افراد درست می تواند مخزن انرژی تان را دوباره پر کند. فهرستی از دوستانی که می توانید با آن ها به صورت حقیقی و مجازی ارتباط برقرار کنید، تهیه کنید. یادتان باشد که افراد مختلف در



زمینه ها و به شکل های مختلف خوب هستند: یک دوست ممکن است برای زمان هایی که ناراحت هستید و به گوشی شنوا نیاز دارید، عالی باشد، در حالی که دوستی دیگر ممکن است در زمان هایی که آشفته و بی قرار هستید و به اندکی ماجرایی نیاز دارید، بهتر باشد.

در خطوط صفحه بعد ایده های خودتان را اضافه کنید.

.....

خودمراقبتی، سفر در زمان

اگر مجبورید کاری دشوار انجام دهید، کارهایی از قبیل ملاقات با وکیل تان یا تمیز کردن خاکسترها یا پشت سر گذاشتن یک سالگرد، برای بعد از آن برنامه ای قوت بخش و آرامش بخش ترتیب دهید.

هنگام انجام فعالیت های بزرگ می توانید زمان سنجی تنظیم کنید تا نقطه توقفی داشته باشید. برای مثال، قبل از این که به سراغ کاغذبازی های مربوط به فوت بروید زمان سنج را روی نود دقیقه تنظیم کنید. ممکن است احمقانه به نظر برسد، ولی تنظیم نقطه پایانی مشخص برای خودتان می تواند در مدیریت وقایع عاطفی سخت، کمک تان کند.

با استفاده از ایده های فهرست زیر شرایط را برای خود آینده تان آسان تر کنید و در خطوط خالی ایده های خودمراقبتی سفر در زمان خودتان را اضافه کنید.

- تمام چیزهایی را که برای پیاده روی نیاز دارید آماده کنید: ژاکت، کفش، هدفون، کلیدهای خانه. قبل از شروع وظیفه ای چالش برانگیز، زمان سنجی را تنظیم کنید. هنگامی که وقت تمام شد، به پیاده روی بروید.

- از دوستی بخواهید زمانی که توقع دارید رویدادی تمام شود به شما پیام دهد. زمانی خاص به آن ها بدهید و از آن ها بخواهید زنگ هشدار تنظیم کنند تا یادشان بماند خبرتان کنند.

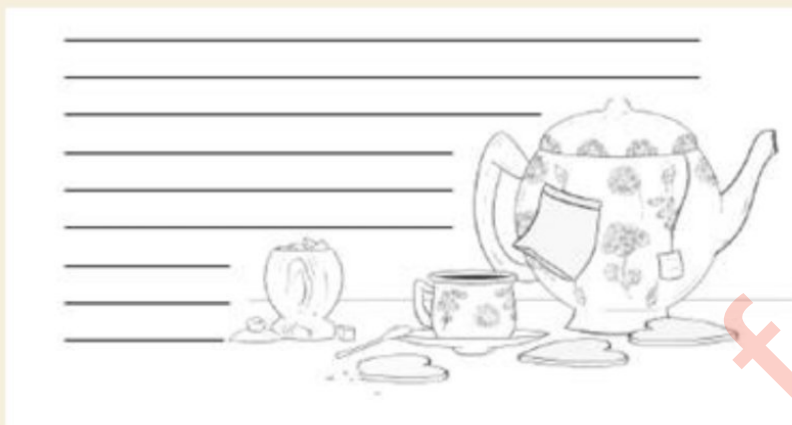
- قبل از این که خانه را ترک کنید، کتری، ماگ مورد علاقه تان و کمی چای خوشمزه آماده کنید. راحت ترین لباس های تان را تا کنید و آن ها را دم دست بگذارید. وقتی به خانه برگشتید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که آب را بجوشانید و لباس های تان را عوض کنید.

- بعد از آن رویداد، برای تماشای فیلم با دوستان تان یک دورهمی ترتیب دهید. به آن ها بگویید ممکن است نخواهید صحبت کنید، اما همراهی آن ها را دوست دارید.

- از دوستی بخواهید تا در طول آن رویداد برای شما شمع روشن کند. از آن ها بخواهید چندباری در طول رویداد عکسی از شمع های شان برای تان بفرستند. دانستن این که کسی آن بیرون به فکر شماست، می تواند

آن قدر به شما انرژی بدهد تا از پس آن رویداد بریایید.

مهربانی مهم است



شرایطی که شما در آن زندگی می کنید آسان نیست. مهربانی با خودتان تغییری در سوگ ایجاد نمی کند، ولی شرایط را برای ذهن و قلب شما آسان تر می کند.

کار دشوار این است. یافتن مهربانی برای خود سخت ترین کار است. ما می توانیم مهربانی را حتی به سنگدل ترین فرد موجود در جهان پیشکش کنیم، ولی مهربانی به خودمان؟ نه، نه، من نمی تونم با خودم مهربون باشم. این جووری خیلی به خودم آسون می گیرم.

اگر نسبت به ایده مهربانی به خود حس انزجار دارید تنها نیستید. این برای همه سخت است.

چون مهربانی به خود تمرین بسیار دشواری است، یادآوری های روزانه و محسوس اهمیت دارد. مهربانی را امتحان کنید، تنها برای چند دقیقه. به آن رو کنید، حتی اگر نمی توانید تمام و کمال از پس آن برآیید. خود را در مسیر مهربانی قرار دهید و به آن پایبند باشید.

امروز وضعیت مهربانی به خودتان چطور بود؟ در این لحظه؟ جواب های تان را در خطوط زیر بنویسید.

سوگ به مهربانی نیاز دارد؛ خودمهربانی، به تمام دلایلی که مجبور به زندگی هستید.

اثراتی از خودمهربانی

مهربانی به خود ممکن است به شما این امکان را بدهد که به قدر نیاز بخواهید بدون این که مجبور باشید سر خودتان داد بزنید؛ ممکن است به مراسمی اجتماعی نه بگوید؛ ممکن است درست بعد از این که به پارکینگ رسیده اید فرمان ماشین را بچرخاند، چون نتیجه گیری کرده که در حال حاضر خرید مواد غذایی از تحمل شما خارج است؛ ممکن است به معنای آسان گرفتن به خود و عقب نشینی از انتظاراتی باشد که از خودتان دارید؛ ممکن است گاهی به معنای فشار آوردن به خود باشد، به معنای بیرون آمدن از لانه گرم و نرم حواس پرتی و کاوش در چشمانداز بزرگ تری از درد.



شکل مهربانی تغییر خواهد کرد، اما تعهد شما نسبت به آن می تواند ثابت باقی بماند. این محل امن شماست؛ این که بدانید هیچ وقت خود را رها نخواهید کرد؛ این که بدانید در حد توان خود، با مهربانی با خودتان رفتار می کنید. در جهانی که عجیب و غریب و متزلزل است، تعهدات شما نسبت به خود مهربانی کمی ثبات ایجاد می کند.

بیانیه خود مراقبتی

اگر بیانیه خود مراقبتی خودتان را تنظیم می کردید، چه مواردی را شامل می شد؟ در روند درمان، اغلب تمثیل ایمنی هواپیما را به افراد یادآوری می کنم: در زمان رخداد مشکل یا خطر، قبل از این که سعی کنید به دیگران کمک کنید، ابتدا ماسک اکسیژن خود را بگذارید. در دل سوگتان، باید خودتان را در اولویت بگذارید. برای گذر و نجات پیدا کردن، باید نسبت به مراقبت از خود حریص و سرسخت باشید. بیانیه خود مراقبتی نقشه ای برای گذر و نجات پیدا کردن است. این بیانیه مختصر اصلاحگر دوره ای است که پریشان هستید و در دل سوگتان گم شده اید، حمایتگر و تشویق کننده است تا با خود صادق بمانید و وقتی جهان خارج اصرار می کند کارها را به روش های مرسوم انجام دهید، نیازهای خودتان را دنبال کنید، این بیانیه به شما کمک می کند که به جای خودزنی و ظلم به خود مهربانی را انتخاب کنید.

شاید اسم بیانیه مغرورانه و خودستا به نظر برسد، اما به راستی چیزی از حریص و سرسخت بودن نسبت به نیازهای خود، خود را در اولویت گذاشتن، سماجت در ایجاد فضا برای آنچه شرایط را بهتر، آسان تر و آرام تر می کند، مهم تر نیست.

بیانیه خود مراقبتی می تواند به کوتاهی دو کلمه باشد: تمرین مهربانی. همچنین می تواند نامه ای محبت آمیز به خودتان یا فهرستی از ده مورد یا موارد بیش تری باشد که به خاطر سپردن شان اهمیت دارد. بیانیه خود مراقبتی خود را در صفحه بعد تنظیم کنید، آن را بیارایید، شکلیش کنید، محکم و سرسختش کنید، از آن عکس بگیرید و در تلفن تان ذخیره کنید، آن را پس زمینه لپ تاپ تان بگذارید، روی یخچال تان بچسبانید، آن را همه جا به دیوار بزنید.

امیدوارم با خود غمگینت، مهربان باشی.



فصل هشتم: موهبت‌ها و مخاطرات حواس‌پرتی

افراد داغدار برنده نمی‌شوند. اگر احساسات‌تان را بروز دهید، مردم می‌گویند «بیش از حد احساساتی» هستید و باید فراموش کنید و اگر آن‌ها را بروز ندهید می‌گویند در مرحله «انکار» هستید و باید با حقیقت روبه‌رو شوید. راستش تعجبی ندارد که بیش‌تر افراد سوگ‌شان را پیش خودشان نگه می‌دارند.

مسئله این است که شما بنا نیست یک‌باره در برابر تمام فشار سوگ مقاومت کنید، چنین چیزی ممکن نیست. باید زمان‌هایی وجود داشته باشد که بتوانید روی برگردانید، نگاه‌تان را بردارید و در برابر سوگ‌تان بی‌حس شوید.

زمانی که سوگ تازه^۲ است، شما هر ثانیه هر روز را در دل آن زخم دردناک عاطفی هستید. درد مهم است، طاقت‌فرسا و همه‌گیر است.

بعضی روزها، بعضی لحظات، قادرید نگاه خیره خود را روی قلب شکسته‌ی‌تان حفظ کنید و بعضی روزها و بعضی لحظات، حفظ آن نگاه خیره غیرممکن به نظر می‌رسد.

در لحظاتی که با دردتان همنشین هستید، برداشتن نگاه‌تان از آن، وقتی بیش از حد تحمل‌تان می‌شود، شفقت نسبت به خود محسوب می‌شود. اشکالی ندارد در صورت نیاز روی برگردانید، اشکالی ندارد نسبت به درد و غم‌تان بی‌حس باشید. بی‌احساسی بخشی از سوگ است. وقتی فقدان شما را سست می‌کند و به قهقرا می‌برد، نیاز به برگرداندن نگاه خود نه‌تنها طبیعی، بلکه اقدامی سالم است و مهربانی به شمار می‌آید.

پیدا کردن حواس‌پرتی‌های مناسب ممکن است دشوار باشد. این‌طور نیست که وقتی در حال تماشای فیلم هستید فقدان‌تان «ناپدید» شود (در واقع، سینماها از بدترین مکان‌ها برای حواس‌پرتی هستند). حواس‌پرتی‌های مناسب این امکان را به شما می‌دهند تا جهت تمرکزتان را تغییر دهید و برای مدتی کوتاه چیز دیگری در مرکز توجه‌تان قرار بگیرد. حواس‌پرتی‌های مناسب به شما فضای کوچکی برای نفس کشیدن می‌دهند، این امکان را برای‌تان فراهم می‌کنند که اگر چیزی وجود داشته باشد که حداقل لحظه‌ای آسودگی به شما ببخشد یا اندکی امان‌تان دهد، به سراغش بروید.

به‌عنوان تمرینی منظم، می‌توانید حال قلب‌تان را بررسی کنید تا کمک‌تان کند بفهمید چه چیزی نیاز دارید، خواهید دید که هر روز و هر ساعت، متفاوت خواهد بود. قبل از این که در دسته‌ای از فعالیت‌های تأییدشده غرق شوید، با خودتان حرف بزنید. از خودتان بپرسید چه چیزی نیاز دارید. به این ترتیب برای دستیابی به آنچه واقعاً به دنبالش هستید شانس بیش‌تری خواهید داشت. بررسی لحظاتی که کلاً حواس‌تان جای دیگری است نیز شما را آگاه می‌کند که آیا این حواس‌پرتی‌ها بیش‌تر از این که مفید باشند مضر هستند یا خیر.



از قبل برنامه ریزی کنید

ساخت فهرستی از گزینه های انتخابی حواس پرتی قبل از این که به آن ها نیاز داشته باشید اقدامی عالی از خود مراقبتی و مهربانی است. اندکی تلاش می تواند کمک زیادی کند.

در فهرست مثال های زیر، چیزهایی را که امتحان کرده اید های لایت کنید. دور آن هایی که ممکن است بخواهید انجام شان دهید خط بکشید. فعالیت های بیش تری در خطوط زیر اضافه کنید.

- ورزش

- تماشای تلویزیون

- گوش دادن به پادکستی جدید

- کشیدن طرح های ماندالا

- چرت زدن

- انجام کارهای داوطلبانه

- پخت و پز برای دوستان

- تماشای فیلم

- ساحل گردی

- کشیدن تئوهای موقتی روی بدن خود

- از عهده دستورالعمل پیچیده ای برآمدن

- قدم زدن در جنگل

- انجام بازی های ویدئویی

- خواندن رمانی فانتزی

- سرزدن به کتابفروشی

- امتحان ورزشی جدید

- کلاس رفتن در زمینه ای که هرگز امتحانش نکرده اید

- استراحتی هنری: رفتن به گالری یا موزه

- کار کردن در باغ

- مسافرتی جاده ای

- بر عهده گرفتن پروژه زیباسازی خانه

- آموختن زبانی جدید



- فهرست کردن نام تمام گیاهان و حیواناتی که به ذهن تان می رسد

- وقت گذاشتن برای یافتن نیکی و چیزهای مثبت

- شرکت در مسابقه جست و جوی چیزهای زیبا (سی مورد کوچک زیبا پیدا کنید)

- خواندن کل آرشیو وبلاگی که دوستش دارید

.....

نتایج حواس پرتی های من

به تمرین هایی که در فصل پنجم کامل شان کردید نگاهی دوباره بیندازید. تمام فعالیت هایی را که انجام داده اید و ممکن است واجد شرایط حواس پرتی یا استراحت عاطفی باشند، در نظر بگیرید. از چه حواس پرتی هایی مایلید استفاده کنید؟ وقتی از آن ها استفاده می کنید چه احساسی دارید؟ امیدوار بودید چه احساسی داشته باشید؟ آیا چیزی را که از آن ها می خواستید به دست آوردید؟ بیایید ببینیم.

شاید امروز برای «دکمه خاموشی عواطف» پادکست گوش کنان دویده باشید. امید داشتید دویدن به کاهش تشویش و اضطراب تان کمک کند و آن قدر خسته شوید که شب خوب بخوابید. بعد از دویدن، قطعاً خسته شدید و حداقل وقتی در حال دویدن بودید متوجه افکار مشوش نبودید. اگر آن را ثبت می کردید، چیزی شبیه این می شد:

تشویش و خستگی	احساسی که داشتم
تشویش و اضطراب کمتر و خواب بیشتر	خواسته ام
پنج کیلومتر دویدم، به پادکستی داستانی گوش دادم.	انتخابم
قطعاً خسته شدم، کمی از افکار مشوش خلاص شدم.	این اتفاق افتاد

گاهی به هدفی که از انجام فعالیت‌ها دارید نمی‌رسید. شاید پادکستی که برای شنیدن انتخاب می‌کنید خط داستانی سوگوارانه و غافلگیرکننده‌ای داشته باشد، شاید خوردن یک پیتزای کامل در حال تماشای تلویزیون در همان لحظه احساس خوبی داشته باشد، ولی کاملاً اوضاع خواب‌تان را خراب کند. ممکن است باز هم این فعالیت‌ها را برای آسودگی کوتاه مدت‌شان انتخاب کنید، ولی درک عواقب احتمالی، این امکان را به شما می‌دهد تا انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشید. همچنین ممکن است متوجه شوید که برای مثال، دویدن آزارتان داده، اما شما تصمیم گرفتید بیش‌تر بدوید، چون می‌خواستید خودتان را مجازات کنید. ثبت این موارد می‌تواند به شما نشان دهد که کجا و چه وقت آن لحظاتی که کلاً حواس‌تان جای دیگری است می‌تواند دلیلی برای نگرانی باشد.

انجام فعالیت‌های خاموشی عواطف‌تان را این‌جا ثبت کنید:

_____	احساسی که داشتم
_____	خواسته‌ام
_____	انتخابم
_____	این اتفاق افتاد



چه مقدارش زیادی محسوب می شود؟

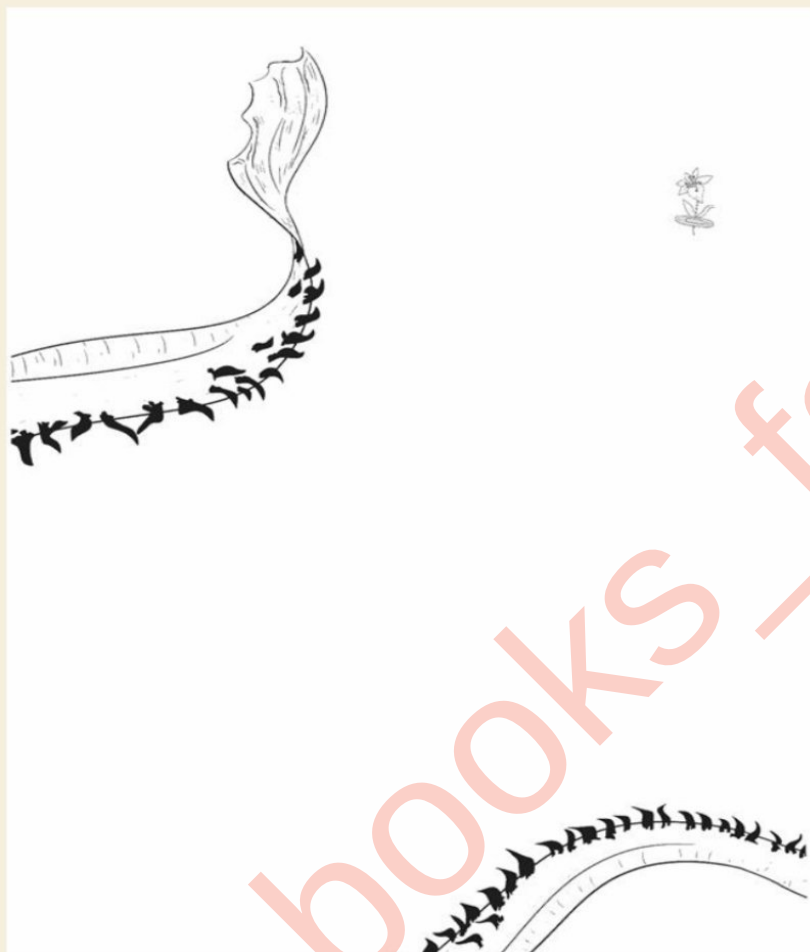
آهنگ افسونگری حسی ممکن است نیرومند باشد، چون سوگ شدید است. به دنبال آسودگی بودن عملی سالم است. زندگی دائمی در سرزمین رؤیاها سالم نیست. بگذارید به فعالیت های حواس پرتی معمول تان از نزدیک نگاهی بیندازیم. چه مقدار زیاد محسوب می شود؟ بیایید به دو مثال توجه کنیم و سپس در فضاهای خالی زیر، تعدادی از فعالیت های معمول تان را ثبت کنید. از این تمرین استفاده کنید تا کمک تان کند بین حواس پرتی مفید و لحظاتی که کلاً حواس تان جای دیگری است حرکت کنید.

فعالیت	تماشای پشت سر هم فیلم
چندبار انجامش می دهم؟	تمام روز، هر روز
نتیجه چیست؟	در پایان روز خمار بودم، با چشمانی تار و ذهنی کند
فعالیت	تقویت مثبت اندیشی
چندبار انجامش می دهم؟	این تنها حالت ذهنیه که برای خودم در نظر گرفته ام
نتیجه چیست؟	منظورت چیه؟ همه چی خوبه!
فعالیت	
چندبار انجامش می دهم؟	
نتیجه چیست؟	
فعالیت	
چندبار انجامش می دهم؟	
نتیجه چیست؟	
فعالیت	
چندبار انجامش می دهم؟	
نتیجه چیست؟	

نکته مهم: با آن که داشتن کلید خاموشی برای عواطف تان مهم است، برخی فعالیت ها خطرناک هستند. لطفاً اگر درگیر مصرف زیاد مواد یا الکل، خودزنی یا رفتارهای بی پروا/خطرناک شدید که شما یا دیگران را در معرض آسیب قرار می دهند، درخواست کمک کنید. برای کمک بخش منابع کتاب را بررسی کنید. کمک در دسترس است.



فصل نهم: خشم سزاوار فصل خاص خود است





خشم در فرهنگ ما جنبه چندان مثبتی ندارد، تقریباً مانند سوگ با رنج و زحمت عمیقی روبه‌رو می‌شود. مقدار کمی خشم ایرادی ندارد، اما باید به سرعت و بدون سروصدای زیاد سپری شود.

شما بنا نیست خشمگین باشید. مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، شما فقط باید آرام بمانید. غر نزنید، خشمگین شدن برای چیزهایی که نمی‌توانید تغییرشان دهید بی‌معنی است. اما خشمگین بودن طبیعی است. احساس و عاطفه سالم انسانی است. خشم سزاوار شنیده شدن است؛ این‌جا در این جورنال و بیرون از این‌جا در زندگی‌تان.

تمام عواطف و احساسات در پاسخ به چیزی شکل می‌گیرند. خشم پاسخی به احساس بی‌عدالتی است. این‌که «انصاف» منطقی است یا نه، یا این‌که دلیلی برای اتفاقی که افتاده وجود داشته باشد، اهمیتی ندارد.

البته که خشمگین هستید، هر اتفاقی که افتاده ناعادلانه است و منصفانه به نظر نمی‌رسد. البته که درباره حرف‌های بی‌فایده و عجیبی که مردم می‌زنند خشمگین هستید. این‌که آن‌ها «نیت خوبی» دارند دلیل نمی‌شود که حرف‌های‌شان به شما نیش نزنند.

وقتی به خودتان اجازه می‌دهید خشم‌تان را بروز دهید، خشم صرفاً یک انرژی است، اطلاعات است. در برخی موارد، خشم به شما انرژی می‌دهد تا با آنچه باید مواجه شوید. برای خودتان و کسی که از دست داده‌اید به عشقی حریص و محافظ تبدیل می‌شود. وقتی به آن احترام می‌گذارید و فضا می‌دهید، خشم داستانی از عشق، ارتباط و اشتیاق می‌گوید. هیچ مشکلی در این باره وجود ندارد.

وقتی ما خشم را سرکوب و ساکت می‌کنیم، هم حقیقت و هم قدرت حیات خود را سرکوب می‌کنیم، حرص خود را نسبت به خودمان و کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم سرکوب می‌کنیم. روبه‌رو شدن با خشم خود، محترم شمردنش و فضا دادن به آن، رفتارهای سالمی هستند. به احساس بی‌عدالتی و خشم خود صدایی برای حرف‌زدن بدهید. با آن ارتباط برقرار کنید، تخلیه‌اش کنید. این خشم بخشی از شماست و سزاوار فضایی است تا وجود داشته باشد.

البته که هستید

زمانی که صحبت درباره خشم ممکن شد، حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. در زیر، تا جایی که ممکن است سریع و بدون این‌که خیلی فکر کنید، بنویسید: «البته که خشمگین هستم...»

از این‌جا شروع کنید و ببینید چه می‌شود. به مدت ده دقیقه یا تا زمانی که خسته شوید به نوشتن ادامه دهید.

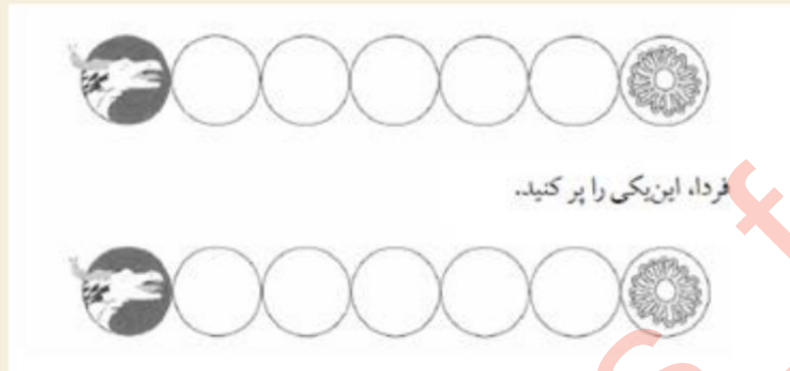


چگونه رنجی را که نمی توانیم درمان کنیم به دوش



سنجش خشم

از آن جایی که برای بسیاری از افراد ارتباط سالم با خشم موضوع جدیدی محسوب می شود، شناخت میزان خشم، خود گامی در مسیر درست است. مانند تمام عواطف و احساسات، خشم فراز و فرود، تناوب و تغییر دارد. میزان خشم امروز خود را در ابزار سنجش زیر رنگ کنید.

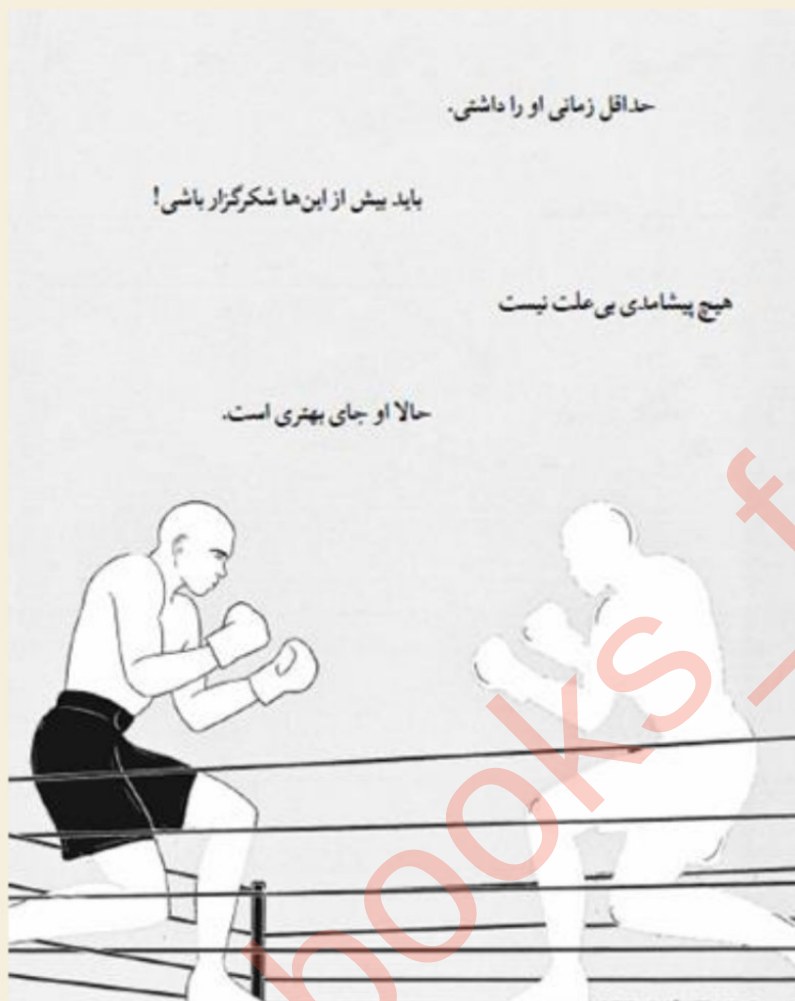


ابزار سنجش میزان خشم خود را خلق کنید تا کمک‌تان کند به طور منظم آن را بررسی کنید. شناخت میزان خشم‌تان نقطه خوبی برای شروع ارتباطی جدید با این احساس است که بسیار مورد انتقاد ناعادلانه قرار گرفته است.

نقطه جوش های خود را معین کنید!

خشم، خود را به شکل های مختلفی نشان می دهد. چیزی که شما را عصبانی می کند ممکن است با چیزی که شخص دیگری را عصبانی می کند متفاوت باشد. در نقاشی صفحه بعد پاسخ هایی را پیدا خواهید کرد که بسیاری از افراد را آزار می دهند. روی هر کدام از مواردی که شما را اذیت نمی کنند خط بکشید و در فضای خالی بین آن ها پاسخ های آزاردهنده خودتان را اضافه کنید. می توانید عباراتی را که شما را خشمگین می کنند یا موقعیت هایی را که به طور انکارناپذیری اعصاب خردکن هستند، مثل رفتن به دادگاه یا تماس با خدمات مشتریان، اضافه کنید.

اگر تمام این ها باعث می شوند بخواهید این کتاب را دور بیندازید، این کار نکنید! فقط... با دقت نشانه گیری کنید که چیزی را نشکنید.









جایی برای خشمگین بودن

امروز خشم‌تان کجاست؟ در کنار اژدهایان دیگر، نفس آتشین خود را بیرون می‌دهد یا تخته‌سنگ‌های دامنه کوه آتشفشان را خرد می‌کند؟ شاید شیطان تاسمانی‌ای باشد که در محوطه‌های باز چرخ می‌زند.

شاید فقط برای دویدن بیرون آمده باشد و خشمش را در دل خاک می‌چپاند. منظره این صفحات را رنگ کنید. خودتان را جایی که دوست دارید امروز آن‌جا باشید و هر کاری دل‌تان خواست با خشم‌تان بکنید، اضافه کنید.



کارهایی که می توان با خشم انجام داد

روش های زیادی برای بروز خشم وجود دارد. این جا تنها چند مثال از آن ها آورده شده است: فریاد بزنید.

به اجسام ضربه بزنید (البته اول ایمنی را در نظر بگیرید!)

موسیقی گوشخراش بسازید (یا به آن گوش دهید!)

نقاشی بکشید (بزرگ یا کوچک، شلوغ یا ظریف و آراسته)

ورزش کنید (آن انرژی را به جنبش درآورید!)

وزنه بزنید.

خشم خود را روی دوستی خالی کنید.

حرکتی را آغاز کنید.

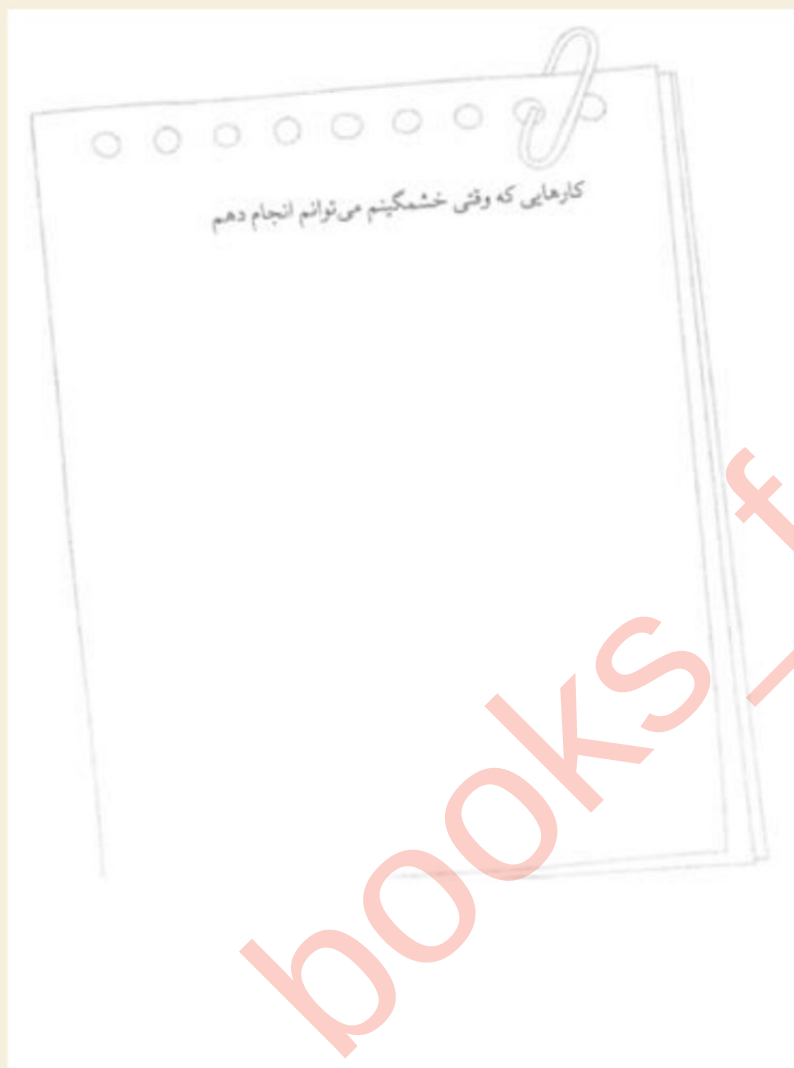
از کسی جانبداری کنید.

از خودتان جانبداری کنید.

به جای این که سعی کنید خشم تان را مهار کنید، فقط کاری با آن انجام دهید. اگر حق وجود خشم را به رسمیت

بشناسید، به احتمال زیاد از خشم خود ماهرانه تر استفاده خواهید کرد.

در صفحه بعد، فهرستی از کارهای سازنده ای که ممکن است با خشم تان انجام دهید درست کنید.



اول ایمنی

برقراری ارتباط با خشم‌تان می‌تواند ترسناک باشد. اگر خشم‌تان بیش از حد به نظر می‌رسد، به دوست یا روان‌درمانگری قابل اعتماد اتکا کنید. اشکالی ندارد از آدم‌ها بپرسید آیا گوش شنوایی برای شنیدن خشم‌تان نسبت به موقعیتی را دارند یا نه. با این کار به آن‌ها حق انتخاب می‌دهید. اگر بگویند بله، آن‌ها واقعاً برای شنیدن آماده خواهند بود، و شما خواهید دانست که آن‌ها پذیرای خشم‌تان هستند بدون این که سعی کنند شما را باعجله از آن موقعیت خارج کنند.

در فضای خالی زیر اسم افرادی را که احتمال می‌دهید پذیرا و شنوای خشم‌تان باشند و مکان‌هایی را که احتمال می‌دهید برای ابراز خشم‌تان امن باشند، فهرست کنید.



خشم احساسی دشوار و نیرنگ آمیز است. ما چندان درباره آن صحبت نمی کنیم، این بدین معناست که اغلب مجبور است با صدایی واقعاً بلند پیامش را به ما برساند. وثیقه خشم زیر را پر کنید تا کمک‌تان کند بفهمید چطور خشم‌تان را گرامی بدارید، به آن احترام بگذارید و تخلیه‌اش کنید.



وثیقه خشم

من، _____

بدین وسیله متعهد می‌شوم که خشمم را به عنوان منبعی از معلومات گرامی بدارم. خشمم به من می‌فهماند چه زمانی نامتعارفانه با من رفتار شده است و چه زمانی مرزهایم زیر پا گذاشته شده‌اند. خشم من سزاوار احترام و فضا است تا خود را ابراز کند.

از خشمم برای تقویت و ساخت موارد زیر استفاده می‌کنم:

فول می‌دهم هنگامی که خشمم و خودم را بیش‌تر شناختم، از آن با مهارت فراینده‌ای استفاده کنم.

این سند در روز _____ ماه _____ سال _____ امضاء شده است.

محل امضا

فصل دهم: دیدگاه

زیستن با سوگ آسان نیست. گرچه ممکن است هر روز بیشتر تمرکزتان را روی نجات پیدا کردن بگذارید اما مهم است از پیشرفتی که می کنید یادداشت بردارید. زمان گذاشتن برای قدردانی از پیشرفت و یادآوری چیزهای مهم به خود، کمک می کند تا سوگ قابل تحمل شود.

درد و اندوه شما سزاوار صداقت و مراقبت محبت آمیز، دلسوزانه و بی تکلف شماست. در کاوش خشم تان وقفه ای بیندازید و تصویر زیر را رنگ کنید، سپس بار دیگر محیط پیرامون تان را ارزیابی کنید.





استراحتگاه

چند لحظه وقت بگذارید و به کارهایی که تاکنون در این کتاب انجام داده‌اید نگاهی دوباره بیندازید. (در صورتی که تمامی فعالیت‌ها را تکمیل نکرده‌اید نگران نباشید. این کتاب یک آزمون نیست و این تمرین‌ها تکلیف درسی نیستند. فقط به آن‌هایی که تکمیل کرده‌اید نگاهی بیندازید و درباره آن‌هایی که تکمیل نکرده‌اید استرس نداشته باشید.)

آیا چیزی پیشرفت کرده یا چیزی مشخص شده که قبلاً متوجهش نشده باشید؟
چه چیزهایی درباره خود یا سوگ‌تان یاد گرفته‌اید؟ آیا چیزی شما را متعجب و غافلگیر کرده است؟
زمان‌سنجی را تنظیم کنید و در فضای خالی زیر به این سؤالات پاسخ دهید. اگر گیر کردید یا به نقطه‌ای برای شروع احتیاج داشتید، این عبارات را امتحان کنید: «فکر نمی‌کردم این قدر سخت باشد» یا «نمی‌دانستم به... نیاز دارم» یا «فکر می‌کردم... پیدا می‌کنم».
اگر واقعاً گیر کردید، این عبارت را امتحان کنید: «نمی‌دانستم...» و جمله را دوباره و دوباره، هر چندبار که لازم بود تکمیل کنید.

نامه‌هایی کوتاه برای خودم

معقول و متعادل ماندن در سوگ ممکن است دشوار باشد. عواطف برجسته، سیلی از خاطرات، برخوردهای آزاردهنده، همه این‌ها می‌توانند تعادل‌تان را برهم بزنند. با استفاده از کارت‌های یادداشت صفحه بعد، درباره این که چه چیزی مهم است و چه چیزهایی را می‌خواهید در زمان سختی و کشمکش به یاد بیاورید، یادآوری‌هایی برای خود بنویسید. می‌توانید از نقل‌قول‌هایی که برای‌تان معنا دارند نیز استفاده کنید.
صفحه بعد را برای دسترسی آسان‌تر نشانه بگذارید. همچنین می‌توانید با برش از روی خط‌چین‌ها صفحه را جدا کنید، سپس دور کارت‌ها را قیچی کنید تا بتوانید آن‌ها را همراه خود داشته باشید یا آن‌ها را در مکان‌های استراتژیک بگذارید، مثل روی آینه دستشویی یا در ماشین‌تان یا هر جایی که ممکن است به کمی پشتیبانی نیاز داشته باشید.





مرزها دوستان ما هستند (همچنین با عنوان حریم امن شناخته می شوند)

سوگ می تواند شما را نفوذپذیر کند، مثل تمام چیزهایی که روی تان تأثیر می گذارند (تأثیر ناخوشایند). مرزهای مناسب عاطفی، جسمانی و ارتباطی به شما کمک می کنند تا روی تجربه خود کنترل داشته باشید. خود را درون دایره زیر تصویر کنید. چیزهایی را که کمک می کنند متمرکز شوید (یا حداقل تحریک تان نمی کنند) بکشید یا بنویسید. در فضای بیرون از دایره، چیزهایی را بکشید یا بنویسید که تعادل تان را برهم می زنند. برای مثال، بیرون از دایره، می توانید «زیرورو کردن مداوم فضای مجازی» یا «فضولی کردن های همسایه ام» را اضافه کنید. درون دایره می توانید «گردش در طبیعت» یا «پادکست های خلاقیت» را اضافه کنید.



برای تصادفی بودن بیش از حد دقیق هستند: نشانه ها و تلافی ها

آهنگی به موقع، ظهور پرندگان یا قلب ها یا پیام های ناگهانی، چیزهایی که درست وقتی به آن ها فکر می کنید ظاهر می شوند؛ تقریباً همه از اتفاقی که مثل یک نشانه در دل سوگ شان رخ داده داستانی دارند.

ما معمولاً درباره این موضوعات حرف نمی زنیم. چنین اتفاقاتی از آن دست موضوعاتی هستند که به طور پنهانی با یکدیگر به اشتراک شان می گذاریم؛ محتاطانه، با تکذیب و توضیح و قسم که در حقیقت به نشانه ها اعتقادی نداریم، چون خل و چل و خرافاتی نیستیم.



هیچ کس دلش نمی خواهد خل و چل و خرافاتی به نظر برسد.

چه این مواردی که «برای تصادفی بودن بیش از حد دقیق هستند» صرفاً چیزهایی باشند که در مغزمان به هم ارتباطشان می دهیم، که به خودی خود جالب است، چه به رمز و رازهایی پیچیده تر از آنچه می بینیم اشاره داشته باشند، اهمیتی ندارد. چیزی که اهمیت دارد آرامش یا اتصال است که از آن ها می گیرید.

در این صفحه مجموعه نشانه ها، رؤیاها و مقارنه های خود را که برای تصادفی بودن بیش از حد دقیق هستند، ثبت کنید.

یک نشانه تنها یک نشانه است اگر خودتان این طور بخواهید: هیچ کس دیگری نمی تواند تعیین کند که آن نشانه چه معنایی برای شما داشته باشد.

فعالیتی بی نهایت سرگرم کننده: عاملی از تلاقی باشید!

چه کسی آن قلب بزرگ را روی شن های ساحل کشید و رهایش کرد تا شما پیدایش کنید؟ چطور آن یادداشت «دوست دارم» سر از آینه دستشویی آن کافه درآورد؟ البته که تمام آن ها مختص به شما بودند، اما چطور سر از آن جا درآورده اند؟

پخش یادداشت های محبت آمیزی از راه هایی است که با استفاده از آن می توانید جرقه ای از جادو و اتصال برای فردی دیگر ایجاد کنید. از این صفحه برای ایده پردازی روش های خلاقانه ای استفاده کنید که به وسیله آن ها می توانید پیام هایی بنویسید و جایی قرارشان دهید که دیگران درست زمانی که به آن ها نیاز دارند پیدای شان کنند.

اگر دوست دارید لحظات سری عامل بودن تان را به اشتراک بگذارید، عکس بگیرید و آن ها را در فضای مجازی با هشتگ #TooPreciseToBeRandom (#چیزی_این_قدر_دقیق_نمی_تواند_بی_دلیل_باشد) به اشتراک بگذارید.



فصل یازدهم: عطیه غایی

سوگ همراه خود موهبت‌هایی دارد، موهبت‌هایی که با لمس حقیقی فقدان همراهند. باین حال، بدین معنا نیست که این دادوستدی عادلانه است: زندگی‌تان در ازای موهبت‌هایی که اکنون دارید.

شاید اکنون تحمل کم‌تری نسبت به مزخرفات داشته باشید. شاید چیزهایی را از زندگی‌تان حذف کرده باشید که باید مدت‌ها پیش آن‌ها را دور می‌انداختید. شاید ماجراجوتر و مدعی‌تر شده‌اید، چون پیش از این بدترین اتفاق افتاده و شما اندکی حس شکست‌ناپذیری دارید. شاید زندگی سخت‌تر شده باشد، اما نه به شکل‌هایی تماماً بد. شاید با نگاه سوگ‌دیده جدیدتان عشق و محبت بیش‌تری در جهان ببینید.

با این‌که تمام این موهبت‌ها را فقط برای بازپس گرفتن زندگی‌تان معامله کرده‌اید، سوگ کامیونی پراز عطیه نیست.

این فصل به شما امکان می‌دهد تا موهبت‌های سوگ را بدون این‌که به شما فشار وارد کند تا برای به‌دست‌آوردن آن‌ها سوگ‌تان را تسلیم کنید، کاوش کنید.

مهمان سیزدهم

شماره ۱۳ در فرهنگ غرب آوازه خوبی ندارد. جمعه سیزدهم به عنوان روز بدشانسی در نظر گرفته می‌شود. برخی ساختمان‌ها طبقه سیزدهم ندارند، از طبقه ۱۲ به طبقه ۱۴ می‌پرند (انگار می‌توانید با رد کردن یک شماره از اتفاقی ناخوشایند جلوگیری کنید). ترس از شماره ۱۳ اصطلاح چندهجایی خاص خود را دارد: سیزده‌هراسی.

حتی داستان‌های پریان نیز تعصب ضدسیزده را دنبال می‌کنند. در داستان اصلی زیبای خفته، به نام رز سرخ اثر برادران گریم، پادشاه و ملکه فقط دوازده بشقاب طلایی داشتند، اما پری‌ها سیزده‌تا بودند. به‌جای این‌که بشقاب دیگری پیدا کنند، تصمیم گرفتند یکی از پریان را بیرون کنند. بعدها در بازگویی داستان، پری سیزدهم به جادوگری شیطانی تبدیل شد و طبیعت نامقبولش دلیل دعوت‌نشدنش عنوان شد.

سروکله مضمون جادوگر پیر زشت، در داستان پشت داستان پیدا شد؛ گاهی جادوگر بود، گاهی نامادری بدجنس، گاهی فقط مهمانی ناخوانده. مهم نیست چه نامیده شود، نتیجه همان است: حضور او دیگران را معذب و ناراحت می‌کند. او هیچ‌وقت قرار نیست جایی در فهرست مهمانان داشته باشد.

اما در بسیاری از داستان‌ها، سروکله آن جادوگر پیر در هر حال در مهمانی پیدا می‌شود. مهمان سیزدهم از راه می‌رسد و با خود موهبتی ناخوشایند یا هدیه‌ای نگران‌کننده می‌آورد. اغلب اوقات، هدیه‌ای که با خود می‌آورد به مرگ مربوط می‌شود.



مهم است توجه داشته باشیم که مهمان سیزدهم باعث مرگ نمی شود، فقط با آن مشکلی ندارد و راحت است. او نمی ترسد دانش خود را درباره چیزهایی که دیگران سعی دارند از آن ها اجتناب کنند، فاش کند.

تعجبی ندارد که دعوت نمی شود.

وقتی در سوگی عمیق به سر می برید، آگاهانه از وجود تاریکی که در محیط های اجتماعی به وجود می آورید باخبر هستید. ممکن است به راحتی متوجه شوید که به کباب خوری های محله دعوت نمی شوید یا از لیست مهمانان عروسی دوستان خط خورده اید. هیچ کس نمی خواهد یادآورنده مرگ در مهمانی اش حضور پیدا کند. وقتی سعی می کنیم از مهمانی لذت ببریم چه کسی می خواهد به مرگ یا بیماری فکر کند؟

یا شاید از تأثیری که روی دیگران می گذارید خجالت زده اید و تصمیم گرفته اید خودتان پیش از همه خودتان را محروم کنید. هرچه باشد شما چیزی جز حرف زدن درباره سوگ و مرگ برای ارائه ندارید. هیچ موضوع دیگری وجود ندارد. شما چندان شاد و سر حال نیستید.

در هر صورت، وقتی شما در حال سوگواری هستید، احساس پذیرفته شدن در هر جایی سخت خواهد بود. می توانید خودتان را در داستان پریان تصور کنید؟ آیا شما آن شخص پیر دانایی هستید که با خود هدیه ای ناخوشایند به مهمانی می آورد؟ اطرافیان تان شما را چگونه می بینند؟ آیا می ترسند، خرافاتی هستند، معذب و ناراحت می شوند؟ به جای این که آنچه را می دانید نشان دهید، ترجیح می دهید برای نرفتن به مهمانی بهانه تراشی کنید؟

در فضای خالی زیر، درباره خودتان به عنوان مهمان سیزدهم بنویسید.

خود را از قید و بند (اجتماعی) برهانید!

وقتی به رویدادی اجتماعی دعوت می شوید، هنوز هم ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشد، شما نه



می خواهید تنها باشید و نه می خواهید اطراف افراد «عادی» باشید. اگر با این که چطور به دعوت نامه ای پاسخ دهید در حال کلنجار رفتن هستید، یکی از این کارت ها ممکن است کمک تان کند. آن ها را ببرید و در صورت نیاز از آن ها استفاده کنید (به ویژه زمانی که کمی طنز تلخ یا نیش و کنایه ایرادی نداشته باشد). کارت های خالی را طبق سلیقه خود پر کنید تا مناسب موقعیت باشند.

دانش جدید من

گرچه فقدان سخت پیش شرط خرد زندگی نیست، اما برخی چیزها در دل سوگ به شدت تسکین می یابند. شاید همدلی بیش تری با دیگران دارید. شاید نسبت به زمان قبل از فقدان تان مرزهای تان را واضح تر تعیین کنید. شاید فقدان تان بینش جدیدی در روابط تان یا در وضع جهان ایجاد کرده باشد. در نتیجه فقدان چه یاد گرفته اید؟ چیزهایی را که به دست آورده اید در زیر فهرست کنید.

چیزهایی که اکنون می دانم







بهترین هدیه‌ای که تقاضایش نکردید

یکی از هدیه‌ها یا بینش‌ها را از فهرست خود انتخاب کنید (یا چیزی کاملاً متفاوت انتخاب کنید). در فضای خالی زیر، تصویری بکشید یا کلاژ کنید که نمایشگر این هدیه یا بینش باشد. کدام «عطیه غایی» را به همراه خود دارید؟

زمانی که انگار باقی جهان از کسی که هستید و چیزی که نشان می‌دهید معذب و ناراحت هستند، این تصویر را در ذهن‌تان نگه دارید. شما هدایای قدرتمند و ناگزیری را به دوش می‌کشید.



بخش سوم: بازگشت





فصل دوازدهم: نمی خواهم به زندگی «عادی» برگردم

فقدان تلفیق می شود، نه مغلوب.

تمام ایده بهتر شدن یا حتی تلفیق فقدان تان می تواند رنج آور باشد، مخصوصاً در اوایل سوگ. برای بسیاری از افراد، سوگ حیاتی ترین اتصال شان به چیز یا کسی است که از دست داده اند. بهتر شدن ممکن است به این معنا باشد که کسی که از دستش داده اید یا زندگی ای که دیگر مثل قبل نیست، دیگر چندان مهم نیستند. اگر بتوانید به سادگی در زندگی تان پیش بروید، آیا به این معناست که زندگی قبل از فقدان آن قدرها هم چیز خاصی نبوده است؟

در این فضای خالی ترس های تان را درباره «پیش رفتن» بنویسید. اگر نمی دانید از کجا شروع کنید، برای شروع این جمله را امتحان کنید: «اگر "بهتر" شوم، به این معناست که تو را دوباره کاملاً از دست داده ام؟»

بقا و گذر زمان

گفته «زمان تمام زخم ها را التیام می بخشد» کاملاً اشتباه است. بسیار خب، نادرست است. گذر زمان قرار نیست چیزی را درست کند. کاری که می کند، این است که فقط به دلیل طبیعتش لبه های تیز فقدان را نرم تر می کند. نرم می کند، محو نمی کند.

زمان سنجی برای نوشتن تنظیم کنید. به مدت ده دقیقه، پاسخ خود را به یکی از سؤالات زیر بررسی کنید: آیا نگران هستید که زمان فقدان تان را مانند رؤیاهای دور و درازی که هرگز اتفاق نمی افتند به پس زمینه بکشاند؟

اگر لحظاتی وجود داشته که احساس کرده اید می توانید از فقدان تان نجات پیدا کنید، آیا این لحظات شما را ترسانده اند؟

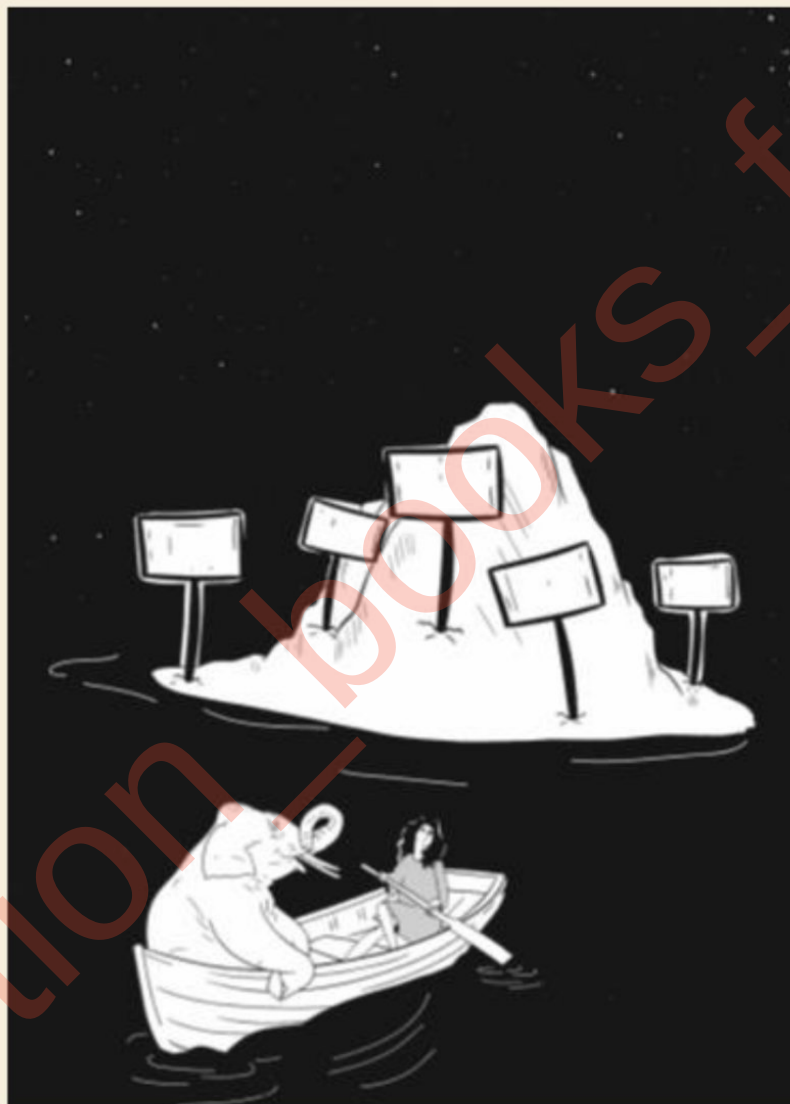
گاهی سوگ باعث می شود احساس کنید زمان متوقف شده است. اگر احساس کردید که دوباره زمان برای تان به حرکت درآمده، این احساس چگونه احساسی بوده است؟

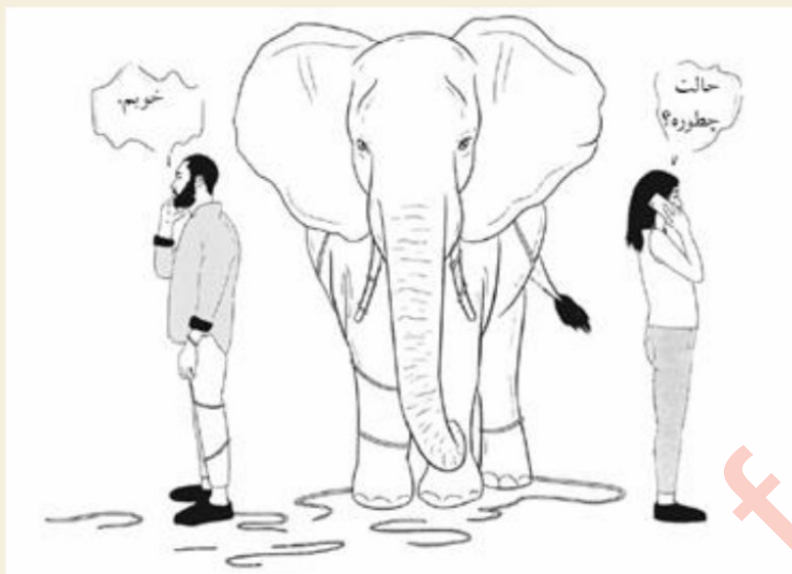
اگر می خواهید به روشی دیگر با موضوع زمان درگیر شوید، نوشته تان را با این عبارت آغاز کنید: «زمان نمی تواند تو را محو کند...»

فقدان اعتماد به دنیا

برخی فقدان ها جهان را از نو می چینند؛ ممکن است حقیقتاً باور نداشته باشید که اتفاقاتی خوب می افتد یا در آخر همه چیز خوب می شود. از دست دادن باور خود به نتایج مثبت، فقدان ثانویه بزرگی است. شما نمی توانید آنچه را که می دانید و آنچه را که دیده اید نادیده بگیرید.

تابلوهایی زیر را با باورهایی که دیگر به آن ها اعتقادی ندارید، پر کنید.





کوه یخ درد

وقتی بیرون می رویم اغلب ماسک مخصوص «اجتماع مان» را می زنیم و دردهای مان را زیر ماسک «ممنون، حالم خوب است.» پنهان می کنیم. معمولاً سوگ مان از چشم عموم مخفی باقی می ماند. چیزهای زیادی هست که حرفی از آن ها نمی زنیم.

اگر می توانستید چیزی به مردم بگویید، چیزی درباره حقیقت سوگ و عشق و فقدان، چیزی که نمی دانند یا نمی توانند بدانند، چه می گفتید؟ اگر می توانستید حقیقت را به آن ها بگویید، چه می گفتید؟

می توانید با «چیزی که نمی دانید...» یا «چیزی که مشخص نیست...» یا حتی «البته که تغییر کرده ام.» شروع کنید. زمان سنجی تنظیم کنید و پاسخ تان را بنویسید.

حفاظت از دیگران

آنتونیو زمانی بیش نخواهید ماند؟ یا نمی خواهید همراه شما باشم؟

سباستین اگر پرک دهید، نه. ستارگانم برفراز به تاری گراییده اند، چه بسا فریرون سرنوشتم بخت شما را نیز ناساز کند. پس از شما خواهم رخصت رفتنم دهید تا بار قضای گجسته خویش را به تنهایی برم. اگر پاره ای زمین نژند اختر را بر شما افکنم پاداشی پلید شما راست.

ویلیام شکسپیر، شب دوازدهم^۱

وقتی ستاره های آسمان تان تیره و تار می شوند، به انزوا روی می آورید یا فرصتی می یابید و دیگران را در تیره بختی تان سهیم می کنید؟ تابه حال تلاش کرده اید که از دیگران در برابر درد و رنجی که دارید محافظت



کنید؟ آیا از آن‌ها در برابر نگرانی و عشقی که نسبت به شما دارند برای خوبی خودشان حفاظت کرده‌اید؟

آیا مردم باید در برابر واقعیت زندگی شما محافظت شوند؟ زمان سنجی تنظیم کنید و پاسخ‌تان را بنویسید.

.....

شجره‌نامه سوگ

یکی از ما، به شوخی گفت این مکان جایی خواهد بود که ما مدوساها می‌توانیم بدون نگرانی از دیده شدن مارها، کلاه‌های مان را برداریم، چون نه‌تنها می‌توانیم قیافه یکدیگر را تحمل کنیم، بلکه مشتاق آن هم هستیم.

کیت اینگلیس،

glowinthewoods.com

میان شما و دنیای بیرون شکاف عمیقی وجود دارد. با این‌که این شکاف ممکن است همیشه چندان واضح نباشد، اما اکنون این شکاف وجود دارد و حالا زمانی است که به سوگواران دیگر نیاز دارید، افرادی که می‌توانند به شما نگاه کنند و واقعاً ویرانی هسته اصلی زندگی‌تان را تشخیص دهند و درک کنند. درک شدن در سوگ شرایط را قدری تغییر می‌دهد. کمک‌کننده است. شاید تنها چیزی باشد که کمک می‌کند.

با توجه به آنچه برای شما به ارمغان می‌آورند و آنچه شما برای آن‌ها به ارمغان می‌آورید، فهرستی از افرادی که در دل سوگ‌تان پیدای‌شان کرده‌اید، تهیه کنید.

حواس‌تان باشد که دوستان مجازی‌تان را فراموش نکنید.

مصاحبت در دل فقدان یکی از بهترین نشانه‌ها، نه برای بهبودی، بلکه برای گذر از سوگ است. ما به یکدیگر نیاز داریم.

منشور حقوقی سوگواران

روابط شخصی در دل سوگ ممکن است متشنج شوند. برای کمک به شما در هدایت روابط‌تان، این جا مانیفستی از حقوق روابط برای‌تان آورده شده است:

شما حق مصاحبت دارید.

شما حق دارید با خودتان خلوت کنید.

شما حق دارید به مردم بگویید که چه چیزی کمک‌کننده است و چه چیزی نیست.

شما حق دارید که دیگران را معذب و ناراحت کنید.

شما حق دارید حقیقت را بگویید.

شما حق دارید تمام نصایح نطلبیده را نپذیرید.



شما حق دارید بر پایه نیازهای خود و نزدیکان تان تصمیماتی بگیرید.

شما حق دارید نه بگویید.

شما حق دارید بله بگویید.

شما حق دارید درخواست کمک کنید.

شما حق دارید اخبار و اطلاعات شخصی را تنها نزد خودتان نگه دارید.

شما حق دارید فرد یا چیزی را که از دست داده اید گرامی بدارید.

شما حق دارید مدعی منظور خود باشید.

شما حق دارید ناراحت و غمگین باشید.

شما حق آرامش دارید.

شما حق دارید «منع الهام» دیگران نباشید.

شما حق دارید ادعا کنید که همه چیز وحشتناک یا شگفت انگیز است و کسی نباید در این باره با شما بحث کند.

شما حق دارید از احساسات و از آدم ها فاصله بگیرید.

شما حق دارید تغییر کنید.

شما حق دارید دچار کشمکش درونی باشید.

حالا نوبت شماست. مانفیست حقوق روابط شخصی سازی شده خودتان را در فضای خالی صفحه بعد بنویسید،

آن را بیارایید، زیبایش کنید، از آن عکس بگیرید و آن را در تلفن خود ذخیره کنید. بعد از تعاملی نه چندان مفید،

مرور مانیفست تان می تواند واقعاً کمک کننده باشد.



فصل سیزدهم: سوگ شما، مسیر شما

سوگ برنامه‌ای روشن‌گرانه برای تعداد معدودی از برگزیدگان نیست. هیچ کس به فقدان سخت و دگرگون‌کننده نیاز ندارد تا به کسی که «باید» تبدیل شود. زندگی این جور علت و معلولی نیست: شما باید برای خودتان کسی بشوید و برای همین زندگی برای تحقق آن، تجربه‌ای وحشتناک به شما پیشکش کند. برعکس؛ زندگی مثل درخواست و پاسخ است. ما به آنچه تجربه می‌کنیم پاسخ می‌دهیم و این نه خوب است و نه بد. چیزی است که صرفاً اتفاق می‌افتد. مسیر پیش‌رو در راستای یکپارچه‌سازی است نه بهبود.

فقدان‌هایی وجود دارند که جهان را از نو سامان می‌دهند. مرگ‌هایی که دید شما را به همه چیز تغییر می‌دهند. سوگی که همه چیز را متلاشی می‌کند. دردی که شما را به عالمی کاملاً متفاوت می‌برد، حتی با این که دیگران فکر می‌کنند اصلاً چیزی تغییر نکرده است.

شما به این فقدان نیاز ندارید تا بفهمید چه چیزی در زندگی واقعاً اهمیت دارد. شما چیزی را از دست نداده‌اید تا بتوانید چیزی را به دست بیاورید که «برای شما مناسب‌تر» باشد. این دگردیسی این جا جواب نمی‌دهد. شما نمی‌توانید فقط مثبت عمل کنید، برای هر چیزی معنایی بیابید و خوشحال باشید.

شما به چنین چیزی احتیاج نداشتید. مجبور نیستید از آن نقطه شروع به رشد کنید و مجبور نیستید آن را پشت سر بگذارید. هر دو پاسخ آن قدر متحجر و شرم‌آور هستند که نمی‌توان از آن‌ها استفاده کرد. رویدادهایی که زندگی را دگرگون می‌کنند نه بی‌سروصدا ناپدید می‌شوند و نه تاوان اشتباهات گذشته هستند. آن‌ها ما را تغییر می‌دهند. همان طور که در زندگی پیش می‌رویم آن‌ها بخشی از بنیاد و شالوده ما هستند. آنچه روی این فقدان می‌سازید ممکن است عامل ترقی باشد. ممکن است حرکتی به سمت زیبایی بیش‌تر، عشق بیش‌تر و تمامیت بیش‌تر باشد، اما این به دلیل انتخاب‌های شما و پیوند و اتحاد شماست با کسی که هستید و کسی که می‌خواهید باشید، نه به این دلیل که سوگ بلیت یک‌طرفه شما برای تبدیل شدن به فردی بهتر است.

وقتی انتخاب می‌کنید در دل فقدان‌تان معنا یا نتیجه‌ای بیابید، این عملی حاصل از حاکمیت شخصی و خودشناسی است، ولی وقتی شخص دیگری نتیجه یا معنا و مفهومی را به فقدان‌تان نسبت دهد، قدرت شما تقلیل می‌یابد، به طرز نامحسوسی شخصی را که قبلاً بوده‌اید شرم‌نده یا قضاوت می‌کند و به شما می‌گوید به شکلی به این فقدان نیاز داشته‌اید.

درباره حق حاکمیت

حاکمیت، حق و قدرتی کامل است که یک هیئت حاکمه دارد، بدون هیچ گونه دخالتی از سوی منابع یا ارگان‌های خارجی. شما در دل سوگ خود حق حاکمیت دارید.



حاکمیت یعنی این حق را به خودتان بدهید که خودتان باشید، حتی وقتی خودتان بودن دیگران را ناراحت می کند. حاکمیت حقی است برای تصمیم گیری درباره این که چه چیزی معنا و مفهوم دارد و چه چیزی آرامش و آسودگی به ارمغان می آورد. تنها شما باید این را تجربه کنید و تنها شما حق دارید تصمیم بگیرید که به چه چیزی نیاز دارید.

در فضای خالی زیر، به مدت ده دقیقه یا تا زمانی که خسته شدید بنویسید. با این عبارت شروع کنید: «فقط من حق دارم...»





هیچ حقیقتی جز حقیقت تو وجود ندارد

شما می دانید که چطور مردم چیزهایی مثل «اون دوست نداره تو ناراحت باشی» می گویند؟ من همیشه انگار دلم می خواهد پاسخی نیشدار بدهم: «مطمئناً اون از من می خواد که حقیقت رو بگم، و درباره احساسی که دارم دروغ نگم.»

گفتن حقیقت قدرت فراوانی دارد، حتی اگر با نظرات و عقاید دیگران تناقض داشته باشد. گاهی، حق دادن به خود برای گفتن حقیقت لازم و ضروری است. قائل شدن چنین حقی با نه گفتن شروع می شود.

نه گفتن مهم است.

نه به معنای رد تمام چیزهایی است که حقیقت ندارند و واقعی نیستند.

نه گفتن مثل این است که محیطی حفاظتی دور چیزهایی بکشید که حقیقت دارند، و با این کار بر آن ها ادعای مالکیت کنید.

به خصوص از جانب اطرافیان تمرکز زیادی روی پیدا کردن زیبایی یا یافتن باریکه ای از مثبت اندیشی در سوگ وجود دارد که به آن چنگ بزنیم. به نظر می رسد اگر به دنبال خوشحالی نباشید، مردم فکر می کنند به قدر کافی تلاش نمی کنید. در واقع انگار اجازه ندارید حقیقتی را بیان کنید بدون این که کسی وسط حرفتان بپرد و بگوید نباید چنین احساسی داشته باشید.

نه گفتن مهم است. گفتن حقیقت مهم است. هیچ حقیقتی جز حقیقت شما وجود ندارد.

برای بازی با هر دو موضوع نه و مفهوم حاکمیت خود در دل سوگ، زمان سنجی تنظیم کنید و نوشتن را با این عبارت آغاز کنید: «هیچ حقیقتی جز حقیقت من وجود ندارد...»

بگذارید پاسختان این صفحات را پر کند.

قدرت، نه از نوع مصنوعی

این که تیمی کامل از روحیه دهندگان به شما بگویند چقدر قوی هستید در واقع چندان کمک کننده نیست. قوی بودن اغلب کدی است برای این که اجازه ندهید فقدان شما را برنجانند یا به روی خود نیاورید و احساسات واقعی خود را پنهان نگه دارید. این که به شخصی سوگوار بگوییم «قوی بمان» عجیب است.

اما شما قطعاً به قدرت و نیرو نیاز دارید؛ نیرو برای گذران یک روز دیگر وقتی آرزو می کنید که کاش دیگر از خواب بیدار نمی شدید؛ نیرو برای متمرکز شدن روی عشق و محبتی که باقی مانده نه غرق شدن در تلخی یا تنفر. وقتی نیروها و قدرت های تان را رام خود می کنید، باید انتخاب کنید که این نیروها چگونه به کار می روند و چه معنایی دارند.



در این صفحه و صفحه بعد قدرت و نیروهای تان را بکشید یا کلاژ کنید. در سوگ تان چه چیزهایی را به دوش می کشید که به نجات یافتن تان کمک می کنند؟



شکرگزاربودن

شکرگزاری یکی دیگر از مواردی است که افراد خارج از سوگ تان تمایل دارند از آن به عنوان سلاح استفاده کنند:

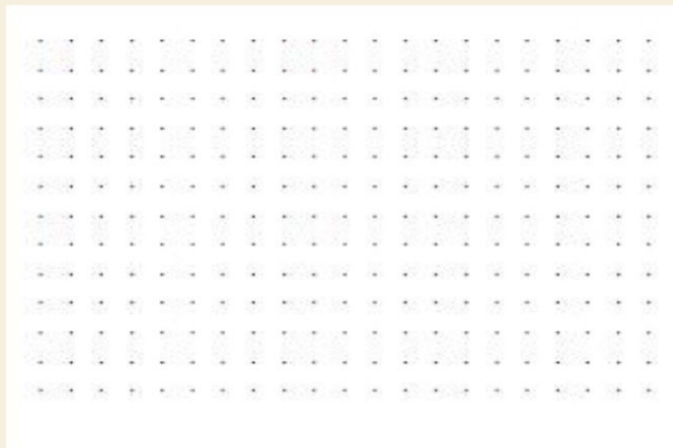
این قدر غمگین نباش! دوتا بچه دیگه داری. باید بابت داشتن شون شکرگزار باشی یا توی دنیا آدم های دیگه ای هستن که علاوه بر سوگ شون باید با جنگ و انواع خشونت ها دست و پنجه نرم کنن. بعضی از آدم های داغدار دیگه حتی جایی برای زندگی ندارن! بابت چیزهایی که داری شکرگزار باش!

یا باید شکرگزار باشی؛ حداقل این عشق و محبت رو داشتی. بعضی آدم ها هیچ وقت چنین عشقی رو تجربه نمی کنن.

با توجه به چنین حرف هایی، شکرگزاری تنها احساس شرمندگی ای است که در پوشش های مقدس تر و متظاهر به پرهیزکاری پوشیده شده است.

این که افراد دیگر شرایط بدتری دارند به این معنا نیست که حق ندارید درد بکشید و ناراحت باشید. این که شما افرادی را که هنوز در زندگی تان وجود دارند دوست دارید و برای تان عزیز هستند دلیل بر این نمی شود که دل تان برای شخص مهمی که از دست داده اید تنگ نشود.

مانند مفهوم و زیبایی، شکرگزاری هم همدمی در دل سوگ است، نه راه حلی برای آن. در فضای خالی صفحه بعد مواردی را که شکرگزارشان هستید ثبت کنید... به روش خودتان و هر طور دوست دارید.



اگر شکرگزاری را به چشم همدل و همراه ببینید، آیا این نوع نگاه احساس شما را نسبت به بیان آن تغییر می دهد؟

چشمانی مهربان تر

گاهی قضاوت امری درونی است.

به سیاهی زیر چشم هات نگاه کن! به اون چین و چروک ها! سوگ و اندوه پیرت کرده. می دونی اگه بهتر غذا بخوری و باشگاه بری همه چیز خیلی آسون تر می شه. چطور می تونی تمام روز رو بخوابی؟! آدمی که از دستش دادی دوست داشت یه روز دیگه هم مثل روزی که تو داری زندگی کنه و تو این جا داری حرومش می کنی! عجب.

شما خیلی به خودتان سخت می گیرید، خود را شرمنده می کنید که سوگ را درست درک نکرده اید. بیش تر مردم به خودشان بیش تر از آنچه برای دیگران می پسندند سخت می گیرند. از آن جایی که داریم فصلی درباره بیان حقیقت راجع به خود و قدردانی از قدرت و نیروهای تان را به پایان می رسانیم، بیایید یک چیز دیگر را هم امتحان کنیم. این کار قرار نیست آسان باشد.

در صفحه بعد، عکس خود را بچسبانید یا تصویری شبیه به خودتان بکشید. اجزای صورت، بدن و ذهن تان را جوری که انگار شخصی هستید که دوستش دارید، برچسب بزنید و نام گذاری کنید.

به جای این که چروک های اطراف چشم تان را به عنوان چیزهای شنیع، وحشتناک و زشت برچسب بزنید که نشان می دهند چقدر ناراحت هستید، می توانید فلشی بکشید و بنویسید «چین و چروک هایی که حاصل سختی ها هستند، اشک را از چشم هایم دور می کنند تا بتوانند باز هم جریان داشته باشند.» روی برچسبی که به سرتان اشاره می کند، می توانید بنویسید «مغزی هوشمند که مشغول اضافه کاری است و تلاش می کند تا تمام



این ماجراها را درک کند..»

زمانی که (نه اگر) گیر کردید، از خودتان بپرسید، اگر با چشمانی مهربان تر به خود نگاه می کردم، چه می دیدم؟



فصل چهاردهم: کناره گیری از حمایت نادرست

حتی با بهترین نیت ها، «حمایت» دیگران می تواند هر چیزی جز حمایتی کارآمد باشد. تکرار مکررات و روحیه دهی از تمامی جهات به سمت تان می آیند. متأسفانه اظهارنظرهای گستاخانه، بی ملاحظه و تحقیرآمیز به طور متوسط اتفاق می افتند. بیش تر افراد نمی خواهند بی رحم باشند، فقط راه بهتری برای حمایت از دیگران یاد نگرفته اند.

اما این که آن ها راه های بهتری بلد نیستند به این معنا نیست که شما باید لبخند بزنید و تحمل کنید. تمرین های این فصل شما را ترغیب می کند تا کج خلقی های درونی و غرهای خود را نسبت به تمام کمک های غیرمفید اظهار کنید و ابزارهایی را در اختیار تان می گذارد تا به شما کمک کند مرزهای تان را برای افرادی که درک نمی کنند (یا نمی خواهند درک کنند) روشن کرده و روی آن ها تأکید کنید.

یادداشتی درباره خوب بودن

وقتی مردم بی ملاحظه حرف می زنند ما به آن ها حمله نمی کنیم. به این اشاره نمی کنیم که چقدر حرف ها یا رفتارهای شان غیرمفید یا از سر بدجنسی است، حتی وقتی به وضوح گستاخانه باشند. چرا؟ چون ما خوب هستیم.

کلمه nice به معنی «خوب» تاریخچه جالبی دارد.

خوب ریشه در قرن دوازدهم و زبان فرانسوی و لاتین دارد که به معنای «ابله» و «نادان» است، به معنای حقیقی کلمه یعنی «بدون معرفت و آگاهی» خوب بودن یعنی نگفتن حرفی که می دانید درست است، چون این حقیقت نظام اجتماعی را بر هم می زند. خوب بودن یعنی به جای این که دیگران را ناراحت و معذب کنید، سکوت اختیار کنید. خوب بودن یعنی اجازه دهید اظهارنظرهای گستاخانه به سمت تان سرازیر شوند تا شخص گستاخ درباره اظهارنظرهایش احساس بدی پیدا نکند.

زمان سنجی تنظیم کنید و پاسخ خود را به این دو پرسش بنویسید:

با خوب بودن چه چیزی به دست می آورم؟

با خوب بودن چه چیزی را از دست می دهم؟

.....

می توانید مهربان باشید، ولی مجبور نیستید خوب باشید.

آیا گیر کرده اید؟

مردم اغلب از من می پرسند که وقتی به نظر می رسد دوست یا یکی از اعضای خانواده در سوگ «گیر» کرده

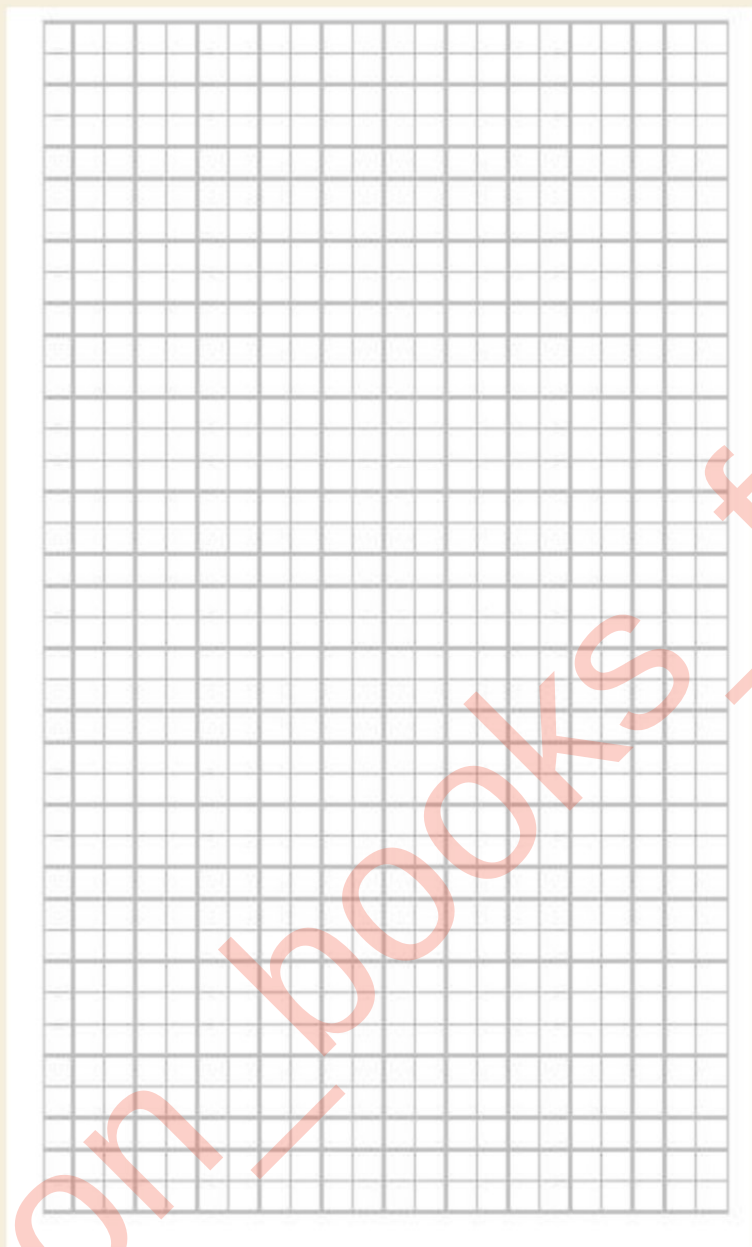


است، چه کار کنیم. پاسخ من همیشه همین است: «از نظر شما "گیر نکردن" چه شکلی است؟ چه انتظاراتی دارید؟» برای بیش تر افراد «گیر نکردن» به این معناست که شخص سر کارش برگشته باشد، شوخ طبعی اش را از سر گرفته باشد، در رویدادهای اجتماعی شرکت کند، هر روز گریه نکند، تمام عکس های شخص از دست رفته را کنار گذاشته باشد و بتواند درباره چیزهای دیگری جز فقدان و سوگش حرف بزند، یعنی این که آن ها دوباره خوشحال به نظر برسند.

ما فکر می کنیم «خوشحال» معادل «سالم» است، انگار وقتی آن طور که باید زندگی می کنیم، خوشحالی مینا و معیار همه چیز است، اصل و قاعده ای است که همه چیز در آن سروسامان می گیرد. به طور خلاصه، «بازگشت به زندگی عادی» مخالف «گیر افتادن» است و بازگشت به زندگی عادی (خوشحال بودن) باید سریع اتفاق بیفتد.

وقتی به سوگ به عنوان تجربه ای نگاه می کنید که باید به آن رسیدگی شود و نه به عنوان مشکلی که باید حل شود، «گیر» کردن در سوگ ممکن است بسیار متفاوت به نظر برسد.

در این صفحه بکشید، کلاژ کنید یا بنویسید که «گیر کردن در سوگ» از نظر اطرافیان تان چه شکلی است. در صفحه بعد بکشید، کلاژ کنید یا بنویسید که از نظر شما چگونه به نظر می رسد.



بررسی تکرار مکررات

مطمئن نیستم گفته دیگران به همان اندازه اشتباه به نظر می رسد که واقعاً هست یا نه. آن را از طریق «بررسی تکرار مکررات» زیرامتحان کنید. گفته های آن ها را در یکی از جاهای خالی قرار دهید و ببینید با نیمه دوم جمله چطور به نظر می رسد.

حداقل مدتی او را در زندگی ات داشتی... پس غم و غصه را تمام کن.

آن ها اکنون در جای بهتری هستند... پس غم و غصه را تمام کن.

حالا می فهمی که واقعاً چقدر قوی هستی... پس غم و غصه را تمام کن.

قرار بوده این اتفاق بیفتد... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

... پس غم و غصه را تمام کن.

به بیش تر چیزها، می توانید زمان بدهید.

نگذارید افراد دیگر آن قدر پای تان شوند تا کارهایی را انجام دهید که برای شان آماده نیستید.

معیار استفراغ

آیا باید تصمیمی بگیرید؟ چه زمانی باید کمدشان را تمیز کنید؟ باید حرکت کنید یا سر جای خود بمانید؟

شغل تان را عوض کنید؟ رابطه ای را آغاز کنید؟ عکس های شان را کنار بگذارید؟ دیگر حلقه ی تان را نیندازید؟

آن قدر نظر و نصیحت نطلبیده در جهان سوگ شناور است که ممکن است به راحتی آنچه را درواقع برای

خودتان می خواهید گم کنید.

تشویش و اضطراب افراد دیگر نباید مجبور تان کند تصمیماتی بگیرید که برای آن ها آماده نیستید. هیچ بلایی سر

کسی نمی آید اگر کفش های شخص از دست رفته تان را پشت در بگذارید (مهم نیست چقدر شخص دیگری را

مضطرب کند).

«معیار استفراغ» ابزار خوبی برای تصمیم گیری است: اگر فکر انجام کاری باعث شد تهوع بگیرید، حالا

وقت انجام آن نیست. وقتی حرف از سوگ می شود برای هیچ کاری خیلی زود یا خیلی دیر نیست. هر زمان نیاز

باشد شما کاری را که باید انجام دهید انجام خواهید داد، نه حتی لحظه ای زودتر. ممکن است هیچ وقت

احساس خوبی نداشته باشد، ولی اگر باعث حالت تهوع تان می شود، حالا وقت انجامش نیست.

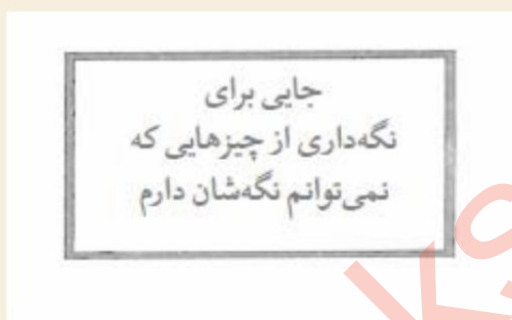
با استفاده از معیار استفراف، هر تصمیمی را که باید بگیرید یا احساس می کنید باید بگیرید، دسته بندی کنید. کدام موارد باعث می شوند حالت تهوع بگیرید؟ کدام یک از آن ها حال تان را بد نمی کنند؟ اگر تصمیمی حالتی خنثی داشت، آن را در وسط قرار دهید.



چیزهایی که نمی توانید نگه دارید

یکی از یادگاری ها می شکنند، پلیر عزیز از دست رفته تان بید می زند، خویشاوندی دور بر چیزی ادعای مالکیت می کند یا شما فقط جا کم می آورید. هر قدر هم بخواهید، نمی توانید همیشه تمام چیزهایی را که یادآور شخص از دست رفته تان هستند، نگه دارید.

در این صفحه و صفحه بعد، عکس هایی از چیزهایی که باید به کسی بدهید یا دور بیندازید ضمیمه کنید (یا طرحی ساده از آن ها بکشید). درباره هر یک از اشیایی که برای تان اهمیت دارند چند جمله بنویسید.





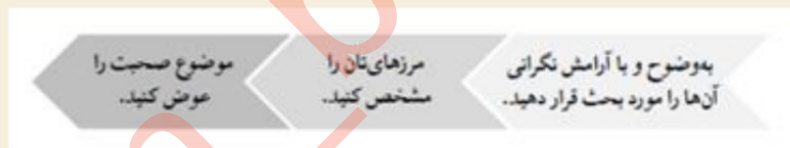
نباید تا الان تماشای کرده باشید؟

می دانم، سعی کرده اید درباره سوگ با دیگران صحبت کنید، سعی کرده اید توضیح دهید که جمله «هر اتفاقی دلیلی دارد» مزخرف است. سعی کرده اید از حق تان برای ناراحت بودن دفاع کنید وقتی همسایه تان اصرار دارد که پیش از این ها باید این وضعیت را تمام کرده باشید. حتی ترحم و دلسوزی را هم امتحان کرده اید، اما به نظر می رسد کل عمل لبخند زدن و سر تکان دادن تنها باعث می شود نصایح سوگ بیش تر و سریع تر جریان پیدا کنند.

برخی افراد این را درک نمی کنند. نه این که نمی توانند، فقط نمی کنند. کلمات تان هرگز قرار نیست به گوش شان بنشینند.

سوگ تان مثل عشق و محبت تان به شما تعلق دارد. هیچ کس حق ندارد چیزی را به شما تحمیل کند، قضاوت تان کند یا تجربه تان را دست کم بگیرد. باین حال این که آن ها حق قضاوت ندارند، آن ها را از قضاوت کردن باز نمی دارد، چون حتی بهترین پدافند نیز مانع از وقوع قضاوت نمی شود، اگر می خواهید دیگر این قضاوت ها را نشنوید، باید مرزهای تان را روشن و مشخص کنید. باید مشخص کنید که سوگ تان جای بحث و ستیز ندارد و سپس به کلی از بحث یا گفت و گو دور شوید.

از آن جایی که مسلماً گفتنش آسان تر از انجام دادنش است، در این جا گام ها و مراحل آن آورده شده است:



میزان قضاوتی را که به گوش شما می رسد، به طور قابل توجهی کاهش دهند. شما قادر خواهید بود دیوانه ای قضاوتگر را مانند یک استاد آیکیدو سوگ کنار بگذارید.

این جا توضیح داده شده است که این فرایند در عمل ممکن است چطور به نظر برسد. بیایید فرض کنیم به مدت یک ساعت با شخصی درباره سوگ بحث کرده اید یا بهتر بگوییم از سوگ خود دفاع کرده اید. بیایید از این وضعیت خلاص شویم.

اول، از نگرانی او قدردانی کنید: «از علاقه و توجهی که به زندگی من دارین، ممنونم.»
دوم، مرزهای تان را مشخص کنید: «قراره این روزها رو اون جور که خودم فکر می کنم درسته زندگی کنم و علاقه ای ندارم درباره اش بحث کنم.»

گام اول و دوم، مورد بحث قراردادن نگرانی آن ها و مشخص کردن مرزهای تان، اغلب در یک عبارت جای گرفته



و با یکدیگر ادغام می شوند: «از علاقه و توجه تون به زندگی م ممنونم. می خوام اون جور که به نظر خودم درسته زندگی کنم و علاقه ای ندارم درباره ش بحث کنم.»

وقتی صحبت های تان را با گام سوم ادامه می دهید، جهت گفت و گو را تغییر می دهید (به عبارتی دیگر موضوع صحبت را عوض می کنید) مشخص کردن مرزهای تان می تواند واقعاً مؤثر باشد: «خوشحال می شم درباره یه چیز دیگه حرف بزنیم، چون این یکی جای بحث نداره.»

این حرف خشن و عجیب به نظر می رسد، می دانم، اما پیام اصلی در این جا - شامل جمله بندی رسمی - این است که شما مرز مشخصی دارید و به هیچ عنوان اجازه نخواهید داد که کسی آن را نقض کند.

اگر افرادی در زندگی تان وجود دارند که بدون استدلال و جدل بیش تر چنین مرز مشخصی را نمی پذیرند، می توانید از عبارتی معمولی استفاده کنید، مثل: «این موضوعی نیست که بخوام درباره ش بحث کنم» و بعد موضوع مکالمه را به چیزی دیگر تغییر دهید.

اگر آن ها نمی توانند دست از سر سوگ شما بردارند، شما می توانید مکالمه را کاملاً تمام کنید؛ از آن ها دور شوید یا خدا حافظی کنید و تلفن را قطع کنید. چیزی که اهمیت دارد این است که خودتان را درگیر جنگ و جدل نکنید. سوگ شما موضوعی برای بحث و مشاجره نیست، نیازی نیست از آن دفاع کنید.

در ابتدا ناجور است، اما هر چه بیش تر تمرین کنید مشخص کردن مرزهای تان و تغییر موضوع مکالمه آسان تر می شود. در نهایت، آدم های زندگی تان یا پیام را می گیرند (نه این پیام که شما مجبور نیستید تماش کنید، بلکه این که شما نمی خواهید درباره آن بحث کنید) یا می روند. حتی افرادی که استوار و ماندگار به نظر می رسند، اگر نتوانند با مرزهای شما کنار بیایند، عاقبت دست از حمایت برمی دارند و می روند.

سوگ قطعاً روابط شما را از نو شکل می دهد. برخی افراد کنار شما باقی می ماندند و برخی می روند. برخی که فکر می کردید همیشه کنارتان می ماندند کاملاً ناپدید می شوند. افرادی که در حاشیه زندگی تان بودند ممکن است جلو بیایند و جوری از شما حمایت کنند که فکرش را هم نمی کردید.

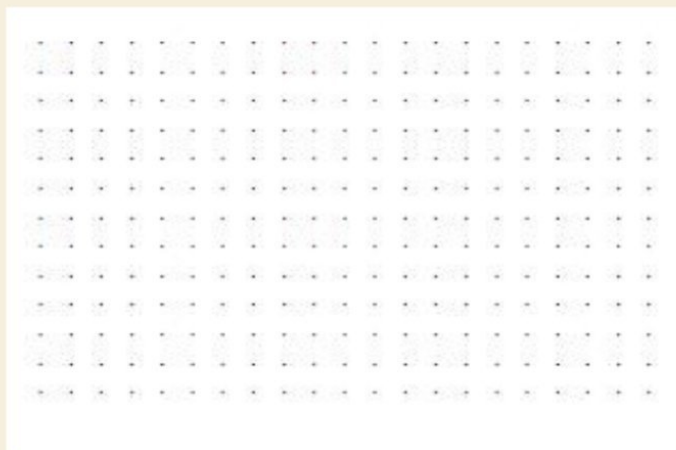
اگر آدم های زندگی تان بتوانند پایبند ماندن به قلب تان را بپذیرند یا حتی برای آن ارزش قائل شوند، کنارتان باقی خواهند ماند. اگر نتوانند، موقرانه، صریحانه و با عشق بگذارید بروند.

عبارات مورد علاقه من

شما مجبور نیستید از سوگ تان دفاع کنید. وقتی کسی احمق است (چه از عمد و چه غیر عمد) یکی دو تا عبارت آماده می تواند موضوع مکالمه را تغییر دهد یا کاملاً شما را از آن مکالمه دور کند.



فکرتان را جمع و جور کنید و در فضای خالی زیر حرف هایی را گردآوری کنید که وقتی کسی تلاش می کند شما را به جنگ و جدال بکشاند به او می گوئید. وقتی تعدادی عبارت خوب و معمولی به ذهن تان رسید آن ها را بنویسید با تلفن تان از آن ها عکس بگیرید تا جواب های دندان شکن تان همیشه آماده باشد. یادتان باشد هدف، پیروزشدن نیست، هدف این است که خود را از بحث و جدال های بیهوده دور نگه دارید.





فصل پانزدهم: دوستان و متحدان و درخواست کمک

درست است که برخی افراد ممکن است احمق باشند، اما بیش تر افراد واقعاً می خواهند کمک کنند. دیدن درد کشیدن کسی که دوستش دارید سخت است. این آمیزه ای از درماندگی و عشق است که افراد را مشتاق می کند تا شرایط را برای شما بهتر کنند. آن ها می خواهند حال تان خوب باشد، اما شما به نصیحت نیاز ندارید، به راه حل نیاز ندارید، نیازی ندارید که کسی به شما روحیه بدهد. شما به کسی نیاز دارید که سوگ شما را ببیند و آن را درک کند، به کسی نیاز دارید که وقتی وحشت زده و لرزان ایستاده اید و به گودالی خیره شده اید که زندگی تان بود دست تان را بگیرد.

مصاحبت و همراهی اهمیت زیادی دارد.

این فصل کمک تان می کند تا به دیگران کمک کنید. وقتی شما برای آموزش دوستان و اعضای خانواده خیرخواه تان انرژی لازم را ندارید، ابزارهای این فصل می توانند این کار را برای شما انجام دهند.

درخواست کمک برای بیش تر افراد آسان نیست، پس تصویر صفحه بعد را رنگ آمیزی کنید تا به شما در سهولت کار کمک کند.





اندیشه گشایی واقع بینانه (و کاملاً غیرواقع بینانه)

تمام کسانی را که می توانید از آن ها کمک بگیرید، از دوستان، خانواده، روان درمانگرها، دکترها و حتی غریبه ها یادداشت کنید. هر قدر که دوست دارید حریص یا پرتوقع باشید. درخواست آزادانه برای هر چیزی در این جا این امکان را به شما می دهد تا چیزهایی را کشف کنید که ممکن است در صورت واقع بین یا کم توقع بودن به آن ها فکر نکرده باشید.

وقتی صفحه را پر کردید، نوشته های تان را مرور کنید و دور چیزهایی را که وقتی مردم می گویند «چطور می تونم کمک کنم؟» می توانید درخواست شان کنید خط بکشید. حتی می توانید برای هر کمک بالقوه رنگی تعیین کنید و با استفاده از رنگ های شان نشان دهید که هر کدام چه وظیفه ای را می تواند انجام دهد.

بروشور «چطور به من کمک کنید»

بیش تر افراد واقعاً نیت خوبی دارند، فقط کارهایی که انجام می دهند در بهترین حالت سودمند نیستند و در بدترین حالت گستاخانه یا توهین آمیزند. آن ها به کمی کمک نیاز دارند تا بدانند چه چیزی واقعاً کمک کننده و مفید است، اما شما در حال سوگواری هستید. این طور نیست که شما انرژی اضافی فراوانی داشته باشید که به افراد آموزش دهید بهترین راه برای حمایت از دوستی سوگوار چیست. ممکن است حتی ندانید به چه چیزی نیاز دارید، پس چطور می خواهید آن را به شخص دیگری توضیح دهید؟

این بروشور آماده را به اعضای خانواده یا آن دسته از دوستان تان بدهید که می خواهند کمک تان کنند. این گونه مجبور نیستید ذره ای از انرژی تان را صرف توضیح این کنید که چرا «حداقل حالا دیگه می دونی واقعاً چه چیزی اهمیت داره» اظهار نظری کمک کننده نیست.

حتماً بخش های «من نمی دانم چگونه کمک کنم» را در پشت بروشور بررسی کنید و موارد خاصی را اضافه کنید که دوستان و اعضای خانواده می توانند برای کمک به شما انجام شان دهند. می توانید مواردی مثل «سه شنبه شب ها مواد باز یافتی را سر خیابان بگذارید» یا «دوست داریم چند شب در هفته غذای بیرون بر سالم و مناسب برای کودکان بخوریم» را اضافه کنید. به تیم خود پیشنهاد های روشن و مشخص بدهید.

درخواست های ویژه تان را تکمیل کنید، سپس صفحه را بربد، از آن کپی بگیرید، کپی ها را سه بار تا بزنید تا بروشور شکل بگیرد و آن ها را بین اطرافیان تان پخش کنید. همچنین می توانید نسخه بزرگ تر این بروشور را دانلود کنید و پرینت بگیرید.

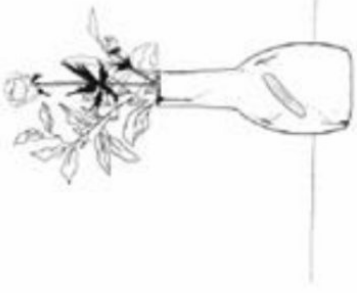
اگر واقعاً می خواهید اطرافیان تان به بهترین شکل از شما حمایت کنند، نسخه ای از «چطور به دوستی سوگوار کمک کنیم: ۱۱ کاری که وقتی نمی دانیم چه کار کنیم باید انجام دهیم» در بروشور بگذارید. این هم همراه با دیگر



چگونه رنجی را که نمی توانیم درمان کنیم به دوش



منابع آنلاین در دسترس است.

نمی دانم چطور کمک کنم. این هم تعدادی از خواسته های دوست سوگواریان درباری مواردی که در این فهرست نیست سوال کنید یا بهتر از آن پیشنهادشان دهید. (حتماً قبل از اقدام اجازه بگیرید) • ترتیب غذای بیرون را بده. • مواد غذایی بریم بخریم. • ترتیب زیاده، کامپیوت و مواد بازیافتی را بده. • به حیوانات خانگی، دام ها و بالغه رسیدگی کن. • خانه را تمیز کن. • مراقب بچه ها باش. • نسخه های تجویز شده را تهیه کن. • من را به بوسان یا از ببر. • کمک کن درباری تحقیق کنم. • به حساب ها و طلبکارها رسیدگی کن. • در مراسم یادبود خاکسپاری کمک کن. • با من به بیا. • پیام ها و تماس ها را بررسی و کنش کن.	اما نمی دانم چه بگویم! هیچ کس درست و کامل نمی داند به کسی که در سوگ است چه بگوید. هیچ حرف بی نقص و کاملی وجود ندارد. هیچ حرف یا عملی از سوی شما سوگ کسی را ناپدید نمی کند و این اشکالی ندارد. سوگ مشکلی نیست که مجبور باشید حلش کنید، تجربه ای است که باید به آن رسیدگی کرد. چیزی که دوستتان نیاز دارد بیش تر عشق و حمایت، گوش شنوا و پشتیبانی شما به حضور در کنار او است (مهم نیست چقدر احساس ناراحتی می کنید). می توانید چیزهای شبیه این بگویید: منشلم که این اتفاق افتاد یا من این پیام و به حرفهات گوش می دم. یا فقط بگویید: والله الله اعلم.	می خواهم به دوست سوگواریم کمک کنم. چه عالی کمک به شخصی سوگوار کار سختی است که به تلاش زیادی نیازمند است. سخت است ببین کسی که دوستی داری درد و رنج زیادی را تحمل می کند. خواه آشنایی معمولی باشید یا دوستی که در مواقع حساس با او تماس می گیرید. این راهنمای کوچک کمک نشان می کند عشق و حمایتش را که می خواهید، عموماً بدهد. 
---	--	---



می خواهم حالشان را بهتر کنم.	می ترسم اشتباه انجامش دهم.	چه بگویم یا چه کار کنم؟
ما در این روشک سوگ را به خوبی ادا می کنیم، دقیق نمی دانیم چه کار کنیم پس کاری را انجام می دهیم که به ما آموخته اند. پس یاری بر لیون را می بینیم. تلاش می کنیم حال او را بهتر کنیم. امیدواریم که او را می بینیم. سعی می کنیم به آن ها توجه دهیم، چون فکر می کنیم این روش های ماست. کار نیست بگذاریم لشکری بهمانه درست است؟ شایسته مهم نیست چه نیست خودی داریم، روحه فانی به او را دوستتان را بهتر می کنید. صحبت به برای انجام این کار حال دوستتان را بهتر می کنید. صحبت به نظر می رسد، اما بیشتر این گشنگ این است که بگذارید درد بگذارد. بگذارید به شما بگوید چند شریک شل درونان را سخت است. بدون این که مدتی بگذرد و بخواهید شریک شل را بهتر یا همشان را باید کنید. وظیفه شما اگر آن را بپذیرید، این است که شما چیزی را و دوستتان را بشناسید. درد به یک شخص دیگر و در برابر خویش احساسی رنج یا بهتر آن معلومیت کنید.	اشکافا یاد آن باشد صبر آموختن که می خواهید حامی باشید. می خواهید نوری را که در حال درگشیدن است با همی مسخ می شود. پیش از این که به کار خود می انجام می دهید. می خواهید از سوگوار ترجیح می دهید که با خطا و شاهی از آن ها حمایت کنید تا این که صبراً چیزی نگویید. شایه بودن اشکافا نادر، بیاری نیست کامل باشید فقط حضور داشته باشید. این هم چند طیف سوگ است. • سوگ پاسخی سالم و طبیعی به فقدان شخص یا چیزی است که دوستش دارید. • این که سوگ احساسی بی ثمر آن را منجر نمی کند. سوگ پیداری یا مشکلی نیست که درمان یا حل شود. • سوگ بیشتر از آنچه فکرش را می کنید، باقی می ماند، بعد از شش هفته یا شش ماه یا حتی شش سال تمام می شود. سوگ همانقدر باقی می ماند که حتی باقی می ماند. • سوگ هر کسی منحصر به فرد است. درست همان طور که رابطه ای با شیه هم نیست، سوگشان هم شبیه هم نیست. • پیش تر چیزهایی که فکر می کنیم باید به شخص سوگوار بگویم در واقع پیش تر از سوگ ضرر دارد.	این هم چند گزینای احتمالی: • خاطراتی تعریف کنید. از صحبت درباره ای کسی که نمرده اجتناب نکنید. • از پرسیدن سوالاتی مثل «حالت چطور بود؟» و «واقعاً حالت چطور بود؟» دوری کنید. سوال بهتر این است «امروز چطور بود؟» یا «امشب چقدر خوب بود؟» می که اگر برای تولدها، تعطیلات و سالگردها در تلفن کان رنگ هشدار بگذارید. در آن روزها به دوستان کان پیام دهید. • برای دوستان پیام مستطی تاریخ های مهم ندانید. به شخص مورد نظر کان بگوید که هر روز به فکر او هستید. • با دوستان بیرون بروید حتی اگر بخوابد حرف بزنید. همراهی شما برایش معنای زیادی دارد. • برای نشان بسته های مراقبی بگذارید. تقارن، کلاه، هدیه های کوچک، همه این ها مهم اند. • اشکافا نندازید نباید و بگویید: «من اصلاً نمی دانم باید چکار کنم، اما این ها کنایتم و دوست دارم، اگر با این حرف احساس می کنی که دوست داشته شدی، من حاضرم احساس دروندگی کنم.»





از نگرانی تان سپاسگزارم

وقتی در حال سوگواری هستید، متداول است که دیگران سلامت عاطفی شما را سبک و سنگین کنند. نمی دانید چطور به دوستان خیرخواه تان بگویید خیلی نگران نباشند؟ به آن ها کارت «از نگرانی تان سپاسگزارم» بدهید! با همکاری یکدیگر، کلمه یا شکلی را انتخاب کنید که بتواند به عنوان کدی سری نشانگر احساسات شما باشد. این گونه وقتی دوستان تان از شما می پرسند حال تان چطور است، می توانید آن کد را برای شان بفرستید؛ کدی که هر دوی شما معنایش را می دانید.

دو صفحه بعد را از روی خط چین ببرید و جدا کنید. از هر دو طرف صفحه کپی بگیرید و آن را روی مقوا چاپ کنید، سپس کارت های اختصاصی را برش دهید و آن ها را بین افرادی که دوست شان دارید تقسیم کنید.

از این قالب کدها با یا بدون کارت های فیزیکی استفاده کنید:

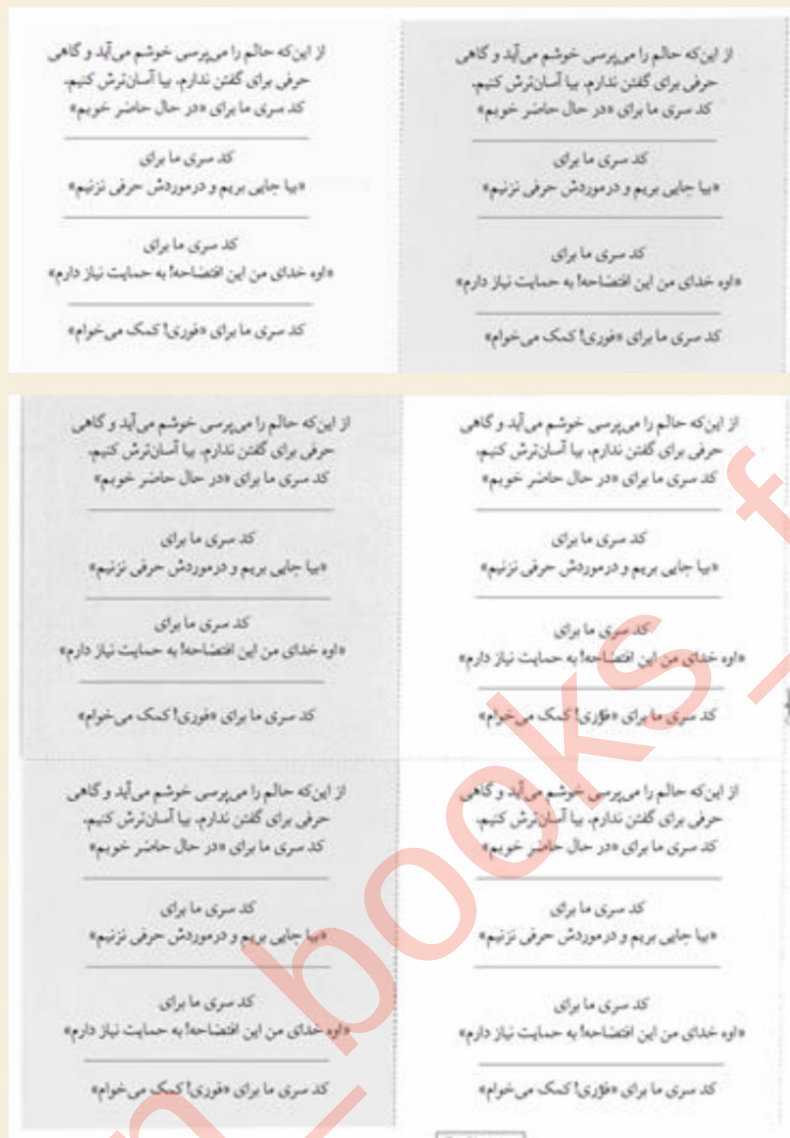
کد سری ما برای «در حال حاضر خوبم» است.

کد سری ما برای «بیا بریم یه جایی و در موردش حرف زنیم» است.

کد سری ما برای «خدای من این شرایط افتضاحه! به حمایت نیاز دارم» است.

کد سری ما برای «فوری! کمک نیاز دارم» است.



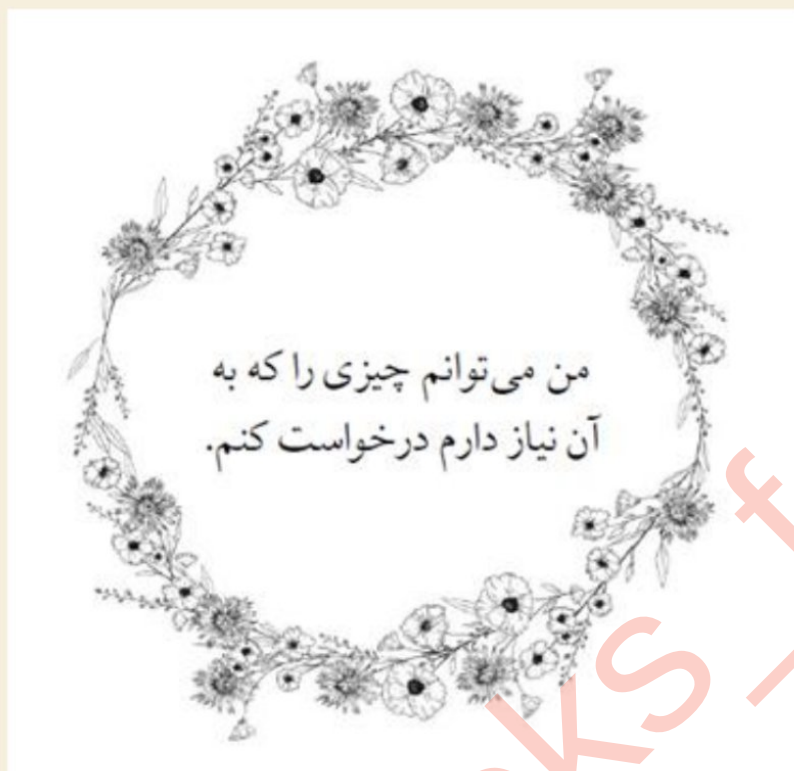




درخواست کمک کردن سخت است

درخواست کمک کردن برای شما چگونه است؟ اگر شما مانند بیش تر مردم هستید، برای تان آسان نیست. یادتان باشد که دوستان تان می خواهند کمک تان کنند. می خواهند بگذارید به بهترین شیوه هایی که بلدند دوست تان داشته باشند. اشکالی ندارد آنچه را نیاز دارید از آن ها درخواست کنید.

پیام زیر را رنگ آمیزی کنید. اطرافش را نقاشی کنید، طرح بکشید یا کلاژ کنید. از آن عکس بگیرید. آن را در تلفن تان ذخیره کنید یا به عنوان پس زمینه صفحه تلفن تان از آن استفاده کنید تا به خودتان یادآوری کنید که می توانید به عشق و محبت اطراف تان تکیه کنید.







فصل شانزدهم: سرور دو جهان

هیچ راه بازگشتی وجود ندارد، هیچ فراموش کردنی در کار نیست. فقط باید با آن کنار آمد؛ ادغام تمام آنچه در گذشته رخ داده است و تمام آنچه از شما خواسته شده تا برایش زندگی کنید.

زیستن با سوگ به معنای رفت و برگشت روی پلی است میان آنچه در گذشته وجود داشته و آنچه در حال وجود دارد. با گذشت زمان، شما در دل این جهان جدید خانه خواهید ساخت، اما این طور نیست که با زندگی قبلی تان خداحافظی کنید و دیگر هرگز به عقب نگاه نکنید. انسان ها این گونه عمل نمی کنند.

زنده ماندن در دل سوگ در یافتن ارتباط بین این دو جهان نهفته است.

در حقیقت ما نمی توانیم به چیزی چنگ بزنیم، نه به دنیای مادی، نه به حالات احساسی مان و نه حتی به افکارمان، جز عشق... عشق است که می توانیم آن را به دوش بکشیم. عشق همان چیزی است که جهان گذشته، اکنون و آینده را به هم پیوند می زند و به ما اجازه می دهد بین این جهان ها سفر کنیم.



چگونه رنجی را که نمی توانیم درمان کنیم به دوش





در خاطرات

به ویژه در اوایل سوگ، وقایع و خاطرات را در ذهن مان مرور می کنیم، تشنه آنیم که حفظشان کنیم. چیزهای زیادی را از دست داده ایم. می ترسیم این اندک چیزی را هم که برای مان باقی مانده از دست بدهیم: چیزهایی که به خاطر می آوریم و تصاویر درونی زندگی مان در گذشته. همزمان چیزهایی وجود دارند که آرزو می کنیم کاش می توانستیم فراموش شان کنیم: تصویر رنج کشیدن عزیزمان یا آخرین بحثی که با هم داشته ایم.

حافظه آدمی می تواند پیچیده باشد.

زمان سنجی تنظیم کنید و درباره رابطه تان با خاطرات بنویسید. با نوشتن «می خواهم را به خاطر بیاورم» شروع کنید.

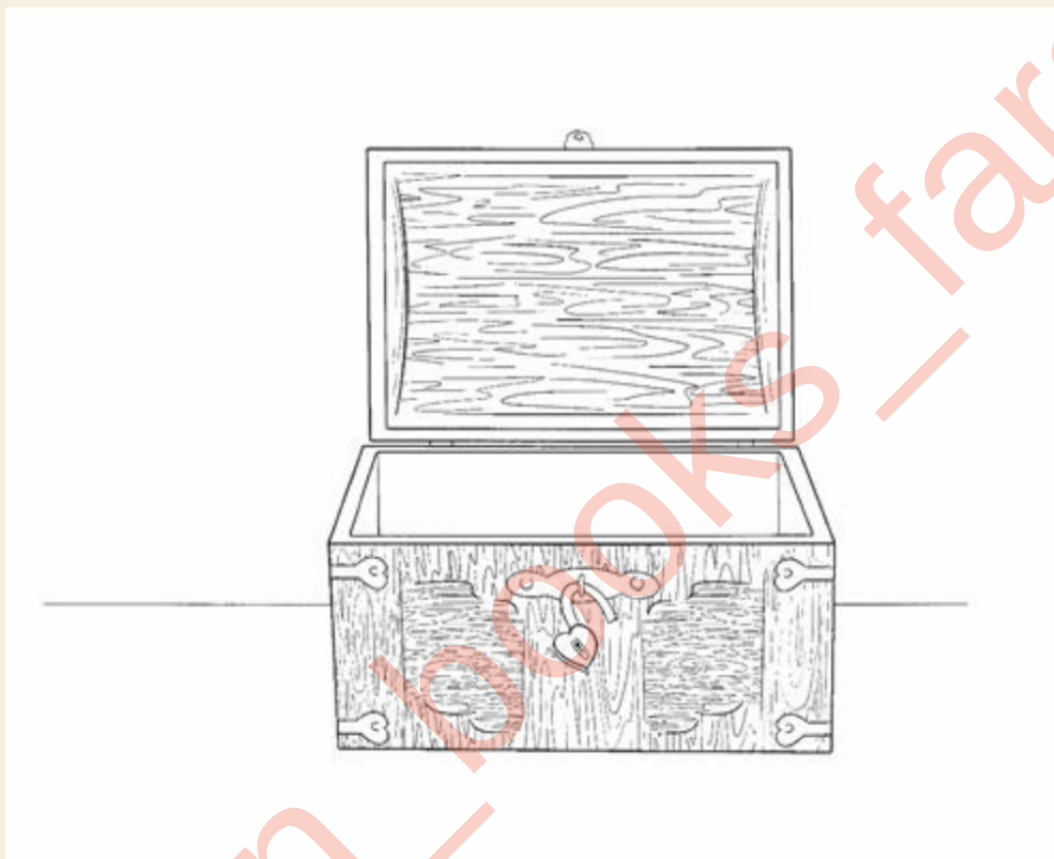
ممکن است بخواهید آن را با «باید..... را فراموش کنم» جایگزین کنید.

بگذارید خاطرات تان این صفحه را پر کند.



گنج شما چیست؟

چیزهایی را که برای تان عزیزتر هستند، بکشید، کلاژی یا یادداشت کنید: قطعات حافظه، اولین باری که همدیگر را ملاقات کردید، شیرینی روتین صبح های تان، جوری که در لحظات عجیب جوک می گفتند. چه چیزهایی را در این صندوقچه گنج نگه می دارید؟





همراه‌ها، نه جایگزین‌ها

بسیاری از حمایت‌ها در سوگ (و حتی فقط در زندگی روزمره) شامل پاسخ‌های «بله، اما» می‌شوند. بله، اون‌ها رفتن، اما تو باید شکرگزار باشی. بله، تو غمگینی، اما زندگی ادامه داره. این گل‌ها خیلی قشنگن؛ حالت رو بهتر نمی‌کنن؟ تو حالا خیلی چیزهای خوبی توی زندگیت به‌دست آوردی، چرا هنوز به اون‌ها فکر می‌کنی؟

چیزهای زیبا جایگزین چیزهای دیگر نمی‌شوند. لحظات خوشحالی یا لذت احساسات دیگر را بی‌اثر نمی‌کنند. زندگی کهنه‌بازاری نیست که چیزی را با چیزی دیگر مبادله کنیم. در عوض می‌توانیم این لحظات و احساسات را به عنوان همراه در نظر بگیریم.

موجی از نور آن طرف باغی از گل کنار احساس پوچی‌تان نهفته است.

خنده‌کسی که دوستش دارید کنار غم و اندوه شما جای گرفته است.

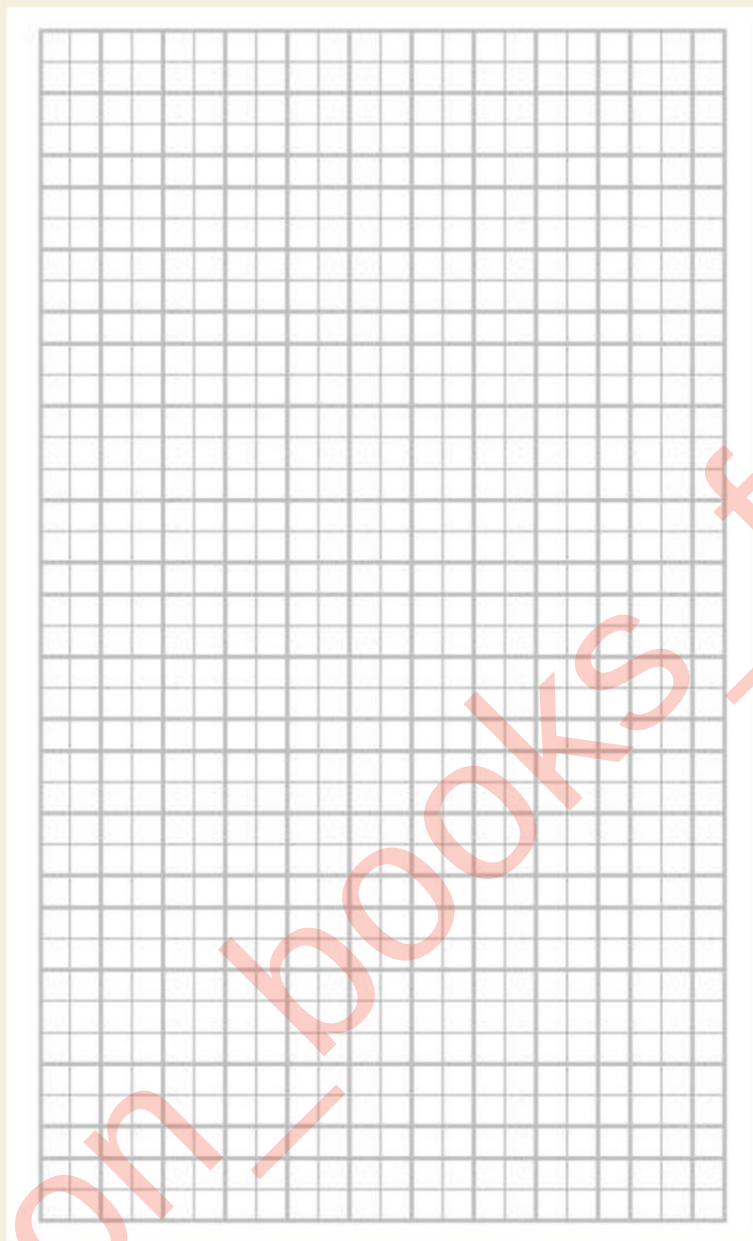
خوشحال هستید که دوست‌تان فرزند جدیدی دارد، اما این که فرزندان دیگر در این دنیا نیست شما را عصبانی می‌کند.

زندگی این یا آن نیست، زندگی هم این و هم آن است.

در این فضای خالی حرف «و» را بنویسید و نقاشی کنید یا تمام چیزهایی را که شما را در دل سوگ همراهی می‌کنند، بکشید یا بنویسید. با توجه به معنایی که حرف «و» امروز برای‌تان دارد این فعالیت را انجام دهید.



چگونه رنجی را که نمی توانیم درمان کنیم به دوش



زیبایی به عنوان یک متحد

وقتی تمام احساسات از بین می روند، هنوز می توانیم به دنبال زیبایی بگردیم. وجود زیبایی به گونه ای معجزه آسا تمام درد و رنج را از بین نمی برد، ولی غیاب زیبایی تحمل شرایط را بسیار سخت تر می کند.

زیبایی می تواند متحدی عالی باشد: چیزی به شما می دهد تا هنگامی که دنیا را غم و تاریکی فرامی گیرد به آن چنگ بزنید.

در این صفحات چیزهای کوچک زیبای روزی را که گذرانده اید جمع آوری کنید: مکالمه ای که مخفیانه گوش داده اید، غنچه ای که تازه شکفته، شکل پرنده ها هنگام پرواز، اشکال قلبی شکلی که به طور تصادفی بین صخره ها یا ابرها پیدا کرده اید. این چیزها را بنویسید، بکشید یا مستقیماً روی صفحه بچسبانید. زیبایی وجود دارد، حتی این جا در دل سوگتان.



کارآگاهی برای غم

با زیستن آنچه زندگی کرده اید، دانش و معرفتی به دست آورده اید که هر کسی از آن بهره مند نیست. شما می دانید حرکت در یک جهان درحالی که بخشی از قلبتان در جهانی دیگر است چگونه است.

در این جا تمرینی شسته و رفته برای زمانی که در دنیای «عادی» هستید آورده شده است: بدون این که عجیب و غیرعادی رفتار کنید، حواستان به علائمی باشد که نشان می دهند کسی بار نوعی فقدان عمیق را به دوش می کشد. گوش به زنگ سرنخ ها باشید. به دنبال مکان هایی باشید که دنیای نهانی از طریق آن ها خودی نشان می دهد، در شکاف ها، در ظرافت لحظات روزمره.

لازم نیست اقدامی انجام دهید. تنها کافی است که متوجه شوید. می توانید در ذهنتان به آن شخص عشق و مهربانی پیشکش کنید. از آنچه متوجه می شوید به عنوان نشانه ای برای نرم کردن نوع نگاه خود و باز کردن در



قلب‌تان استفاده کنید. کسی چه می‌داند، شما ممکن است به عطوفت موجود در جهان بیفزایید. ما همیشه می‌توانیم از مقدار بیش‌تری بهره‌مند شویم.

کمیک دو صفحه بعد را با پیام‌هایی که وقتی متوجه می‌شوید کسی در حال درد و رنج کشیدن است، ممکن است بی‌سروصدا برایش بفرستید، پر کنید.

آیا باید به پذیرش برسید؟

شوهر دوستی وقتی در تعطیلات بودند، غرق شد. شش سال بعد از آن اتفاق، او نوشت: «دارم با پذیرش دست‌وپنجه نرم می‌کنم. نه فقط پذیرش مرگ او، بلکه پذیرش زندگی اکنونم، پذیرش احساس دائمی غم و تنهایی، پذیرش آنچه هست.»

پذیرش کلمه‌ای از مجموعه کلماتی است که اغلب به عنوان سلاحی علیه افراد سوگوار استفاده می‌شود: تو باید بپذیری که آن‌ها مرده‌اند. تا زمانی که به پذیرش نرسی، بهبود پیدا نمی‌کنی.

پذیرش یعنی «عمل قبول کردن یا دریافت چیزی که اتفاق افتاده است.» معنای ضمنی رایج آن، این است: «قبول کردن چیزی که پیش آمده با رغبت و بدون تقلا.»

چنین چیزی محال است. شما مجبور نیستید چیزی را که اتفاق افتاده بپذیرید. اصلاً نمی‌فهمم مردم چگونه می‌گویند که چنین چیزی ممکن است. بعضی چیزها غیرقابل پذیرش هستند.

نمی‌دانم چه می‌شد اگر به جای پذیرش به دنبال تصدیق به عنوان هدفی دست‌یافتنی‌تر بودیم. تصدیق می‌تواند به معنای «اجازه ورود» یا «اعتراف» باشد. این از نظر من خیلی بهتر است.





اجازه ورود به حالتی احساسی بدون این که داستانی بزرگ تر را به آن بچسبانید، در این جا ابزار کارآمدی است و می تواند تفاوت بسیاری ایجاد کند. برای مثال، وقتی حس می کنید احساس تنهایی آشنا و عمیقی دور قلب تان را گرفته است، افکار پذیرش محورتان ممکن است به سمت چیزی شبیه این بروند:

من برای این احساس بیش از حد خسته ام. کاش فقط می توانستم بپذیرم که اون رفته. زندگی م خالی و پوچه و ممکنه تا ابد پوچ باقی بمونه. نمی خوام تا ابد تنها بمونم، اما اون رفته. دیگه چی وجود داره؟ کاش می توانستم بپذیرمش.

پذیرش ممکن است به شما تلقین کند که برای متوقف کردن احساس تنهایی تان تلاش کنید. حالت احساسی افسانه ای و غیر قابل دستیابی ای را القا می کند که فقط اگر آنچه را که به شما داده شده با میل و رغبت بپذیرید، آن چیز به شما تعلق خواهد گرفت.

چه کسی با میل و رغبت تنهاست؟ هیچ کس.

در عوض اگر تصدیق را در ذهن تان نگه دارید، خط داستان درونی ممکن است این چنین پیش برود:

امروز احساس تنهایی می کنم. احساس خیلی آشنا و سنگینیه. خیلی خب، من تنها! من می بینمت. البته که احساس تنهایی می کنی. نمی دونم امروز چه چیزی این احساس رو تسکین می ده؟

می توانید تفاوت را احساس کنید؟ این تغییر مقصود - خوشامدگویی و اقرار به حقیقت به جای تلاش برای «پذیرش» آن - ناگهان باعث نمی شود رنگین کمان هایی ظاهر شوند و زندگی تان دوباره رنگ بگیرد. فقط ساده تر

(و واقع گرایانه تر) است که برای تصدیق هر حالت احساسی، دیدن خود واقعی آن، احترام به آن به عنوان احساسی معتبر و حقیقی و پرسش از خود که به منظور پاسخ به این احساس، احترام به آن یا حرکت در کنار آن ممکن است به چه چیزی نیاز داشته باشید، تمرین کنید. تصدیق می تواند به شما کمک کند از هر خط داستانی جنگ و جدال با خود که به جای کمک به کاهش احساسات ناراحت کننده فقط آن ها را عمیق تر می کند خارج شوید.

این را امتحان کنید. از قاب های کمیک صفحه بعد برای خلق سناریوهای متناوب برای سه احساسی که پذیرفتن شان سخت است، اما با این حال وجود دارند، احساساتی که فکر می کنید نباید داشته باشید، استفاده کنید. خودتان را بکشید. فیگورهای چوبی هم خوب هستند! در یک قاب، احساسی ناراحت کننده را بنویسید یا نشان دهید. در قاب بعدی، چیزی را که ممکن است به عنوان حمایت در دل آن احساس نیاز داشته باشید، رسم کنید. در قاب سوم، برای زمانی که متوجه می شوید آن احساس ناراحت کننده در حال طغیان است، سناریوی جدیدی بنویسید.



سپس این تمرین را در زندگی روزمره همراه خود داشته باشید. سناریوهای جدیدتان را امتحان کنید. ببینید چه اتفاقی می افتد.

از اینجا شروع کنید



چگونه رنجی را که نمی توانیم درمان کنیم به دوش







فصل هفدهم: آزادی برای زیستن

گرچه ممکن است همیشه به این شدت و سنگینی نباشد، سوگ شما، مانند عشق تان، همیشه بخشی از شما خواهد بود. زندگی می تواند دوباره زیبا باشد و حتی محتملاً زیبا خواهد بود، اما این زندگی ای است که در کنار فقدان ساخته شده است، به همان اندازه که در دل خود زیبایی و ظرافت دارد، شامل ویرانی هم می شود، نه زندگی ای که در طلب محو کردن آثار ویرانی است.

زیستن در این جا، در کنار فقدان تان، آسان نخواهد بود. به احتمال زیاد از سوگ تان گذر خواهید کرد، اما من چیزهایی بیش تر از گذر محض برای تان می خواهم.

اگر این کتاب از نوع دیگری بود، فصل آخرش پایان خوشی داشت. درس های فراگرفته شده را دوباره نام می بردیم، تغییر و تحول شما را جشن می گرفتیم و داستان را با رنگین کمان یا غروب آفتاب تمام می کردیم، اما این کتاب از آن کتاب ها نیست.

در عوض، این جا در فصل آخر، می خواهیم درباره چیزهای دشوار صحبت کنیم: شادی، معنا و امید.

شادی

شادی احساسی پیچیده است. این طور نیست که شما بتوانید چند گام ساده را دنبال کنید و مسیرتان را از سوگ و غزا به سمت شوق و شغف تغییر دهید (مهم نیست برخی تبلیغ ها چه ادعایی می کنند). زندگی واقعی به این آسانی نیست.

هیچ کس درباره بخش تاریک شادی حرفی نمی زند: این که چطور وقتی برای اولین بار بعد از فقدان می خندید، از ته دل می خندید، بلافاصله دردی در قلب تان می نشیند. چطور لحظه زیبای غیرمنتظره ای به شما احساس شادی می دهد و بعد بلافاصله پشت سرش احساسی خردکننده حاصل اشتیاق به شخصی که آن زیبایی را در شما می دید یا کسی که حالا بیش تر از همه قدر آن را می داند در وجودتان می نشیند.

چطور یک روز، سه سال، پنج سال، ده سال بعد که واقعاً خوشحال هستید، لحظه ای که نسبت به واقعی بودن این شادی آگاه می شوید سیل اشک تان سرازیر می شود، چون کسی که دوستش دارید آن جا در آن خوشحالی جایی ندارد و شما احساس گناه می کنید که خوشحالی را بدون وجود او به دست آورده اید.

شادی خود می تواند احساسی مانند خیانت داشته باشد.

خوشحالی در شکل های مختلف نمی تواند عشق شما را نسبت به کسی که مرده است تقلیل دهد و این کار را هم نخواهد کرد. عشق این گونه نیست، نه بی ثبات است و نه شکننده و شادی تهدیدی برای آن محسوب نمی شود.



مهم نیست چقدر بعید (یا حتی ناخوشایند) به نظر می رسد، اما شادی و خوشی به زندگی برمی گردد. این بدین معنا نخواهد بود که شما دیگر غمگین نیستید.

زمان سنجی را تنها برای پنج دقیقه تنظیم کنید و در فضای خالی زیر درباره لحظه ای از حس شادی بنویسید، حتی اگر آن شادی قلبتان را شکسته باشد. چه زمانی اتفاق افتاد؟ چه احساسی داشت؟

.....

هم این و هم آن، نه این یا آن

افراد سوگوار در برابر هر تصویری از شادی مقاومت می کنند، زیرا عرف جامعه می گوید برای احساس و فهم شادی باید سوگشان را کنار بگذارند: نمی تونی همزمان هم غمگین باشی هم خوشحال!

اگر فکر می کنید باید سوگ خود را رها کنید تا شادی و خوشی را احساس کنید، در این صورت به مشکل می خورید. آن سوگ قرار نیست جایی برود.

شادی و خوشی بیش تر وقتی ممکن می شود که نخواهیم آن را با سوگ معاوضه کنیم. شما باید هر دوی آن ها را داشته باشید.

رابطهتان با شادی چگونه است؟ نظرتان درباره اش چیست؟ اگر برای لمس لحظات شاد مجبور نبودید سوگتان را رها کنید، شرایط تغییر می کرد؟ پاسخ هایتان را در فضای خالی زیر بنویسید. اگر گیر کردید، می توانید با این عبارت شروع کنید: «شادی احساس پیچیده ای است...»

.....



چشم اندازی از شادی

در فضای خالی زیر تصاویری از شادی (هر معنایی که برای تان دارد) بکشید یا کلاژ کنید. اگر در شرایطی هستید که احساس شادی ممکن به نظر نمی رسد، تصویری از آنچه احساس شادی در آینده می تواند شامل شود خلق کنید.

معنا

یافتن معنا به نوعی جام مقدسی دست نیافتنی از عملکرد سوگ است؛ انگار یافتن معنای مناسب و دلپذیر در فقدان تان، یک بار برای همیشه سوگ را حل خواهد کرد.

فقدان، معنا را در خود حل می کند. چطور به زندگی ادامه می دهید وقتی کسی که بیش تر از هر چیز به زندگی تان معنا می بخشیده رفته است؟

معنایی از آن چیزهایی است که تنها شما می توانید برای خود ادعا کنید، همان یافتن دلیل نیست، فرق دارد. زندگی معنادار، زندگی ای است که طی آن قطب نمای درونی خود را بیابید و با احترام به تعهداتی که نسبت به خودتان، دیگران و دنیا دارید، از آن پیروی کنید.

این هم تمرینی دشوار: ببینید آیا می توانید رشته معنایی مشترک پیدا کنید که از سال های ابتدایی زندگی تان شروع شده و تا اکنون ادامه پیدا کرده باشد. برای مثال، شاید در کودکی از بچه های مظلوم جانبداری کرده باشید. در جوانی ممکن است از بازنده ای به نوعی دفاع کرده باشید. شاید در شغل تان، به دنبال راه هایی برای خدمت به کسانی بوده اید که جنسیت یا نژاد، آن ها را از صحنه اجتماع دور نگه می داشته. خوبی و انصاف رشته ای بافته شده در دل تمامی آن انتخاب هاست، تمام مدت همان جا بوده است. این حس نهانی معنا یا تعهد ممکن است در سوگ شما در دل تاریکی فرو رفته باشد، اما حدس من این است که یک جایی همین جاهاست. در صفحه بعد، خط سیر زندگی تان را رسم کنید، این که وقتی به گذشته نگاه می کنید متوجه چه مضمونی می شوید؟ چه رشته معنا یا تعهدی در فصول مختلف زندگی تان ادامه پیدا کرده؟

اگر ایده پیگیری مضامین زندگی تان برای تان جالب بود، مکان های زیادی برای کاوش و بررسی بیش تر آن وجود دارد. می توانید به بخش منابع انتهای کتاب مراجعه کنید.

حالا چطور؟

چیزی را که برای تان معنا دارد کمی بیش تر کاوش و بررسی کنید. در روزها و هفته های آینده، چگونه ممکن است آن رشته مشترک را که در تمام زندگی تان ادامه یافته است بیان کنید؟ در به روی تصورات خیالی هم باز



است. در این کاوش و بررسی لازم نیست واقع بین باشید. در فضای خالی زیر بکشید، بنویسید یا کلاژ کنید.

رسیدن به فردا

ممکن است نسبت به خیال بافی کردن درباره بقیه زندگی تان واکنش جالبی نشان دهید: وحشت. نگاه به آینده ممکن است سخت باشد. چه احساس سنگینی است، تمام آن سال ها مثل حکم حبس ابد کش می آیند. در اوایل سوگواری ام، اگر شخص سوگوار دیگری به من گفته بود که زندگی اش بعد از پنج یا نه یا دوازده سال فوق العاده شده است، می گفتم: «زندگی من این جوری نیست. این اتفاق هرگز برای من نمی افتد.»

ببینید، بار سنگینی تازه روی شانه ی تان افتاده. این بار فقط تا حدودی آشناست. این که چطور یاد می گیرید آن را به دوش بکشید هنوز معلوم نیست. شما در حال حاضر نمی توانید سال های پیش رو را ببینید. نگاه به آینده فقط باعث احساسی ناخوشایند می شود. نمی توانید تصور کنید که چه کسی خواهید شد، اطلاعات کافی ندارید. چیزهایی وجود دارند که تنها وقتی آن ها را پشت سر می گذارید با هم ادغام می شوند.

وقتی آینده بیش از حد دور به نظر می رسد، حواس تان را به امروز بدهید، به چیزی که این جاست، همین حالا، جلوی چشم تان. هیچ جرقه ای از علاقه و معنا نباید فراتر از این روز دوام بیاورد.

زمان سنجی را روی پنج دقیقه تنظیم کنید. در فضای خالی زیر درباره این بنویسید که امروز چه چیزی برای تان معنادار بود. فردا چیزی معنادار در اطراف تان پیدا کنید و درباره آن بنویسید و روز بعد هم همین کار را انجام دهید. روز پشت روز پشت روز.

امید

سوگ هم مانند عشق، خط سیر و منحنی رشد مختص به خود را دارد. مثل تمام فرایندهای طبیعی، ما کنترل کاملی روی آن نداریم. چیزی که تحت کنترل شماست این است که چطور از خودتان مراقبت کنید. خوب زیستن با وجود سوگ به معنای یافتن راه هایی است برای پایبند ماندن به خود، احترام گذاشتن به آن که هستید و آنچه در گذشته رخ داده است، درحالی که روزها و سال های باقیمانده را زندگی می کنید.

خوب زیستن بیش تر درباره این است که چطور به قلب خود نزدیک می شوید و چطور آنچه را در این زندگی از شما خواسته شده است زندگی می کنید و کم تر به کارهایی که انجام می دهید مربوط است.

اما پیش رفتن همیشه آسان نیست. شما حتی نمی توانید از زمین زیر پای خود مطمئن باشید، چه رسد به این که بدانید روزها و سال های پیش رو برای تان چه به ارمغان می آورند.

مهم است که تصویری برای زندگی درون آن در اختیار خودتان قرار دهید، خصوصاً در چنین زمان های



سردرگم کننده ای، تصویری که بتوان به آن امید داشت، چیزی که از آن شماسست. تمرین بعدی کمک می کند تا آن چشم انداز را پیدا کنید.

تصور کردن زندگی تان

به دوش کشیدن عشق و پیش رفتن در تضاد با «فراموش کردن»، فرایندی بغرنج و پیچیده است. با توجه به این که فقدان شما قابل درمان نیست، زندگی خوب چگونه خواهد بود؟ چگونه در این جا، در جهانی که کاملاً دگرگون شده است زندگی می کنید؟

با استفاده از این مجموعه سؤالات به عنوان نقطه ای برای شروع، در صفحات بعد ایده خود را درباره «خوب زیستن» کاوش و بررسی کنید. به چه نوعی از زندگی امیدوار هستید؟

با توجه به این که شما باید زندگی کنید، اصول یک زندگی خوب و زیبا چیست؟
با دانستن این که هدف رفع کامل سوگ نیست، بهبود یافتن ممکن است چگونه باشد؟
می خواهید برای خودتان و دیگران چه جور آدمی باشید؟
به خود چه امیدی دارید؟

می توانید یک باره به تمام این سؤالات پاسخ دهید تا راهنمایی جامع برای این مقطع از زندگی خود ایجاد کنید یا می توانید روزانه برخی از این سؤالات را از خود بپرسید و بررسی کنید که در آن روز خاص چه احساسی دارید. همچنین می توانید جواب سؤالات را کلاژ کنید. راه های زیادی برای کاوش این موضوع وجود دارد که شما می خواهید زندگی تان چطور به نظر برسد.

هیچ وقت مجبور نبوده اید این را تجربه کنید، پس وقتی در حال کشف آن هستید با خودتان مهربان باشید.

آینده پیش رو

ارائه چشم اندازی برای زندگی تان می تواند سخت باشد. یافتن رؤیاهای ملموس در دل سوگ می تواند دشوار باشد. در عوض بیاید به سراغ حالت احساسی دلخواهتان برویم و کمی جادوی سفر در زمان به آن بیفزاییم. در این صفحه دعای خیری برای آینده تان بنویسید، بکشید یا کلاژ کنید. برای آن کسی که در آینده خواهید بود چه آرزویی دارید؟ امیدوارید در زندگی آینده چه احساسی داشته باشید؟ اگر گیر کردید، می توانید با «امیدوارم بدانی...» یا «امیدوارم احساس کنی...» شروع کنید.

اپلیکیشن فوق العاده فیوچرمی (futureme.org) به شما این امکان را می دهد تا نامه هایی برای خود بعدتان بنویسید و زمان بندی کنید. اگر دعا های خیر آینده تان را کشیدید یا کلاژ کردید، از آنچه خلق کرده اید عکس بگیرید و آن را برای خود آینده تان بفرستید! اگر دوست دارید دعا های خیر را از سوگواران دیگر دریافت کنید، در



بخش منابع پشت کتاب لینکی برای انجام این کار پیدا خواهید کرد.

آزادی برای زیستن

ما نمی توانیم این جورنال را با یادداشتی مثبت تمام کنیم، اما می توانیم آن را با یادداشتی امیدبخش تمام کنیم: این زندگی شماست.

داستان این زندگی تمام نشده است. در زندگی شما روابطی مداوم و دائم‌التغییر وجود دارد؛ ارتباط با سوگ، با عشق، با کسی که از دست داده‌اید، با خودتان. ماجراها، سختی‌ها و موهبت‌هایی وجود دارند. زندگی شما هنوز هم سفر یک قهرمان است.

شما در درون خود آزاد هستید، آزادید که این زندگی را با روشی که به قلب‌تان، به فقدان‌تان و به تمام چیزهایی که قبلاً اتفاق افتاده است احترام می‌گذارید، زندگی کنید.

در زندگی‌ای که غیرمنصفانه و خارج از کنترل به نظر می‌رسد (و اغلب غیرمنصفانه و خارج از کنترل است) شما آزادید تا واکنش و پاسخ خود را انتخاب کنید. این از آن موضوعات مزخرف روان‌شناسی عوام‌پسند «به بهترین شکل با آن تا کن» نیست. انتخاب نحوه پاسخگویی مربوط به ادعای حق زندگی مطابق با سلیقه خودتان است، مربوط به ادعای حاکمیت خود شماست، مربوط به زیستن این زندگی همسو با برداشت خود شما از معنا و مسیر است.

وظیفه شما این است که به بهترین شکل ممکن به خودتان روی کنید و به هرچه عشق، مهربانی و همراهی پیدا کردید، تکیه کنید.

گذر و نجات یافتن از سوگ یک آزمایش است، آزمایشی که برخلاف میل‌تان به دل آن پرتاب شدید، اما به هر حال یک آزمایش است. چاره‌ای جز کاوش و جست‌وجوی مداوم مسیر پیش رو و به‌دوش کشیدن عشق و فقدان‌تان ندارید. امید است شادی، معنا و امید از راه برسند و در این مسیر به شما ملحق شوند.

بیاپید این کتاب را با آخرین یادداشت محبت‌آمیز برای شما تمام کنیم. پیام دو صفحه بعد چیزی است که می‌توانید هم‌زمان که به کاوش و جست‌وجوی این زندگی که نمی‌دانستید پیش روی‌تان است ادامه می‌دهید، با خود همراه داشته باشید. این پیام پایانی به صورت پیامی صوتی نیز قابل دانلود است؛ لینک دانلود مستقیم آن در پایین بخش منابع در پشت این کتاب قرار دارد.

چندین صفحه خالی، این جورنال را به پایان می‌رساند. در این فضای خالی واکنش خود به این پیام پایانی را بنویسید، بکشید و کاوش کنید یا نسخه خاص خودتان را بنویسید.



ما با مهر و عطوفت به خود روی می کنیم تا در معرض درد و عشق قرار بگیریم تا قلبمان را در دسترس قرار دهیم. تسلیم شوید، نجنگید. اوضاع خوب نیست و ما با این واقعیت مواجه هستیم. پس تا جایی که می توانیم با لطف و عطوفت ظاهر می شویم. با لطف و عطوفت به آنچه هست ظاهر شوید و به آن مهر بورزید. تسلیم شوید.

سوگ به شما نشان نمی دهد که مسیرتان را گم کرده اید. سوگ خود مسیر است. نرم کردن قلبتان اقدامی بنیادین است، خواستن چیزی زیبا، لطیف و مهربان برای خودتان دراز کردن دستانتان برای خوشامدگویی به اتفاقات پیش رو، پیشکش کردن قلبتان به عنوان مکانی برای مواجهه با آنچه پیش از این رخ داده است.

آنچه اکنون این جا وجود دارد عشق است؛ این جا نیست که شرایط را بهتر کند، این جا نیست که سوگ را ناپدید کند، این جا نیست که دلیلی به شما بدهد، فقط این جاست.

و عشق حالا کنار شما جای می گیرد، حتی وقتی آن را احساس نمی کنید، حتی وقتی به نظر می رسد از دید پنهان شده است. شاید عشق با هر شکلی که می تواند به خود بگیرد این جا کنار شما باشد: عشقی که زیر همه چیز است. با عقل جور در نمی آید. فکر نمی کنم سعی کند با عقل جور دربیاید، اما عشق در زیر و اطراف و درون همه چیز هست.

و شاید این عشق می دانست، شاید عشق آن جا بود تا به بهترین شکلی که می توانست شما را برای اتفاقات پیش رو، برای اتفاقات اکنون آماده کند. شاید شما در تمام مسیر، در طول تمام این زندگی تمام مدت توسط عشق در تمام اشکالش همراهی می شدید.

همین طور که در این فضا نفس می کشید، لطافتی را احساس می کنید که درونتان شکل می گیرد، برمی خیزد تا با شما ملاقات کند، قلبتان را احاطه می کند و دستانتان را می گیرد. عشق بی حد و حصر، عطوفت بی حد و حصر.

عشق این جا در کنار شماست، عشقی که دل شکسته شماست، به همان اندازه که دل شکسته کنار شماست، کنار شما، دقیقاً همین جا و شما تمام عشقی را که در دسترس است نفس می کشید، تمام لطافت ملاقات درد با عشق، ما آغوش مان به روی عشق باز است.

و ما دوباره و دوباره بازمی گردیم، انتخاب می کنیم که حضور یابیم، تا آن را احساس کنیم، حتی این را دریافت کنیم - حتی این را. اوضاع خوب نیست و این جا با این واقعیت مواجه هستید.

آنچه با عشق آغاز شد این جا در امتداد این جاده ادامه دارد، این جا در این مسیر.

امیدوارم عشق را بشناسید.

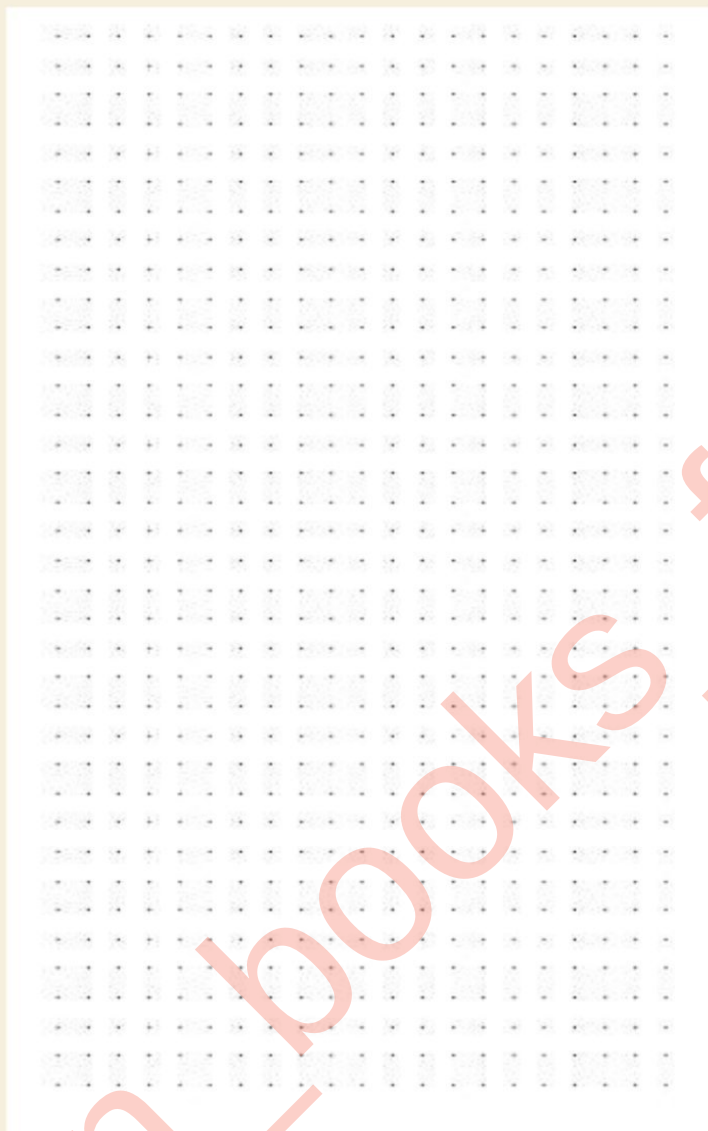


امیدوارم مهربانی را بشناسید.

امیدوارم از رنج رها باشید.

و امیدوارم به این آزمایش مداوم و مستمر امید داشته باشید: عشقی را باور داشته باشید که شما را نجات نمی دهد، اما همچنان جان پناه و خانه شماست.

امیدوارم آنچه در این کتاب پیدا کردید به شما کمک کند تا آنچه را که باید زندگی کنید به دوش بکشید.





سپاسگزاری

نمی دانم وقتی برای اولین بار زندگی ام به حاشیه رفت، این کتاب را دوست می داشتم یا نه. وقتی انگار همه چیز در جهان اشتباه است، حتی بهترین منابع هم می توانند اشتباه به نظر برسند. امیدوارم چیزی که این جا خلق کرده ام برای کسی که سال ها پیش بوده ام زیبا و سودمند باشد.

مفتخرم که از طریق دوره نوشتن سوگ خود و پلتفرم های فضای مجازی ام به داستان هزاران نفر از مردم سوگوار دسترسی یافته ام. شاگردان نویسندگی و خواننده های کتابم! متشکرم که سوگتان را با من در میان گذاشتید. عشق شما نسبت به خودتان و کسانی که از دست شان داده اید در لابه لای کلماتتان می درخشد. من همراه با شمایی که در ذهنم هستید، می نویسم.

جین آگنا^۱، پشتیبان فوق العاده من و بقیه تیم خیابان انقلاب سوگ^۲ که در مراحل اولیه این کتاب پیشنهادهای ارزشمندی به من دادند. دوست و همکار عزیزم دکتر جسیکا زاگر^۳ که از حمایت های معنوی بی دریغش بهره بردم و هر زمان که لازم بود به من یادآوری کرد که می توانم از پس کارهای سخت برآیم. پیشکارم، دیوید فوگیت^۴ که مثل همیشه صدای عقل و خرد من بود. دکتر سامانتا برودی^۵ که راه دررویی برای طعنه ها و غره های تدارک دید و به عنوان مأمور کنترل کیفی من عمل کرد. مایکا و زی که در دوره انقلابی سوگمان حواس شان به همه چیز بود و این امکان را به من دادند تا بتوانم کنار بنشینم و مراحل طولانی ساخت این کتاب را آغاز کنم. تمام این افراد نوشتن این کتاب را ممکن کردند. سپاسگزارم.

مثل همیشه از تیمم در ساندز تورو^۶ متشکرم و از نایا اسماعیل^۷ برای تصویرسازی هایش ممنونم، با هم چیزی دوست داشتنی ساختیم.

این بخش آخر کتاب را دارم با توله سگی بسیار خواستنی کنار پایم می نویسم. سال ها پیش من و مت سگمان را به سرپرستی گرفتیم. حالا آن ها هر دو مدت ها است که رفته اند؛ یک چشم برهم زدن و یک ابدیت. شادی دوباره حتماً برمی گردد، در شکل های مختلف، در زمان های مختلف. از هر آنچه باعث شکل گیری این کتاب شد، ممنونم. برای همه چیز متشکرم.



منابع

سازمان های حمایتی

توجه داشته باشید سازمان هایی که به جای آسیب شناسی سوگ، از مردم در سوگ حمایت می کنند هنوز تا حدودی کمبود دارند. همان طور که مبحث جدیدی درباره واقعیت سوگ باز می کنیم، خدمات پشتیبانی جدیدی پدیدار می شوند. خدمات خوبی برای بسیاری از فقدان های مختلف خارج از این جا وجود دارد، از جمله مثال های زیر. به جست و جو ادامه دهید تا چیزی مناسب پیدا کنید.

speakinggrief.org

حرف زدن درباره سوگ. مستندی به همین نام در شبکه پی بی اس و همچنین منابعی را برای کمک به ما سوگواران در خود جای می دهد که در دل سوگ حال مان بهتر شود.

compassionatefriends.org

انجمن دوستان دلسوز. به والدین پس از مرگ فرزندشان خدمات حمایتی ارائه می دهند.

thedinnerparty.org

مهمانی شام. انجمنی جهانی متشکل از بیست تا سی نفر است که یکی از والدین، همسر، فرزند، خواهر یا برادر یا دوست نزدیکی را از دست داده اند.

dougy.org

مرکز داگی. منابع و خدمات حمایتی ارائه می دهد (شامل کتاب کارهای سوگ برای نوجوانان و اطلاعات/بسته های منابع برای مدارس و خانواده های سوگوار).

modernloss.com

فقدان مدرن. مقاله های زیبایی را که توسط افراد سوگوار با فقدان های متنوع نوشته شده اند ارائه می دهد.

suicideprevention.wikia.org

سایت مرکز بین المللی پیشگیری از خودکشی. سایتی برای کمک به پیشگیری از خودکشی شامل خطوط تلفن، اتاق های گفت و گوی آنلاین، نوشته ها و منابع است.

soaringspirits.org

روح های صعود کرده بین المللی. حمایت همگن و منابعی برای افراد بیوه ارائه می دهد.

trayvonmartinfoundation.org

بنیاد ترایون مارتین. از خانواده هایی که در خشونت های مسلحانه فرزند خود را از دست داده اند حمایت های



عاطفی و مالی می کند.

ابزار، نکات و آموزش بیش تر

اسناد قانونی تکمیل شده مانند نامه های محبت آمیزی هستند که برای دوستان تان می نویسید. آن ها می توانند به روشن شدن تصمیمات و کاهش کشمکش ها کمک کنند (اسنادی که رنج های بی لزوم شما را کاهش می دهند، حتی اگر دردتان را از بین نبرند). برای مشاوره های عملی، چک لیست ها و نکاتی برای تکمیل موارد برنامه ریزی پایان زندگی - چیزهایی مثل وصیت نامه ها، دستورالعمل های مراقبتی پیشرفته و برنامه های مدیریتی برای حساب های دیجیتال - که همه از آن ها اجتناب می کنند، اما درواقع باید انجام شوند، کتاب چنل رینولدز^{۱۲}، آنچه بیش تر از همه اهمیت دارد^{۱۳} را بخوانید یا به این سایت مراجعه کنید:

getyourshittogether.org

برای استراتژی های دقیق خودمراقبتی و ابزارهای جالب آموزش همدلی، از وبسایت کیت کنفیلد دیدن کنید:

katekenfield.com

اگر از پیگیری رشته معنای زندگی تان در تمرین فصل هفدهم لذت بردید، با ارزشیابی اسپارک تایپ از دوستم جاناتان فیلدر، چیزهای بیش تری برای کاوش وجود دارد. آن را در این سایت پیدا کنید:

goodlifeproject.com/sparketypes

اگر روان درمانگر، متخصص پزشکی یا نیروی امدادی هستید و دوست دارید یاد بگیرید چطور از افراد سوگوار بهتر حمایت کنید، منابع آموزشی اخیر در این سایت را بررسی کنید:

here-after.com

کتاب های فوق العاده ای برای مقابله با آسیب روحی، هم برای بازماندگان و هم برای کاروران پزشکی وجود دارد. برای انتخاب موارد دلخواه حال حاضر، از این آدرس اینترنتی بازدید کنید:

here-after.com/readinglists

دانلودها و گالری های آنلاین

شما می توانید تمام تصاویر دانه لودی قابل چاپ بزرگ و به اشتراک بگذار این جورنال را در این نشانی اینترنتی پیدا کنید:

here-after.com/journal

نسخه صوتی نامه محبت آمیز پایانی برای دانه لود در دسترس است، آن را هم می توانید در همین لینک پیدا کنید. برای گالری های آنلاین یادداشت های محبت آمیز برای سوگواران، مرشدان سوگ و سوگ شخصیت پردازی شده



به این نشانی اینترنتی مراجعه کنید:

here-after.com/galleries

کلیدپاسخ جدول

سوگ	حمایت
دوستت دارم	معمولی بودن
سال‌ها	عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست
عشق	قلب‌های پیدا شده
حس شوخ طبعی سیاه	استراحت
حرف‌های مؤدبانه	زیبایی
خاطره	پیش‌تر خوابیدن

ا	ش	د	پ	و	م	ل	د	ر	ب	ا	ن	د	ی	ب	و	ه	ف	م	و	ز	ر	ت
ر	و	ح	م	ا	ی	ت	ه	ل	ح	ش	و	غ	س	ز	ی	ر	ع	ن	ب	ی	ک	س
ز	م	ز	ح	س	ش	و	خ	ط	ب	ع	ی	س	ی	ا	ه	م	ت	ا	ن	ب	ق	ر
و	خ	ف	ب	ت	ل	ن	ی	ح	ی	ب	ض	ی	د	س	و	ن	ع	ز	ش	ا	ی	ب
ع	ی	ب	ی	ن	د	ا	ر	د	ا	گ	ر	ح	ا	ل	ت	خ	و	ش	ن	ی	س	ر
م	ا	ر	ش	ب	س	و	ک	ث	ا	ل	ر	د	ی	ر	م	ا	و	م	ق	ی	م	ه
ع	م	چ	ت	ی	ا	غ	س	ذ	م	ت	س	ب	م	ل	گ	ط	و	ف	ا	ت	ا	ب
گ	ب	ر	ر	ب	س	و	ن	ت	ح	ا	و	ن	س	و	ا	ر	ه	ش	ی	پ	ا	ک
س	ا	ا	خ	ث	گ	ب	ش	چ	ت	د	ا	ر	س	ا	ل	ه	ا	ر	ا	ظ	ی	س
پ	ح	ف	و	ت	ش	ق	ا	ل	ن	د	ض	ت	ل	ض	ب	و	پ	ف	ح	م	ن	ر
ت	ن	ک	ا	ح	ب	ن	ح	ر	ف	ه	ا	ی	م	و	د	ب	ا	ن	ه	س	ر	ت
چ	م	س	ه	ب	ز	ا	ب	ا	ن	ج	ی	ب	ر	ا	ش	ق	ظ	خ	ر	ل	ن	ب
م	ح	ل	ی	گ	ت	و	د	ت	ف	ن	ض	و	م	ی	ا	ه	ب	و	د	ا	ر	ش
ن	ت	م	د	م	ض	ش	و	ق	ل	ب	ه	ا	ی	پ	ی	د	ا	ش	د	ه	ت	و
ک	ا	ش	ن	ل	ا	ز	ل	ه	چ	ک	د	م	ب	ک	و	ل	چ	ت	م	س	ل	د



درباره نویسنده

مگان دیواین، مشاور حرفه‌ای رسمی، نویسنده، سخنران و مشاور سوگ برای حمایت از تغییرات عاطفی در سطح فرهنگی است. کتاب او عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست: مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را بر نمی‌تابد مورد توجه شایان سوگواران و متخصصان قرار گرفته و مطالعه آن برای هر دو گروه لازم است. او به همراه تیم خود، مجموعه‌ای در حال پیشرفت از دوره‌ها، رویدادها و آموزش‌ها برای کمک به افراد سوگوار و آن‌هایی که به حمایت نیاز دارند تا مهارت‌های لازم را برای به دوش کشیدن دردی که قابل درمان نیست یاد بگیرند، ایجاد کرده است. برای اطلاعات بیش‌تر به سایت او مراجعه کنید:

here-after.com



درباره تصویرگر

نایا اسماعیل، تصویرگری خودآموخته اهل سوریه است که هم به روش دیجیتال و هم به روش قدیمی کار می کند. پدر و مادرش هر دو هنرمند هستند. او در سن کم به هنر علاقه مند شد و دوران کودکی اش را صرف تماشای کارهای والدینش در کارگاه شان می کرد و به گالری های هنری می رفت. کار او دیوارنگاره های دیجیتال، جلد کتاب ها، رابط های کاربری برای اپلیکیشن های تلفن همراه، لوگوها و پوشاک را دربرمی گیرد. او در اولین گالری هنر دیجیتال در دمشق سوریه شرکت کرد. نایا در مؤسسه عالی مدیریت کسب و کار دمشق در حال تحصیل در رشته بازاریابی است. آثار او را در اینستاگرام^{۱۴} و در حساب بیهنس^{۱۵} با نامی دیگر^{۱۶} ببینید.



یادداشت‌ها

[←۱]

مراکز تجاری که خدماتی مثل حمام بخار، تجهیزات ورزشی، و مراقبت‌های زیبایی ارائه می‌کنند. [مترجم]

[←۲]

Kenfield Kate

[←۳]

«تازه» را برای خودتان تعریف کنید. [نویسنده]

[←۴]

نمایشنامه شب دوازدهم، اثر ویلیام شکسپیر، ترجمه حمید الیاسی. [مترجم]

[←۵]

Agena Jayne

[←۶]

street revolution grief

[←۷]

Zucker Jessica.Dr

[←۸]

Fugate David

[←۹]

Brody Samantha.Dr

[←۱۰]

True Sounds

[←۱۱]

Ismael Naya

[←۱۲]

Reynold Chanel

[←۱۳]

Most Matters What

[←۱۴]



naya.ismael

[\[←۱۵\]](#)

behance.net

[\[←۱۶\]](#)

nayaismael