

بناخند

روش بهبودی اندوه در مواجهه با فقدان

۶۱ نکته در مورد تجربه‌ی
اندوه و راه‌های سازگاری با آن

نویسنده: میترا محمدزاده

سرشناسه	:
عنوان و نام پدیدآور	:
مشخصات نشر	:
مشخصات ظاهری	:
شابک	:
وضعیت فهرست نویسی	:
یادداشت	:
یادداشت	:
موضوع	:
موضوع	:
شناسه افزوده	:
شناسه افزوده	:
رده بندی دیویی	:
شماره کتاب شناسی ملی	:



نام کتاب	:
نویسنده	:
مترجم	میترا محمدزاده
مدیر برنامه ریزی و تألیف	کامبیز خالقی
تیراژ	۵۰ نسخه ویژه توزیع الکترونیک
قیمت	۲۵ هزار تومان
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
تعداد صفحات	۳۹ صفحه
ناشر	شرکت منظومه اندیشه خالقی (رمز)
حروف چینی و صفحه آرایی	موسسه آموزشی و فرهنگی ادب و دانش ماخ
طراح جلد	حبیب الله خطاط نژاد
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۵۶-۶۵-۵

آدرس مراکز فروش:

شماره ۱: فروشگاه اینترنتی: www.Ramzpub.com

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۲۵۲۴۴

شماره ۲: فروشگاه اینترنتی: www.maakh.com

کلیه حقوق چاپ و نشر کتاب محفوظ و متعلق به انتشارات رمزاست و هرگونه کپی برداری از این مجموعه پیگرد قانونی دارد.

فهرست

- ۳ اندوه چیست؟
- ۴ نشانه‌ها متداول مرتبط با اندوه
- چگونه می‌توان فهمید که من یا شخصی که می‌شناسم
- ۷ دچار فقدان ناتمام است؟
- ۸ تأثیر اندوه حل نشده در جامعه
- ۱۱ شایع‌ترین اطلاعات غلط در مورد اندوه
- ۱۳ شکایات رایج افراد اندوه‌گین
- ۱۴ جملات مفید برای کسی که اندوه فقدان دارد
- ۱۷ روش بهبودیابی از غم و اندوه



اندوه چیست؟

۱. اندوه واکنش طبیعی و عادی قابل توجه در برابر فقدان هر نوع احساس است.
۲. اندوه، احساس ناخوشایندی ناشی از پایان یا تغییر در یک الگوی رفتاری آشنا است.
۳. اندوه، احساس خواستن فردی است که همیشه در کنارتان بوده است، ولی دیگر زمانی که به او احتیاج دارید در کنارتان نیست.

نشانه‌ها متداول مرتبط با اندوه

۴. کاهش تمرکز
۵. احساس بی‌حالی و رخوت
۶. اختلال در الگوی خواب
۷. تغییر عادات غذایی
۸. غلیان احساسات
۹. بیش از ۴۳ نوع فقدان وجود دارد که اندوه تلقی می‌شوند. برخی از نمونه‌ها عبارتند از:
 - مرگ
 - طلاق
 - بازنشستگی
 - جابه‌جایی
 - از دست دادن حیوان خانگی
 - تغییر مالی (افزایش یا کاهش دارایی)
 - از دست دادن سلامتی
 - مشکلات حقوقی
 - سندروم آشیانه‌ی خالی
 - پایان اعتیاد
 - شروع مدرسه



۱۰. در اینجا چند نمونه نامشهود از اندوه آورده شده است.

- از دست دادن اعتماد
- از دست دادن امنیت
- از دست دادن کنترل
- از دست دادن ایمان
- از دست دادن باروری

۱۱. اندوه، پدیده‌ای شخصی و منحصر به فرد است. در اندوه هیچ مرحله‌ای وجود ندارد و نمی‌توان آن را دسته‌بندی کرد. کارهای الیزابت کوبلر راس ۱ درباره مرگ و مردن بود، نه اندوه. او در مورد تمایز این دو مورد در کتاب‌هایش بسیار توضیح داده ولی با این وجود، رسانه‌ها و دانشگاه‌ها کار او را به اندوه ربط داده‌اند و این اطلاعات نادرست رایج، باعث سردرگمی بسیاری از افراد در طول سال‌ها شده است.

۱۲. هیچ مطلقی در اندوه وجود ندارد. هیچ واکنشی آن قدر فراگیر نیست که همه، یا حتی بیشتر مردم آن را تجربه کنند.

۱۳. اندوه، طبیعی و عادی است و یک بیماری پاتولوژیک یا اختلال شخصیتی نیست.

1. Elizabeth Kulber Ross



۱۴. اندوه اغلب اشتباهاً به ADHD (بیش‌فعالی)، افسردگی، PTSD (اختلال استرس پس از حادثه) یا شرایط پاتولوژیکی دیگر نام‌گذاری می‌شود.

۱۵. متأسفانه، اگر تشخیص نادرست باشد، افراد صدمه می‌بینند. سپس این اشخاص اندوهگینی که به اشتباه تشخیص داده شده‌اند، به اشتباه داروهای مختلفی را مصرف می‌کنند که مانع بهبودی فقدان در آن‌ها می‌شود.

**چگونه می‌توان فهمید که من یا شخصی که
می‌شناسم دچار فقدان ناتمام است؟**

۱۶. اگر نمی‌خواهید درباره کسی که مرده صحبت کنید، یا احساسات خود را در مورد هرگونه فقدان کسی بیان کنید.
۱۷. اگر خاطرات خوب به خاطرات تلخ تبدیل شوند، ممکن است اندوه حل نشده‌ای را تجربه می‌کنید.
۱۸. اگر می‌خواهید فقط در مورد جنبه‌های مثبت رابطه صحبت کنید، ممکن است دارای کمبود باشید.
۱۹. اگر می‌خواهید فقط در مورد جنبه‌های منفی رابطه صحبت کنید، اندوه حل نشده‌ای دارید.
۲۰. اندوه حل نشده ممکن است ریشه‌ی هر ترسی، همراه با افکار یا احساسات مربوط به یک رابطه باشد.

تأثیر اندوه حل نشده در جامعه

آمار زیر ناراحت کننده است و در بسیاری از موارد می توان از آن ها جلوگیری کرد.

۲۱. سالانه ۱۳ میلیون نفر به خاطر مرگ عزیزان، اندوهگین می شوند. در ایالات متحده سالانه ۲/۶ میلیون مرگ و میر با میانگین ۵ فرد اندوهگین در هر مرگ وجود دارد (طبق اطلاعات دفتر سرشماری ایالات متحده).

۲۲. سالانه ۲/۵ میلیون نفر به خاطر طلاق اندوهگین می شوند. این آمار شامل کودکان اندوهگین نمی شود (مجموعه ای از آژانس های آماری آمریکا).

۲۳. سالانه ۱۵/۶ میلیون نفر به دلیل شکست عشقی اندوهگین می شوند.

۲۴. مطالعه ای روی ۶۴۷,۹۵ نفر که همسر خود را از دست داده بودند، نشان داد که به صورت کلی میزان مرگ و میر همسر بازمانده در هفته اول سوگواری، دو برابر است.



۲۵. در همان مطالعه، میزان حمله قلبی برای بازماندگان مرد، بیش از دو برابر و برای بازماندگان زن، بیش از سه برابر بوده است.

۲۶. همسر بازمانده به احتمال ۹۳٪ دچار یک تصادف مرگبار می‌شود و نرخ خودکشی به ۲۴۲٪ می‌رسد.

۲۷. اندوه حل نشده دارای نموداری تجمعی منفی است.

۲۸. اندوه حل نشده همه جا وجود دارد. هزاران متخصص بهداشت روانی که با آن‌ها کار می‌کنیم دریافته‌اند که اگرچه مشتری‌های آن‌ها به خاطر یک مسئله‌ی دیگر به آن‌ها مراجعه می‌کنند، اما تقریباً همه‌ی آن‌ها اندوه را به‌عنوان مشکل اساسی در نظر نگرفته‌اند.

۲۹. یک گذشته ناتمام ممکن است آینده را نابود کند. می‌دانیم که بسیاری از افراد پس از یک فقدان حل نشده، انتخاب‌های زندگی خود را تغییر می‌دهند. آن‌ها، این کار را برای محافظت از خود در برابر دل‌شکستگی‌های بیشتر انجام می‌دهند که در بیشتر موارد به معنای داشتن یک زندگی محتاطانه و عدم تمایل به شرکت کامل در روابط یا تلاش‌های جدید است.



۳۰. اندوه، افسردگی بالینی نیست. مطالعات اخیر بر روی ۸۸۰۰ بیمار نشان داد که درصد زیادی از افرادی که مبتلا به افسردگی هستند و از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند از نظر بالینی افسرده نیستند. آن‌ها در واقع فقط اندوه حل‌نشده‌ای را به دلیل فقدان‌های قبلی در زندگی خود تجربه می‌کنند.

۳۱. فقدان، علائم مشابهی دارد. مشکل در تمرکز، غلیان احساسات، احساس بی‌حالی، اختلال در الگوی خواب، تغییر در عادات غذایی و از دست دادن مقدار زیادی از انرژی.

۳۲. بروز رفتارهایی برای کاهش انرژی در کوتاه‌مدت. بسیاری از افراد جامعه ما سعی می‌کنند احساسات ناشی از اندوه حل‌نشده‌ی خود را مخفی کنند و از 'STERB' یا «رفتارهای کوتاه‌مدت کاهش انرژی» استفاده می‌کنند. برخی از نمونه‌های این موارد شامل الکل، غذا، خرید و ورزش است.

1. Short-term energy-relieving behavior's

شایع‌ترین اطلاعات غلط در مورد اندوه

۳۳. با گذشت زمان بهبودی حاصل می‌شود. با گذشت زمان بهبودی حاصل نمی‌شود، بلکه انجام اقداماتی در زمان موجب بهبودی می‌شود. ما افرادی را می‌شناسیم که ۱۰، ۲۰، ۳۰ یا حتی ۴۰ سال صبر کرده‌اند تا احساس بهتری داشته باشند.

۳۴. به‌تنهایی اندوهگین شوید. در دوران کودکی، در موارد غم و اندوه دیگران به ما گفته‌اند: «به مادرت فرصت بده» یا «او فقط به چند دقیقه تنهایی، در اتاقی دیگر نیاز دارد.» این بدین معناست که احساسات اندوه باید به صورت پنهانی یا به‌تنهایی تجربه شوند.

۳۵. قوی باش. معمولاً از فرد اندوهگین خواسته می‌شود که به خاطر دیگران قوی باشند. «شما باید به خاطر همسرت قوی باشی» یا «به خاطر فرزندان محکم باش.»



۳۶. احساس بدی نداشته باش. هرچند پیش فرض فکری موجود در پس این جمله درست است، اما به هیچ وجه برای فرد اندوهگین مفید نیست، «احساس بدی نداشته باش، رنج او تمام شده است.» یا «حداقل به اندازه‌ی زمانی که شما او را می‌شناختی، ناراحت باش.»

۳۷. مورد ازدست‌رفته را جایگزین کن. این مورد را بیشتر با از دست دادن حیوانات خانگی یا پایان یک رابطه‌ی عاشقانه می‌شنویم. «روز سه‌شنبه ما یک سگ جدید برای شما می‌آوریم» یا «در دریا ماهی‌های زیادی وجود دارند. فقط برو و با یک فرد جدید قرار بگذار.» در این موارد، هیچ اقدامی برای بروز اندوه به خاطر از دست دادن حیوان خانگی یا رابطه صورت نگرفته است و تمام تلاش‌ها فقط برای این بوده است که فرد احساس فقدان را تجربه نکند.

۳۸. خود را سرگرم کنید. «اگر فقط مشغول کارم باشم، وقتی برای فکر کردن به ازدست‌رفته‌هایم ندارم.» این ناراحت‌کننده است که برخی از مردم تمام زندگی خود را با این ذهنیت سپری می‌کنند و هرگز فرصتی برای اندوهگین شدن و تکمیل آنچه ناتمام مانده را به دست نمی‌آورند.

شکایات رایج افراد اندوهگین

در یک نظرسنجی از افراد اندوهگین خواسته شد تا موارد مفید پس از یک فقدان را تعیین کنند. از ۱۴۱ مورد موجود، آن‌ها فقط ۱۹ مورد را کاربردی دانستند.

در اینجا برخی از نظرات غیرکاربردی را می‌بینید:

- ۳۹. به موقع خوب خواهی شد.
- ۴۰. می‌دانم چه احساسی داری.
- ۴۱. هنوز نباید چنین احساسی داشته باشی.
- ۴۲. به نیمه‌ی پر لیوان نگاه کن، حداقل در مکان بهتری هستی.
- ۴۳. احساس بدی نداشته باش، رنج او اکنون تمام شده است.
- ۴۴. از خداوند عصبانی نباش.
- ۴۵. شما جوان هستید هنوز هم می‌توانید فرزندان دیگری داشته باشید.
- ۴۶. این فقط یک سگ، گربه، پرنده و... بود.

جملات مفید برای کسی که اندوه فقدان دارد

۴۷. «من نمی‌توانم احساس شما را تصور کنم.» یا «نمی‌توانم تصور کنم که برای شما چقدر دردناک -مخرب- دل‌خراش- بوده است.» هر رابطه‌ای منحصربه‌فرد است، بنابراین، هر فرد اندوهگین هم منحصربه‌فرد است. شما نمی‌توانید از احساس آن‌ها مطلع شوید، بنابراین همیشه جمله‌های صادقانه بهتر هستند زیرا فرد اندوهگین را ناراحت نمی‌کنند.

۴۸. «من نمی‌توانم احساس شما را تصور کنم. فقط می‌دانم که وقتی مادرم را از دست دادم احساس کردم...»

۴۹. به ندای درونتان گوش دهید. اجازه دهید همه‌ی احساسات، بدون قضاوت، انتقاد یا تجزیه و تحلیل، بیان شوند.

۵۰. بپرسید، «چه اتفاقی افتاده است؟» بیشتر مردم از این سؤال اجتناب خواهند کرد. باین حال، اغلب درمی‌یابیم که افراد اندوهگین احساس تنهایی می‌کنند زیرا بیشتر مردم از آن‌ها دوری می‌کنند، گویی که هیچ اتفاقی نیفتاده است. این می‌تواند برای شخصی که اندوهگین است، بسیار منزوی‌کننده باشد.



۵۱. کلمات آن‌ها را زمانی که صحبت می‌کنند در ذهن خود دنبال کنید؛ به عبارت دیگر، در همان لحظه‌ای که آن‌ها صحبت می‌کنند بمانید. اگر لحظه‌ای، حتی یک ثانیه غافل شوید، شما به فردی غیرقابل اعتماد تبدیل می‌شوید که نمی‌توان با او درباره‌ی اندوه صحبت کرد.

۵۲. همدل باشید. بدین معنی که اگر با شنیدن داستانشان گریه کردید، این امری طبیعی است. شما در حین گوش دادن می‌توانید خودتان را جای شخص دیگری بگذارید. با این کار، نشان می‌دهید که پذیرای تعامل احساسات حزن‌انگیز هستید.



۵۳. کلمه «گ». می‌تواند تا حد زیادی به شما کمک کند زیرا کلمه «گناهکار» اغلب توسط افراد اندوهگین استفاده می‌شود.

● فرد اندوهگین: پسرم خودکشی کرد، من احساس گناه می‌کنم.

● متخصص بهبودیابی از غم و اندوه: آیا شما تابه حال کاری کرده‌اید که به پسران آسیب برسانید؟

● فرد اندوهگین: نه (این تقریباً یک پاسخ عام است).

● متخصص بهبودیابی از غم و اندوه: تعریف واژه‌ی گناه از فرهنگ لغت، دلالت بر «آسیب رساندن» دارد.

از آنجاکه قصد صدمه زدن را نداشته‌اید، پس دیگر از این کلمه «گ» استفاده نکنید... حتماً به اندازه‌ی کافی

با مرگ پسران آسیب دیده‌اید، دیگر نیازی نیست که با بیان یک کلمه‌ی غلط که احساسات شما را تحریف

می‌کند، این آسیب را بیشتر کنید.

● فرد اندوهگین: واقعاً؟ من هرگز این طوری فکر نکرده بودم.

● متخصص بهبودیابی از غم و اندوه: آیا مواردی وجود دارد که آرزو کنید متفاوت، بهتر یا بیشتر باشد؟

● فرد اندوهگین: اوه، بله.

روش بهبودیابی از غم و اندوه

۵۴. بهبودیابی از فقدان، با یک سری انتخاب‌های کوچک و صحیح توسط فرد اندوهگین حاصل می‌شود.

۵۵. متأسفانه، بسیاری از ما، اطلاعات لازم جهت انتخاب صحیح در پاسخ به فقدان را نداریم.

۵۶. بهبودی به معنی احساس بهتر است.

۵۷. بهبودی، یافتن معنای جدیدی برای زندگی، بدون ترس از آسیب دیدن دوباره است.

۵۸. بهبودی، توانایی لذت بردن از خاطرات خوب است، بدون اینکه تلخ شوند.

۵۹. بهبودی اجازه می‌دهد تا گاهی اندوهگین شوید و درباره این احساسات صحبت کنید، فارغ از این‌که اطرافیان چه عکس‌العملی نشان دهند.



۶۰. مهم‌تر از همه، بهبودی به معنای کسب مهارت‌هایی است که باید در دوران کودکی به ما آموزش داده می‌شد. این مهارت‌ها به ما این امکان را می‌دهند تا مستقیماً با فقدان کنار بیاییم.

۶۱. بهبودی یک فقدان عاطفی قابل‌توجه کار ساده‌ای نیست. انجام اقداماتی که منجر به بهبودی می‌شوند، به توجه، ذهن باز، تمایل و شجاعت شما نیاز دارد..

منابع چندرسانه‌ای:

وبسایت: www.mitra-mohamadzadeh.com

منابع مکتوب:

1. James, John W. and Friedman, Russell P. The Grief Recovery Handbook, 20th Anniversary Expanded Edition. New York: Harper-Collins, 2009
2. Kaprio, Jaako, MD; Koskenvuo, Markku, MD; and Rita, Helo, MPolSc. "Mortality after Bereavement: A Prospective Study of 95,647 Widowed Persons." .287-American Journal of Public Health 77.3 (1987): 283
3. Wakefield, Jerome C., PhD, DSW; Schmitz, Mark F., PhD; First, Michael B. MD; Horwitz, Allan V., PhD. "Extending the Bereavement Exclusion for Major Depression to Other Losses: Evidence from the National Comorbidity Survey." Arch Gen Psychiatry 64.4 .440-(2007):433

مجوزهای نویسنده



ارتباط با ما: