

بیا حمید

راهنمای بهبودیابی از غم
و اندوه از دست دادن
حیوانات خانگی

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 | : راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه از دست دادن حیوانات |
| نویسنده | : میترا محمدزاده |
| مدیریرنامه ریزی و تألیف | : کامبیز خالقی |
| تیراژ | : ۵۰ نسخه ویژه توزیع الکترونیک |
| قیمت | : ۲۵ هزار تومان |
| نوبت چاپ | : اول ۱۴۰۰ |
| تعداد صفحات | : ۲۳ صفحه |
| ناشر | : شرکت منظومه اندیشه خالقی (رمز) |
| حروف چینی و صفحه آرای | : موسسه آموزشی و فرهنگی ادب و دانش ماخ |
| طراح جلد | : حبیب الله خطاط نژاد |
| شابک | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۵۶-۶۷-۹ |

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.

www.maakh.com

فهرست

- مقدمه ۷
- اندوه چیست؟ ۹
- چرا من چنین زمان سختی را می‌گذرانم؟ ۱۰
- پاسخ‌های مشترک به از دست دادن حیوان خانگی تان ۱۱
- چگونه می‌فهمید که برای از دست دادن حیوان خانگی خود،
اندوه‌گین هستید؟ ۱۲
- اندوه هیچ مرحله‌ای ندارد ۱۴
- توتنهانیستی ۱۵
- اطلاعات نادرستی که در مورد اندوه آموخته‌اید ۱۶
- از دست دادن حیوان خانگی: امری منطقی یا احساسی؟ ۱۸
- چه چیزی در مورد اندوه حل نشده بد است؟ ۱۹
- نظرات غیرسودمند دیگران ۲۰
- راهکارهای مفید برای بیان اندوه ۲۱
- آیا احساس بهتری خواهیم داشت؟ ۲۲
- چه موقع می‌توانم حیوان خانگی جدیدی بگیرم؟ ۲۳



مقدمه

از دست دادن حیوان خانگی دردناک است. هرچند اندوه، امری طبیعی و عادی است، اما جامعه به ما آموخته است که احساس ناراحتی، قابل قبول نیست. بیشتر افراد حیوان خانگی خود را بخشی از خانواده‌شان می‌دانند، بنابراین از دست دادن حیوان خانگی می‌تواند آسیب‌زا باشد.

از آنجاکه ما در جامعه‌ای با شعار «احساس خوب» (حس خوب، حال خوب، انجمن حس خوب) زندگی می‌کنیم، با اطلاعات نادرستی در مورد نحوه‌ی بهبودی پس از از دست دادن حیوانات خانگی پرورش یافته‌ایم. اگر سعی کرده‌اید احساس بهتری داشته باشید، اما همچنان احساس دل‌شکستگی و تنهایی دارید، هیچ اشکالی ندارد. در حقیقت این موضوع به خاطر استفاده از ابزارهای نامناسب است. این کتاب الکترونیکی ابزار مناسبی را برای شروع مسیر بهبودی در شرایط از بین رفتن حیوان خانگی برایتان فراهم می‌کند.



اندوه چیست؟

اندوه واکنشی طبیعی و عادی در برابر فقدان، از جمله از دست دادن حیوان خانگی است.

اندوه معمولاً با مرگ یک شخص همراه است، اما بیش از ۴۰ نوع فقدان دیگر، از جمله از دست دادن حیوان خانگی وجود دارد.

اندوه احساس ناخوشایندی، ناشی از پایان یا تغییر، در یک الگوی رفتاری آشنا است. به عنوان مثال، اگر هر روز ساعت پنج بعد از ظهر، سگ خود را به گردش می بردید، ممکن است دلتان برای آن زمان با هم بودن تنگ شده باشد، اما همچنین ممکن است در مورد اینکه دیگر مجبور نیستید هر شب برای بیرون بردن سگتان عجله کنید، احساس راحتی داشته باشید.

اندوه احساس خواستن حضور حیوان خانگی تان است که همیشه در کنار تان بوده ولی زمانی که به آن احتیاج دارید، دیگر در کنار تان نیست. این امر خصوصاً در مورد همراهی حیوانات خانگی است که به شما عشق و دوستی می دهند.

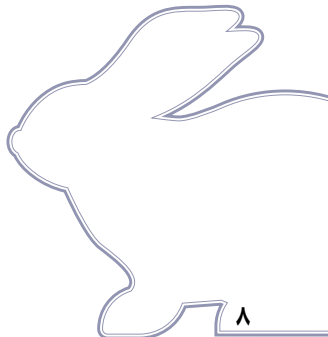


چرا من چنین زمان سختی را می‌گذرانم؟

آیا از شدت احساس ناراحتی خود، شوکه شده‌اید؟
تو تنها نیستی.

انسان‌ها روابط بسیار منحصربه‌فردی با حیوانات خانگی خود دارند. حیوانات خانگی بدون هیچ قید و شرطی دوستان دارند. آن‌ها همراهی، لذت و محبت را به شما هدیه می‌دهند. به شما کمک می‌کنند تا آرام باشید، در صورت تنهایی به شما آرامش می‌دهند و کمک می‌کنند تا ورزش کنید! وقتی حالتان خوب و یا بد است شما را دوست دارند.

داشتن حیوان خانگی باعث بهبودی زندگی‌تان می‌شود، بنابراین منطقی است که وقتی این همراه و همدم خاص را از دست می‌دهید، ناراحت باشید. آن‌ها بخشی از خانواده‌ی شما هستند.



پاسخ‌های مشترک به ازدست دادن حیوان خانگی تان

- عدم تمرکز کافی
- احساس بی حالی و رخوت
- اختلال در الگوی خواب (زیاد خوابیدن یا کم خوابیدن)
- ناامیدی
- انتظار دارید حیوان خانگی تان را اطراف خود ببینید ولی یک مرتبه متوجه می شوید که او را ازدست داده‌اید.
- پرخوری یا بی‌اشتهایی
- امواج احساسات

هیچ دو نفری کاملاً یکسان، اندوهگین نمی شوند، اما این واکنش‌ها برای بسیاری از افراد اندوهگین که حیوانات خانگی خود را ازدست داده‌اند، معمولی است.



چگونه می‌فهمید که برای از دست دادن حیوان خانگی خود، اندوهگین هستید؟

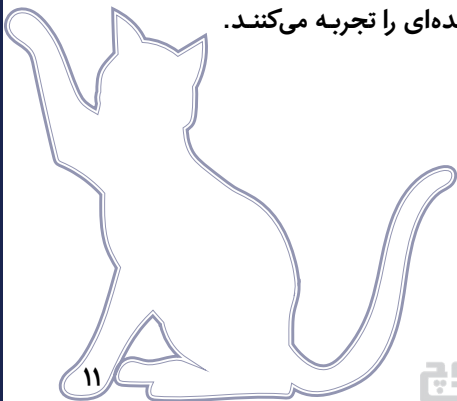
- آیا از فکر کردن در مورد حیوان خانگی خود اجتناب می‌کنید؟
 - آیا وقتی افراد در مورد حیوان خانگی‌تان سؤال می‌کنند، موضوع را عوض می‌کنید؟
 - آیا ساعت‌ها در مورد حیوان خانگی خود با هرکسی که گوش دهد، صحبت می‌کنید؟
 - آیا یادآوری خاطرات خوبی که با حیوان خانگی‌تان داشتید برایتان دردناک است؟
 - آیا فقط موارد خوب (مثبت) حیوان خانگی خود را به خاطر می‌آورید؟
 - آیا فقط موارد منفی حیوان خانگی خود را به خاطر می‌آورید؟
 - آیا از گرفتن حیوان خانگی جدید می‌ترسید؟
 - آیا حیوان خانگی جدیدی گرفتید، اما نشان دادن همان نوع عشقی که نسبت به حیوان از دست‌رفته‌ی خود داشته‌اید، کار سختی است؟
- اندوه حل نشده، معمولاً دلیل وجود این احساسات است.

اندوهگین شدن برای از دست دادن حیوان خانگی‌تان،
امری طبیعی و عادی است.



اندوه اغلب اشتباهاً به عنوان ADHD (بیش فعالی)، افسردگی، PTSD (اختلال استرس پس از حادثه) و سایر شرایط پاتولوژیکی دیگر نام‌گذاری می‌شود. تشخیص نادرست به معنای درمان نادرست است. اندوه افسردگی بالینی نیست، اما علائم مشابهی دارد. گاهی اوقات افرادی که حیوان خانگی خود را از دست می‌دهند تحت درمان داروهایی قرار می‌گیرند که این امر می‌تواند، در توانایی بهبود قلب شکسته‌شان اختلال ایجاد کند.

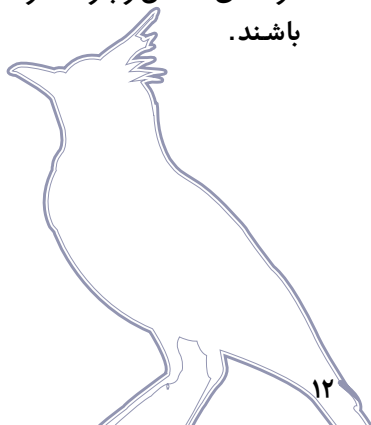
مطالعه‌ای که روی تقریباً ۹۰۰۰ بیمار انجام شد، نشان می‌دهد افرادی که مبتلا به افسردگی بالینی هستند، به دلیل فقدان‌های گذشته، از جمله از دست دادن حیوانات خانگی، اندوه حل نشده‌ای را تجربه می‌کنند.





اندوه هیچ مرحله‌ای ندارد

آنچه افراد معمولاً از آن به‌عنوان مراحل اندوه یاد می‌کنند، مراحل‌ای است که بیمار با شنیدن اینکه دچار یک بیماری لاعلاج می‌شود، پشت سر می‌گذارد. مفهوم مراحل اندوه از نظرات الیزابت کوبلر راس، «در مورد مرگ و مردن» ناشی شده است. مرحله‌ای که یک بیمار لاعلاج، با درک اینکه در حال مرگ است، سپری می‌کند؛ آن چیزی نیست که یک فرد اندوهگین به دنبال یک فقدان تجربه می‌کند. اندوه، یک امر فردی و منحصر به فرد است. اگرچه بسیاری از افرادی که حیوان خانگی خود را از دست می‌دهند، احساسات مشابهی را تجربه می‌کنند اما هیچ مرحله‌ی خاصی وجود ندارد که همه‌ی آن‌ها تجربه کرده باشند.



تو تنها نیستی

بیش از نیمی از مردم ایالات متحده حیوانات خانگی دارند!
که بیش از ۱۶۲ میلیون سگ، گربه، ماهی، پرنده، خزنده و دیگر حیوانات کوچک را شامل می‌شود.
متأسفانه میانگین عمر یک حیوان خانگی حدوداً ۱۶ سال است و این یعنی تقریباً تمامی صاحبان حیوانات خانگی، از دست دادن حیوان خانگی را تجربه خواهند کرد.
سالانه بیش از ۴۰ میلیون فقدان حیوانات خانگی در سراسر جهان اتفاق می‌افتد.
فقط در ایالات متحده ۱۴ میلیون مورد از دست دادن حیوانات خانگی وجود دارد.
به‌طور متوسط از هر سه نفر یک نفر تحت تأثیر از دست دادن حیوان خانگی قرار می‌گیرد.





اطلاعات نادرستی که در مورد اندوه آموخته‌اید

✘ زمان همه‌ی زخم‌ها را التیام می‌بخشد.

اگر زمان همه‌ی زخم‌ها را التیام می‌بخشد، چه مدت طول می‌کشد تا یک فرد غمگین بهبود یابد؟ برخی از افراد بیش از ۱۰ سال منتظر می‌مانند تا احساس بهتری داشته باشند. بسیاری افراد از کودکی دل‌تنگ حیوانات خانگی خود هستند. با گذشت زمان بهبودی حاصل نمی‌شود، بلکه اقدامی که در این مدت زمان انجام می‌دهید، موجب بهبودی می‌شود.

✘ به‌تنهایی غمگین شوید.

آیا بعد از مرگ حیوان خانگی‌تان افراد دیگر از شما دوری می‌کنند؟ آیا وقتی سعی کرده‌اید در مورد آن حیوان صحبت کنید افراد سریع موضوع را عوض کرده‌اند؟ آیا بعداً با شما تماس گرفتند و گفتند، «می‌خواستم تماس بگیرم، اما فهمیدم که باید بهت فرصت بدهم». این نوع پیام‌ها، مفهوم روشنی را می‌رساند: شما مجبورید به‌تنهایی غمگین شوید، درحالی‌که بیشتر افراد اندوهگین می‌خواهند دیگران با احترام و ادب به آن‌ها گوش فرا دهند.

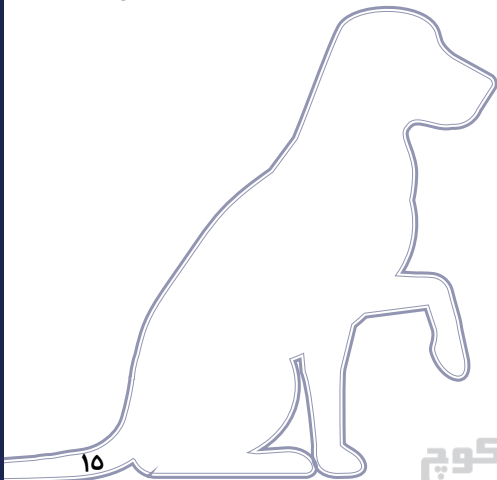


✘ احساس بدی نداشته باشید.

اینکه پس از از دست دادن حیوان خانگی احساس بدی داشته باشید طبیعی است. وقتی کسی به شما می‌گوید احساس بدی نداشته باشید با طبیعت شما در تضاد است.

✘ جایگزینی برای مورد از دست رفته بیابید.

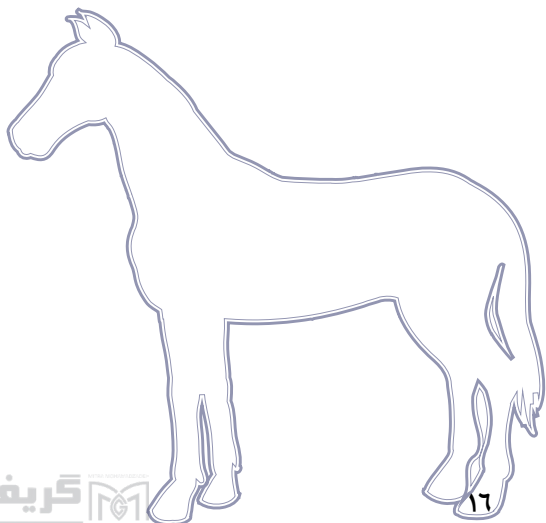
«آخر هفته برایت یک سگ جدید خواهیم آورد» یکی از رایج‌ترین پیشنهادهایی است که افراد پس از از دست دادن حیوان خانگی می‌شنوند. همان‌طور که نمی‌توان انسانی را جایگزین کرد، پس نمی‌توانید حیوان خانگی را نیز جایگزین کنید.





از دست دادن حیوان خانگی: امری منطقی یا احساسی؟

تمامی اطلاعات نادرستی که در مورد بهبود پس از از دست دادن حیوانات خانگی به شما داده می‌شوند، خیرخواهانه و منطقی هستند؛ اما موضوع این است که ما از طریق احساساتمان اندوهگین می‌شویم نه منطقی‌مان. به عنوان مثال، اگر سگ بیمار خود را بخوابانید (به زندگی او پایان بدهید)، ممکن است احساس خوشحالی کنید که دیگر رنج نمی‌برد، اما همچنین ممکن است دل‌تنگ حضورش در خانه شوید.



چه چیزی در مورد اندوه حل نشده بد است؟

اندوه حل نشده‌ی از دست دادن حیوان خانگی، ظرفیت شادی شما را در روابطتان با افراد و سایر حیوانات خانگی محدود می‌کند.

احساس خوبی ندارید.

روی کیفیت زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد.

اندوه حل نشده باعث می‌شود که انتخاب‌های آینده‌ی خود را از ترس اینکه دوباره آسیب ببینید، تغییر دهید.

به‌عنوان مثال: بسیاری از افراد پس از اینکه حیوان خانگی خود را از دست می‌دهند، دیگر حیوان خانگی نمی‌گیرند، چون نمی‌خواهند دوباره دل شکسته شوند. آن‌ها ممکن است از قلب خود محافظت کنند، اما داشتن عشق بی‌قید و شرط، حیوان خانگی دیگری را تجربه نخواهند کرد.





نظرات غیر سودمند دیگران

آیا می‌دانید از ۱۴۱ نظری که افراد پس از از دست دادن حیوان خانگی می‌شنوند، فقط ۱۹ مورد مفید است؟

- آیا از زمانی که حیوان خانگی خود را از دست داده‌اید، هیچ‌یک از این نظرات غیر سودمند را شنیده‌اید؟
- به‌زودی در مورد حیوان خانگی‌ات احساس بهتری خواهید داشت. فقط زمان می‌برد.
- می‌دانم که چه احساسی دارید. حیوان خانگی من نیز سال گذشته از بین رفت.
- باید سپاسگزار باشید که مدتی طولانی سگ خود را داشتید.
- گربه شما در جای بهتری است.
- احساس بدی نداشته باشید، اسب شما بیمار بود، اما اکنون دیگر دردی ندارد.
- به نیمه‌ی پر لیوان نگاه کنید، حداقل ده سال سگ خود را داشتید.
- همیشه می‌توانید حیوان خانگی دیگری داشته باشید.
- چرا این قدر ناراحتی؟ این‌که یک انسان نبود، فقط یک حیوان خانگی بود.

راهکارهای مفید برای بیان اندوه

با احساساتتان صحبت کنید نه از طریق منطق خودتان باشید. احساسات خود را بدون قضاوت، انتقاد و یا تجزیه و تحلیل بیان کنید. حتی وقتی احساس تنهایی می‌کنید به خودتان کمک کنید.

به خاطر داشته باشید که هر رابطه‌ای منحصربه‌فرد است، بنابراین هر فرد اندوهگینی منحصربه‌فرد است. آنچه شما پشت سر می‌گذارید ممکن است کاملاً متفاوت از آنچه همسرتان پشت سر می‌گذارد باشد، حتی اگر حیوان خانگی مشابهی را از دست داده باشید. هرگز نگویید «می‌دانم چه احساسی داری» سعی کنید بگویید، «نمی‌توانم تصور کنم که چه احساسی داری».



آیا احساس بهتری خواهیم داشت؟

بهبودی اندوه به معنای داشتن احساس بهتری است!
بهبودی به این معنی است که می‌توانید حیوان خانگی جدیدی بگیرید و آن را با تمام وجود دوست داشته باشید.
بهبودی به این معنی است که شما می‌توانید حیوان خانگی جدیدی بگیرید و تصمیم شما بر اساس ترس از دست دادن آن نباشد.

بهبودی به این معنی است که شما قادر خواهید بود خاطرات خوبی از حیوان خانگی خود داشته باشید بدون اینکه یادآوری این خاطرات برایتان دردناک باشد.
بهبودی به این معنی است که ممکن است گاهی حیوانات خانگی خود را از دست بدهید، اما می‌دانید صحبت کردن در مورد احساسات ایرادی ندارد.
بهبودی به معنای داشتن احساس بهتر، بدون ترس از فراموشی حیوان خانگی است.

بهبودی به معنای کسب مهارت‌های جدیدی است که باید از دوران کودکی به شما آموزش داده می‌شد تا از این مهارت‌ها برای مقابله با فقدان خود، استفاده کنید.

چه موقع می‌توانم حیوان خانگی جدیدی بگیرم؟

با گذشت زمان بهبودی حاصل نمی‌شود، بلکه انجام اقدامات مفید در طول مدت‌زمان موجب بهبودی می‌شود؛ بنابراین سؤال این نیست که چه مدت باید سپری شود، بلکه اقداماتی است که باید انجام دهید تا فرآیند احساسی‌تان را با حیوان خانگی که از بین رفته کامل کنید. روش بهبود اندوه به شما ابزار لازم برای بهبود پس از دست دادن حیوان خانگی خود را می‌دهد، بنابراین شما قادر به انتخاب قانونی حیوان خانگی جدید هستید و می‌توانید قلب خود را به حیوان خانگی جدید و شخصیت منحصر به فرد آن اختصاص دهید.

با ایجاد یک سری انتخاب‌های کوچک و صحیح، پس از از دست دادن حیوان خانگی، بهبودی خواهید یافت. اولین انتخاب کوچک و صحیح شما دریافت این کتاب الکترونیکی بود.

بهبودی پس از دست دادن حیوان خانگی آسان نیست. انجام اقداماتی که منجر به بهبودی می‌شود، به ذهن باز، تمایل و شجاعت نیاز دارند.



منابع چندرسانه‌ای:

وبسایت: www.mitra-mohamadzadeh.com




مجوزهای نویسنده:



ارتباط با ما:

www.academyofchange.ca

آدرس سایت: 

info@academyofchange.ca

آدرس ایمیل: 

200 Consumers Road, Unit 405, North York,
ON M2J 4R4

آدرس دفتر کانادا:



تلفن دفتر ایران:

