

## سوگ ( فقدان )

"غم" واژه ای است که از آن برای توصیف احساسات و واکنش هایی استفاده می کنیم که هنگام از دست دادن یک عزیز یا چیزی ارزشمند، گریبان گیر ما می شوند. همه افراد غم را تجربه می کنند، زیرا غم واکنشی جهانی نسبت به فقدان است. این احساس دردناک، استرس زا و در عین حال طبیعی، معمول و ضروری است.

### افکار و احساسات

هیچ واکنش درست یا اشتباهی نسبت به مرگ وجود ندارد. همه ما نیاز داریم که به روش خود و در زمان مختص به خود اندوهگین باشیم. ممکن است این اندوه برای برخی به معنای گریستن باشد و برای برخی دیگر نه. در برخی افراد این اندوه ماه ها و سال ها بطول می انجامد و در برخی دیگر پس از مدتی کوتاه به پایان می رسد. واکنش ها و احساسات ممکن است هر ساعت یا هر روز تغییر کنند؛ برخی از روزها بسیار خوب و برخی دیگر ناخوشایند و بد هستند.

تغییرات احساسی با گذشت زمان و هنگامی که فرد فرا می گیرد که چگونه خود را با شرایط تغییر یافته هماهنگ سازد، شدت خود را از دست خواهند داد اما آغاز این راه نیز کمی دشوار است. آنچه در ذیل می آید، خلاصه ای از معمول ترین احساساتی است که در پی از دست دادن یک فرد با آنها روبرو می شویم.

- **بهت زدگی و ناباوری:** قبول خبر درگذشت یک شخص به زمان نیاز دارد. فرد داغیده نمی خواهد این خبر را باور کند، درحقیقت، ابتدا نمی تواند آن را باور کند.
- **فقدان:** فرد داغیده احساس می کند که چیزهای زیادی را از دست داده است، یک شخص را، عشق او را، دوستی و همراهی او را، فرصت ها، امید ها و.... این فقدان می تواند احساس عمیقی از غم به همراه داشته باشد.
- **گناه و احساس پشیمانی:** یکی دیگر از احساساتی که گریبان گیر فرد داغیده می شود احساس گناه است؛ مثلا، ممکن است از اینکه هفته گذشته کار اشتباهی در قبال فرد فوت شده انجام داده یا به قولی که داده بود عمل نکرده است، احساس پشیمانی کند یا حتی از اینکه زمانی نسبت به او خشمگین شده احساس بدی داشته باشد. در برخی دیگر از افراد نیز احساس گناهی شدید از اینکه خود زنده مانده اند و دیگری از دنیا رفته است، بوجود می آید.
- **احساس بی عدالتی:** شخصی که این احساس را دارد، اغلب از این قبیل عبارات استفاده می کند: چرا او باید در سن جوانی از این دنیا می رفت؟ چرا این اتفاق باید برای من روی می داد؟ این عادلانه نیست!
- **حسادت:** ممکن است شخص داغیده نسبت به آنچه دیگران دارند اما وی در نتیجه این فقدان از آنها محروم شده است، حسادت کند. حتی ممکن است این حس نسبت به زندگی به ظاهر آسوده دیگران نیز شکل بگیرد.
- **خشم:** فرد ممکن است نسبت به جهان و حتی سایر افراد خشمگین باشد چرا که تصور می کند آنها نه تنها عامل این جدایی و فقدان اند، بلکه قادر به درمان بیماری ها نیستند؛ احساسات وی را درک نمی کنند؛ بدون فکر حرف می زنند و به زندگی خود با لذت و شادی ادامه می دهند.

این شخص حتی ممکن است نسبت به خود و به خاطر کرده ها و نکرده های خویش خشمگین باشد. دشوارتر از همه آنکه ممکن است حتی نسبت به شخص فوت شده نیز احساس خشم کند و تصور کند که این فقدان وی را گرفتار درد و غمی بزرگ کرده است.

- **احساس تنهایی:** یکی دیگر از حالاتی که در فرد داغدیده شکل می گیرد احساس تنهایی است. وی ممکن است تصور کند که شرایط پیش آمده برای وی، برای دیگران مهم نیست. او تصور می کند که کسی را از دست داده که بیشترین نقش را در زندگی او ایفا می کرده است.
- **احساس آسودگی خاطر:** اما اگر دلیل مرگ بیماری طولانی مدت یا کهولت سن باشد، شخص داغدیده نوعی احساس آسودگی خیال می کند زیرا تصور می کند که فرد از سختی هایی که گرفتار آنها بود، رها شده است.
- حال ممکن است برخی افراد تصور کنند که این قبیل احساسات برای همیشه ادامه خواهند داشت، اما اینگونه نیست.
- ناگفته نماند که اجتناب از این احساسات نیز ممکن نیست و تجربه و بیان آنها لازمه التیام این زخم است.

### تاثیرات رفتاری "فقدان":

- غم و اندوه بر رفتار و عملکرد فرد داغدیده نیز اثر می گذارند. برخی از این آثار عبارتند از:
- **اختلال در خواب.** فرد داغدیده ممکن است در شروع و ادامه خواب مشکل داشته باشد یا صبح زود از خواب بیدار شود. مقاله بی خوابی را در بخش مشکلات رایج مطالعه کنید.
  - **کم اشتها.** شخص ممکن است دوست نداشته باشد غذا بخورد یا در صورت غذا خوردن حالش بد شود.
  - **احساس بی قراری.** فرد داغدیده آرامش ندارد؛ ذهن در تلاش است تا رویداد را معنا دار کند؛ این حالت در تنهایی و هنگام شب در رختخواب بیشتر رخ می دهد. مقاله تنش زدایی را در بخش مشکلات رایج مطالعه کنید.
  - **احساس فرسودگی.** فقدان استرس آورست و اگر فرد داغدیده خواب کافی نداشته باشد و غذای مناسب نخورد، احساس فرسودگی خواهد کرد.
  - **مشغولیت ذهنی.** شخص با افکار مربوط به شخص از دست رفته اشتغال ذهنی دارد و ممکن است تصور کند، صدای شخص فوت شده را می شنود یا او را می بیند.
  - **اضطراب و وحشت.** با برانگیخته شدن احساسات بسیاری که نیرومند و نا آشنایند، شخص ممکن است مضطرب شود - گویی که دارد دیوانه می شود (درحالیکه این طور نیست) یا اتفاق ناگواری در حال وقوع است. مقاله اضطراب و وحشت را در بخش مشکلات رایج مطالعه کنید.
  - **ناتوانی در رویارویی با امور معمول زندگی.** فرد ممکن است در انجام دادن کارهای روزمره مانند، خرید کردن، پخت و پز و... احساس ناتوانی کند.
  - **از دست دادن علاقه و انگیزه.** چیزهایی که زمانی منبع خوشحالی های بزرگ برای فرد بوده اند، اینک بی معنی و خسته کننده به نظر می رسند.
  - **تحریک پذیری.** فرد ممکن است با اطرافیان خود درگیر شود یا به آنها پرخاش کند، درحالیکه سابقه شخصی وی چنین چیزی را نشان نمی دهد.
  - **گریه های مداوم.** فرد ممکن است بسیار گریه کند، درحقیقت بعضی وقت ها این تنها کاری است که می توان انجام داد. گریه کردن به آرامش و تخلیه هیجانی منجر می گردد.

● **و نشانه ها و علائم فیزیکی:** مانند تپش قلب، تهوع، سرگیجه، احساس گرفتگی در گلو و مشکلات گوارشی.

تمام اینها واکنش هایی طبیعی و قابل درک نسبت به "داغیدگی" هستند و بخش طبیعی روند سوگواری به شمار می روند.

### **روش های رویارویی با این احساسات:**

همه ما در درون مان ذخایر عظیمی از نیرومندی داریم که خود از آنها بی خبریم. شاید تا زمانی که دچار یک غم بزرگ نشده ایم چندان به آن احتیاج نداشته باشیم. گاهی اوقات ممکن است تصور کنید که از عهده تمام احساساتی که با آنها روبرو می شوید بر نخواهید آمد، اما این امر با کمک دوستان و نیروهای درونی امکان پذیر است.

روش های زیر می توانند کمک کننده باشند:

● **درخواست کمک کنید:** این کار همیشه آسان نیست و به شجاعت نیاز دارد. ابتدا اینکه بپذیرید به کمک نیاز دارید. از کسی که به او اطمینان دارید مثلا یک دوست، یک معلم، یک مشاور یا یکی از والدین خود کمک بخواهید. این درخواست کاملا معقول است و بسیاری از افراد در پی یک فقدان و داغیدگی از کمک دیگران بهره مند می شوند.

● **در خصوص این فقدان صحبت کنید:** "درد دل کنید". این کار باعث آسودگی خاطر می شود و کمک می کند تا آنچه را که در ذهن تان می گذرد درک کنید. این کار همچنین کمک می کند تا با احساس انزوا مقابله کنید. در این باره نیز فردی را انتخاب کنید که به وی اطمینان دارید.

● **احساسات خود را به گونه ای دیگر بیان کنید:** اگر دوست ندارید در این خصوص با کسی صحبت کنید، می توانید احساسات خود را یادداشت کنید. برای این کار می توانید سبک مورد نظر خود را از میان انواع سبک های نوشتاری مانند نامه، نظم، نثر یا حتی نوشتن خاطرات انتخاب کنید. اگر نمی توانید واژه هایی مناسب برای توصیف احساسات خود بیابید سعی کنید آنها را در قالب یک آواز، یک نقاشی یا حتی کار با گل بیان کنید. رنگ ها، ریتم ها، شکل ها و زمینه ها می توانند واژه های شما باشند.

● **چیزی را به عنوان یادگاری نزد خود نگاه دارید:** مثلا تعدادی عکس، یک لباس و هرچه که به شما کمک می کند فردی را که از دنیا رفته است به یاد داشته باشید. شاید یادآوری در ابتدا دردناک باشد اما با گذشت زمان خاطرات آزار دهنده جای خود را به خاطراتی خوشحال کننده و خوب خواهند داد.

● **کمی ورزش کنید:** شاید این آخرین کاری باشد که نسبت به انجام آن از خود تمایل نشان بدهید اما برایتان مفید خواهد بود. ورزش نه تنها انرژی مازاد را به مصرف می رساند بلکه راهی است برای بیان بخشی از سرخوردگی و پرخاشگری که احتمالا در خود احساس می کنید.

● **به موسیقی گوش دهید:** بسیاری از افراد دریافته اند که قدرت اثر گذاری موسیقی در فرد بسیار بالاست. برای آرام ساختن خود موسیقی را انتخاب کنید.

● **به خوبی از خود مراقبت کنید:** خوب غذا بخورید. منظم دوش بگیرید. بخوابید و هر اندازه که نیاز دارید استراحت کنید.

● **به خود اطمینان داشته باشید:** از احساسات و واکنش های خود در چارچوب منطق پیروی کنید. اگر دوست دارید تنها باشید یا بیرون بروید و با مردم باشید حتما این کار را انجام دهید. در صورت لزوم به خود یادآوری کنید که در پی یک فقدان وجود این قبیل احساسات امری طبیعی است. پذیرش این احساسات امکان بیان و درک آنها را فراهم می کند و این بخش مهمی در روند التیام فقدان است.

- با خود راحت باشید: از خود انتظار بیش از اندازه نداشته باشید. گذر دوران غم و اندوه به زمان نیاز دارد. هر لحظه و ساعت را همانگونه که هست بپذیرید. توجه خود را بر زندگی در حال متمرکز کنید و نسبت به فردا و هفته های بعد چندان نگران نباشید.

### بازگشت به آینده

پس از شوک اولیه، اغلب افراد به تدریج به زندگی کردن بدون فردی که از دنیا رفته است، عادت می کنند. البته زمان برای عادت کردن در هر فرد متفاوت است. این تغییر معمولاً به تدریج روی می دهد اما با گذشت زمان اشتغال ذهنی نسبت به این فقدان کمتر و کمتر خواهد شد.

نخست ممکن است بطور مداوم به آنچه روی داده و فردی که از دنیا رفته است فکر کنید اما به تدریج روند فراموش کردن در شما آغاز خواهد شد- برای بار نخست به مدت چند دقیقه، سپس چند ساعت و در نهایت هر چند روز.

البته این به معنی خیانت و کمتر شدن علاقه شما نسبت به آن فرد نیست. فکر نکردن به برخی افراد کاملاً طبیعی است. ما این کار را درخصوص کسانی که زنده اند نیز انجام می دهیم. افراد، چه کسانی که زنده اند و چه آنها که از دنیا رفته اند، همواره وجود دارند، حتی وقتی به آنها فکر نمی کنید. شما همیشه خاطرات و زمان هایی را که با آنها سپری کرده اید، به همراه خواهید داشت. چیزی نمی تواند آنها را از شما جدا کند. شما هر لحظه قادر خواهید بود توجه و احساسات خود را بر دیگران معطوف سازید.

هدف از روند غم و سوگواری آن است که یاد بگیریم چگونه با "فقدان" زندگی کنیم. پس از گذر این روند زندگی آرام آرام معنا خواهد یافت و بار دیگر لذت بخش خواهد شد، هر چند که ممکن است در بعضی اوقات نیز یک قطعه موسیقی یا یک مکان شما را به یاد کسی بیاندازد که از دنیا رفته است و بار دیگر غرق در اندوه شوید. این حالت نیز با گذشت زمان کمتر خواهد شد.

برخی روزهای خاص یا سالگردها، بویژه اولین یا دومین سالگرد، می توانند بسیار دشوار باشند. برخی افراد برنامه ریزی برای این سالگردها را مفید می دانند و با روش هایی کاملاً شخصی آنها را مورد توجه قرار می دهند. تجربه غم و سوگواری ممکن است تغییراتی در شما ایجاد کند. ممکن است اولویت ها، ارزش ها، عقاید، آرزوها و دوستی های خود را بار دیگر ارزیابی کنید. حتی ممکن است به این نتیجه برسید که:

- نسبت به مشکلات و نیازهای خود و دیگران آگاه تر شده اید
- قدرت درک تان نسبت به قبل بیشتر شده است
- توانایی بیشتری برای زندگی کردن با سوال بی جواب "چرا" که اغلب بی پاسخ می ماند، دارید
- توانایی شما برای رویارویی با مشکلات زندگی، بویژه فقدان ها، از همه نوع، بیشتر شده است

### چه وقت از دیگران کمک بگیریم؟

- اگر علائم فیزیکی در شما به حد هشدار دهنده رسیده اند یا همچنان ادامه دارند، با افراد متخصص مشورت کنید.
- اگر حالات پیش آمده کار شما را تحت تاثیر قرار داده اند با اطرافیان خود، از جمله، استاد یا مدیرتان صحبت کنید.
- ناتوانی برای انجام موثر کار در پی یک فقدان امری کاملاً طبیعی است. حتی ممکن است ناچار شوید برای مدتی از حجم کار خود بکاهید.

- اگر اختلال خواب در شما همچنان ادامه دارد، اگر اشتها و علائق تان به وضعیت عادی بازنگشته اند، با مشاوران و افراد متخصص در این زمینه مشورت کنید، زیرا ممکن است دچار افسردگی باشید و آنها می توانند به شما کمک کنند.

- اگر احساسات بر شما غلبه کرده اند، بویژه اگر همچنان احساس ناامیدی می کنید و افکاری مانند خودکشی به ذهن تان خطور می کند، حتما با مشاوران خود تماس بگیرید.  
گفتگو با یک مشاور کمک می کند که در حالت درناک غم و سوگواری، راه خود را بیابید.