



دستامه

بهبودیابی از غم و اندوه

ویرایش کلی به مناسبت ۲۰ امین سال انتشار

برنامه اقدام عملی برای
عبور فراتر از مرگ، طلاق
و سایر ازدست‌دادگی‌ها،
از جمله ازدست‌دادن سلامت، شغل، ایمان و ...

چگونگی بهبودیابی از غم و اندوه ناشی از ضربه روحی و اختلال (PTSD)

به‌روز شده

John W. James & Russell Friedman

بنیان‌گذاران مؤسسه بهبودیابی از غم و اندوه

و نویسنده کتاب «چه وقت کودکان غمگین می‌شوند؟»

مترجم: میترا محمدزاده

بنیان‌گذار نخستین مؤسسه بین‌المللی بهبودیابی از غم و اندوه آمریکا در ایران

به نام خداوند جان و خرد

دستنامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه

جان. دبلیو. جیمز

راسل فریدمن

ترجمهٔ

میترا محمدزاده

۱۴۰۰

نام کتاب	:	دستنامه‌ی بهبودیابی از غم و اندوه
نویسنده	:	جان. دبلیو. جیمز و راسل فریدمن
مترجم	:	میترا محمدزاده
تیراژ	:	تومان ۱۰۰۰ نسخه ویژه توزیع الکترونیک
قیمت	:	۶۹ هزار
نوبت چاپ	:	اول ۱۴۰۰
تعداد صفحات	:	۱۵۲ صفحه
حروفچینی و صفحه‌آرایی	:	موسسه آموزشی و فرهنگی ادب و دانش ماخ
طراح جلد	:	موسسه آموزشی و فرهنگی ادب و دانش ماخ
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۵۶-۶۳-۱
	:	
	:	

آدرس مراکز فروش:

شماره ۱: فروشگاه اینترنتی: www.griefcoach.ir

تلفن: 021-28421159

شماره ۲: فروشگاه اینترنتی: www.maakh.com

از طرف میترا

بی‌نهایت از خدای مهربان شاکر و سپاس‌مندم که در مسیر زندگی برای انجام رسالتم در این جهان قرار گرفته‌ام و حرفه‌ای دارم که از آن با جان دل و تار و پود وجودم لذت می‌برم و پیوسته در آن رشد می‌کنم و بابت این موضوع قدردان و سپاسگزار هستم.

از تک‌تک عزیزانم، همکاران تیم بهبودیابی به‌خصوص اد و لوئیس که کوچ‌ها و اساتید زندگی‌ام هستند، تیم انتشارات رمز و کامبیز خالقی در آماده‌سازی این اثر، و به‌خصوص همسفران تک‌تک سیاره‌های عبور فارسی‌زبان در سراسر دنیا و تک‌تک‌گریف کوچ‌های تیم بی‌نظیرم در این مسیر عبور و دیدن نور که هر یکی‌شان زندگی مرا به‌نوعی تحت‌تأثیر قرار داده‌اند، سپاسگزارم و از این بابت شکرگذار هستم که می‌توانم تجربه خود را با دیگران به اشتراک بگذارم و پیام این رسالت را به جهانیان برسانم.

میترا محمدزاده

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
بخش اول	دیدن مسئله ۳
فصل اول	غم ، رویارویی با غم و اندوه ۴
فصل دوم	درک مسئله در مورد خشم ، واکنش های رایج ۱۱
فصل سوم	ما آمادگی کافی برای روبهرو شدن با خبرهای عاطفی رانداریم ۲۲
فصل چهارم	دیگران برای کمک کردن به ما در رو به رو شدن با فقدان آمادگی ندارند ۳۸
فصل پنجم	ما خواهان تایید دیگران نیستیم ، برنده جایزه اسکار در بهبودیابی ۵۰
بخش دوم	آماده شدن برای تغییر : شروع به بهبودیابی ۵۶
فصل ششم	انتخاب برای بهبودیابی ؛ چه کسی مسئول است ۵۷
فصل هفتم	تعیین دستورالعمل ها ، اولین جلسه با همیار ، قبول تعهدات ۶۴
فصل هشتم	شناسایی عوامل تسکین دهنده موقت ۷۱
فصل نهم	نمودار تاریخچه خبرهای عاطفی : مقایسه کردن و کوچک شمردن ۷۸
بخش سوم	یافتن راه حل ۹۹
فصل دهم	ناتمامی عاطفی چیست ؟ ۱۰۰
فصل یازدهم	معرفی نمودار رابطه ۱۰۶
فصل دوازدهم	تبدیل نمودار رابطه به عوامل بهبودیابی ۱۲۶
فصل سیزدهم	پاک سازی ۱۵۰
بخش چهارم	انتخابها و فقدان های دیگران ۱۵۵
فصل چهاردهم	انتخابها : کدام یک از خبرهای عاطفی را اول از همه انتخاب و روی آن کار میکنیم ۱۵۶
فصل پانزدهم	دستورالعمل هایی برای کار کردن روی فقدان عاطفی خاص ۱۶۰

پیشگفتار

بعید است فردی یک روز صبح از خواب بیدار شود و با خود بگوید: «اندوه! عجب مفهومی! فکر کنم آن را هدف اصلی زندگی ام قرار خواهم داد.» برای هیچ‌یک از ما چنین اتفاقی نمی‌افتد. ما، جان دبلیو جیمز^۱ و راسل فریدمن^۲، نمایندگان مؤسسهٔ بهبودیابی از غم و اندوه هستیم.

این کتاب خلاصه‌ای از زندگی ما، مؤسسه و روند نوشته شدن کتاب راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه است.

در سال ۱۹۷۷، جان به‌علت مرگ پسرش در غم و اندوه عمیقی فرو رفت. او پس از یافتن روش مؤثری برای رهایی از غم و اندوه، به کسب‌وکار خود در عرصهٔ طراحی انرژی خورشیدی ادامه داد. کسانی که از مصیبت وارده و تجربهٔ بهبودیابی جان اطلاع پیدا کرده بودند، دوستان خود را که با چنین مصیبت‌هایی مواجه بودند، نزد وی آوردند. پس از مدت کوتاهی، جان متوجه شد مدت‌زمانی که صرف کمک به اشخاص غمگین می‌کند، با مدت‌زمان رسیدگی به امور پیمانکارانش برابر است و پی‌برد که از کار کردن با افراد غمگین بیشتر لذت می‌برد. به تدریج او به فعالیت در زمینهٔ بهبودیابی از غم و اندوه تمایل بیشتری پیدا کرد و نتیجهٔ این تمایل، تأسیس مؤسسهٔ بهبودیابی از غم و اندوه بود.

معرفی راسل به مؤسسه به این دلیل نبود که او کسی را از دست داده بود، بلکه به‌خاطر دومین طلاقش و هم‌زمان با آن، ورشکستگی‌اش بود.

۱. John W. James

۲. Russell Friedman

Griefcoach.ir

بخش اول

دیدن مسئله

اگر مشغول مطالعه این کتاب هستید، به احتمال زیاد فردی اندوهگین و دل شکسته‌اید. این دل شکستگی، ممکن است بر اثر مرگِ عزیزی ایجاد شده باشد که به تازگی یا مدت‌ها قبل او را از دست داده‌اید.

همچنین ممکن است بر اثر طلاق یا تمام شدن رابطه عاشقانه‌ای در شما ایجاد شده باشد.

حتی ممکن است بر اثر ضربه‌های عاطفی یا از دست دادن‌های دیگری باشد که در زندگی هر فردی ممکن است رخ دهد.

می‌تواند با علم به این که زندگی شما، آن‌طور که می‌خواستید سعادتمند یا رضایت‌بخش نبوده، در وجودتان شکل گرفته باشد.

صرف نظر از این که چه چیزی باعث رنجش خاطرتان گشته، می‌دانید چه احساسی دارید و احتمالاً حس خوبی نیست.

ما قصد نداریم به شما بگوییم چه احساسی دارید. شما خودتان از آن خبر دارید.

همچنین ما به شما نمی‌گوییم «می‌دانم چه احساسی داری»، چون نمی‌دانیم چه احساسی دارید. هیچ‌یک از ما نمی‌داند. در بهترین حالت، ما فقط یادِ حالِ خودمان

می‌افتیم، حال و روزی که وقتی دچار ضربه عاطفی یا فقدان شدید، تجربه کردیم.

حتی اگر با تغییرات دردناکی در موقعیت‌های زندگی روبه‌رو شده‌اید، ما قصد داریم به شما بگوییم چه کارهایی انجام دهید تا حال خوب خود را دوباره به دست بیاورید.

فصل اول

غم: فرایندی که نادیده گرفته شده و تعبیر نادرستی از آن به عمل آمده است. غم، عکس‌العملی عادی و طبیعی به از دست دادن هر چیزی است. بنابراین احساساتی که در آن لحظه دارید نیز کاملاً طبیعی و عادی است. مسئله اینجاست که در جامعه، ما را به گونه‌ای بار آورده‌اند که این عواطف را غیرعادی و غیرطبیعی قلمداد می‌کنیم. غم، امری عادی و طبیعی است و به‌وضوح از تمام احساسات ما قوی‌تر است. با وجود این، اغلب ازسوی اشخاص غمگین و نیز اطرافیان‌شان، بد تعبیر شده و بیش از سایر احساسات مورد غفلت واقع گردیده است.

غم شامل تمام احساسات متناقضی است که بر اثر تغییر کردن یا پایان یافتن الگوی رفتاری آشنا پدید می‌آید. منظور ما از احساسات متناقض چیست؟ اجازه دهید با یک مثال این موضوع را توضیح دهیم. وقتی شخصی که دوستش دارید، بعد از تحمل بیماری طولانی، از دنیا می‌رود، شاید احساس آسودگی کنید که عزیز شما دیگر عذاب نمی‌کشد. او مُرده، ولی شما احساس مثبتی دارید. از طرفی متوجه می‌شوید که دیگر این عزیزتان را نخواهید دید و او دیگر در کنار شما نخواهد بود. این موضوع می‌تواند برایتان بسیار دردناک باشد. این احساسات متناقض در واکنش به مرگ عزیزان، امری کاملاً عادی است.

در مورد طلاق چطور؟ آیا در این مورد هم احساسات متناقضی وجود دارد؟ آری. شما از این که کشمکش‌ها پایان یافته، واقعاً احساس آزادی می‌کنید. این احساس مثبتی است. از طرفی، ترسی شما را فرا می‌گیرد که شاید هرگز کسی را به زیبایی او یا کسی که مانند او مسئولیت خانواده را بپذیرد نیابید.

این احساسات متناقض، آزادی و نیز ترس، عکس‌العمل طبیعی به فقدان یا از دست دادن است.

تمام روابط، چه عاشقانه و چه دوستانه، چه خانوادگی و چه کاری، جنبه‌های آشنایی دارند. به‌نظر شما، چه فقدان‌های دیگری باعث ایجاد احساسات متناقض مشابهی

می‌شوند؟ مرگ و طلاق آشکارترین آن‌هاست، اما مواردِ گوناگونِ دیگری نیز شناسایی شده که باعث ایجاد غم می‌شود. در میان آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مرگ حیوان خانگی؛
- نقل مکان؛
- مدرسه رفتن؛
- مرگ همسر سابق؛
- ازدواج؛
- فارغ‌التحصیل شدن؛
- پایان اعتیاد؛
- تغییرات اساسی در سلامتی؛
- بازنشستگی؛
- تغییرات مالی (مثبت یا منفی)؛
- تعطیلات؛
- مشکلات قضایی؛
- نقل مکان فرزندان از خانه.

این تغییراتِ متداول و عادی، اغلب به‌عنوان وقایع ناگوار در نظر گرفته نمی‌شوند. ما برای همهٔ روابطی که در زندگی مان مهم تلقی می‌کنیم، اندوهگین می‌شویم. روابطی که عاطفی نیز هستند.

حتی اگر مرگ، بزرگ‌ترین فقدان در زندگی تان نبوده‌است، بازهم به مطالعهٔ این کتاب ادامه دهید.

بعد از سی سال کار کردن با افراد غمگین، ما ضربه‌های عاطفی دیگری را شناسایی کرده‌ایم، مانند از دست دادن اعتماد، از دست دادن امنیت، از دست دادن کنترل بر روی جسم خود (تجاوز جسمی یا جنسی). جامعه هنوز این نوع ضربه‌های عاطفی را جزو مسائل مربوط به غم و اندوه نمی‌داند.

تقریباً همهٔ ما شرایطی را که باعث از دست دادن اعتماد می‌شود، تجربه کرده‌ایم. این شرایط می‌تواند در کل زندگی ما تأثیر منفی و اساسی بگذارد. شاید شما از دست دادن اعتماد به پدر، مادر، خدایان یا شخص دیگری را تجربه کرده باشید. آیا از دست دادن اعتماد، ما را اندوهگین می‌کند؟ پاسخ این سؤال مثبت است. اندوهی که ایجاد می‌کند و مشکلاتِ رهایی از آن، مانند دیگر آسیب‌ها است. غم، احساسی طبیعی و عادی است، اما ما را به اندازهٔ کافی برای رویارویی با آن آماده نکرده‌اند. غم و اندوه یعنی رنجیدن دل نه رنجیدن ذهن. تمام تلاش‌هایی که از راه عقل و منطق برای التیام دادن قلب شکسته صورت می‌گیرد، با شکست مواجه خواهد شد، زیرا استفاده از عقل برای بهبود قلب شکسته، کار اشتباهی است. مثل این است که بخواهیم با چکش دیواری را رنگ کنیم - نتیجهٔ آن فقط خرابکاری خواهد بود.

تقریباً تمام نظرات عقلانی با عبارت «غصه نخور» شروع می‌شود. وقتی پسر ریچارد در سال ۱۹۹۷ فوت کرد، یکی از دوستانش از سرِ دلسوزی به او گفت: «غصه نخور. می‌توانی دوباره بچه‌دار شوی.» این جملهٔ منطقی که ریچارد از نظر جسمانی می‌تواند صاحب فرزند دیگری شود، نه تنها بی‌ربط، بلکه به‌شکلی ناخواسته توهین‌آمیز هم بود، چراکه احساسات عادی و طبیعی او را بی‌اهمیت قلمداد کرده بود. حال جان بد بود، قلبش به درد آمده بود.

وقتی راسل از همسرِ اولش طلاق گرفت، خیلی پریشان حال بود. دوستی به او گفت: «غصه نخور. دفعهٔ بعد انتخاب بهتری می‌کنی.» اکثر نظراتی که بعد از ضربهٔ عاطفی به افراد غمگین داده می‌شود، هرچند از نظر عقلانی صحیح است، از نظر عاطفی حاصلی ندارد. به دلیل همین تناقض‌ها است که فرد غمگین بیشتر وقت‌ها احساس پریشانی و سردرگمی می‌کند و این احساسات به انزوای عاطفی او منجر می‌شود.

از آنجایی که اکثر ما آموخته‌ایم تمام مشکلات خود را فقط با کمک گرفتن از عقل و منطقی‌مان برطرف کنیم، غم و اندوه به‌عنوان مشکلی بزرگ در وجودمان می‌ماند. در نتیجهٔ تمرکز جامعه بر روی کارهای عقلانی، مقالات دانشگاهی متعددی نوشته شده است که معتقدند در روبه‌رو شدن با غم و اندوه، جنسیت فرد غمگین نقش بسزایی

دارد. درست است که خانواده و جامعه، مردها و زن‌ها را به‌طور متفاوتی تربیت می‌کنند، اما تجربه به ما نشان داده که خانم‌ها و آقایان در حل و فصل کردن احساساتِ غمناک، دردناک و منفی، به یک اندازه ناآگاه هستند. احساسات، جنسیت خاصی ندارد. چیزی به‌عنوان غمِ مردانه یا غمِ زنانه، شادیِ مردانه یا شادیِ زنانه وجود ندارد.

منظور ما این نیست که در ارتباط با غم و اندوه، عقل و هوش بی‌فایده است. اگر منصفانه بگوییم، شما اکنون در حال خواندن کتابی هستید و این یک فعالیتِ عقلانی است. این کتاب شما را در درک بعضی مفاهیم و انجام یک‌سری کارها یاری خواهد کرد. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، عقل محدود است و تا همین اندازه به ما کمک خواهد کرد.

غم و اندوه و بهبودیابی

برای عدهٔ بسیاری، مشاهدهٔ عنوانِ این کتاب تازگی دارد، زیرا اولین بار است که واژهٔ «غم و اندوه» و «بهبودیابی» را در کنار هم می‌بینند. راهنمایان مذهبی و معنوی، طی قرون متمادی، متذکر شده‌اند که باید به هر نوع فقدانِ به‌عنوان موقعیتی برای رشدِ معنوی نگاه کنیم. با این حال در زندگیِ امروزی، تجربه کردن احساساتِ دردناک آن‌قدر بد تعبیر شده است که اکثر ما نمی‌دانیم در برابر چنین احساساتی چگونه باید رفتار کرد. منظور از بهبودیابی چیست؟ بهبودیابی یعنی احساس بهتری داشتن. یعنی به‌جای این‌که شرایط، تعیین‌کنندهٔ شما و شادی شما باشد، خودتان شرایط را در دست بگیرید. بهبودیابی یعنی یافتن مفهومی جدید برای زندگی، بدون ترس و نگرانی از آسیب دیدن در آینده. بهبودیابی یعنی لذت بردن از تمام خاطراتِ خوب، بدون حسرت و پشیمانی. بهبودیابی یعنی تأیید کنیم که غمگین و اندوهگین هستیم و درمورد این احساسات با اطرافیان خود صحبت کنیم، بدون در نظر گرفتن این‌که آن‌ها چه واکنشی خواهند داشت. بهبودیابی یعنی دارای این توانایی باشیم که آن افرادی را که به‌خاطر نداشتن اطلاعاتِ کافی درمورد غم و اندوه، با گفتار یا اعمال خود، ما را آزار داده‌اند ببخشیم.

بهبودیابی یعنی روزی متوجه شویم که صحبت کردن درمورد آسیب‌ها و ضربه‌های عاطفی، نه تنها عادی و طبیعی، بلکه برای سلامتی ما مفید هم هست. مهم‌تر از همه، بهبودیابی، مهارتی است که بایستی آن را در کودکی به ما می‌آموختند. این مهارت‌ها قدرت رویارویی مستقیم با ضربه‌های عاطفی و از دست دادن‌ها را به ما می‌دهند. اکثر ما می‌دانیم هیچ تضمینی وجود ندارد که وقتی به خانه برمی‌گردیم، عزیزان ما هنوز در قید حیات باشند. همین‌طور کسانی که طلاق را تجربه کرده‌اند می‌دانند هیچ تضمینی وجود ندارد که وقتی به خانه می‌آییم همسرمان هنوز ما را دوست داشته باشد. مهارت‌های بهبودیابی از غم و اندوه که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده، قادر است دل شکستهٔ شما را ترمیم کند و به شما اجازه دهد در تمام روابط خود به‌طور کامل حضور داشته باشید. با کسب دانش و آزادی که بر اثر بهبودیابی از غم و اندوه حاصل شده، عشق ورزیدن به‌طور کامل و تا حد ممکن امکان‌پذیر می‌شود. بدون شک بهبودیابی از غم و اندوه، پس از یک ضربهٔ بزرگ عاطفی، کار آسانی نیست. انجام کارهایی که موجب بهبودیابی و رهایی می‌شوند، مستلزم دقت، روشن‌بینی، تمایل و شجاعت است.

رویارویی با غم و اندوه

همهٔ ما این مثال را شنیده‌ایم: «تنها چیزی که در دنیا حتمی است، مرگ و مالیات است.» شما که در حال خواندن این کتاب هستید، می‌دانید که ضربه‌های عاطفی نیز باید به این مثال اضافه شود. همهٔ ما در طول زندگی خود بارها فقدان و ضربه‌های عاطفی را تجربه کردیم، ولی با وجود عمومیتی که دارند، اطلاعات ما درمورد نحوهٔ بهبودیابی از آن‌ها بسیار محدود است.

تنها چیزی که درمورد افراد غمگین و سوگوار می‌دانیم، این است که همیشه خواهان بهبودیابی و رهایی از رنج حاصل از ضربه‌های عاطفی خود هستند. آن‌ها در رویارویی با غم و اندوه، از هر جا که امکان داشته باشد، تقاضای کمک می‌کنند. در جلسات کمک‌رسانی شرکت می‌کنند، کتاب می‌خوانند، مجله می‌خرند و بعد از انجام تمام این

کارها، درنهایت با این حقیقت روبه‌رو می‌شوند که جامعه ما برای یاری رساندن به مصیبت‌دیدگان، امکانات کافی ندارد و نمی‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به نتیجه موفقیت‌آمیزی دست یابند. به‌مرور درد ناشی از بهبود نیافتن غم و اندوه، روی هم‌تلبار می‌شود. علت ناراحتی عاطفی شما، چه مرگ باشد چه جدایی، یا هر فقدان دیگری، تأثیرات منفی و طولانی‌مدتی بر روی حس شادی شما می‌گذارد.

بهبودیابی از غم و اندوه: چگونه اثر می‌کند؟

بهبودیابی از ضربه عاطفی، نتیجه یک‌سری تصمیمات کوچک و صحیح است که توسط فرد غمگین گرفته می‌شود.

متأسفانه به اکثر ما اطلاعات لازم و کافی برای گرفتن چنین تصمیمات صحیحی داده نشده است. این کتاب برای مقابله با موضوع مشخصی قیام نموده است: بازآموزی تمام کسانی که به‌طور حقیقی طالب شناسایی و ترمیم احساسات دردناک حاصل از ضربه عاطفی هستند. ما اطمینان داریم اصولی که در اینجا مطرح و تشریح می‌شود، کارایی دارد. این اصول در مورد اشخاصی که مرگ یک عزیز، طلاق، یا هر نوع فقدان را تجربه کرده‌اند، نتیجه‌بخش بوده است.

مرگ یک عزیز باعث به وجود آمدن احساسی می‌شود که می‌توان آن را این‌گونه توصیف نمود: *مانند این است که دست نیاز به‌طرف کسی که همیشه به ما کمک می‌کرده دراز کنیم، فقط برای این‌که متوجه شویم بار دیگر که به کمکش نیاز داریم، او آنجا نیست.*

برخی از شما این کتاب را می‌خوانید و می‌خواهید از آن برای کمک گرفتن در مورد رابطه خود با شخصی که مُرده و شما با او مسائل و مشکلات فراوان داشته‌اید، یا به عبارت دیگر، شخصی که «زیاد او را دوست نداشتید» استفاده کنید. برای شما، این احساس شامل دست‌نیاز دراز کردن به‌سوی شخصی است که هرگز حضور نداشته و همچنان هم حضور ندارد که به ما یاری رساند. این مسئله در رابطه با لزوم شناسایی و ترمیم عواطف صدمه‌دیده خود در یک رابطه مسئله‌دار یا فردی که هنوز در قید حیات است نیز صدق می‌کند. تقریباً ضربه عاطفی ناشی از طلاق، همیشه در دسته «روابط با شخصی که زیاد

او را دوست نداریم» قرار می‌گیرد. طلاق به تمام روابط مادی، جنسی و اجتماعی خاتمه می‌دهد، اما رابطهٔ عاطفی با طلاق به پایان نمی‌رسد. برای کسانی که طلاق می‌گیرند، چه زن و چه مرد، بدون بهبودیابیِ موفقیت‌آمیز، تکرارِ خطاهای گذشته در روابط جدید امری معمول است.

گذشتهٔ ناتمام می‌تواند آینده را تباه کند

ما هیچ نقطه‌نظر اخلاقی، حقوقی، مذهبی یا اجتماعی در مورد طلاق نداریم. فقط یک باور بسیار ساده داریم و آن این است که تمام افرادی که درگیر طلاق شده‌اند، غمگین هستند. نظیر بچه‌ها، والدین، خواهر، برادر و دوستان. این دیدگاه کار ما را آسان‌تر می‌کند. ما همواره می‌دانیم که مسئلهٔ اصلی همیشه ضربه‌های عاطفی ترمیم‌نشده است.

طلاق (رابطهٔ عاشقانهٔ ازهم‌پاشیده) باعث ایجاد غم و اندوه می‌شود و این می‌تواند زندگی را محدود کند و تأثیرات منفی شدیدی در روابط آیندهٔ هر فردی بگذارد. غم و اندوه ناتمام هر فرد با همسر قبلی خود، باعث تصمیم‌گیری او از روی ترس خواهد شد. غم و اندوه ترمیم‌نشده، ما را برای جلوگیری از ضربه‌های عاطفی در آینده، به شکلی افراطی محتاط می‌کند. متأسفانه این افراط، توانایی اعتماد و عشق ورزیدن را در رابطهٔ بعدی ما محدود و آن را به شکست محکوم می‌کند.

امیدواریم متوجه شده باشید که به بازنگری در رابطهٔ گذشته و شناسایی و ترمیم ضربه‌های عاطفی ناشی از آن برای موفقیت در رابطهٔ فعلی خود نیاز دارید. امیدوارم این کتاب برای آن دسته از شما که هنوز در انزوا و تنهایی هستید، سهامتِ ترمیم روابط قبلی‌تان را بدهد تا دوباره جرئت دست یافتن به رابطهٔ سالم و عاشقانه را پیدا کنید.

فصل دوم

درک مسئله

غم و اندوه به خودیِ خود مسئلهٔ پیچیده‌ای است و بهتر است آن را سخت‌تر نکنیم. متأسفانه عوامل زیادی وجود دارد که واکنش ما را نسبت به ضربه‌های عاطفی مشکل‌تر و بهبودیابی ما را محدودتر می‌کند. در این فصل، موانعی که جلوی بهبودیابی تان را می‌گیرد یا آن را به تأخیر می‌اندازد، به شما یادآوری خواهد شد.

سردرگمی دربارهٔ مراحل

عدهٔ زیادی با نظرات پیشرو و مشهور دکتر الیزابت کوبلر راس^۱ آشنا هستند. او برای بیماری که پس از تشخیص پزشکان چیزی به مرگش نمانده بود، پنج مرحلهٔ عاطفی را شناسایی کرده است. این مراحل عبارت‌اند از: انکار، خشم، معامله، افسردگی و پذیرش. یکی از دستاوردهای دکتر کوبلر راس این بوده که امروزه افراد زیادی می‌کوشند از مفهوم کلی نظریه‌ها در سایر بخش‌های عاطفی زندگی انسان‌ها استفاده کنند. غم و اندوهی که حاصل مرگ، طلاق یا هر نوع فقدان است، نباید به شکل نظریه‌های مربوط به آن قلمداد شود. ماهیت و شدت احساسات ناشی از فقدان در هر شخص، به طور مستقیم به رابطهٔ منحصر به فرد او بستگی دارد.

کار دکتر کوبلر راس، کمک بزرگی به درک این موضوع کرده که افراد در حال مرگ چه مرحله‌ای را طی می‌کنند. اما متأسفانه مرحله‌ای که او توصیف می‌کند، با یک سری عیب‌های ناخواسته همراه بوده است. بسیاری از افراد، اعم از متخصصین و عموم مردم، سعی می‌کنند از این نظرات و مراحل آن، در قبال عواطفی که از ضربهٔ عاطفی نشئت می‌گیرد، استفاده کنند. پس از آن که به بیمار اطلاع می‌دهند چیزی به پایان عمرش نمانده، در اولین مرحله شروع به انکار می‌کند. به دلیل نبود توضیحات بیشتر، مراحل ایشان اغلب به غلط، به عنوان مرحله‌ای تفسیر شده که انسان بعد از طلاق یا بعد از مرگ عزیزی تجربه می‌کند.

۱. Dr. Elisabeth Kubler-Ross

بایستی اذعان کنیم که ما طی چند سالی که با اشخاص غمگین و افسرده سروکار داشته‌ایم، تا به امروز به فردی برخورد نکرده‌ایم که در مورد ضربهٔ عاطفی خود یا از دست دادن چیزی در حال انکار باشد. اولین چیزی که به ما می‌گویند این است: «مادرم مرده، سگم مرده یا از همسرم جدا شده‌ام.» در این اظهارات هیچ اثری از انکار ضربهٔ عاطفی واردشده وجود ندارد. اگر مشغول خواندن این کتاب هستید، یعنی شما در حال انکار عاطفی خود نیستید.

در مورد خشم چطور؟

در اکثر کتاب‌هایی که در مورد غم و اندوه نوشته شده، خشم همیشه یکی از عوامل موجود در «ضربهٔ عاطفی» است. ما به این عقیده احترام می‌گذاریم، اما نظریهٔ دیگری داریم. بعضی وقت‌ها خشم با بخشی از شرایط پیرامونی «ضربهٔ عاطفی» مرتبط است. خشم اغلب عاملی در روابط مسئله‌دار با شخصی است که زیاد دوستش نداریم. در هر صورت، این فرضیه در مورد خشم، هم اشتباه و هم خطرناک است. در بیشتر موارد، مرگ خشمی به همراه ندارد. مثالی کوتاه، منظور ما را واضح‌تر بیان می‌کند.

«مادر بزرگ من که رابطهٔ نزدیکی با او داشتم، در نود و دو سالگی بیمار شد و مُرد. خوشبختانه بیماری و مرگ او خیلی سریع اتفاق افتاد و عذاب زیادی نکشید. من از این بابت شکرگزارم. طی چند وقت گذشته، زمان زیادی را با او گذرانده بودم و به او گفته بودم که چه ارزش والایی برایم دارد. من از این بابت خیلی خوشحالم. مراسم خاک‌سپاری‌اش خیلی محترمانه و در شأن او بود. افراد زیادی به این مراسم آمدند و در مورد ویژگی‌های خوب او صحبت‌های بسیاری شد و این برای من خیلی ارزشمند بود. موقع خاک‌سپاری، یکی از دوستانم به من یادآوری کرد که با مادر بزرگم خدا حافظی کنم و این کار را کردم. حالا من خوشحالم و نه خشمگین.»

این یک داستان واقعی است. اگر این داستان متفاوت بود، احساسات متفاوتی به دنبال می‌داشت. اگر این نوه فرصت صحبت کردن با مادر بزرگش را قبل از مرگ او پیدا

نمی‌کرد، شاید از شرایطی که باعث جلوگیری از انجام این کار شده بود خشمگین می‌شد. اگر مادر بزرگ آدم بی‌محبتی بود و با وی رابطه سردی داشت، شاید او حالا به خاطر این که پیش از فوت مادر بزرگش، فرصتی برای جبران و اصلاح رابطه‌شان پیدا نکرده بود، خشمگین می‌شد. لطفاً این باور را بپذیرید که خشم بخش جدایی‌ناپذیر غم و اندوه بهبود نیافته است. برخی از اشخاص غمگین احساس خشم می‌کنند و برخی نه. اگر خشمی در وجود شخص باشد، ما آن را تشخیص می‌دهیم و درمان خواهیم کرد.

واکنش‌های رایج

وقتی غم و اندوه مراحل مشخصی نداشته باشد، افرادی که از فقدان یا ضربه‌های عاطفی رنج می‌برند یک سری واکنش‌های مشترک از خود بروز می‌دهند. کاهش تمرکز. شخص غمگین در اتاق خواب است و به این فکر می‌کند که از آشپزخانه چیزی را بیاورد. وقتی به آشپزخانه وارد می‌شود، کاملاً فراموش می‌کند که چرا آنجاست یا برای چه چیزی به آنجا رفته است. وقتی فکر شخص درگیر احساسات ناشی از ضربه عاطفی می‌شود و قادر نیست تمرکز کند، یکی از متداول‌ترین واکنش‌ها به غم و اندوه رخ داده است.

احساس رخوت. معمولاً اشخاص غمگین، از احساس رخوت به عنوان اولین واکنش خود نسبت به ضربه عاطفی نام می‌برند. این واکنش، می‌تواند جسمی، روحی یا هر دو باشد. مدت زمان این حالت تا حدودی برای هر فرد متفاوت است. ما به ندرت با اشخاصی برخورد کرده‌ایم که این احساس رخوت را بیش از چند ساعت داشته باشند. اغلب به اشتباه، این واکنش انکار نامیده می‌شود.

الگوهای خواب نامنظم. افراد غمگین یا داغ‌دیده یا نمی‌توانند بخوابند، یا زیاد می‌خوابند - یا ممکن است هر دو حالت برایشان پیش بیاید.

عادت‌های غذایی تغییر یافته. افراد غمگین به ما می‌گویند که یا اشتها ندارند یا بی‌وقفه غذا می‌خورند - یا ممکن است هر دو حالت برایشان پیش بیاید.

مسیر پرپیچ‌وخمی از انرژی عاطفی. افراد غمگین از تغییر حالت‌های عاطفی خود صحبت می‌کنند. در نتیجهٔ این تغییرات، این افراد اغلب احساس می‌کنند که دچار تخلیهٔ عاطفی و جسمی شده‌اند. این واکنش در بخش‌های بعدی کتاب به‌طور مفصل بررسی خواهد شد.

همهٔ این واکنش‌ها به فقدان یا ضربهٔ عاطفی، طبیعی و عادی است. مدت‌زمان آن هم در افراد متفاوت است. ما نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که این شرایط چقدر طول می‌کشد. این واکنش‌ها همیشه اتفاق نمی‌افتند. آن‌ها مرحله نیستند.

مرحله‌ای به نام سوگواری وجود ندارد. اما در صورتی که به مردم دسته‌بندی تعریف‌شده‌ای پیشنهاد شود، همواره می‌کوشند خودشان را در آن دسته قرار دهند. متأسفانه این مسئله، در شرایطی که آن پیشنهاد از جانب فرد متخصصی نظیر روان‌درمانگر، کشیش یا دکتر باشد، بیشتر صدق می‌کند.

اجازه ندهید کسی برای شما بازهٔ زمانی یا مرحله تعیین کند.

هیچ چیز مطلقاً در سوگواری وجود ندارد. هیچ واکنشی آن قدر کلی و همگانی نیست که همه، یا حتی اغلب افراد آن را تجربه کنند. فقط یک حقیقت مطلق وجود دارد: روابط، همه منحصر به فرد هستند.

کنار آمدن یا کامل شدن

یکی از اطلاعات اشتباهی که می‌تواند بیشتر از هر چیزی به فرد آسیب بزند، باور کردن این عقیده است که با مرگ فرزند «نمی‌توان کنار آمد». این نظریهٔ کاملاً غلط به والدینی گفته شده که فرزندشان مُرده، حتی این را در مورد ضربه‌های عاطفی و فقدان‌های دیگر نیز می‌گویند. این والدین و همچنین دیگران، به جست‌وجوی احساسات و اطلاعاتی می‌گردند که این دروغ را تأیید کند.

بهتر است این سؤال را مطرح کنیم: «آیا امکان دارد فرزند، همسر یا والدین خود را فراموش کنید؟» جواب مسلماً خیر است. «فراموش نکردن» به‌غلط با مفهوم «کنار آمدن» در هم پیچیده است. این تصور اشتباه باعث شده که اشخاص غمگین تا ابد

رنجیده خاطر بمانند، اجازه هرگونه «بهبودیابی» از ایشان سلب شود و در بیشتر موارد، آن‌ها را از خاطرات خوشی که به آن رابطه مربوط می‌شده محدود کند. در ژانویه سال قبل، با خانمی که دخترش چند سال قبل در ماه فوریه خودکشی کرده بود، به صحبت نشستیم. طی گفت‌وگویمان، او برای ما تعریف کرد که هرچه به ماه فوریه نزدیک‌تر می‌شود، بیشتر به یاد دخترش می‌افتد و بسیاری از این افکار و احساسات، برای او دردناک است. ما احساسات واقعی او، و همچنین تشدید احساسات او را با نزدیک شدن سالروز وفات دردآور دخترش تأیید می‌کردیم. حین صحبت کردن درباره رابطه خودش با دخترش، چشمان او پر از اشک شد و گفت: «قلبم برای همیشه شکسته است.»

اکثر مردم گفته او را قبول می‌کردند و به سرعت از کنار آن می‌گذشتند، اما ما این کار را نکردیم. در عوض، از او پرسیدیم که آیا بیشتر خاطراتی که از دختر خود به یاد می‌آورد، خاطرات خوبی است؟ جواب او مثبت بود. بنابراین از او پرسیدیم: «وقتی این خاطرات خوب را به یاد می‌آورید چه احساسی دارید؟ آیا در آن لحظه نیز احساس می‌کنید که قلبتان شکسته است؟» جواب او منفی بود و گفت: «نه چنین احساسی ندارم.»

پیشنهاد ما این بود که دیگر برای توصیف خود از جمله «برای همیشه قلبم شکسته است» استفاده نکند و به جای آن می‌تواند بگوید: «بعضی وقت‌ها که به یاد مشکلات و مرگش می‌افتم، حس می‌کنم قلبم شکسته است. گاهی هم وقتی خصوصیات فوق‌العاده او را به یاد می‌آورم، احساس رضایت می‌کنم و از این که می‌توانم این خاطرات را برای دیگران تعریف کنم، احساس خشنودی زیادی می‌کنم.»

فرضیه متداول و اشتباهی که پرداخته ذهن اشخاص غمگین و متخصصین است و در کتاب‌ها هم آمده، این است: «هنوز درد و رنج این ضربه عاطفی را پشت‌سر نگذاشته‌ام، زیرا هنوز او را فراموش نکرده‌ام و بعضی وقت‌ها، به او فکر می‌کنم.» این استدلال تأسف‌بار، زندگی اشخاص سوگوار را محدود و بی‌محتوا می‌کند.

چه زمانی برای بهبودیابی باید دست‌به‌کار شد؟

قبلاً گفتیم که احساس رخوت و کاهش تمرکز از خصوصیات افراد غمگین است. با وجود این واکنش‌ها، آن‌ها همچنان به صحبت کردن دربارهٔ ضربهٔ عاطفی و مرور رابطهٔ خود تمایل دارند. (مرور رابطه برای همهٔ از دست دادن‌ها اتفاق می‌افتد.) با این تفسیر، می‌توان بهبودیابی مؤثر را تقریباً بلافاصله بعد از ضربهٔ عاطفی شروع کرد. از این مرور کردن می‌توان به راحتی استفاده کرد تا تمام احساساتی را که بیان نشده‌اند، شناسایی کنیم. حتی مهرآمیزترین و کامل‌ترین روابط نیز حاوی یک‌سری کمبودها و احساسات بیان نشده است.

خاطرات ما با وقوع ضربهٔ عاطفی، خود را واضح‌تر و صحیح‌تر نشان می‌دهند. به همین دلیل، می‌توانند بهترین منبع برای جمع‌آوری مجموعهٔ زیادی از خاطرات باشند. اشخاص غمگین، نیازمند و خواهان صحبت کردن دربارهٔ ضربهٔ عاطفی خود هستند. کاملاً عادی است که اعضای یک خانواده، بلافاصله پس از مرگ عزیزی، دربارهٔ وی صحبت کنند. همچنین صحبت کردن دربارهٔ تجربه‌های منفی و مثبت روابط یا رویدادهایی که باعث ضربهٔ عاطفی شده‌اند، از قبیل طلاق، بازنشستگی، مرگ حیوان خانگی، از دست دادن کار یا تغییرات جسمانی، امری عادی است.

صحبت کردن در مورد فقدان و رابطه‌ها، بسیار جالب و خوب است، اما در مجموع باعث نمی‌شود احساس کاملی داشته باشیم. ما نیاز داریم اقدامات دیگری نیز انجام دهیم تا دردی را که موقع صحبت کردن دربارهٔ روابط خود کشف می‌کنیم، کامل کنیم.

یکی از تأسفبرانگیزترین تجربه‌های ما در رابطه با افرادی که برای کلاس‌های بهبودیابی از غم و اندوه ثبت‌نام می‌کنند، این است که در کلاس‌ها حاضر نمی‌شوند و بعضی وقت‌ها با تماس تلفنی به ما می‌گویند: «روان‌درمانگرم به من گفت که هنوز آمادگی این را ندارم که برای غم و اندوهم کاری بکنم.»

اینجا با یک معمای دوبخشی، جواب سؤال شما را به صورت زنده به تصویر می‌کشیم:

«چه زمانی شروع به بهبودیابی و ترمیم کنم؟»

۱. اگر روزی زمین بخورید و پای شما به گونه‌ای مجروح شود که خون آن به شدت فوران کند، آیا بی‌وقفه به جست‌وجوی پزشک یا پرستار نمی‌رفتید؟ جواب واضح است: آری.

۲. اگر شرایط و موقعیت‌های مختلف باعث آزردن شدن قلبتان شود، آیا بی‌وقفه به دنبال کمک می‌گردید یا اجازه می‌دهید که این آزرده‌گی باعث مرگ عاطفی شما شود؟ انتخاب با شماست!

آیا برای بهبودیابی خیلی زود است؟ خیر. طی ده سال اول کارمان بر روی بهبودیابی از غم و اندوه، بیشترین وقت خود را صرف کمک کردن به برگزارکنندگان مراسم خاک‌سپاری و روحانیون می‌کردیم تا بهتر بتوانند به افراد غمگین کمک کنند. زیرا این دو گروه، اشخاصی هستند که در اولین ساعات و روزهای پس از مرگ عزیزان، به افراد داغ‌دیده یاری می‌رسانند. برای مخاطب قرار دادن غم و اندوهتان هیچ وقت زود نیست.

خودکشی، قتل، بیماری ایدز و شرایط تأسف بار دیگر

انزوای عاطفی، مشکل بزرگی برای اشخاص غمگین است. تمرکز کردن بر روی علت ضربه عاطفی از قبیل خودکشی، قتل، ایدز یا هر شرایط تأسف بار دیگر، این انزوا را تشدید می‌کند. طبق تعریف، غم و اندوه، امری عاطفی است. منظور این نیست که علت مرگ، احساسی در ما ایجاد نمی‌کند. بدون شک اگر فردی را که دوست داریم تحت شرایط دردناکی فوت کند، احساسات شدیدی در مورد این واقعه دردناک حس خواهیم کرد. بعد از این که تصدیق کردیم شرایط سخت مرگ، ما را متأثر کرده، باید فوراً توجه خود را بر روی دو حقیقت بزرگ دیگر معطوف کنیم.

حقیقت اول را با یک سؤال دردناک مطرح می‌کنیم. اگر شرایط مرگ عزیز شما به شکل دیگری بود، آیا جای خالی او را کمتر احساس می‌کردید؟ جواب این سؤال مسلماً منفی است.

و حقیقت دوم را این‌گونه مطرح می‌کنیم. چه اظهارات عاطفی بر اثر این مرگ ناگهانی، ناگفته مانده است؟

در صفحه‌های قبلی کتاب، در مورد/نکار و خشم صحبت کردیم و گفتیم که این قبیل کلمات کمکی به شخص غمگین نمی‌کند. خاتمه دادن به مراحل قضایی نیز هیچ کمکی به فرد داغ دیده نمی‌کند. حال به این مثال توجه کنید: بعد از قرائت حکم دادگاه، تمام خبرنگاران با دوربین‌ها و میکروفون‌های خود، به‌سوی اشخاص غمگین هجوم می‌آورند و آن‌ها را سؤال پیچ می‌کنند: آیا حکم دادگاه موجب «ختم» این ضربهٔ عاطفی شده است؟ جواب همیشه خیر است.

دادگاه می‌تواند کمک کند که عدالت رعایت شود، ولی پس از پایان مراحل قضایی، افراد آسیب‌دیده هنوز از ضربهٔ عاطفی واردشده در عذاب هستند. در بهترین شکل، دادگاه درخواست قتل یا تخلف را به پایان می‌رساند. اما مراحل قضایی هرگز نمی‌توانند خلأ عاطفی شخص را پر کنند.

ما شاهد اشخاصی بوده‌ایم که تمام زندگی خود را وقف شرایط تأسفباری می‌کردند که باعث مرگ عزیزشان شده بود. از نظر ما این هیچ اشکالی ندارد. بالا بردن سطح آگاهی و اطلاعات در مورد قوانین، علم پزشکی و مسائل دیگر، به‌نفع کل جامعه است و به‌دلیل چالش‌های خستگی‌ناپذیر این انسان‌هاست، که کیفیت زندگی در سطح جامعه بالا می‌رود. اما متأسفانه، احساس خلأ عاطفی که آن‌ها از مرگ عزیزشان دارند، بهبود نمی‌یابد. انرژی هنگفتی که صرف این نوع آگاهی‌ها می‌شود، آن‌ها را از توجه کردن به مسئلهٔ اصلی، یعنی ضربهٔ عاطفی ترمیم‌نشده، غافل می‌کند.

برخی از شما ممکن است به‌دلیل رسیدگی به پروندهٔ مدنی یا جنایی، روش درمانی اشتباه یا شرایط مرگ عزیزتان به دادگاه مراجعه کنید. پیشنهاد ما این است که در وهلهٔ نخست، اعمالی را که منجر به بهبودیابی از غم و اندوه می‌شود، انجام دهید. این کار به شما انرژی بیشتری برای پیگیری کارهایتان خواهد داد. مهم‌تر از همه چیز، شما تحت تأثیر این تصور اشتباه قرار نمی‌گیرید که کیفر قضایی، دل‌رنجیدهٔ شما را تسکین خواهد داد و بر این اساس نیز عمل نخواهید کرد.

حرف «گ»

کلمه‌ای که بیشتر وقت‌ها، در ارتباط با غم و اندوه، استفاده نادرستی از آن می‌شود، کلمه گناه است. در انستیتوی بهبودیابی از غم و اندوه، ما آن را حرف «گ» می‌نامیم. تقریباً هرگز این واژه را برای اشخاص غمگین یا سوگوار مطرح نمی‌کنیم، چراکه این کلمه در این مبحث، کاربرد چندان درستی ندارد.

یک مکالمه دردناک و رایج در مؤسسه بهبودیابی می‌تواند به شرح زیر باشد:

شخص غمگین: پسر من خودکشی کرده است. خیلی احساس گناه می‌کنم.

مؤسسه: آیا تا به حال عملی را انجام داده‌اید که عمداً به پسر خود آسیب برسانید؟

شخص غمگین: خیر. (این جوابی است که تقریباً همیشه می‌شنویم.)

مؤسسه: لغت‌نامه، کلمه گناه را این‌گونه تعریف می‌کند: «عمداً به شخصی صدمه زدن» و شما که قصد صدمه زدن به فرزند خود را نداشتید، هیچ دلیلی برای احساس گناه ندارید. شما به دلیل فوت فرزندتان به اندازه کافی در عذاب هستید. بنابراین بهتر است که با استفاده از این کلمه غلط، باعث تحریف احساسات خود نشوید.

شخص غمگین: واقعاً! من هیچ‌وقت، با این دید به این مسئله نگاه نکرده بودم.

مؤسسه: آیا چیزهایی وجود داشته که آرزو می‌کردید متفاوت، بهتر یا بیشتر بود؟

شخص غمگین: اوه، البته.

و به این ترتیب، دریچه‌های مسدود بهبودیابی گشوده می‌شود.

در موارد نادر، افراد عمداً به فرد دیگری صدمه زده‌اند. در چنین مواردی، یک عذرخواهی کمک می‌کند تا مانعی را که سد راه بهبودیابی شخص غمگین شده است، کنار بزنند.

بازمانده: کلمه اشتباه دیگر

شاید متوجه شده باشید که ما از کلمه *بازمانده* در این کتاب استفاده نکرده‌ایم. این کارها بدون منظور نیست: هدفمند است. *بازمانده* به این معناست که شخص سوگوار از شخصی که فوت کرده بیشتر زندگی کرده است. کلمه *بازمانده* به دو صورت استفاده

می‌شود؛ هم به‌عنوان معنی اصلی کلمه و هم به‌عنوان نوعی اختلال روحی-روانی در فرد و این اغلب باعث می‌شود که افراد در مسیر خطرناک و دردناکی قرار بگیرند. برای مثال، وقتی شخصی خودکشی می‌کند، با توجه به معنی کلمه، شما بازمانده نیستید. اگر کسی قصد جانتان را بکند، ممکن است زنده بمانید، اما نه وقتی که شخصی دست به خودکشی بزند.

مهم‌تر از همه این است که کلمهٔ بازمانده، شخص سوگوار را توصیف می‌کند و باعث می‌شود به‌طور پیوسته شرایط را دربارهٔ فقدانی که رخ داده بازبینی کند. بازمانده اغلب به یک شخصیت یا هویت تبدیل می‌شود. این هویت قوی و مأنوس، به‌همراه درد و رنج، می‌تواند فرد سوگوار را تعریف کند. با توجه به این حالت، طبیعی است که اشخاص غمگین بیشتر مشغول شناسایی و توصیف خویش و عذاب دادن خود باشند تا تکمیل احساسات عاطفی بیان‌نشده در روابطشان. آن‌ها ممکن است با مرگ شخصی که فوت کرده، نتوانند بهبود پیدا کنند.

می‌دانیم که گروه‌هایی وجود دارد که سازمان‌یافته و مختص کسانی است که ضربه‌های عاطفی بخصوص از قبیل خودکشی، قتل، ایدز، مرگ فرزندان یا حتی طلاق را تجربه کرده‌اند. چون بر این باوریم که اشخاص غمگین به‌اندازهٔ کافی در جامعهٔ ما منزوی هستند، معتقدیم که دسته‌بندی کردن آن‌ها براساس نوع ضربهٔ عاطفی، این حس انزوا را تشدید می‌کند. از طرفی، متوجهیم که ملاقات با اشخاصی که تجربهٔ مشابهی داشته‌اند، تسلی‌بخش خواهد بود.

دیدگاه‌های ما که طی بیست سال تجربه در این کار تأیید شده، به شرح زیر است: تمام روابط منحصر به فرد است، به همین دلیل تمام بهبودیابی‌ها نیز شخصی هستند. تمرکز بر روی حقیقت عقلانی مشترک (نوع ضربهٔ عاطفی) به‌هیچ‌وجه کمکی به روند بهبودیابی نمی‌کند.

انزوا از طریق دسته‌بندی کردن اشخاص براساس ضربهٔ عاطفی در کوتاه‌مدت تسلی‌بخش است، اما باعث حل مسئله در درازمدت نخواهد شد.

شما هیچ مشکلی ندارید

ضربه‌های عاطفی بزرگ که از مرگ، طلاق یا موارد دیگر سرچشمه می‌گیرند، جزو اتفاق‌های عادی زندگی نیستند. به همین دلیل عدم آشنایی ما با افکار و احساساتی که این فقدان‌ها ایجاد می‌کنند، طبیعی است. بدیهی است که افراد برای واکنش نشان دادن در قبال احساسات متناقضی که از ضربه عاطفی سرچشمه می‌گیرد، به اطلاعاتی که در گذشته داشته‌اند اکتفا می‌کنند. در کل کتاب، ما به این واقعیت اشاره می‌کنیم که جامعه برای مقابله با غم و اندوه، به ما تعالیم نادرستی ارائه داده است. هرچند ما در اینجا به هیچ‌وجه سعی بر محکوم کردن جامعه، خانواده یا هیچ نهاد دیگری نداریم. ما قبول نداریم که انسان چیزهایی را به دیگران می‌آموزد که از آن‌ها اطلاع دارد. ما معتقدیم مردم آن چیزی را که می‌دانند، به دیگران یاد می‌دهند، یعنی همان چیزی که احتمالاً خودشان از دیگران آموخته‌اند.

اگر می‌بینید که اطلاعات و کمک‌هایی که در اختیار شما گذاشته می‌شود، نمی‌تواند در بهبودیابی به شما کمک کند، به این دلیل نیست که شما مشکلی دارید، بلکه به دلیل کمبود اطلاعات صحیح است. مطالعه این کتاب نمایانگر این مطلب است که شما دید روشنی نسبت به غم و اندوه خود دارید. این به این معناست که شما آماده‌اید تا روند بهبودیابی را در خود شروع کنید و کیفیت زندگی خود را بالا ببرید، نه این که آن را محدود کنید. اگر این کتاب را می‌خوانید، به این دلیل است که بفهمید چه چیزی برایتان خوب است، نه این که بدانید چه مشکلی دارید.

فصل سوم

ما آمادگی کافی برای روبه‌رو شدن با ضربه‌های عاطفی را نداریم

اندکی بعد از فقدان یا ضربهٔ عاطفی، آشکارا متوجه خواهید شد که برای رویارویی با غم و اندوهی که به صورت احساسات متناقض بروز می‌کند، آمادگی ندارید. این حقیقت تقریباً در مورد تمام افراد جامعهٔ ما صدق می‌کند. ما برای برخورد با حوادث کوچک، در مقایسه با غم و اندوه، آمادگی بیشتری داریم. تعلیماتی که برای کمک‌های اولیه به ما می‌دهند، بیشتر از آموزش‌هایی است که برای روبه‌رو شدن با مرگ، طلاق یا از دست دادن‌های دیگر می‌دهند.

چند لحظه از خواندن کتاب دست بکشید و به تجربه‌های خود فکر کنید. در دورهٔ ابتدایی، کلاسی برای آموزش کمک‌های اولیه و در دبیرستان، کلاسی دربارهٔ سلامتی و امنیت داشتید. کلاس‌های صلیب‌سرخ محله‌تان، کمک‌های اولیه را به عموم آموزش می‌دهد. در سرتاسر دنیا، در شرایط اضطراری، می‌توان با شمارهٔ ۹۱۱ تماس گرفت. همهٔ ما تا حدی برای برخورد با حوادثی که در پیرامون ما رخ می‌دهند، آمادگی داریم. اکنون بگویید در چند کلاس آمادگی برای رویارویی با ضربه‌های عاطفی و احساسات مربوط به غم و اندوه حاصل از آن شرکت کرده‌اید؟

از نظر ما، عجیب است که همه می‌دانیم اگر شخصی دستش بشکند چه باید بکنیم، اما تقریباً هیچ‌کس نمی‌داند برای کمک به شخصی که از ضربهٔ عاطفی رنج می‌برد چه باید کرد. فقط از ضربهٔ عاطفی حاصل از مرگ، سالانه هشت میلیون نفر در ایالات متحدهٔ آمریکا رنج می‌برند. به‌علاوه، آمار طلاق از ۴۵ هم فراتر می‌رود. در نظر داشته باشیم که این رقم، روابطی را که به ازدواج رسمی ختم نشده، در بر نمی‌گیرد. سالانه چند میلیون رابطه به طلاق می‌انجامد و غیر از خود زوج، فرزندان، والدین، اقوام و دوستان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. تخمین زده می‌شود که سالانه بیش از ۱۴ میلیون حیوان خانگی در ایالات متحدهٔ آمریکا می‌میرند. اگر شما میلیون‌ها ضربهٔ عاطفی را به این ارقام اضافه کنید که علل دیگری نظیر بازنشستگی، بیکار شدن یا تعویض محل کار،

مشکلات پزشکی و مشکلات سخت اقتصادی داشته‌اند، رقمی نجومی به دست خواهید آورد.

به ما آموخته‌اند چگونه چیزی را به دست بیاوریم، اما یادمان ندادند وقتی آن را از دست می‌دهیم چه باید بکنیم

در سال‌هایی که تحت آموزش هستیم، بیشترین وقت خود را صرف یادگیری این موضوع می‌کنیم که چگونه چیزی را به دست بیاوریم تا در زندگی موفق و خرسند باشیم.

در سال‌های اولیه کودکی، بیشتر تلاش می‌کنیم تحسین و تشویق والدین را کسب کنیم. سپس می‌کوشیم بچه خوبی باشیم تا در کریسمس یا حانوکا^۱ اسباب‌بازی عیدی بگیریم. پس از آن در مدرسه تلاش می‌کنیم نمرات خوبی بگیریم تا مورد تحسین و تأیید دیگران قرار بگیریم. این روند یادگیری - چگونه جلب توجه دیگران و نحوه دستیابی به چیزهایی که خواستار آن‌ها بودیم - تا سنین بلوغ ادامه دارد. بدون شک افرادی که در حرفه‌های تبلیغاتی مشغول به کار هستند، با این پدیده کاملاً آشنایی دارند. از پیام‌های آگهی آن‌ها کاملاً مشخص است که می‌گویند: «با به دست آوردن این چیزها، زندگی رضایت‌بخش و خوبی خواهید داشت.»

ما در مورد به دست آوردن چیزهای مختلف آموخته‌های زیادی داریم، اما اطلاعات درستی در مورد نحوه واکنش به از دست دادن آن‌ها نداریم.

ضربه عاطفی اجتناب‌ناپذیر است. حتی بعضی وقت‌ها می‌توان آن را پیش‌بینی کرد. می‌دانیم از دست دادن و به دنبال آن ضربه عاطفی به‌طور قطع اتفاق خواهد افتاد و باعث رنج و پریشانی ما خواهد شد، اما هیچ آموزش صحیحی برای رویارویی با این ضربه‌ها دریافت نکرده‌ایم. حتی به ما پیشنهاد می‌شود که به دنبال یادگیری نحوه برخورد با ضربه‌های عاطفی خویش نرویم - یا حداقل در مورد آن‌ها صحبت نکنیم. «اتفاقی است که افتاده»، «ولش کن»، «با احساسات خود موجبات رنجش دیگران را فراهم نکن». این فهرست همین‌طور ادامه دارد.

۱. Hanukkah؛ یکی از جشن‌های باستانی یهودیان-م.

همهٔ ما با ضربه‌های عاطفی بزرگی در زندگی خود روبه‌رو می‌شویم. باید به این موضوع اعتراف کنیم که اکثر آموخته‌های ما در مورد رویارویی با احساساتی که ضربهٔ عاطفی در ما ایجاد می‌کند، صحیح نیست. واقعیت این است که اگر هیچ چیز در مورد نحوهٔ رویارویی با غم و اندوه نمی‌دانستیم، اوضاع از وضعیت فعلی مان که مرتباً اطلاعات نادرست به ما داده می‌شود، به مراتب بهتر بود. اکثر ما در رویارویی با مسائلی که برایمان پیش می‌آید، به عقاید قدیمی خود تکیه می‌کنیم. ما می‌توانیم به شما ثابت کنیم که اکثر آموخته‌هایتان در مورد نحوهٔ رویارویی با غم و اندوه، نادرست است و احتمالاً وقتی با افکار و احساسات ناخوشایندی روبه‌رو می‌شوید که از ضربهٔ عاطفی حاصل شده است، به آن آموخته‌ها روی می‌آورید. ما معمولاً رفتارهای قدیمی خود را به همان صورتی که هستند، مدام تکرار می‌کنیم. تمام رفتارها - جسمانی یا عاطفی - به عادت تبدیل می‌شوند. در واقع، این خیلی خوب است که ما توانایی آموختن و استمرار در انجام آن عادت‌ها را داریم. نکتهٔ مهم این است که عادت‌های جدیدی برای رویارویی با غم و اندوه خلق کنیم.

قدم اول در بهبود عادت‌های جدید این است که به این آگاهی رسیده باشید که نیاز به یادگیری عادت جدید دارید. اگر در حال خواندن این کتاب هستید، یعنی این آگاهی رسیده‌اید که به اطلاعات و روش‌های مؤثرتری برای رویارویی با غم و اندوه خود نیاز دارید. قدم دوم، جمع‌آوری اطلاعات و مهارت‌های لازم برای شکل دادن به عادت است. در رابطه با غم و اندوه، باید ایده‌هایی را که کارایی ندارند شناسایی و با ایده‌هایی که کارایی خوبی دارند جایگزین کنید. قدم سوم تمرین و تکرار ایده‌های جدید است، به گونه‌ای که به عادت‌های مثبت تبدیل شوند.

همان‌طور که با این کتاب پیش می‌روید، با ایده‌های جدیدی آشنا خواهید شد و از آن‌ها استفاده خواهید کرد. این کار برای رسیدن به هدفمان، یعنی ترمیم عذاب ناشی از فقدان، امری حیاتی است. بعد از کار کردن با این کتاب، روش‌های بسیار بهتری برای رویارویی با هر نوع ضربهٔ عاطفی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، خواهید داشت.

چیزهایی که در مورد غم و اندوه یاد گرفته‌ایم اشتباه است

قبل از این که به مفاهیم بهبودیابی و رهایی بپردازیم، باید بدانیم این دو واژه شامل چه چیزهایی نیست.

باید برای خود مشخص کنیم که به چه دلیل به یافتن روش‌های جدیدی برای رویارویی با غم و اندوه نیاز داریم. برای این کار، قبل از هر چیز باید روشن کنیم که به‌طور معمول در قبال از دست دادن و ضربه عاطفی ناشی از آن چگونه رفتار می‌کنیم. ما برای تشریح مسئله، از داستان زندگی جان و راسل و تجربه‌های آن‌ها در مورد ضربه عاطفی و فقدان استفاده می‌کنیم.

اولین خاطره‌ای که جان از یادگیری نحوه رویارویی با غم و اندوه به یاد می‌آورد، در پنج‌سالگی او اتفاق افتاده است:

ما یک اسب پونی در خانواده‌مان داشتیم. این اسب، مرا از لحظه‌ای که از بیمارستان به خانه آوردند، پذیرفت. وقتی شروع کردم به چهار دست و پا راه رفتن، دُمش را می‌کشیدم و به من اجازه می‌داد که این کار را با او بکنم. این اسب همه‌جا با من بود. همین‌طور که سنم بالاتر می‌رفت، سعی می‌کردم به او یاد بدهم که دنبال توپ بدود (هنوز هم نمی‌دانم چه کسی به چه کسی یاد داد که دنبال توپ بدود). پونی همیشه راهی برای خوابیدن در تخت من پیدا می‌کرد و این کارش مادرم را بسیار عصبانی می‌کرد. اما هم من و هم پونی پافشاری می‌کردیم و در نهایت مادرم خسته می‌شد. تا این که یک روز صبح صدایش کردم، اما بیدار نشد. به یاد دارم که وقتی به او دست زدم، بدنش کاملاً سرد بود. خیلی ترسیده بودم. از مادرم کمک خواستم. مادرم گفت که اسبم مرده است. او سعی کرد مفهوم مرگ را به من توضیح دهد، ولی نمی‌دانست چگونه باید بگوید.

تا چند روز پس از مرگ این اسب، جان خیلی گریه می‌کرد و وقت زیادی را در اتاق خود سپری می‌کرد. او این‌طور به یاد می‌آورد: «والدینم برای کمک به من احساس درماندگی می‌کردند.» تا این که در نهایت، پدر جان با ناامیدی به او گفت:

گریه نکن - شنبه اسب جدیدی برایت می‌خریم.

خب، حرف بدی به نظر نمی‌آید، اما اجازه دهید کمی در آن تعمق کنیم. ما با روش‌های مختلفی چیزها را یاد می‌گیریم. یکی از آن‌ها یادگیری از طریق الگوبرداری است. بچه‌ای در خانواده‌ای متولد می‌شود. طی چند سال اول، ارتباط عمدهٔ او با دنیای اطراف، محدود به والدینش است. در این مدت نحوهٔ یادگیری این کودک از طریق دیدن و تقلید کردن از والدین خود است. معمولاً کودک بین هجده تا بیست و چهار ماهگی مهارت حرف زدن را فرا می‌گیرد. از این مرحله به بعد، نه تنها می‌تواند رفتارهای والدین خود را زیر نظر بگیرد، بلکه حرف‌های آن‌ها را نیز می‌تواند درک کند. پیامی که از گفتهٔ پدر جان دریافت می‌شود، این است:

گریه نکن...

یعنی: غصه نخور.

شنبه اسب جدیدی برایت می‌خریم...

یعنی: برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

جان به پدر خود اطمینان داشت. او شروع به شکل‌گیری باوری در مورد نحوهٔ رویارویی با غم و اندوه کرد. کوشید توصیهٔ پدرش را به کار گیرد و غصه نخورد. برای کودکی که طالب تأیید پدر است، این پیامی بسیار قوی از طرف شخصیتی بانفوذ در زندگی جان است. یا آن طوری که خودش توضیح می‌دهد: «اگر پدرم از این روش برای روبه‌رو شدن با مرگ عزیزانش استفاده می‌کند، من نیز باید از همین روش استفاده کنم.» همان‌طور که گفته بود، روز شنبه پدر جان او را به همراه خود به یک مرکز پرورش اسب برد و اسب جدیدی برایش خرید:

من هنوز فقدان اسب قبلی‌ام را حس می‌کردم، اما در این مورد با کسی صحبت نمی‌کردم. فکر نمی‌کردم دوست داشته باشند در این مورد چیزی بشنوند. بعد از گذشت مدت‌زمانی طولانی، اسب قدیمی‌ام را فراموش کردم. خیلی برایم مشکل بود که اسب جدید را به اندازهٔ پونی قدیمی‌ام دوست داشته باشم و علت آن را نمی‌دانستم.

احتمالاً جان به این علت نمی‌توانست اسب جدید را دوست داشته باشد که هنوز از ضربهٔ عاطفی حاصل از مرگ اسب قبلی بهبود نیافته بود.

در چهارده سالگی، جان برای اولین بار عاشق شد. شاید عشقی بچه گانه به نظر می‌رسید، اما برای او عشقی واقعی بود.

همه چیز عالی بود، فکرم یکسره مشغول او بود. خواب و خوراک نداشتم. پرنندگان آواز می‌خواندند، من به آهنگ‌های عاشقانه در رادیو گوش می‌دادم. ارتباطم با دوستانم کم شده بود.

وقتی این رابطه از هم پاشید، نابود شدم. ضربه عاطفی شدیدی برآیم بود. چند روزی مانند پرنده زخمی به خود می‌پیچیدم. عاقبت مادرم به زبان آمد.

چیزی که مادرش به او گفت این بود:

غصه نخور - این یکی را از دست دادی، هزاران دختر دیگر هست.

در این سن، جان تقریباً می‌دانست وقتی چیزی را از دست می‌دهد، چه باید بکند. او در زندگی خود، دو باور برای رویارویی با غم و اندوه داشت:

۱. غصه نخور

۲. برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

تجربیات دوران کودکی راسل، شباهت زیادی به جان داشت. از عبارتهای «غصه نخور» و «برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن»، در شرایطی مشابه استفاده می‌شد.

وقتی حال راسل بد بود، نمی‌توانست «غصه نخورد». تجربه هر نوع فقدان، او را اندوهگین می‌کرد. ناراحتی و اشک‌هایش اغلب با عباراتی چون «اگر می‌خواهی گریه کنی، برو به اتاق خودت» مواجه می‌شد.

راسل می‌کوشید احساساتش را پنهان کند و بعضی وقت‌ها که می‌خواست با مادرش در مورد غم و اندوه خود صحبت کند، مادرش به او می‌گفت: «بخند تا دنیا به تو بخندد. اگر گریه کنی، تنها می‌مانی.» خیلی تأسف‌بار است که وقتی انسان واقعاً غمگین است و با کمی حمایت عاطفی حالش مساعدتر خواهد شد، به او یاد داده شود که «تنها باش».

یعنی: تنهایی سوگواری کن.

درک نکردن و نادیده گرفتن عواطف یک کودک به اندازهٔ کافی ناراحت‌کننده است، اما متأسفانه موضوع به اینجا ختم نمی‌شود. این‌گونه اطلاعات غلط، پایه‌گذار عادت‌های مادام‌العمر می‌شود که به‌نوبهٔ خود مستقیماً با توانایی ما برای خوشحال بودن در تداخل است. راسل به یاد دارد که در زندگی زناشویی خود، بعد از بحث و مجادله با همسرش، از خانه بیرون می‌رفت، سوار ماشین می‌شد و بی‌هدف در اطراف محل زندگی‌اش دور می‌زد. ماشین برای او حکم همان اتاقش را در کودکی داشت. عادت پابر جای «در تنهایی سوگواری کن» بود.

چون اکثر ما در خیلی از موارد مانند جان و راسل تربیت شده‌ایم، معمولاً فکر می‌کنیم وقتی خود را «منزوی» کنیم و «در تنهایی غصه بخوریم»، کار درستی انجام داده‌ایم. نتیجهٔ این آموزش نیز به‌نوبهٔ خود تأسف‌بار است. اگر لازم است من «من در تنهایی غصه بخورم و سوگواری کنم»، پس این مسئله برای شما هم صدق می‌کند. به همین دلیل است که وقتی دوستی از ضربهٔ عاطفی رنج می‌برد، اغلب می‌گوییم: «عرصه را بر او تنگ نکنید، یا او در حال حاضر نیاز دارد تنها باشد.» تجربه‌ای که جان در ارتباط با مرگ پدر بزرگش داشت، عمق باور جامعه را در مورد تنهایی سوگواری کردن به‌وضوح نشان می‌دهد.

سال ۱۹۵۸ پدر بزرگم فوت کرد. او فرد خیلی مهمی در زندگی من بود؛ از پدرم به من نزدیک‌تر بود. هر سال، تابستان را در باغ او سپری می‌کردم. او ماهیگیری، شکار و برای اولین بار بازی بیسبال را یادم داد. خبر مرگش را یک روز سر کلاس درس به من دادند. یادم می‌آید که احساس می‌کردم بی‌حس شده‌ام. مانند این بود که در جلسه فرو رفته باشم. بعد از چند دقیقه، اشک‌هایم سرازیر شد و فکر می‌کنم این صحنه دیگران را متأثر کرد. به همین خاطر من را به دفتر مدیر مدرسه فرستادند تا در آنجا تنها باشم و با خودم خلوت کنم.

چون نمی‌دانستند چه کار کنند. جان را به دفتر مدیر مدرسه فرستادند تا تنها باشد. یک بار دیگر فکر کردم که بزرگ‌ترها می‌دانند چه کار کنند. وقتی جان بعد از ظهر آن روز به خانه آمد، این دیدگاه که خودم باید از پس آن درد و رنج بریایم، با شدت بیشتری

خودش را نمایان کرد. مادرم در اتاق پذیرایی نشسته و سرش را به زیر انداخته بود. معلوم بود که گریه می‌کند. وقتی او را دیدم، می‌خواستم پیشش بروم تا با هم گریه کنیم، اما پدرم و عمویم جلو آمدند و گفتند:

«بگذار به حال خودش باشد. تا چند لحظه دیگر حالش بهتر خواهد شد.»

جان و راسل سه روش برای رسیدگی به ضربه عاطفی در دست داشتند:

۱. غصه نخور

۲. برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

۳. در تنهایی سوگواری کن.

هیچ‌یک از این درس‌ها کمکی به آن‌ها نمی‌کرد.

جان با مرگ پدر بزرگ خود، در ایلینوی^۱ دست‌به‌گریبان بود و هم‌زمان، راسل در نوجوانی، دوران خیلی سختی را در فلوریدا^۲ می‌گذراند.

با هر ضربه عاطفی شدید، راسل با همان باورهای قدیمی بی‌فایده با مسئله برخورد می‌کرد و چون نمی‌توانست با استفاده از باورهایی که آموخته بود حال مساعدتری پیدا کند، احساس می‌کرد زندگی‌اش پوچ‌تر و تأسف‌بارتر می‌شود. هر دفعه که اتفاق ناگواری روی می‌داد، می‌کوشید «غصه نخورد» و «در تنهایی سوگواری کند». بالاخره در اثر این تلاش‌های ناموفق برای بهبودیابی، به این باور رسید که هرگز خرسند نخواهد شد.

تا این‌که نزد مادرش رفت و به او گفت: «به‌نظر می‌آید از افکار و احساساتی که مرا رنج می‌دهند، رهایی نخواهم یافت.» مادر با نگاهی محبت‌آمیز به او گفت: «زمان مرهم تمام زخم‌هاست.»

یعنی: کمی وقت به آن بده

راسل هیچ‌شکی نسبت به مهر مادر خود نداشت. او به‌هیچ‌وجه نمی‌خواست به فرزند خود آسیب بزند. فقط چیزهایی را که دیگران به او یاد داده بودند، به فرزندش می‌آموخت.

۱. Illinois؛ از ایالت‌های غرب میانه کشور آمریکا-م.

۲. Florida؛ یکی از ایالت‌های کشور آمریکا-م.

در سال ۱۹۷۲، راسل و زن اولش ویوین^۱ از هم جدا شدند. این اتفاق او را واقعاً پریشان کرد. مثل مردهٔ متحرک شده بود. در حالت عادی، خیلی خوش‌مشرب و مردم‌دار بود، در صورتی که حالا دیگر حتی صحبت هم نمی‌کرد. به او گفته بودند «نباید غصه بخوری»، ولی او واقعاً در هم شکسته بود. حال خیلی بدی داشت و براساس چیزی که فرا گرفته بود، یعنی «در تنهایی سوگواری کن»، اکثر اوقات خود را در انزوا سپری می‌کرد.

از وقتی به او یاد داده بودند «برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن»، بیشتر احساس تنهایی می‌کرد. وقتی دوستانش برای کمک کردن به او توصیه کردند که با دختر دیگری رابطهٔ دوستی برقرار کند، این مسئله برایش جدی‌تر شد. حال مساعدی نداشت، به همین دلیل احساس می‌کرد برای ملاقات با دختر جدید آمادگی ندارد. از طرفی، مدام به او یادآوری می‌کردند که «زمان ضربهٔ عاطفی وارد شده را ترمیم خواهد کرد». این دو باور با هم در تضاد بودند، یعنی اگر انتخاب جایگزین برای چیزی که از دست رفته حال او را بهتر خواهد کرد، چرا دیگر باید منتظر زمان برای ترمیم باشد. از طرف دیگر، اگر زمان، ضربهٔ عاطفی وارد شده را ترمیم خواهد کرد، شاید عجله کردن در انتخاب جایگزین کار درستی نباشد.

این باور که «زمان مرهم تمام زخم‌هاست»، در مقایسه با باورهای نادرست دیگر، به‌تنهایی بیشترین آسیب و آزدگی خاطر را در جامعه ایجاد می‌کند. موضوع وحشتناک این است که این باور پایه و اساسی ندارد و متأسفانه یکی از باورهای نادرستی است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود.

این طرز فکر که گذشت زمان به‌طور سحرآمیزی ضربهٔ عاطفی ما را ترمیم خواهد کرد، مضحک به نظر می‌رسد. اگر ما از چیز دیگری به غیر از ضربهٔ عاطفی درد می‌کشیدیم، هیچ‌کس به ما نمی‌گفت که «فقط کمی به آن زمان بده».

اگر با کسی که دستش شکسته بر خورد می‌کردید، هرگز به او نمی‌گفتید که «فقط کمی به آن زمان بده». همان‌طور که باید به شکستگی دست رسیدگی شود تا بتواند دوباره به حالت عادی خود بازگردد، باید به قلبی که از ضربهٔ عاطفی رنجیده، رسیدگی کنیم.

همه ما افراد زیادی را می‌شناسیم که همچنان اندوهگین و دل‌شکسته‌اند. بخشی از این امر به این خاطر است که منتظرند زمان دل‌شکسته‌شان را ترمیم کند. متأسفانه به این باور رسیده‌اند که گذشت زمان آن‌ها را بهتر می‌کند. آدم‌ها با باور کردن این عقیده نادرست، سال‌ها به انتظار می‌نشینند. بعضی از شما که در حال خواندن این کتاب هستید، می‌دانید که این باور نادرستی است.

در یک نشست گروهی، از تمام کسانی که همچنان بابت مرگ فردی رنجیده بودند یا بابت طلاق که بیش از بیست سال قبل اتفاق افتاده بود احساس آرزوگی می‌کردند، درخواست شد که دست‌های خود را بالا ببرند. همان‌طور که انتظار می‌رفت، خیلی از افراد دست خود را بالا بردند. همه آن‌ها بر این باور بودند که زمان، رنج و عذابشان را ترمیم خواهد کرد. ما از خانمی پرسیدیم که بیست سال زمان زیادی برای ترمیم یافتن نیست؟ جوابش خیلی واضح و متداول بود: «آری، همین‌طور است، اما کار دیگری از دستم برنمی‌آید.» می‌توانید این درماندگی را تصور کنید؟ سال‌ها در انتظار باشید به امید این که کمی به آرامش برسید؟

برای این که نشان دهیم انتظار کشیدن برای رهایی از غم و اندوه چقدر نامعقول است، این سؤال را مطرح می‌کنیم. اگر ماشینتان پنچر شود، روی چهارپایه‌ای کنار چرخ می‌نشینید و منتظر می‌شوید تا به‌شکلی هوا داخل لاستیک آن بازگردد؟ مضحک به‌نظر می‌رسد، این‌طور نیست؟

زمان به‌خودی‌خود التیام‌بخش نیست؛ زمان به شما ما نشان می‌دهد به‌مرور چه کارهایی انجام دهید تا درد ناشی از فقدان یا ضربه عاطفی را در وجودتان ترمیم کنید. بگذارید آموخته‌های جان و راسل را تا به اینجا جمع‌بندی کنیم:

۱. غصه نخور.

۲. برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

۳. در تنهایی سوگواری کن.

۴. زمان مرهم تمام زخم‌هاست.

در سال ۱۹۵۷، مادر بزرگِ راسل فوت کرد. از وقتی مادر راسل به سر کار رفت، راسل با مادر بزرگش زندگی می‌کرد. بیشتر وقت‌ها، مادر بزرگ، از برادر راسل که ده سال از او کوچک‌تر بود مراقبت می‌کرد. راسل هرگز به مادر بزرگش احساس نزدیکی نمی‌کرد و گاهی حس می‌کرد آن زن با او بد رفتاری می‌کند. در آن روزها، در خانوادهٔ او، انتقاد از اعضای خانواده کار درستی به حساب نمی‌آمد - جملهٔ «رابطهٔ فامیلی از روابط غیر خویشاوندی مهم‌تر است»، موضوع اصلی گفت‌وگو بود.

وقتی مادر بزرگ راسل فوت کرد، جلسهٔ خانوادگی تشکیل شد. به یاد دارد که در آن جلسه به او گفتند: «ما باید برای برادرت تکیه‌گاه باشیم.»

یعنی: برای دیگران تکیه‌گاه باش.

هیچ روش مشخصی برای نحوهٔ انجام دادن آن وجود نداشت. «برای دیگران تکیه‌گاه باش»، یکی از جملاتی است که خوب به نظر می‌آید، اما در زندگی واقعی فاقد ارزش است. چند سال بعد، وقتی راسل از زن اولش جدا شد، جملهٔ «برای دیگران تکیه‌گاه باش»، در ذهنش تداعی شد. این یکی از معدود ایده‌هایی بود که راسل برای روبه‌رو شدن با غم و اندوه از آن استفاده می‌کرد. بلافاصله متوجه شد که این روش برای طلاق کارایی ندارد، زیرا خودش همان شخصِ دیگر بود.

در طی این بیست و چند سالی که به اشخاص غمگین کمک می‌کنیم، «تکیه‌گاه باش» یا «برای دیگران تکیه‌گاه باش»، در فهرست ده باورِ همراه‌کننده، در صدر جدول ایستاده است. همراه‌کننده است، زیرا انجام‌شدنی نیست.

تا به اینجا، جان و راسل پنج مورد از اطلاعات غلط را جمع‌آوری کرده‌اند.

۱. غصه نخور.

۲. برایش چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

۳. در تنهایی سوگواری کن.

۴. زمان مرهم تمام زخم‌هاست.

۵. برای دیگران تکیه‌گاه باش.

باورهای زیادی وجود دارد که هیچ کمکی به شخص غمگین نمی‌کند. این پنج مورد که تا به اینجا نام برده شد، احتمالاً برای شما آشناست. نه به‌طور مطلق، اما به‌طور نسبی عمومیت دارد و در همه‌جا استفاده می‌شود. باور بعدی نیز خیلی متداول است و اکثر مردم معتقدند درست و یاری‌دهنده است، در حالی که این‌طور نیست.

«باید سرگرم شوی» یا «باید همچنان کوشا و پرتکاپو باشی»، دو تا از کلیشه‌هایی هستند که همه ما بعد از هر ضربه عاطفی مهم شنیده‌ایم.

یعنی: خودت را مشغول کاری بکن.

در اینجا پرسش مهمی مطرح می‌شود. آیا با مشغول نگه داشتن خود، درد حاصل از خلأ عاطفی شناسایی و ترمیم می‌شود؟ مسلماً خیر. پس این که خود را مشغول انجام کاری بکنیم، چه کاری را از پیش می‌برد؟ تمرکز ما را مختل می‌کند و باعث می‌شود یک روز دیگر سپری شود.

اگر خود را مشغول انجام کاری بکنیم، درد حاصل از ضربه عاطفی زیر کوهی از فعالیت‌ها دفن می‌شود. با هر شخص غمگینی که تا به حال صحبت کرده‌ایم، می‌گوید: «فرقی نمی‌کند چقدر مشغول باشم. وقتی روز به انتهای خود می‌رسد، هنوز این خلأ عاطفی را در قلب خود احساس می‌کنم.»

این کار، علاوه بر این که ما را از پا درمی‌آورد، خطر دیگری نیز دارد. قبلاً غم و اندوه را این‌گونه تعریف کردیم: «احساسات متناقضی که بر اثر تغییر در وضعیت فعلی، با پایان یافتن شیوه معمول و آشنای زندگی پدید می‌آید.» مرگ، طلاق یا هر ضربه عاطفی مهم دیگر، باعث تغییر در شرایط فعلی زندگی می‌شود. کنار آمدن با زندگی، بعد از ضربه عاطفی، کار بسیار سختی است. اگر شما قبل از ضربه عاطفی انسان کم‌تحرکی بوده‌اید، با سرگرم کردن خود، تغییر بزرگ دیگری در شرایط فعلی‌تان ایجاد می‌کنید.

یکی از بزرگ‌ترین خطرهای مشغول نگه داشتن خود، باور داشتن این موضوع است که این کار، حال شما را بهتر خواهد کرد. مشغول بودن فقط تمرکز شما را از اتفاقی که افتاده به چیز دیگری سوق می‌دهد. اما این حقیقت را که برای ترمیم ضربه عاطفی خود باید مستقیم وارد عمل شوید تغییر نمی‌دهد. ما این اظهارات را هزاران بار شنیده‌ایم:

«سر درنمی‌آورم؛ یکسره خودم را مشغول انجام دادن کاری می‌کنم، اما حالم بدتر می‌شود نه بهتر.»

جان و راسل و احتمالاً خیلی از شما، با مشتکی اطلاعات نادرست برای رویارویی با ضربهٔ عاطفی، به صحنهٔ زندگی خود فرستاده شده‌اید. شش مورد از آن‌ها که تا به اینجا شناسایی کرده‌ایم، از این قرار است:

۱. غصه نخور.

۲. برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

۳. در تنهایی سوگواری کن.

۴. زمان مرهم تمام زخم‌هاست.

۵. برای دیگران تکیه‌گاه باش.

۶. خودت را مشغول کاری بکن.

هیچ‌یک از این باورها، ما را به‌سوی شناسایی و ترمیم احساساتِ ناتمام که در همهٔ روابط پیش می‌آید، هدایت نمی‌کند.

در بهبودیابی خود شرکت کنید

پیش از این گفتیم که به شخص غمگین آموخته شده که در تنهایی سوگواری کند. احتمالاً خود شما نیز این تنهایی را تجربه کرده باشید، زیرا تنهایی یکی از مشکلاتی است که اشخاص غمگین در جامعه ما با آن مواجه‌اند، پس روشن است که شرکت کردن در فعالیت‌های دسته‌جمعی، می‌تواند راه‌حلی برای این مشکل باشد.

برای این که شما را تشویق کنیم تا در بهبودیابی خود سهمی داشته باشید، پیشنهاد می‌کنیم از همین لحظه شروع کنید. از فهرست شش باور نادرست به‌عنوان راهنما استفاده کنید و بررسی کنید که آیا باورهای دیگری هم به شما آموخته‌اند که بر نحوهٔ رویارویی با غم، درد یا احساسات منفی دیگر تأثیرگذار باشد.

از دست دادن اعتماد

وقتی اتفاق ناراحت کننده‌ای می‌افتد، کاملاً عادی و طبیعی است که غمگین شویم. اما وقتی این عواطف عادی و طبیعی را بیان می‌کنیم، با تعدادی از باورهای نادرست با ما برخورد می‌شود که معمولاً در صدر آن‌ها «غصه نخور» قرار دارد.

جان و راسل، هرکدام، بسیاری از عواطف دردناک خود را با والدین، آموزگاران، مربیان و اشخاص دیگر در میان گذاشتند، ولی همیشه با احساسات آن‌ها به صورت عقلانی برخورد شد. حاصل این واکنش‌هایی که ارزش یاری رساندن نداشت، از دست دادن اعتماد به والدین و معلمان بود. حتی اگر در شروع، از دست دادن اعتماد شامل رابطه با والدین یا فرد مورد اعتماد دیگری می‌شد، به مرور زمان، تمام روابط دیگر را در بر می‌گرفت.

پدر جان الکلی بود. وقتی الکل مصرف می‌کرد، جان را برای کارهایی که نکرده بود تنبیه می‌کرد.

با وجود این که می‌گفتم من مقصر نیستم، او باور نمی‌کرد و در هر صورت مرا تنبیه می‌کرد. به نظرم این خیلی ظالمانه بود و از اعتماد من به او کاسته می‌شد.

چون هیچ وقت، در مورد این ضربه‌های عاطفی صحبت نشد و آن‌ها را حل و فصل نکردند، عدم اعتماد جان به بزرگ‌ترها بیشتر شد. او کمتر اعتماد می‌کرد و بیشتر مراقب رفتار خود بود. این امر، حس آزادی و نشاط را در جان محدود کرده بود. حتی انتخاب افرادی را که او می‌توانست با ایشان رابطه دوستانه‌ای برقرار کند، محدود کرده بود و از رابطه با افرادی که احساس قدرت می‌کردند دوری می‌کرد.

«منظورم این نیست که این بی‌اعتمادی عمومی، کار درستی بود.» از دست دادن اعتماد دردناک بود، به همین دلیل جان یاد گرفت که «اگر به کسی اعتماد نکنند»، از درد و رنج روحی‌اش کاسته خواهد شد.

جدایی جان از اولین دوست دخترش، باور - عدم اعتماد به دیگران - را در او تشدید کرد. بعد از آن ماجرا، متوجه شد که در اعتماد کردن به دخترهایی که ملاقات می‌کند مشکل دارد و چون دیگر نمی‌خواست ضربه بخورد، همیشه دیگران را امتحان می‌کرد و چهره

واقعی خود را به دیگران نشان نمی‌داد. این رفتارها حس شادی را در زندگی او کاهش می‌داد. همه ما افراد صدمه‌دیده‌ای را می‌شناسیم که از ترس این که دوباره صدمه بخورند، در برقراری روابط جدید مشکل دارند. هدف اکثر شما از خریدن این کتاب، رسیدن به این آگاهی است که در رابطهٔ خود با مرگ، طلاق یا هر فقدان دیگری، احساس می‌کنید کاری ناتمام باقی مانده است. شاید هم این کتاب را از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تان هدیه گرفته باشید.

همین‌طور که به خواندن این کتاب و انجام کارهایی که منجر به بهبودیابی می‌شود ادامه می‌دهید، شاید از حس اطمینان شما کاسته شود. ما نمی‌توانیم به شما دستور دهیم که آسوده‌خاطر باشید و اعتماد داشته باشید. این احساس شماسست. اما می‌توانیم بگوییم که ما نیز احساسات مشابهی را تجربه کرده‌ایم، ما نیز آسوده‌خاطر و مطمئن نبودیم، ما هم آن‌چنان در تبدیل احساسات خود به عقل و منطق مقید بودیم که فکر می‌کردیم داشتن هرگونه احساسی به دلیل ضعف و کاستی ماست. از شما خواهش می‌کنیم، حتی اگر هنوز به‌طور کامل اطمینان ندارید، به خواندن کتاب ادامه دهید.

تمرین باعث مهارت می‌شود

چرا ما در استفاده از اطلاعاتی که کارایی ندارد پافشاری می‌کنیم؟ برای فهمیدن این مطلب باید در مورد این رایانه‌ای که مغز نام دارد، اطلاعاتی کسب کنیم. اول این که مغز فقط به آموخته‌های خود دسترسی دارد. مغز نمی‌تواند از اطلاعاتی که برایش ناشناخته است، استفاده کند. اگر به شما فقط اطلاعات غلط داده شده باشد، تنها چیزی است که در دسترس دارید. دوم این که اطلاعات در مغز ما به ترتیب اهمیت، ذخیره می‌شوند. به این معنا که هرچه منبع اطلاعات مهم‌تر باشد، اطمینان ما به صحت آن‌ها بیشتر است. جان و راسل، اکثر اطلاعات مربوط به غم و اندوه را از والدین خود آموخته بودند. برای فرزندان، والدین، معتبرترین و مهم‌ترین منبع اطلاعاتی است. سوم این که کار مغز این است که باور کند تمام اطلاعات ذخیره شده در آن همواره صحیح است! به همین دلیل است که انسان‌ها این قدر از یکدیگر انتقاد می‌کنند. اگر باور داشته

باشید که همیشه حق با شماست و دیگران مخالف نظرات شما هستند، پس بدون شک آن‌ها اشتباه می‌کنند!

به همین دلیل، برای مدیریت احساساتِ حاصل از ضربهٔ عاطفی، همچنان از اطلاعات نادرست خود استفاده می‌کنیم. تصور می‌کنیم تمام اطلاعات صحیح و لازم را در مورد غم و اندوه داریم. در حقیقت، خواندن این کتاب نشان می‌دهد که هر چه تا امروز انجام داده‌اید، غم شما را تسکین نداده و حس شادابی و آسودگی را که طالب و سزاوار آن هستید، در شما ایجاد نکرده است.

اگر این فرضیهٔ ساده را بپذیرید که یک‌سری از باورهای غلط شما در اثر تمرین و تکرار زیاد به عادت تبدیل شده‌اند، می‌توانید اجازهٔ تمرین یک‌سری باورهای صحیح را به خود بدهید و نتیجهٔ متفاوتی بگیرید. ما این اطلاعات صحیح را در اختیاران خواهیم گذاشت تا بتوانید روابط ناتمام خود را با دیگران - مرده یا زنده - شناسایی و تکمیل کنید. شما باید هر چیزی که در این کتاب یاد می‌گیرید، تمرین کنید و به کار ببرید.

Griefcoach.ir

فصل چهارم

دیگران برای کمک کردن به ما در روبه‌رو شدن با فقدان آمادگی کافی ندارند.

احتمالاً حین مطالعهٔ فصل سوم به این نتیجه رسیدید که برخی از مواردی را که توصیف شد، تجربه کرده‌اید. شاید تعدادی از تجربه‌های اوایل زندگی شما برایتان یادآوری شده باشد، تجربه‌هایی که روش‌های غلطِ رویارویی با فقدان یا ضربهٔ عاطفی را به شما آموخته‌اند. تقریباً تمام افراد جامعهٔ ما، یک‌سری اطلاعات نامناسب و ناکافی در رایانهٔ ذهنشان ذخیره کرده‌اند.

طبیعی و تقریباً منطقی است که اشخاص غمگین، آرامش را در اطرافیان خود جست‌وجو کنند. هرچند، اشخاص غمگین خیلی زود متوجه می‌شوند که دوستان و نزدیکانشان نمی‌توانند کمک زیادی به آن‌ها بکنند. آن‌ها حسن نیت دارند، اما بیشتر چیزهایی که می‌گویند نامناسب به نظر می‌رسد.

آن‌ها نمی‌دانند چه بگویند

اجازه دهید بحث را با یکی از متداول‌ترین جملاتی که اشخاص غمگین می‌شنوند، آغاز کنیم. فرقی ندارد ضربهٔ عاطفی شما مرگ، طلاق یا هر اتفاق مهم دیگری باشد. شاید این جمله را شنیده باشید: «می‌دانم چه احساسی داری.» این جمله با حس همدردی زیاد و به‌منظور تسلی دادن بیان می‌شود.

اکثر مردم می‌گویند که وقتی چنین جملاتی بیان می‌شود، هر حسی به آن‌ها دست می‌دهد غیر از حس آرامش. اگر هدف از این جملات تسلی دادن است، پس چرا اکثر اشخاص غمگین واکنش شدیدی در مقابل آن نشان می‌دهند؟ جواب این پرسش را در حقیقت مطلقاً که پیش‌تر در مورد اندوه و بهبودیابی بازگو شد، می‌یابیم.

تمام روابط منحصر به فرد است، بدون استثنا!

به همین دلیل هیچ‌کس نمی‌داند شما چه احساسی دارید.

حتی دوستی هم که می‌گوید ضربهٔ عاطفی مشابهی را تجربه کرده، نمی‌داند شما چه احساسی دارید. ضربهٔ عاطفی مشابه، واقعیتی عقلانی است. این از نظر عاطفی هیچ

کمکی به فرد غمگین نمی‌کند. ارتباطی با رابطهٔ منحصربه‌فرد شخص پیدا نمی‌کند. این واقعیت که من مادرم را از دست داده‌ام و شما نیز مادرتان را از دست داده‌اید، چیزی بیشتر از واقعیت مشترک عقلانی نیست. این واقعیت شخصی، اهمیت یا تفاوتی بیش از سایر کفش ندارد. شاید به‌نظر برسد ما کمی تندروی می‌کنیم، ولی منظوری داریم. ما می‌کشیم از چیره شدن واقعیت‌های عقلانی بر روابط عاطفی جلوگیری کنیم. برای مثال، اگر شما رابطهٔ مهرآمیز، گرم و نزدیکی با مادر خود داشته‌اید و من رابطه‌ای پُر آشوب، دردناک و نامساعد، آیا «می‌دانید که من چه احساسی دارم»؟ اجازه دهید تکرار کنیم:

تمام روابط منحصربه‌فرد است، بدون استثنا!

همین‌طور که این قضایای ساده را درک می‌کنید و می‌پذیرید، در راه بهبودیابی خود قدمی به جلو برمی‌دارید. بهبودیابی یعنی «شناسایی و تکمیل» چیزهایی که در رابطهٔ «منحصربه‌فرد» شما ناتمام بوده‌اند.

اکثر افراد دلسوزی که در اطرافمان وجود دارند، از بهبودیابی تجربهٔ موفق‌تری ندارند که بتوانند در اختیارمان قرار دهند. به همین خاطر، ناآگاهانه ما را تشویق می‌کنند که وانمود به بهبودیابی کنیم. این پدیده، آن قدر متداول شده که تمام فصل بعدی را به آن اختصاص داده‌ایم.

آن‌ها از ابراز احساسات ما می‌ترسند

خیلی زود جامعه به ما یاد می‌دهد که داشتن احساساتی چون غم، درد یا احساسات منفی و بروز دادن آن‌ها کاری ناشایست است. با چنین سرزنشی شروع می‌شود: «پسرها و دخترهای بزرگ که گریه نمی‌کنند.» حتی بعضی وقت‌ها می‌توان از والدین چنین چیزی شنید: «این قدر گریه نکن، وگرنه دلیلی برای گریه کردن به تو می‌دهم.» منظور ما از این گفته‌ها این نیست که والدین ما بی‌عاطفه هستند، چون حقیقت ندارد. آن‌ها فقط چیزی را که خود فرا گرفته‌اند، انتقال می‌دهند. چیزی که آن‌ها فرا گرفته‌اند

این است: «بروز احساساتی چون غم، درد و احساسات منفی دیگر در جامعهٔ ما پذیرفته نمی‌شود.»

طنین «بچه‌ننه، بچه‌ننه» را در حیاط کودکستان‌ها می‌توان شنید. این خود نشان می‌دهد که این درس را پیش از چهار یا پنج‌سالگی فراگرفته‌ایم.

چند نمونهٔ مختصر از اظهارنظرهایی که روزانه شنیده می‌شوند، ترس دیگران را از ابراز احساسات ما به‌وضوح نمایان می‌کند:

«بر خودت مسلط باش.»

«به خودت بیا.»

«قوی باش.»

«اجازه نده در هم بشکنی.»

ما نیز به‌عنوان عضوی از جامعه، وقتی با احساسات دردناک دیگران مواجه می‌شویم، احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنیم. این باعث می‌شود که به‌طور دائم، از بروز احساسات طبیعی حاصل از ضربهٔ عاطفی بترسیم.

آن‌ها می‌کوشند موضوع بحث را عوض کنند

بعضی وقت‌ها شاید خواسته باشید در مورد احساسات خود دربارهٔ یک رویداد مهم عاطفی، با دوستی صحبت کنید. ممکن است یادتان بیاید که دوستتان لحظه‌ای به شما گوش داده و سپس گفته: «آخ! چه بد! راستی اخبار را دیده‌ای که چه اتفاقی در بورس سهام دارد می‌افتد؟»

این مثال متداولی است، اما همهٔ چیزی را که در واقعیت اتفاق می‌افتد، به‌وضوح تشریح نمی‌کند. اجازه دهید مثال دیگری بیاوریم و با دقت بیشتری به آن نگاه کنیم:

شخص غمگینی که مادرش فوت کرده، سعی می‌کند با دوستی در این مورد صحبت کند.

دوست: در چه حالی؟

شخص غمگین: اصلاً حالم خوب نیست. کمبود او را خیلی احساس می‌کنم.
دوست: غصه نخور، او دیگر درد نمی‌کشد.

به عوض کردن ظریف و ماهرانه موضوع توجه کنید. این شخص، غمگین است و دوست او موضوع صحبت را در مورد فردی که فوت شده عوض می‌کند. مفهوم گفته آن دوست این است که اگر عزیزتان دیگر در عذاب نیست، شما نیز نباید غمگین باشید.

ما باید توجه داشته باشیم که مهارت‌ها و روشی که این دوست در این داستان به کار برده، از روش‌هایی که اکثر مردم جامعه به کار می‌برند، بهتر یا بدتر نیست. او با همان باورهای نادرستی که همه ما یاد گرفته‌ایم، تربیت شده است. او با نیتی محبت‌آمیز سعی می‌کند رفتاری را از خود نشان دهد که یک عمر به او یاد داده‌اند.

این روش، یعنی عوض کردن موضوع بحث، در برنامه تلویزیونی ای.بی.سی، به نمایش گذاشته شد که در مورد اندوه حاصل از مرگ یک حیوان خانگی بود. برنامه با کیفیتی عالی تهیه شده بود و توجه خاصی به احساسات اشخاص اندوهگین داشت. پس از پخش این خبر، دوربین یک بار دیگر به طرف هیو دان^۱ و باربارا والترز^۲ معطوف شد. اشک در چشمان والترز حلقه زده بود، اما آخرین گفته او قبل از پخش آگهی‌ها این بود: «قبل از این که اشک‌هایم سرازیر شود، موضوع بحث را عوض کنیم.»

پیام واضحی که به بینندگان داده شد این بود: «ابراز احساسات قابل‌پذیرش نیست. به عبارت دیگر، اجازه دهید با عوض کردن موضوع بحث، احساسات خود را کنترل کنیم.»

آن‌ها عقلانی برخورد می‌کنند

تلاش برای تغییر احساسات به عقلانیت، در ملاقات با اشخاص غمگین، کاری خطرناک و بیهوده است. براساس تعاریف، اندوه نوعی واکنش عاطفی به از دست دادن است.

۱. Hugh Downs

۲. Barbara Walters

علت از دست دادن، به خودیِ خود به‌طور عقلانی فهمیده می‌شود، اما نوع واکنش به آن عاطفی است.

این بدین معنا نیست که استفاده از عقل اشتباه است، اما کجا نوشته شده که در موقع نیاز نمی‌توان هم از منطق و هم از عاطفه استفاده کرد؟ یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های بشریت، قدرت بروز و ارتباط برقرار کردن از طریق احساسات است. با وجود این، به‌نظر می‌رسد که جامعه ارزش چندانی برای این موهبت قائل نیست.

تکیه کردن بر منطق، به بهای نادیده گرفتن احساسات، به‌صورت بیماری مسری درآمده است - به‌ویژه در مورد غم و اندوه. علتش این است که مرگ عزیزان اتفاقی روزمره نیست. حتی اگر ضربه‌های عاطفی مهم دیگر را نیز در نظر بگیریم، آن قدر به‌ندرت اتفاق می‌افتد که ما هرگز به‌طور واقعی با این‌گونه تجربه‌ها آشنایی نداریم. به‌دلیل کمبود آگاهی شخصی، به عادت‌های رفتاری مان که بر اطلاعات نادرست استوار است، ادامه می‌دهیم. این عادت‌ها باعث می‌شوند ما هرگز از ضربهٔ عاطفی به‌طور کامل بهبود نیابیم. تعجبی ندارد که انسان‌ها با دردهای عاطفی، عقلانی برخورد می‌کنند. چون ما در مسائل روزمره مان به عقل و منطق تکیه می‌کنیم، بنابراین در استفاده از آن تجربهٔ بیشتری کسب می‌کنیم.

طبق آمار غیررسمی که در کلاس‌های خود تهیه کرده‌ایم، تقریباً از هر پنج نفر، چهار نفر پس از ضربهٔ عاطفی، به‌طور غیرمستقیم از عزیزان خود می‌شنوند که لازم نیست به احساسات خود نسبت به این اتفاق توجه کنند. چیزهایی که معمولاً به آن‌ها گفته می‌شود، نوعی برخورد عقلانی با موضوع است. محققین چیزهایی را که اشخاص غمگین دقیقاً پس از مرگ عزیز می‌شنوند، بررسی و مطالعه کرده‌اند. این اظهارات آن قدر متداول است که محققین توانسته‌اند آن‌ها را به دو دسته تقسیم کنند: (۱) اظهاراتی که به اشخاص غمگین کمک می‌کند و (۲) اظهاراتی که کمک نمی‌کند. تمام اظهاراتی که کمکی نمی‌کند، به نیت کمک کردن بیان می‌شود، اما به‌نظر عقلانی و منطقی می‌رسد یا اندرزهایی است که انجام دادن آن دشوار یا خطرناک است، مانند:

«خدا را شکر کن که پسر دیگری داری.»

«زندگی باید ادامه داشته باشد.»

«او در مکان بهتری است.»

«او زندگی پرمحتوا و شادی داشت.»

«شخص دیگری را ملاقات خواهی کرد.»

«خداوند باری بر دوشت نمی‌گذارد که توان آن را نداشته باشی.»

«شکرگزار باش که او مدتی طولانی در زندگی‌ات بود.»

این‌ها اظهارنظرهایی است که خود ما نیز به‌عنوان اشخاص غمگین شنیده‌ایم. چون اشخاص غمگین احساسات دردناکی را تجربه می‌کنند، این اظهارات که با عقل و منطق سروکار دارد، نامناسب است. طلاق و هر ضربه عاطفی مهم دیگر، باعث ایجاد اظهارنظرهای مشابهی از طرف دوستانی می‌شود که حسن نیت دارند.

آن‌ها به ما گوش نمی‌دهند

اجازه دهید بحث خود را به اظهاراتی که بعد از مرگ یا طلاق شنیده می‌شود، محدود نکنیم. وقایعی که در زیر مشاهده می‌کنید، هیچ ارتباطی با مرگ و طلاق ندارد، ولی نمایانگر واکنش اشتباه دیگران در قبال احساسات عادی ماست. یکی از دوستان ما مهمانی ترتیب داده بود. ماری، دختر نوجوانش، سه تا از بهترین دوستان خود را به این مهمانی دعوت کرده بود. وقتی مهمانی شروع شد، هریک از این سه دوست تلفن کردند و گفتند که برنامه‌های دیگری دارند. ماری خیلی ناراحت شد. رفت پیش مادرش و درباره‌ی اتفاقی که افتاده بود صحبت کرد. مادرش گفت: «غصه نخور، آدم خوب در اینجا زیاد است و تو می‌توانی در کنارشان لذت ببری.» بدون شک یادتان هست که وقتی اسپ جان مرد و وقتی پدر بزرگش از دنیا رفت، اولین پاسخ همیشه این بود: «غصه نخور.» باز هم به همین نقطه برمی‌گردیم - نباید این احساس را داشته باشی، زیرا غم، درد یا احساسات منفی، چیزهای خوبی نیستند. باید در پی احساسی باشی که قابل قبول‌تر و تا حدی مثبت است.

خوشبختانه دوست صمیمی و خانوادگی ما کنارم ایستاده بود. ماری تصمیم گرفت یک بار دیگر به طرف مقابلش فرصت دهد که به حرف‌هایش گوش دهد. به دوستش گفت که چه اتفاقی افتاده. او گوش داد و سپس پاسخ داد: «اوه، حتماً خیلی ناامیدی.» ماری با سر حرف دوستش را تأیید کرد و پاسخ مثبت داد. سپس دوستش را در آغوش کشید و از این‌که به حرف‌هایش گوش داده، از او تشکر کرد. درنهایت، بعد از آن‌که دوستش احساساتش را شنید و تأییدش کرد، رفت و صورتش را شست و از مهمانی لذت برد.

آن‌ها نمی‌خواهند دربارهٔ مرگ حرف بزنند

نوع دیگری از بحث عوض کردن این است که مردم چگونه از مرگ حرف می‌زنند یا نمی‌زنند. درواقع، ما تا این حد منع شده‌ایم که از مردن حرفی نزنیم. خیلی از ما حتی واژهٔ مرگ را به زبان هم نمی‌آوریم. به این جملات توجه کنید:

«او به رحمت خدا رفت.»

«رفت جایی که تا ابد در آرامش است.»

«پدر دیگر بین ما نیست.»

«او دیگر عمرش را کرده بود.»

«مادرمان را از دست داده‌ایم.»

تصور کنید همهٔ این جملات، برای کودکانی که در پی شنیدن پاسخ‌های درستی هستند، چه اطلاعات ناقصی دارد.

چه اتفاقی برای پدر بزرگ افتاده؟

او به خواب رفته.

کودک نگاهی به تابوت پدر بزرگ می‌اندازد و می‌فهمد که پاسخ سؤالی که مطرح کرده بود، اشتباه است. گیج شده، اما تصور می‌کند به او راستش را گفته‌اند. با خودش می‌گوید حتماً دو نوع خواب وجود دارد. از آن پس، به مدت شش ماه، شب‌ها موقع خوابیدن می‌ترسد.

متأسفیم که این را می‌گوییم، اما هر جا که می‌خواهیم بچه‌ها را از موضوع دور کنیم، خداوند را وسیله قرار می‌دهیم.

برای پدرم چه اتفاقی افتاده؟

رفته پیش خدا.

تا چند سال بعد، این بچه از خداوند ناراضی و درمورد او سردرگم بود. فکر نمی‌کنید که بهتر بود والدین اعتقاد خود را درمورد مرگ به فرزندشان می‌گفتند؟ «پدرت مُرده و ما معتقدیم او بعد از مرگ نزد خداوند رفته است.»

معمولاً بهتر است وقتی با بچه‌ها درمورد مرگ صحبت می‌کنید، از تمام تمثیل‌ها پرهیز کنید. قدرت ادراک کودک در حال رشد، همیشه توانایی تطبیق واقعیت با تمثیل را ندارد.

سردرگمی که متخصصین ایجاد می‌کنند

باورهای ما، تعیین‌کننده احساسات ماست. اگر تصورات نادرستی داشته باشیم، آن‌ها باعث ایجاد احساسات نادرستی در ما می‌شوند. به‌نظر می‌رسد غم و اندوه یکی از عبارت‌هایی است که مملو از تصورات نادرست است، تا حدی که کلمه غم را با کلمه‌های نادرست و گیج‌کننده دیگری جایگزین می‌کنند.

وقتی چیزی را از دست می‌دهیم، احساس غم می‌کنیم. غم دربرگیرنده تمام احساسات انسانی و طبیعی است که در اثر ضربه عاطفی بروز می‌کند. وقتی تعریف نادرستی از غم شده باشد، ناخواسته مانع پیروی شخص غمگین از احساسات طبیعی و رفتارهایی می‌شود که بهبودیابی را امکان‌پذیر می‌کند. غم و اندوه واکنشی عادی و طبیعی در مقابل از دست دادن است و به‌خودِ خود، حالتی بیمارگونه یا اختلال روانی نیست. تشویش، استرس، فرسودگی، پی.تی.اس.دی (اختلال استرس پس از سانحه)، یا ا.دی.اچ.دی (اختلال کمبود توجه همراه با بیش‌فعالی) چند نمونه از اسامی نادرستی است که برای غم استفاده می‌شود. وقتی از این عبارت‌ها در جای درست خود استفاده

شود، ارزش و مفهوم صحیحی پیدا می‌کند، اما استفادهٔ نادرست از آن‌ها خطرناک و گمراه‌کننده است.

احتمالاً هیچ کلمه‌ای به اندازهٔ افسردگی در مبحث غم و اندوه مورد سوءاستفاده و برداشت نادرست قرار نگرفته است. متأسفانه، استفادهٔ نادرست از همین یک کلمه، باعث مصرف داروهای شیمیایی به صورت همه‌گیر در مقابله با غم و اندوه شده است.

ما می‌خواهیم این کتاب واقعاً یاری‌دهنده باشد، نه این‌که فقط حاوی یک‌سری نوشته‌ها و گفتارها باشد. برای این‌که آن را تا حد امکان ساده کنیم، لازم است منظورمان را توضیح دهیم. بیماری افسردگی، طبق تشریح روان‌پزشک یا روان‌شناس، دربرگیرندهٔ خیلی از علائم مشابهی است که شخص غمگین بعد از مرگ یا طلاق بروز می‌دهد. وقتی اشخاص غمگین از کلمهٔ افسردگی استفاده می‌کنند، معمولاً منظورشان حالتی از «رکود احساسی با کمبود انرژی» است. فرض کنید همسر فردی بعد از چهل سال زندگی مشترک فوت می‌کند، آیا این طبیعی نیست که انرژی کمتری داشته باشد؟ آیا شخص غمگین حق ندارد قبل از وفق دادن خود با واقعیت جدید، دردناک و گیج‌کننده، حال نامساعدی داشته باشد؟ ما این را حق مسلم او می‌دانیم.

افراد زیادی آموخته‌اند که حتی برای رفع مسائلی که نیازی به پزشک ندارد، به راه‌حل‌های پزشکی روی بیاورند. این می‌تواند کار بسیار خطرناکی باشد. درمان غم به کمک داروهای اعصاب، باعث جلوگیری از بروز واکنش‌های عادی و طبیعی بعد از ضربهٔ عاطفی یا فقدان می‌شود. وقتی واکنش‌های عادی و طبیعی از دسترس ما خارج شوند، به‌سختی می‌توان بعدها دوباره با این عواطف ارتباط برقرار کرد.

از دیدگاه بهبودیابی از غم و اندوه، دارودرمانی در زیر دسته‌بندی رفتارهایی قرار می‌گیرد که به‌طور موقت تسکین‌دهنده است. هیچ‌شکی بر این نیست که دارو اشخاص غمگین را منحرف و گیج می‌کند. در بعضی موارد، استفاده از داروهای ضعیف اعصاب در کوتاه‌مدت می‌تواند برای فرد مفید باشد. خطر اصلی این داروها، خیال‌باطلی از داشتن حال مساعد است که معمولاً همراه با مصرف این‌گونه داروها به وجود می‌آید. این خیال‌واهی می‌تواند باعث اعتیاد طولانی‌مدت شود.

شاید شما از طرف پزشک یا خانواده خود تحت فشار قرار بگیرید که برای مقابله با ضربه عاطفی شروع به دارودرمانی بکنید. سعی کنید به خاطر بیاورید که آن‌ها نیز در همان جامعه‌ای تربیت و بزرگ شده‌اند که به ما یاد داده در قبال احساسات به داروروی بیاوریم. «غصه نخور، کمی شیر و کلوچه بخور، حالت بهتر می‌شود». متوجه تصورات مشابه نیز باشید: «غصه نخور، چند تا قرص بخور حالت بهتر می‌شود.»

می‌دانیم که در این دوران بحرانی، ممکن است تصمیم‌گیری درست کار سختی باشد. پیشنهاد می‌کنیم این درد طبیعی را که حاصل ضربه عاطفی یا فقدان در شماست، بپذیرید و کار با برنامه بهبودیابی از غم و اندوه را که در این کتاب شرح داده شده است، آغاز کنید. اگر احساس کردید خیلی برایتان سخت است، همیشه می‌توانید از دارو به‌عنوان گزینه دوم استفاده کنید.

ما راضی به درد کشیدن شما نیستیم. اگر راه ملایم‌تر و راحت‌تری وجود داشت، آن را به شما پیشنهاد می‌دادیم. تجربه ما به‌طور خیلی واضح نشان داده که هیچ راهی به‌اندازه رویارویی طبیعی با غم، در درازمدت تأثیر مثبتی ندارد.

آن‌ها می‌خواهند ما ایمان خود را حفظ کنیم .

در سال ۱۹۶۹، برادر کوچک جان فوت کرد. جان به یاد دارد که شخصی به او گفت: «از دست خداوند عصبانی نباش.»

جان می‌دانست که نباید از دست خداوند عصبانی باشد، اما در هر صورت او عصبانی بود. هیچ‌کسی نبود که به او بگوید عصبانی شدن از دست خداوند، واکنشی عادی در برابر مرگ زودرس عزیز است. ما سال‌ها به منطق خود تکیه می‌کردیم و مدام در جست‌وجوی درک علل حوادث می‌گشتیم. وقتی علتی پیدا نمی‌کردیم، تمام تقصیرها را به گردن خدا می‌انداختیم.

اگر به ما اجازه دهند احساس عصبانیت را تجربه کنیم، این حس برطرف خواهد شد. باید بگذارند با کسی صحبت کنیم و بگوییم که از دست خداوند عصبانی هستیم بدون آن‌که زیر سؤال برویم یا مورد قضاوت قرار بگیریم و بگویند انسان‌های بدی هستیم. در

غیر این صورت، این عصبانیت در وجود ما باقی می‌ماند و از رشد معنوی ما جلوگیری خواهد کرد. ما با انسان‌هایی برخورد کرده‌ایم که هرگز به مذهب خود بازنگشتند، زیرا اجازةٔ بیان احساسات واقعی خود را نداشتند. وقتی چنین اتفاقی بیفتد، فرد غمگین از بزرگ‌ترین و قوی‌ترین منابع پشتیبانی که می‌توانست در دسترس او باشد محروم خواهد شد.

ایمان و احساسات: تفاوتی وجود دارد .

طی چند سال گذشته، آموخته‌ایم که بهتر است از اشخاص غمگین بخواهیم فرقی بین ایمان و احساسات برای خود مشخص کنند. می‌دانیم شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما اکثراً می‌توانند حدس بزنند که منظور ما چیست. ما تا به اینجا در مورد منطق و احساسات صحبت کرده‌ایم. حال نیاز است در مورد جنبهٔ معنوی غم و اندوه نیز صحبت کنیم. ممکن است بتوانیم کنش و واکنش مستقیمی بین افکار عقلانی و احساساتی که به دنبال آن ایجاد می‌شود پیدا کنیم، اما مسائل معنوی بحثی جداگانه است. ایمان نیاز به دلیل، برهان و منطق ندارد. امری معنوی است، نه عاطفی یا عقلانی.

معمولاً دو راه بسیار متفاوت پس از وقوع ضربهٔ عاطفی یا فقدان وجود دارد: (۱) عقیدهٔ مذهبی و معنوی شما ضربهٔ شدیدی می‌خورد و زیر سؤال می‌رود یا (۲) عقیدهٔ مذهبی و معنوی شما آن قدر قوی است که با وجود ماهیت فقدان، همچنان پابرجا باقی می‌ماند. معمولاً مرگ فرزندان یا حوادث هولناک و غیرمنتظره، بیشترین تأثیر را بر روی ایمان انسان‌ها می‌گذارند. پیشنهاد ما این است که شخص غمگین ابتدا بر روی رابطهٔ آسیب‌دیدهٔ خود با فرد ازدست‌رفته کار کند. وقتی درد حاصل از این فقدان ترمیم شود، ایمان معمولاً به‌طور طبیعی و حتی گاهی با قدرت بیشتری باز می‌گردد. اگر ایمان بازنگشت، ما به آن‌ها کمک می‌کنیم تا اطمینان ازدست‌رفتهٔ خود را به خداوند باز یابند. در این مورد نیز همان اصولی را به کار می‌بریم که برای ترمیم اطمینان ازدست‌رفته نسبت والدین و پزشک، همکار و روان‌درمانگر استفاده می‌کنیم.

اشخاصی را که ایمان آن‌ها ضربه نخورده است، تشویق می‌کنیم که از قدرت ایمان خود استفاده کنند تا شهامت انجام کارهایی را که برای بهبودیابی از غم و اندوه لازم است، به دست آورند. بار دیگر از مثال چرخ پنجر استفاده می‌کنیم، در اینجا دو راه حل مختلف وجود دارد: (۱) مقابل چرخ می‌نشینیم و از خداوند می‌خواهیم که چرخ را از هوا پُر کند. (۲) به یک مکانیک سیار زنگ می‌زنیم و بعد از خداوند تقاضا می‌کنیم که مکانیک زودتر برسد.

غم و اندوهی که ترمیم نشده، همواره از افکار و احساسات بیان نشده‌ای نشئت می‌گیرد که در طول زمان در یک رابطه رخ داده است. ایمان و دعا ابزار فوق العاده‌ای هستند که از آن‌ها در زندگی روزمره می‌توان استفاده کرد. با همه این تفاسیر، ایمان و دعا به خودی خود احساساتِ ناتمام را شناسایی و تکمیل نمی‌کنند.

در کلام‌های مذهبی آمده است که خداوند به کسانی کمک می‌کند که به خود کمک می‌کنند. ما به این عبارت اعتقاد داریم. ما عقیده داریم انجام کارهایی که به بهبودیابی از غم و اندوه منجر می‌شود، نوعی کمک کردن به خود است - شناسایی موارد ناتمام روابطمان و تکمیل آن‌ها.

فصل پنجم

برندهٔ جایزهٔ اسکار در بهبودیابی

در فصل گذشته اشاره کردیم که جامعه عملاً به ما می‌آموزد که *وانمود* به بهبودیابی کنیم. درک این جنبه از غم و اندوه، بسیار مهم است. چنین تصور اشتباهی از بهبودیابی، یکی از متداول‌ترین موانعی است که اشخاص غمگین برای بهبود یافتن از ضربهٔ عاطفی خود باید بر آن غلبه کنند. ما اسم این بازی را *برنده شدن جایزهٔ اسکار بهبودیابی* گذاشته‌ایم. می‌توان اسامی دیگری روی آن گذاشت، نظیر «حالم خوب است» یا «نقاب خوشحال بودن را بر چهره ات بزن» یا «جلوی خانواده و دوستان، خودت را خوب نشان بده» یا «می‌خواهم به دیگران کمک کنم». شاید خوب باشد که چند لحظه بنشینید و از خود پرسید در حال حاضر کدامیک از این نقاب‌های «نظاها به بهبودیابی» را استفاده می‌کنید. اکثر شما می‌دانید که در مورد چه چیزی صحبت می‌کنیم.

در فصل گذشته، دربارهٔ رفتار اطرافیان با شخص غمگین به‌هنگام فقدان یا ضربهٔ عاطفی صحبت کردیم. نشان دادیم که اکثر اظهارنظرهایی که اشخاص غمگین می‌شنوند، به عقل و منطق مربوط است نه به تشویق آن‌ها برای بیان و ابراز احساساتشان. این برخورد منطقی، حس انزوا را در اشخاص غمگین تشدید و احساس قضاوت شدن، مورد انتقاد قرار گرفتن و ارزیابی شدن را در آن‌ها به وجود می‌آورد. در مدت نسبتاً کوتاهی، اشخاص غمگین متوجه می‌شوند برای این که اطرافیان با آنان رفتار موجهی داشته باشند، باید «وانمود به بهبودیابی» کنند.

تقدیس کردن یا اهریمنی جلوه دادن؟

اشخاص غمگین، برای پذیرفته شدن و «وانمود کردن به بهبودیابی»، فقط می‌کوشند خاطرات خوشایند را به یاد بیاورند. در مورد غم و اندوهی که ترمیم نشده، این روش به «مقدس جلوه دادن» معروف است. بدترین شکل مقدس جلوه دادن، ساختن یادبودهایی برای شخص مرده است و می‌تواند به شکل نگه داشتن وسایل مختلفی

به‌عنوان یادبود از فرد مُرده نمایان شود. به‌عنوان مثال، مادری با وجود این که پنج سال از فوت دخترش می‌گذشت، هیچ چیزی را در اتاق دخترش تغییر نداده بود.

نوع دیگری از «مقدس جلوه دادن» که خطر آن کمتر از ساختن یادبود است، اما می‌تواند به همان اندازه محدودکننده باشد، این است که اجازه بررسی صادقانه تمام جنبه‌های رابطه از شخص غمگین سلب شود. خیلی از اشخاص غمگین، افکار و احساسات خود را به خاطرات خوش و گفتارهایی نیک درمورد فرد مُرده محدود می‌کنند. این عقیده که «نباید پشت سر مرده حرف بد بزنی»، نمونه‌ای از اطلاعات بی‌اساس است. منظور ما این نیست که شخص، مدام درمورد دیگران، مرده یا زنده، حرف‌های ناخوشایند بزند. منظور ما این است که تقریباً غیرممکن است که بتوانیم درد حاصل از مرگ، طلاق یا هر فقدان و ضربه عاطفی مهم دیگری را بدون بررسی تمام جنبه‌های آن رابطه ترمیم کنیم.

اهریمنی جلوه دادن، نقطه مقابل مقدس جلوه دادن است. شخص غمگین به‌طور مداوم از رفتارهای بدی که با او شده، شکایت می‌کند. آن‌ها حاضر به رها کردن خشم و ناراحتی خود نیستند. در اهریمنی جلوه دادن، فرد غمگین به جنبه‌های منفی می‌چسبد، همان‌طور که مقدس جلوه‌دهندگان به جنبه‌های مثبت می‌چسبند، اما هیچ‌کدام از آن‌ها کل رابطه را بررسی نمی‌کنند.

تمام روابط دارای جنبه‌های مثبت و منفی است. ما می‌دانیم که شما فقط با داشتن صداقت کامل با خود و دیگران، می‌توانید غم و اندوه خود را ترمیم کنید.

ما خواهان تأیید دیگران هستیم

همه ما تحسین و تمجید را دوست داریم. همه ما تأیید شدن را دوست داریم. همه ما می‌خواهیم باهوش، قدرتمند و باتجربه جلوه کنیم. همه ما می‌خواهیم با دیگران احساس تعلق و همبستگی کنیم. این نیاز در اوایل دوران کودکی یاد گرفته می‌شود و اغلب تا جایی پیش می‌رود که به دغدغه فکری تبدیل می‌شود.

کمی پیش‌تر گفتیم که درصد قابل‌توجهی از چیزهایی که به اشخاص غمگین گفته می‌شود، بی‌فایده است و کمکی به آن‌ها نمی‌کند. توصیه‌هایی که به اشخاص غمگین می‌شود، تمرکز آن‌ها را مختل و احساس آن‌ها را به باورهای منطقی تبدیل می‌کند. به دلیل این که مورد تأیید قرار گرفتن، جنبهٔ قدرتمند روابط اجتماعی ما به شمار می‌آید، می‌کوشیم از پیشنهادهایی که بعد از ضربهٔ عاطفی به ما شده است، پیروی کنیم. وقتی نوزادِ پسرِ جان فوت کرد، او در هم شکست. چیزهایی که شنید، اظهاراتی از این قبیل بودند:

«تو و همسرت باید شکرگزار باشید که می‌توانید صاحب فرزندانی دیگری شوید.»
 «قسمت نبود.»

«تو به اندازهٔ کافی برای روبه‌رو شدن با این مسئله قوی هستی.»

اگرچه این اظهارات از نظر عقلانی صحیح است، به جان در رسیدگی به احساسات خود کمکی نکرد. احساس می‌کرد دوستانش علاقه‌ای به شنیدن احساسات درونی او ندارند. از طرف دیگر، نمی‌خواست تنها بماند. سؤال این بود که چگونه می‌توانست احساسات خود را صادقانه بیان کند، بدون آن که شنوندگان او را طرد کنند؟

وقتی راسل و همسر اولش از هم جدا شدند، دوستان خوش‌نیت او گفتند:

«دفعهٔ دیگر بهتر خواهد شد.»

«او زن مناسبی برای تو نبود.»

راسل نیاز داشت که به او گوش کنند و این کاملاً طبیعی بود. اما اظهارنظرها نمی‌گذاشتند احساساتش را بیان کند و ناخواسته تشویقش می‌کردند که احساساتش را در خود دفن کند.

هم جان و هم راسل خواهان تأیید اطرافیان خود بودند. آن‌ها از حال نامساعدی که داشتند خسته شده بودند و در عین حال، حمایتی را که برای رسیدن به حال مساعد نیاز داشتند، از اطرافیان و خانوادهٔ خود دریافت نمی‌کردند. به همین خاطر، سعی کردند نقابِ جایزهٔ اسکارِ بهبودیابی از غم و اندوه را به چهره‌شان بزنند. آن‌ها نقش کسی را ایفا می‌کردند که بهبود یافته است، در صورتی که حقیقت کاملاً متفاوت بود. این نقش را

به قدری خوب بازی می کردند که حتی تقریباً خود نیز متقاعد شده بودند که حالشان خوب است، در صورتی که این طور نبود.

جمله «حالم خوب است» اغلب دروغی بیش نیست

طی کارمان با اشخاص غمگین در گوشه کنار کشور، با افرادی برخورد می کنیم که متعادل ترین مردمان بر روی زمین به نظر می رسند. آن ها ظاهر خوبی دارند، خوب صحبت می کنند و حتی می کوشند ما را متقاعد کنند که حالشان خوب است. وقتی با افرادی که به تازگی ضربه عاطفی دیده اند ملاقات می کنیم و حالشان را می پرسیم، بی وقفه همه آن ها یک جواب می دهند: «حالم خوب است.»

وقتی در جمع بزرگی سخنرانی می کنیم، اغلب می پرسیم چند نفر از مردم دوست دارند که به آن ها دروغ بگویند. مسلماً هیچ کسی دستش را بالا نمی برد. بعد می پرسیم چند نفر در مورد احساسات خود پس از واقعه ای دردناک و غمگین، دروغ گفته اند. همه دست خود را بالا می برند. تأسف بار است وقتی می فهمیم که به ما آموخته اند از ترس قضاوت یا انتقاد دیگران، در مورد احساسات خود دروغ بگوئیم.

خطری که در جمله «حالم خوب است» وجود دارد، این است که به ترمیم قلب شکسته ما کمکی نمی کند. گفتن «حالم خوب است» حواسمان را پرت می کند، اما درد و تنهایی ناشی از آن در ما همچنان باقی می ماند. نتیجه این کار مانند این است که روی زخم چرکی دلمه بسته شود، در صورتی که وضعیت زیر آن کاملاً وخیم است.

ما شروع به از دست دادن انرژی هنگفتی می کنیم

در گفت و گو با هزاران هزار شخص غمگین، به ندرت فردی را دیده ایم که وقتی به او می گوئیم به نظر می رسد دیگر رمقی برایش نمانده، با ما هم عقیده نباشد. بعضی وقت ها سطح انرژی اشخاص غمگین آن قدر پایین است که مجبورند مانند خلبان خودکار کار کنند تا بتوانند خود را از رختخواب بیرون بکشند و روز، هفته، ماه و در نهایت کلی زندگی را سپری کنند.

غم و اندوهی که ترمیم نیافته، انرژی بسیار زیادی مصرف می‌کند. معمولاً غم و اندوه پنهان می‌ماند و فقط علائم آن تحت مداوا قرار می‌گیرد. خیلی از مردم، حتی روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز متوجه این موضوع نمی‌شوند که غم و اندوهی که ترمیم نشود، روی هم‌انباشته می‌شود و تبعات منفی به بار می‌آورد.

این نکته منطقی به نظر می‌رسد که وقتی انسان از نظر جسمی و روحی در حالت تعادل باشد، می‌تواند از انرژی خود حداکثر استفاده را ببرد. غم و اندوه ترمیم‌نشده ما را از خودمان دور می‌کند. برای مثال، چند بار حین رانندگی به فکر فرو رفته‌اید و ناگهان متوجه شده‌اید اصلاً به خاطر نمی‌آورید که چگونه سه خیابان آخر را رانندگی کرده‌اید اما فکرتان جای دیگری بوده است؟ شما در ذهن خود، با شخصی که در ماشین نبوده، مشغول گفت‌وگو بوده‌اید. معجزه است که از این ترافیک جان سالم به‌در برده‌اید. اغلب، این گفت‌وگوهای خیالی، با افراد مرده یا همسر قبلی است و احتمالاً معرف قسمتی از رابطهٔ عاطفی ناتمام بین شما و شخص مخاطب است، فرقی نمی‌کند زنده باشد یا مُرده. نگهداری عواطف ترمیم‌نیافته، انرژی بسیار زیادی مصرف می‌کند.

ما شوق زنده بودن را از دست می‌دهیم

تأثیر مستقیمی که نقش بازی کردن و وانمود کردن دارد، این است که خیلی از افراد، در نتیجهٔ عملکرد متقاعدکنندهٔ خود، بهبودی کاذب را تجربه می‌کنند و این باعث می‌شود که شوق و تجربهٔ زندگی کردن در زمان حال را از دست بدهند. در این شرایط بهبودیابی نیز بسیار دشوار می‌شود. بسیاری از انسان‌ها در حالتی که می‌توان آن را افسردگی خاموش توصیف کرد، گیر می‌کنند. بعضی وقت‌ها حالشان مساعد و زمانی دیگر نامساعد است، اما هیچ‌وقت احساس شادی و خرسندی کامل نمی‌کنند.

ما برای اطلاعات نادرستی که از آن‌ها به‌منظور رسیدگی به ضربهٔ عاطفی استفاده می‌کنیم، بهای گزافی می‌پردازیم. هرگاه به ضربهٔ عاطفی به‌طور صحیح رسیدگی نشود، به‌شکل محسوس‌ی اشتیاق ما را به زندگی محدود می‌کند؛ دنیا به محیطی خشن و نامهربان تبدیل می‌شود که باید در آن زندگی کنیم. به‌دلیل اطلاعات اشتباه، ما

هیچ وقت فرصت پیدا نکردیم که موقع رویارویی با ضربه عاطفی، عکس العمل بهتری داشته باشیم.

بعضی از شما این کتاب را به دلیل دیگری غیر از مرگ و طلاق می خوانید. شاید به کودکی خود می اندیشید؛ قرار بود زندگی شاد و پُرشوری داشته باشید. اما بر اثر ضربه عاطفی کوچک و ترمیم نیافته ای که طی سال ها روی هم انباشته شده، روزی به خود آمدید و متوجه شدید که زندگی تان اصلاً آن طور که آرزو می کردید، نشده است. حتی شاید بعضی از شما به یاد نیاورید که تصور می کردید زندگی شگفت انگیز و فوق العاده خواهد بود. شاید بعضی از احساساتی که دارید، مسرت بخش نیست - تنها چیزی که با آن آشنایی دارید، نارضایتی است. شاید اصلاً طعم خوشحالی را نچشیده یا دلیلی برای شاد بودن نداشته باشید.

در هر صورت، شاید روش های مختلفی را برای رسیدن به حال مساعدتر یا زندگی مسرت بخش تر امتحان کرده باشید. شاید مشاوره، مذهب، عرفان یا برنامه های دوازده قدمی، باعث ایجاد آگاهی روانی در شما شده باشند و ابزار باارزشی برایتان فراهم کرده باشند. اما به هر حال، شاید احساس کنید هنوز هم در گذشته خود باقی مانده اید و از آن به طور کامل رهایی پیدا نکرده اید. این احساس امیدتان را به آینده محدود می کند.

از شما خواهش می کنیم به خواندن ادامه دهید. شما نیز مخاطبان این کتاب هستید.

بخش دوم

آماده شدن برای تغییر:

شروع به بهبودیابی

بهبودیابی از ضربهٔ عاطفی، به یک سری انتخاب‌های کوچک و درست از طرفِ شخصِ غمگین نیاز دارد. تا به اینجا شما چند انتخاب درست انجام داده‌اید:

اعتراف کرده‌اید که مشکلی وجود دارد.

اعتراف کرده‌اید که این مشکل، حاصل از ضربهٔ عاطفی یا فقدان است.

با خواندن این کتاب، نشان داده‌اید که تمایل دارید اقدامات لازم برای بهبودیابی را انجام دهید.

چهار فصل بعدی، اولین اقدامات لازم را برای پشت‌سر گذاشتن ضربهٔ عاطفی به شما معرفی می‌کند. موفقیتِ شما در رهایی از غم، به اشتیاقِ شما به پیروی کردن از تک‌تک این کارها بستگی دارد.

Griefcoach.ir

فصل ششم

انتخاب اول شما:

انتخاب برای بهبودیابی

برای این که بتوانیم بهبودیابی را انتخاب کنیم، لازم است بدانیم از کجا باید شروع کنیم. سه واژه به ما کمک می‌کند تا فرایند بهبودیابی را شروع کنیم: **متفاوت، بهتر یا بیشتر**. فرقی ندارد که ضربه عاطفی که از آن رنج می‌برید مرگ، طلاق یا جدایی دردناک از فرد دیگری باشد، این پرسش همواره به شما کمک می‌کند تا ضعف‌های موجود در رابطه را شناسایی کنید: «آرزو می‌کردی چه چیزی متفاوت، بهتر یا بیشتر می‌بود؟» اجازه دهید کمی به عقب برگردیم و به داستان جان و روزی که پدربزرگش را از دست داد بپردازیم:

وقتی جان به دفتر مدیر مدرسه فرستاده شد تا تنها باشد، چیزی که در تمام طول زندگی اش به او آموخته بودند تشدید شد: بروز ندادن احساسات خود. جان در دفتر مدرسه نشسته بود و به رابطه خود با پدربزرگش فکر می‌کرد. او می‌خواست از پدربزرگش بابت چیزهای که به او آموخته بود، تشکر کند. اغلب ابراز احساساتش را به فردا موکول می‌کرد و قبل از این که فرصت بیان کردن احساساتش را پیدا کند، پدربزرگش فوت کرد. جان، درون خود، با «تشکر» بیان نشده‌ای درگیر بود. این یکی از چیزهایی بود که آرزو می‌کرد **متفاوت، بهتر یا بیشتر** باشد.

او از انتخاب‌های خود پشیمان شده بود و حال بدی داشت. بسیاری از مردم دنیا به اشتباه این را احساس گناه می‌نامند. آرزوی این که شرایط به‌شکلی **متفاوت، بهتر یا بیشتر** باشد، با احساس گناه فرق دارد.

اگر نتوانیم چیزهایی را شناسایی کنیم که آرزو می‌کنیم متفاوت، بهتر و یا بیشتر باشد، به راحتی می‌توانیم مرگ یا ضربه عاطفی دیگری را مسئول حال نامساعد خود قلمداد کنیم. مادامی که باور داشته باشیم شخصی یا چیز دیگری مسئول است، قادر نیستیم بهبود یابیم.

چه کسی مسئول است؟

وقتی این باور اشتباه را که «زمان مرهم تمام دردهاست» شناسایی کردیم، مانع بزرگ بعدی که اشخاص غمگین باید از آن عبور کنند، این باور نادرست است که دیگران یا حوادث پیش آمده مسئول حال آن‌ها هستند. بسیاری از افراد چیزهایی از این قبیل می‌گویند:

«فلانی مرا عصبانی کرد.»

«فلانی روز مرا خراب کرد.»

«اگر فلانی چنین کاری نمی‌کرد، الان حالم بهتر بود.»

این طرز فکر، یعنی نپذیرفتنِ مسئولیتِ احساسات و اعمال خود، امری متداول است. حتی در دوران کودکی از طریق «الگوبرداری» یاد گرفته می‌شود.

مادر به فرزند می‌گوید: «شادم کردی.»

پدر می‌گوید: «باعث افتخار من هستی.»

مادر می‌گوید: «پدرت را عصبانی نکن.»

در نتیجه تأثیر مستقیم حرف‌هایی مبنی بر این که اعمال کودکان، احساسی را در مادر یا پدر ایجاد می‌کند، کودکان متوجه می‌شوند که عکس آن نیز باید صحت داشته باشد. اگر من می‌توانم باعث برانگیختن احساسی در مادر یا پدر شوم، پس آن‌ها نیز می‌توانند احساساتی را در من برانگیزند. این یکی از بزرگ‌ترین دلایل ذهنیت «قربانی بودن» است که در زندگی پیشرفته زیاد دیده می‌شود.

به نقل قولی از النور روزولت^۱ اشاره می‌کنیم: «بدون اجازهٔ شما هیچ‌کس نمی‌تواند باعث شود احساس بدی نسبت به خود داشته باشید.» با وجود این اظهار نظر درست، خیلی سخت می‌توان افراد را از این عقیده که دیگران مسئول احساسات خودشان هستند، منصرف کرد. وقتی ما، دیگران یا شرایط را مسئول صددرصدِ حال خود بدانیم، تغییر حالمان را نیز به آن‌ها واگذار کرده ایم.

۱. Eleanor Roosevelt

ما اغلب از داستان کوتاهی برای بیان واضح‌تر این مفهوم استفاده می‌کنیم. اسم آن را داستان «در مسیر رفتن به سر کار با ماشین» گذاشته‌ایم.

یک روز صبح، مردی با ماشین به طرف محل کار خود در حرکت است. به چراغ قرمز می‌رسد و چون آدم قانون‌مندی است، توقف می‌کند. او پشت چراغ در رؤیاهای خود فرو می‌رود، در همان لحظه چراغ سبز می‌شود. این دوست ما متوجه سبز شدن چراغ نمی‌شود. اما راننده ماشین پشتی متوجه آن هست. وقتی ماشین دوست ما حرکت نمی‌کند، راننده پشتی بوق می‌زند تا دوست ما را متوجه تغییر چراغ قرمز به سبز بکند، دوست ما شیشه ماشین خود را پایین می‌آورد و از راننده پشتی به خاطر این‌که او را متوجه تغییر رنگ چراغ کرده، تشکر می‌کند.

چه کسی را داریم گول می‌زنیم؟ همه ما می‌دانیم که واقعیت این نیست.

دوست ما خجالت می‌کشد. هیچ‌کس دوست ندارد خجالت‌زده شود. بدون شک او نمی‌خواهد مسئولیت خجالت‌زدگی خود را قبول کند. او نیز مانند همه ما یک عمر تمرین کرده که دیگران را مسئول چگونگی حال خود بداند و به جای این‌که از راننده که او را متوجه تغییر رنگ چراغ کرده «تشکر» کند، با خود می‌گوید: «پسر، این یارو داره خیلی عصبی‌م می‌کنه!»

تقریباً در همین زمان، تمام فکر او مملو از راه‌ها و روش‌هایی می‌شود که بتواند اقتدار خود را حفظ، یا کار راننده پشتی را تلافی کند. شیشه ماشینش را پایین می‌کشد، سرش را بیرون می‌برد و همان‌طور که دو سال پیش در نشست گروهی خودشناسی یاد گرفته بود، احساسات خود را اعلام می‌کند. او می‌گوید: «هی، داداش، چه خبرته؟ دارم می‌رم دیگه!»

بعد شروع به حرکت می‌کند، اما کمی آهسته‌تر تا راننده پشتی را به خاطر خراب کردن ورزش تنبیه کند. او بر این باور است که کار درستی کرده!

دوست ما عصبانی است، اما نمی‌تواند بپذیرد که خود او باعث این احساس ناخوشایند شده است. او نمی‌تواند قبول کند که مسئول آن احساسات، نگرش و رفتارها، خود او است.

چه چیزی پیک‌نیک را خراب می‌کند؟ باران یا طرز تفکر ما نسبت به باران؟ این یک سؤال انحرافی است. هردو می‌تواند پاسخ سؤال ما باشد. باران پیک‌نیک را واقعاً خراب می‌کند، اما شما نمی‌توانید کاری برای آن بکنید، فقط می‌توانید به واکنش خود نسبت به باران توجه کنید. چه چیزی باعث غم و اندوه من می‌شود، از دست دادن یا واکنش من نسبت به آن؟ جواب بازهم هردو است. ما نمی‌توانم زمان را به عقب برگردانیم و جلوی اتفاقی را که رخ داده بگیریم، اما می‌توانیم کاری در مورد واکنش خود انجام دهیم. ما می‌توانیم مهارتی به دست آوریم که به ما کمک کند تا از درد، سرخوردگی و دل‌شکستگی که از فقدان یا ضربهٔ عاطفی حاصل شده، رهایی یابیم.

بعضی انسان‌ها فکر می‌کنند که دیر آمدن اتوبوس یا سرو غذای سرد برای آن‌ها، توطئه‌ای بین‌المللی است. بعضی‌ها فکر می‌کنند دولت، زندگی‌شان را خراب کرده یا رئیسشان زندگی را بر آن‌ها تلخ کرده است. اما درحقیقت، باور کردن این عقیده که آن‌ها مرا عصبانی می‌کنند، تقریباً همیشه باعث واکنش منفی و غیرارادی نسبت به افراد یا شرایطی خواهد شد که ما آن‌ها را مسئول چگونگی حال خود می‌دانیم. ما مأمور رفتار دیگران می‌شویم تا مأمور رفتار خود.

در کودکی، ما نمی‌توانستیم رفتار والدین و دیگر بزرگ‌ترها را تغییر دهیم. بعد از مدتی که از کودکی مان گذشت، متوجه رویدادهایی شدیم که پیش از آن که بتوانیم تأثیری روی آن‌ها داشته باشیم، اتفاق افتاده‌اند. ما باید مسئولیت «واکنش امروز» خود را نسبت به اتفاقات گذشته قبول کنیم. در غیر این صورت، برای همیشه احساس قربانی بودن خواهیم کرد. رویدادهای ناگواری برای ما اتفاق افتاده که به اندازهٔ کافی تأسّف‌بار است. درست نیست که ما این رویدادها را در ذهنمان زنده نگه داریم و باعث عذاب بیشتر خود شویم. مشکل اینجاست که ما حتی طریقهٔ صحیح رویارویی با رنج ناشی از خاطرات دردناک گذشته را یاد نگرفتیم تا بتوانیم از آن رهایی یابیم.

در جامعه به‌غلط به ما آموخته‌اند که در برابر رویدادها قربانی هستیم و در واکنش به آن‌ها درمانده‌ایم. همان‌طور که در مقابل افکار، احساسات و عکس‌العمل دیگران درمانده‌ایم. به همین دلیل است که فکر می‌کنیم باران به‌تنهایی مسئول ناکامی ماست. به اکثر مردم

گفته می‌شود «رهایش کن» یا «کاری است که شده». اگر فکر و قلب انسان می‌توانست به‌سادگی از معضلات بگذرد و به زندگی خود ادامه دهد، واقعاً ایده‌آل بود، اما متأسفانه این‌طور نیست. تا زمانی که شما مسئولیت بهبودیابی خود را به‌عهده نگیرید، هیچ‌چیز تغییر نخواهد کرد. ما می‌خواهیم کمکتان کنیم تا احساس صددرصد مقصر بودن در ضربه عاطفی را که در شما به عادت تبدیل شده، کنار بگذارید. بنابراین تقاضا می‌کنیم پذیرای اندیشه جدید باشید. ما از شما می‌خواهیم که یک درصد مسئولیت نقش خود را در برابر چیزی که ناتمام است، قبول کنید. همان‌طور که کلیدی کوچک می‌تواند در بزرگی را باز کند، پذیرفتن یک درصد از مسئولیت می‌تواند ذهن و قلب شما را برای مسیر بهبودیابی بگشاید. در حال حاضر، مفهومی این است که به خواندن این کتاب ادامه دهید.

انتخاب دوم شما: داشتن همیار یا کار انفرادی

در یک دنیای بی‌نقص، فرایند بهبودیابی از غم و اندوه در نشست گروهی اتفاق می‌افتد. محرکی که در داستان زندگی اغلب افراد وجود دارد، باعث می‌شود خاطرات و تصاویری که از ضربه‌های عاطفی در ذهن دارند، صحیح‌تر و دقیق‌تر نمایان گردند. اگر مشغول مطالعه این کتاب هستید، شاید به این دلیل است که به هیچ‌یک از نشست‌های گروهی یا برنامه‌های کمک‌رسانی ما در بهبودیابی از غم و اندوه دسترسی مستقیم ندارید. در اولین ویرایش کتاب *راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه*، به خوانندگان گفته شده بود که بهبودیابی به‌تنهایی دست‌یافتنی نیست و آن‌ها حتماً باید همیار داشته باشند. متأسفانه بسیاری از افرادی که این کتاب را می‌خوانند، چون همیاری نداشتند، از ادامه خواندن منصرف شدند. در نتیجه، کارهایی را که برای بهبودیابی از ضربه عاطفی لازم بود، انجام ندادند. از آن زمان به بعد، متوجه شدیم که بهبودیابی و رهایی از غم همواره امکان‌پذیر است، حتی اگر به‌تنهایی دارید روی آن کار می‌کنید.

برای اشخاصی که همیار ندارند

اگر با توجه به شرایط و رویدادهایی که در زندگی برای شما پیش آمده، انتخاب همیار امری غیرواقعی یا ترسناک به نظر می‌رسد، پیشنهاد می‌کنیم کارهایی را که این کتاب از شما می‌خواهد به‌تنهایی انجام دهید و دلسرد نشوید. ما راهنمایی‌های لازم را جهت بهبودیابی از غم و اندوه در اختیارتان خواهیم گذاشت، فرقی ندارد که تنها یا با همیار به آن‌ها عمل می‌کنید.

همیاران

ما بر این عقیده هستیم که اگر حق انتخاب دارید، بهتر است شخصی را که بر روی ضربهٔ عاطفی خود کار می‌کند به‌عنوان همیار انتخاب کنید. بدون شک ضربهٔ عاطفی آن‌ها با شما فرق دارد. بعضی وقت‌ها، جای تعجب ندارد که پس از مرگ عزیزی، اعضای خانواده همیار یکدیگر شوند. حتی ممکن است روی ضربهٔ عاطفی مشابهی کار کنند، اما چون هر رابطه منحصر به فرد است، نحوهٔ بهبودیابی و رهایی نیز منحصر به فرد است. هیچ ایرادی ندارد که فردی بر روی مرگ و همیارش بر روی طلاق یا ضربهٔ عاطفی دیگری کار کند.

یافتن همیار

شاید احساس کنید هیچ‌کس درک نمی‌کند شما چه عذابی می‌کشید. شاید احساس کنید حتی دوستانتان هم وسعت درد و غم شما را درک نمی‌کنند. وقتی آدم‌ها می‌گویند درکت می‌کنیم، واقعاً توانایی آن را ندارند. آن‌ها رابطه‌ای را که شما داشته‌اید، نداشته‌اند. حتی هریک از اعضای خانواده نیز رابطهٔ خاص خودشان را داشته‌اند. اغلب به اشخاص غمگین گفته می‌شود که سراغ اشخاصی بگردند که تجربهٔ مشابهی داشته‌اند. به زنان بیوه گفته می‌شود که فقط بیوه‌ها می‌توانند با آن‌ها احساس همدردی کنند. به والدینی که فرزند خود را از دست داده‌اند، گفته می‌شود فقط چنین والدینی می‌توانند با آن‌ها احساس همبستگی و همیاری کنند. این نادرست است. تجربه به ما

نشان داده که هرکسی که از ضربهٔ عاطفی سختی در عذاب است، می‌تواند همیار ایده‌آلی باشد.

این فرد می‌تواند یکی از اعضای خانواده باشد که از مرگ همان عزیزی که شما در سوگ آن هستید، داغدار است. اگر به‌طور واضح احساسات خود را بیان نکرده‌اید، شاید او نداند شما چه احساسی دارید. شاید همین حالا یک همیار برای کار کردن بر روی بهبودیابی در خانوادهٔ خود داشته باشید.

در غیر این صورت، مکان‌های بسیار زیادی برای یافتن چنین دوست جدیدی وجود دارد. احتمالاً در محل کار، حرف‌های دیگران در مورد مرگ شخصی به گوش شما رسیده است: در باشگاه ورزشی محله‌تان، فروشگاه مواد غذایی، در مکان‌های مذهبی یا تجمع‌های گروهی. تمام این‌ها مکان‌هایی برای پیدا کردن اشخاص غمگین است. مبحث غم و اندوه را در جمع مطرح کنید.

هرکس چیزی برای گفتن دارد. شاید وقتی دیگران بشنوند برنامه‌ای برای بهبودیابی از غم و اندوه وجود دارد، خوشحال شوند.

وقتی همیاران دلخواه خود را پیدا کردید، با آن‌ها صادق باشید. این کتاب را به آن‌ها نشان دهید و برایشان توضیح دهید که در فکر انجام دادن چه کاری هستید. از آن‌ها بپرسید که آیا مثل شما از درد و عذاب خسته شده‌اند. ببینید آیا تمایل دارند که در بهبودیابی با شما همراه باشند. اگر چند نفر جواب رد دادند، دلسرد نشوید. بهانه‌های زیادی خواهید شنید. فقط به جست‌وجوی خود ادامه دهید تا موفق شوید.

فصل هفتم

تعیین دستورالعمل‌ها

در این فصل، ما فرض می‌کنیم که شما یا همیار پیدا کرده‌اید یا تصمیم گرفته‌اید به‌تنهایی کار کنید. در این بخش، دستورالعمل‌های ویژه‌ای برای اولین جلسه با همیار ارائه شده است. حتی اگر تنها هستید و همیاری ندارید، این قسمت را بخوانید. بعضی از تعهدات و دستورالعمل‌ها، خطاب به شما نیز هست.

اولین جلسه با همیار

اولین جلسه شما به وقت زیادی احتیاج ندارد. یک ساعت کافی است. بعد از آن، پنج بار دیگر جلسه خواهید داشت تا کارهایی را که در این کتاب مشخص شده، انجام دهید. احتمالاً بین هر جلسه به دو تا سه روز وقت احتیاج خواهید داشت تا بتوانید خواندنی‌ها و تکالیف هر بخش را انجام دهید.

در ابتدای جلسه، مشخص کنید که چه روز و ساعتی برای هردوی شما زمان مناسبی است. شما احتمالاً به یک ساعت و نیم یا دو ساعت زمان برای جلسه بعدی احتیاج دارید.

دقت کنید که همیشه مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس امنیت می‌کنید. صحبت کردن در مورد ضربه عاطفی معمولاً احساسات عادی و طبیعی انسان را برمی‌انگیزد و شاید با اشک ریختن همراه باشد. اگر در جلسه گریه کردید، مفهومی این نیست که مشکلی وجود دارد. گریه کردن امری عادی و طبیعی است، مخصوصاً در ارتباط با افکاری که در سر دارید و گفت‌وگو دربارهٔ ضربه عاطفی. اما گریه کردن ضروری نیست و اگر شما با همیاری که انتخاب کردید گریه نمی‌کنید، دلیل بر وجود اشکال در کارتان نیست. در عین حال، اگر شروع به اشک ریختن کردید، راحت باشید و جلوی اشک‌هایتان را نگیرید. البته به خاطر داشته باشید که گریه کردن به معنای ترمیم و تکمیل شدن نیست. یکی از شما می‌تواند مسئولیت همراه داشتن دستمال کاغذی را بر عهده بگیرد.

تصمیم بگیرید که تماس فیزیکی شما تا چه حد می‌تواند باشد. برخی از افراد مایل نیستند با کسی تماس فیزیکی داشته باشند. این اجازه را به خود و دیگران بدهید که راحت تصمیم بگیرید. همچنین این قاعده را رعایت کنید: از دست زدن به همیار خود در حین انجام تکالیف خودداری کنید. بیشتر وقت‌ها تماس فیزیکی از بروز احساساتی که می‌تواند یاری‌دهنده باشد، جلوگیری می‌کند.

ما معمولاً پیشنهاد می‌کنیم که زیاد نزدیک به یکدیگر ننشینید تا شخصی که صحبت می‌کند، احساس معذب بودن یا مورد تهاجم قرار گرفتن نکند. در نظر داشته باشید که در حال صحبت کردن با دوستی هستید. این جلسه مشاوره نیست، شاید موضوع مورد بحث در ابتدا کمی عجیب به نظر برسد، اما هدف ایجاد فضای راحت و امنی برای صحبت کردن دربارهٔ ضربهٔ عاطفی است. توصیه می‌کنیم که وقتی به گفته‌های همیار خود گوش می‌دهید، خود را طوری تصور کنید که انگار یک قلب و دو گوش دارید.

Griefcoach.ir قبول تعهدات

اگر می‌خواهید برنامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه برای شما کارکرد داشته باشد، باید به برخی تعهدات پایبند باشید:

۱. **صداقت کامل** (هم برای اشخاصی که تنها کار می‌کنند و هم برای افرادی که همیار دارند). وقتی می‌گوییم صداقت کامل، منظورمان این است که تا آنجا که می‌توانید در مورد ضربه‌های عاطفی زندگی خود و احساساتتان در مورد آن‌ها صادق باشید. توان شما برای مشاهده کردن و سپس گفتن حقیقت در مورد این وقایع، با پیشروی و کار با این برنامه بیشتر خواهد شد. صداقت کامل بدین معناست که حقیقت را در مورد خود بازگو کنید، نه در مورد دیگران. مراقب باشید وقتتان را به صحبت کردن در مورد دیگران نگذرانید. شما فقط می‌توانید حقیقت را در مورد خودتان بازگو کنید، در مورد دیگران فقط می‌توانید حدس بزنید.

ما به هیچ‌وجه نمی‌خواهیم بگوییم که شما انسان‌های صادقی نیستید. شاید چیزهایی باشد که تمایلی به گفتن آن به همیار خود ندارید. صحبت کردن در مورد واقعیت و

جزئیات بعضی از اتفاق‌ها، می‌تواند بسیار دشوار باشد. هیچ ایرادی ندارد. مهم این است که دربارهٔ واکنش عاطفی خود در مورد آن رویداد، حقیقت را بازگو کنید. بدون شک شما که تنها هستید و همیار ندارید نیز باید با خودتان کاملاً صادق باشید.

۲. *رازداری کامل* (برای همیاران). طی کارهایی که برای بهبودیابی انجام خواهید داد، در مورد وقایع و شرایط دردناک عاطفی زندگی خود صحبت خواهید کرد. رازداری کامل به این معناست که تمام گفته‌های خصوصی همیار انتخاب‌شده را بشنوید، تا آخر نزد خود نگه دارید و با خود به‌گور بپرید. رازداری کامل همچنین به این معناست که شما اطمینان دارید همیاران هم این تعهد را نسبت به شما قبول می‌کند. یعنی این سوگند را هرگز نخواهد شکست.

۳. *منحصربه‌فرد بودن و ویژگی‌های فردی* (هم برای اشخاصی که تنها هستند و هم برای افرادی که همیار دارند). مورد سوم در مورد منحصربه‌فرد بودن و ویژگی‌های خاص بهبودیابی در هر فرد است. چون هر رابطه‌ای منحصربه‌فرد است، تمام روش‌های بیان احساسات برای بهبودیابی نیز منحصربه‌فرد است. از آنجایی که هر شخص غمگینی عقاید و باورهای منحصربه‌فرد خود را در روند بهبودیابی دارد، خیلی مهم است که عقاید خود را با یکدیگر مقایسه نکنید. مقایسه کردن، اغلب به کوچک یا بزرگ جلوه دادن منتهی می‌شود نه به حقیقت. در مورد ضربهٔ عاطفی، نظر هیچ‌کس به اندازهٔ نظر خودتان حائز اهمیت نیست. احساس امنیت داشتن در رابطه و پیشرفت شما در این برنامه، مستلزم این است که افکار و احساسات خود را بدون تجزیه و تحلیل، انتقاد و قضاوت کردن، بیان کنید.

چه تنها باشید و چه با شخصی دیگر، بسیار مهم است که به بهبودیابی خود متعهد باشید. تکالیف را جدی بگیرید و آن‌ها را در زمان معین انجام دهید.

همیاران: دقت کنید که این تعهدات را به زبان بیاورید و در مورد یکدیگر رعایت کنید. *اشخاصی که همیار ندارند*: فقط باید به اولین تعهدتان پایبند باشید. بسیار مهم است که آن را جدی بگیرید. ما پیشنهاد می‌کنیم که شما نیز نگاهی دقیق‌تر به تعهد سوم بکنید. مخصوصاً قسمتی که در مورد محکوم کردن و انتقاد کردن از خود شماست.

اولین تکلیف خانه

چه کسانی که تنها هستند و چه کسانی که با همیار کار می‌کنند، باید شش فصل اول کتاب راهنما را بخوانند یا بازخوانی کنند. موقع خواندن، زیر جملاتی که احساس می‌کنید شما را مخاطب قرار داده است، خط بکشید. چیزهایی را که در رابطه با آن تجربه شخصی دارید، یادداشت کنید.

این فهرستی از باورهای نادرستی است که جان و راسل برای رویارویی با ضربه عاطفی در طول زندگی خود آموخته بودند.

۱. غصه نخور

۲. برای چیزی که از دست رفته جایگزینی انتخاب کن.

۳. در تنهایی سوگواری کن.

۴. زمان مرهم تمام زخم‌هاست.

۵. برای دیگران تکیه‌گاه باش.

۶. خودت را مشغول کاری بکن.

تعجب نکنید اگر تمام یا بیشتر این موارد را در زندگی خود شناسایی کردید. در جامعه، امری معمول است که دیگران دقیقاً همین باورها را به ما بیاموزند.

یک ورق کاغذ خالی بردارید و هرکدام از این باورها را که برایتان آشناست، روی آن بنویسید. هر باور دیگری را که به شما آموخته‌اند، یا شاهد استفاده دیگران از آن در رابطه با ضربه‌های عاطفی بوده‌اید، به این فهرست اضافه کنید. با تهیه این فهرست، فرایند بهبودیابی خود را کاملاً شخصی می‌کنید.

سپس کلیشه‌های زیرا بخوانید. بنگرید که چه تعداد از این اظهارنظرها را شنیده‌اید یا باور دارید. یک بار دیگر یادآوری می‌کنیم که اگر تمام یا اکثر آن‌ها آشنا به نظر می‌رسند، متعجب نشوید. این عقاید در مورد غم و اندوه در جامعه ما بسیار متداول است. اظهارات دیگری را که در رابطه با ضربه‌های عاطفی شنیده‌اید، به آن‌ها اضافه کنید.

«خودت را نباز.»

«نباید در هم بشکنی.»

«به روی خودت نیاور.»

«خودت باید تلاش کنی تا شرایط برایت بهتر شود.»

«احساست را درک می‌کنیم.»

«خدا را شکر که فرزندان دیگری داری.»

«زندگی باید ادامه پیدا کند.»

«او جای بهتری است.»

«هیچ چیز ابدی نیست.»

«خداوند هرگز باری سنگین‌تر از توانی که داریم، روی دوشمان نمی‌گذارد.»

«از خدا دلگیر نباش.»

این فهرست معرّف خیلی از افکار، عقاید و روش‌هایی است که شما از آن‌ها برای رویارویی با ضربه‌های عاطفی زندگی‌تان استفاده کرده‌اید.

شاید این فهرست طولانی به‌نظر برسد، اما همهٔ اشخاصی که با آن‌ها برخورد داشته‌ایم، توانسته‌اند چند مورد دیگر به آن اضافه کنند. خواهش می‌کنیم که این را به‌عنوان انتقاد کردن از خود، خانواده‌تان، عقاید مذهبی یا کل جامعه تلقی نکنید. لازم است نگاهی به عقایدی بیندازید که از آن‌ها برای رویارویی با ضربه‌های عاطفی استفاده می‌کردید تا دریابید که به بهبودیابی شما کمک می‌کنند یا مانع آن می‌شوند.

موشکافی کنید. هر چقدر حقایق بیشتری را در این تکلیف بگنجانید، خود را با بعضی از عقایدی که در فصول بعدی این کتاب به آن اشاره شده، راحت‌تر وفق خواهید داد.

جمع‌بندی افکار و یادآوری‌ها

پیش از این، فهرستی از باورهای اشتباهی را تهیه کردیم که توانایی رویارویی مؤثر با غم و اندوه را محدود می‌کرد. این فهرست شامل مواد زیر است:

«خودت را نباز.»

«نباید در هم بشکنی.»

«به روی خودت نیاور.»

«خودت باید تلاش کنی تا شرایط برایت بهتر شود.»

ما همیشه باید این نکته را به خود یادآور شویم که غم و اندوه واکنشی عادی و طبیعی به ضربه عاطفی یا فقدان است. غم و اندوه، واکنشی انسانی است و ما را آگاه می‌کند که شرایط حال حاضر با قبل از این فقدان تغییر کرده است. چهار جمله بالا به این اشاره می‌کند که وقتی ما واکنش عادی در برابر ضربه عاطفی یا فقدان نشان می‌دهیم، چیزی اشتباه یا ناقص در ما وجود دارد. به هر حال، وقتی حادثه‌ای ناگوار یا یک سری رویدادهای ناخوشایند برای ما پیش می‌آید، طبیعی است که شدیداً تحت تأثیر قرار بگیریم. وقتی ضربه عاطفی بزرگی زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، طبیعی است که احساس سرشکستگی، خستگی، سردرگمی یا ناامیدی کنیم. اغلب می‌شنویم که شخصی در واکنش یا مقابله با ضربه عاطفی در هم شکسته یا به هم ریخته است. باعث تأسف است که چنین جمله‌ها و باورهای نادرستی، طرز فکر ما را در مورد نحوه رسیدگی به احساسات عادی و سالم و مرتبط با ضربه عاطفی مسموم کرده است.

Griefcoach.ir

جلسه دوم همیاران

یک بار دیگر، تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصر به فرد بودن نحوه بهبودیابی هر فرد اعلام کنید و جلسه را آغاز کنید. مانند همیشه در جای خلوتی قرار ملاقات بگذارید تا اگر شروع به اشک ریختن کردید، معذب نباشید. دستمال کاغذی نیز با خودتان داشته باشید.

این جلسه، اولین فرصت واقعی شماست تا باورهایی را شناسایی کنید که از آن‌ها برای روبرویی با ضربه‌های عاطفی خود در طول زندگی‌تان استفاده کرده‌اید. تنها جلسه‌ای است که شما می‌توانید در آن به‌طور کلی در مورد غم و اندوه و ضربه عاطفی صحبت کنید و در مورد چیزهایی که به آن‌ها باور داشته‌اید، گفت‌وگو کنید. همین‌طور که به‌سوی بهبودیابی پیش می‌رویم، جلسه بعدی مشخص‌تر خواهد شد.

در اینجا سه مشکل احتمالی وجود دارد. اولین مسئله، گرایش به صحبت کردن یک‌طرفه به جای گفت‌وگو است. دومین مسئله این است که به‌طور مداوم تجزیه و تحلیل،

انتقاد یا قضاوت نکنیم. سوم این که ما افکار و عقاید مذهبی و عرفانی، معنوی، منطقی، روان‌شناسی یا فلسفه‌های دوازده‌قدمی خود را وارد این مبحث نکنیم. درست است که تمام این‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی روزمرهٔ ما ارزش والایی دارد، اما باورهای مربوط به آن‌ها، وقتی برای غم و اندوه به کار می‌رود، باعث سردرگمی ما می‌شود.

هدف ما از این جلسه این است که به شما ثابت کنیم در گذشته اطلاعات غلطی در اختیارتان قرار داده‌اند و دیگر این که رابطهٔ امنی بین شما ایجاد کنیم. احساس امنیت، موجب کم شدن حس انزوا و افزایش مشارکت می‌شود. ممکن است از این که این همه وجه مشترک دارید، تعجب کنید.

هرکدام، به نوبت، فهرست باورهای غلط خود را بخوانید. شاید آن‌ها، همهٔ شش باور نادرست یا بخشی از آن باشد که جان و راسل در اوایل دوران زندگی خود فرا گرفته‌اند. کمی وقت صرف گفت‌وگو بکنید و از تأثیری که این باورهای نادرست در زندگی شما داشته‌اند بگویید.

سپس به نوبت، فهرستی از عقاید دیگر خود را بخوانید که نمایانگر افکار و باورهایی است که از آن‌ها برای رویارویی با ضربهٔ عاطفی استفاده کرده‌اید. مجدداً، کمی وقت صرف گفت‌وگو در مورد تأثیری که این باورهای نادرست در زندگی شما داشته‌اند، بکنید. جلسهٔ بعدی خود را برنامه‌ریزی کنید.

برای اشخاصی که همیار ندارند

برای خواندن این شش فصل، اندکی وقت بگذارید. نگاهی به فهرستی که تهیه کرده‌اید، بیندازید و آن را با فهرستی که در کتاب هست مقایسه کنید. به تأثیراتی که بر روی زندگی شما گذاشته‌اند، فکر کنید.

این سؤال ناخوشایند را از خود بکنید: «آیا من به دلیل باورهایی که در مورد رویارویی با احساسات دردناک آموخته‌ام، بدون همیار روی خودم کار می‌کنم؟»

فصل هشتم

شناسایی عوامل تسکین‌دهنده موقت

مرگ عزیز، طلاق یا هر فقدان دیگری، انرژی عاطفی بسیار زیادی تولید می‌کند. به دلیل این که همه ما از کودکی آموخته‌ایم که با غم و اندوه، درد و احساسات منفی خود رفتار نادرستی داشته باشیم، این انرژی عاطفی را درون خود ذخیره می‌کنیم.

با کلیشه‌ای‌ترین مثالی شروع می‌کنیم که این حقیقت را به وضوح نشان می‌دهد. کودکی بعد از این که در زمین بازی از طرف بچه‌های دیگر اذیت می‌شود، به خانه می‌آید. والدین کودک علت آن را جویا می‌شوند. کودک با گریه می‌گوید که یکی از بچه‌های مدرسه او را اذیت کرده است. والدین وی می‌گویند: «گریه نکن، بیا شیرینی بخور حالت بهتر می‌شود.» با این کار، کودک از منبعی مهم و مطمئن، برای همیشه یاد می‌گیرد که می‌تواند غم و اندوه خود را با خوردن غذا تسکین دهد. او بعد از خوردن شیرینی، احساس متفاوتی پیدا می‌کند، اما بهتر نمی‌شود. شیرینی فقط باعث می‌شود که کودک برای مدت کوتاهی، اتفاقاتی را که موقع بازی افتاده فراموش کند. در هر صورت، از احساسات دردناکی که این اتفاق ایجاد کرده بود، رهایی نمی‌یابد. آن اتفاق و احساسات مربوط به آن، پشت شیرینی، شکر و پرت شدن حواس او پنهان شده است. اگر کودک این اتفاق را چند وقت بعد تعریف کند، به احتمال زیاد چنین چیزی خواهد شنید: «برای چیزی که گذشته غصه نخور.» مانند این می‌ماند که بگوییم خوب نیست چنین حسی در مورد آن اتفاق داشته باشی. به همین خاطر، باید بر روی احساسات خود سرپوش بگذاری.

از سن کم یاد می‌گیریم که بر روی احساسات خود سرپوش بگذاریم و آن‌ها را پنهان یا مخفی کنیم. جای تعجب ندارد که بعدها برای پنهان کردن احساسات حقیقی خود از داروهای آرام‌بخش استفاده کنیم. احتمال دارد ما اعضای خانواده خود را ببینیم که در مراسم تشییع جنازه یا ختم، مقدار زیادی غذا می‌خورند یا از داروهای آرام‌بخش برای کنار آمدن با احساسات خود استفاده می‌کنند. چنین واکنشی به انرژی عاطفی ایجادشده در اثر مرگ یا طلاق، باعث کشف منبع انرژی یا تکمیل رابطه آسیب‌دیده

نمی‌شود. به همین دلیل، تصور این‌که عوامل تسکین‌دهندهٔ کوتاه‌مدت مانند غذا یا داروهای آرام‌بخش، در برابر دردهای حاصل از ضربه‌های عاطفی بهبودی دائمی ایجاد می‌کنند، توهمی بیش نیست.

غذا یا داروهای آرام‌بخش، رفتارهایی هستند که آرامش موقت ایجاد می‌کنند. رفتارهای تسکین‌دهندهٔ کوتاه‌مدتِ دیگری نیز وجود دارند که تأثیر محدودکننده‌ای ایجاد می‌کنند. در فهرست زیر، برخی از این عوامل را خواهید دید که اگر به دلایل اشتباهی استفاده شود، می‌تواند در زندگی فرد تأثیر منفی بگذارد.

- غذا؛
- داروهای مخدر؛
- عصبانیت؛
- ورزش کردن؛
- خیال‌پردازی (فیلم، کتاب، تلویزیون)؛
- گوشه‌گیری؛
- روابط جنسی؛
- خرید کردن؛
- افراط در کار کردن؛

اکثر این کارها به خودی خود زیان‌آور نیستند، اما وقتی استفادهٔ نادرستی از آن‌ها می‌کنیم، زیان‌آور خواهند شد. همان‌طور که خوردن شیرینی به عذابی که از ضربهٔ عاطفی حاصل شده کمکی نمی‌کند، خرید کردن نیز در درازمدت، به درد و رنج ناشی از مرگ یا طلاق کمکی نمی‌کند. برعکس، می‌تواند نتیجهٔ معکوسی داشته باشد. خرید کردن، در بیشتر موارد احساس پشیمانی از پول خرج کردن بیهوده را به همراه دارد. می‌تواند حواسِ شخص را از رویداد عاطفی اصلی و واقعی مانند مرگ، طلاق یا هر فقدان دیگر پرت کند.

خیلی از این عوامل تسکین دهنده موقت را به راحتی می‌توان تشخیص داد، اما شناسایی بعضی از آن‌ها بسیار دشوار است. مثال بعدی، خطر هوشمندانه دیگری را به نمایش می‌گذارد.

بسیار شایع است که مردم، پس از مرگ عزیزانشان، به شکلی پیوسته و منظم بر سر مزار آن‌ها می‌روند. احساس می‌کنند که مرگ، فرصت ترمیم رابطه عاطفی با شخص فوت شده را از آن‌ها گرفته است. به همین خاطر، مرتب به مکان‌هایی می‌روند که به آن‌ها کمک کند تا با عزیزان خود احساس نزدیکی کنند. ناخودآگاه، اشخاص غمگین به دنبال راهی هستند تا دردی را که از یک رابطه آسیب‌دیده سرچشمه گرفته، اندکی تسکین دهند. مشکل اینجاست که بر سر مزار رفتن، باعث ایجاد آرامش دائمی یا ترمیم رابطه با شخصی که از دنیا رفته نمی‌شود.

در انتهای این فصل، فرصتی خواهید داشت تا در بعضی از رفتارهای خود تأمل کنید و ببینید که چگونه در رویارویی با احساسات ناشی از ضربه عاطفی یا فقدان، تأثیر غیرمستقیم داشته‌اند.

آرامش کوتاه‌مدت کارایی ندارد

یک زودپز پُر از آب را در نظر بگیرید که شعله زیرش را زیاد کرده‌اند. در حالت عادی، وقتی آب گرم می‌شود و به جوش می‌آید، بخاری که از گرما ایجاد شده از طریق سوپاپ رها می‌شود. بیشتر زودپزها، با یک سوت به ما نشان می‌دهند که آب به جوش آمده است. همان زودپز پُر از آب را تصور کنید که شعله زیرش زیاد شده و یک چوب‌پنبه راه خروجی سوپاپ را مسدود کرده است. تصور کنید که فشار درون زودپز جمع می‌شود و راهی برای رها کردن این انرژی جمع شده پیدا نمی‌کند. چوب‌پنبه در واقع یک عمر اطلاعات غلطی است که باعث شده باور کنیم نباید در مورد غم، درد یا عواطف منفی صحبت شود. زودپز سالم، بخار را بلافاصله رها می‌کند.

وقتی به شما می‌گویند «غصه نخور» یا «اگر می‌خواهی گریه کنی برو به اتاق خودت»، این انرژی‌ها درون شما ماندگار می‌شود. این باور اشتباه که «زمان مرهم تمام

زخم‌هاست»، در ارتباط با مثال زودپز مضحک به نظر می‌رسد. زمان فقط زودپز را به مرحلهٔ انفجار نزدیک می‌کند.

همین‌طور که فشار درون زودپز شخصی ما زیاد می‌شود، خودبه‌خود به‌دنبال راهی برای رهایی می‌گردیم. این زمانی است که ما احتمالاً شروع به انجام رفتارهایی کرده‌ایم که آرامش موقت ایجاد می‌کنند. همان‌هایی که در فصل چهارم اشاره کردیم. سه اشکال بزرگ در رفتارهایی که آرامش موقت ایجاد می‌کنند وجود دارد: اول این که کارایی دارند، یا بهتر بگوییم، به‌نظر می‌رسد کارایی دارند. آن‌ها باعث می‌شوند احساسات خود را فراموش یا دفن کنید و این حس بهبودیابی کاذب به شما می‌دهد. مشکل دوم این است که عملکرد کوتاه‌مدتی دارند، پایدار نیستند و در کنار آمدن با مشکلات عاطفی کارایی زیادی ندارند. و درنهایت، برای برداشتن چوب‌پنبه که در سوپاپ گیر کرده، کاری انجام نمی‌دهند. حقیقت این است که خیلی از افراد، حتی از وجود چوب‌پنبه در سوپاپ خبر ندارند.

سرانجام فشار درون زودپز آن قدر زیاد می‌شود که رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقت نیز دیگر احساس کاذبِ بهبودیابی را ایجاد نمی‌کنند. اگر ضربهٔ عاطفی بزرگی مانند مرگ یا طلاق به جمع این عواطف ترمیم‌نیافته اضافه شود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در آن صورت می‌تواند چنان فشاری درون زودپز ایجاد کند که باعث انفجار شود. بعضی از این انفجارها آن قدر بزرگ است که تیتیر تمام روزنامه‌های کشور می‌شود، درحالی که بیشتر آن‌ها خیلی کوچک‌تر هستند. در اینجا پرسشی نه‌چندان منصفانه مطرح می‌شود. آیا تابه‌حال، واکنشی احساسی، فراتر از چیزی که شرایط ایجاد می‌کرده داشته‌اید؟ متأسفانه می‌دانیم که جواب همهٔ شما مثبت است. با گذشت زمان، ما به رفتارهایی عادت می‌کنیم که از طریق آن‌ها چوب‌پنبه در زودپز مان فرو می‌کنیم. ما روی احساساتمان سرپوش می‌گذاریم، زیرا به ما این‌گونه آموخته‌اند.

کارهایی که برای بهبودیابی از غم و اندوه انجام می‌دهید، به شما کمک می‌کند که این چوب‌پنبه را بردارید. آنگاه شما می‌توانید به احساساتی که ضربه‌های عاطفی ایجاد می‌کنند، به‌طور مؤثرتری رسیدگی کنید. برای برداشتن چوب‌پنبه، ما تمام عقایدی را که

باعث تولید آن‌ها شده‌اند بررسی می‌کنیم و منطق صحیح‌تری را برای رسیدگی به غم، درد و عواطف منفی دیگر جایگزین می‌کنیم.

یک مثال ساده: اگر باغچه شما پر از علف هرز باشد، می‌توانید با کوتاه کردن آن‌ها برای مدت کوتاهی باغچه را تمیز و مرتب نگه دارید، اما علف‌ها دوباره رشد خواهند کرد. اما راه دیگر این است که آن‌ها را از ریشه بیرون بکشید و مشکل را برای همیشه حل کنید. شما به مرحله‌ای رسیده‌اید که باید تصمیم بگیرید: ترمیم کوتاه‌مدت یا درازمدت. ما خواهان آن هستیم که به ترمیم درازمدت متعهد شوید و ما در طول این راه شما را کمک و راهنمایی خواهیم کرد.

رفتارهای تسکین‌دهنده موقت خود را شناسایی کنید

بعد از گذشت سه ماه از طلاق دوم راسل، مراسم‌های شبانه نیز دیگر به او کمک نمی‌کرد. او به مشروب خوردن خود خاتمه داد و به جای آن، هر شب به خانه می‌رفت و به دنیای پُررمزوراز و غیرواقعی رمان‌ها پناه می‌برد. او یک تسکین‌دهنده موقت را جایگزین یکی دیگر کرده بود که نمونه خیلی متداول از رفتارهای تسکین‌دهنده موقت بود.

دومین تکلیف خانه

این تکلیف (چه کسانی که تنها و چه کسانی که با همیار کار می‌کنند)، شناسایی رفتارهای تسکین‌دهنده موقتی است که برای فرار از درد ناشی از ضربه عاطفی خود از آن‌ها استفاده کرده‌اید یا می‌کنید.

بعد از خواندن مجدد این فصل، سعی کنید حداقل دو تا از رفتارهای تسکین‌دهنده موقت را که از آن‌ها برای تغییر احساسات خود استفاده کرده‌اید، شناسایی کنید. این کار آن قدرها هم که به نظر می‌رسد، ساده نیست. شاید اولین موقعیتی است که می‌توانید تعهد به صداقت کامل خود را ثابت کنید.

این فهرستی از رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقتی است که در اوایل این فصل با آن‌ها برخورد کرده‌اید، می‌توانید از این‌ها به‌عنوان راهنما استفاده کنید تا دریابید به تسکین‌دهنده‌های موقت تکیه کرده‌اید یا خیر.

- غذا؛
- داروهای مخدر؛
- عصبانیت؛
- ورزش کردن؛
- خیال‌پردازی (فیلم، کتاب، تلویزیون)؛
- گوشه‌گیری؛
- روابط جنسی؛
- خرید کردن؛
- افراط در کار کردن؛

کاغذ سفیدی بردارید و فهرست رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقتی را که داشته‌اید، بنویسید. سپس رفتارهای دیگری را که خودتان شناسایی کرده‌اید، به آن اضافه کنید. درواقع، این باور اجتماعی در جامعهٔ ما بسیار متداول است که به‌جای رسیدگی به احساسات دردناک خود، آن‌ها را پنهان می‌کنیم.

جلسهٔ سوم همیاران

یک بار دیگر، تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصربه‌فرد بودن نحوهٔ بهبودیابی هر فرد اعلام کنید و جلسه را آغاز کنید. مانند همیشه در جای خلوتی قرار ملاقات بگذارید تا اگر شروع به اشک ریختن کردید، معذب نباشید. دستمال کاغذی نیز با خودتان داشته باشید.

رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقت می‌تواند مبحث سرگرم‌کننده‌ای برای گروه باشد، همچنان که می‌تواند خیلی دردناک و ناخوشایند نیز باشد. خیلی مراقب باشید که خود و همیاران را قضاوت نکنید، مورد انتقاد قرار ندهید یا ارزیابی نکنید. به تعهد خود در

رابطه با رازداری دقت کنید. صادق بودن و احساس امنیت کردن برای بهبودیابی شما امری ضروری است.

فهرست رفتارهای تسکین‌دهنده موقت خود را بخوانید. خیلی مهم است که دلیل استفاده از آن‌ها را به خاطر بیاوریم، نه به این دلیل که اختلالی در ما وجود دارد، بلکه به خاطر رفتارهای نادرستی که به ما آموخته‌اند.

یکی از دلایل انجام این تکلیف این است که به شما کمک می‌کند تا به کارهایی که قبلاً، به طور ناخودآگاه انجام می‌دادید آگاهی پیدا کنید. برای تغییر دادن عادت‌هایی که به شما آسیب رسانده، در مرحله اول باید متوجه وجود آن‌ها بشوید.

بعد از این که همه فهرست رفتارهای تسکین‌دهنده موقت خود را خواندید، وقت و مکان جلسات بعدی را مشخص کنید.

برای اشخاصی که همیار ندارند

این فصل را دوباره بخوانید. تمام روش‌های عمومی و اختصاصی را که از آن‌ها به عنوان رفتارهای تسکین‌دهنده موقت استفاده می‌کردید، بررسی کنید.

یک پرسش ناخوشایند دیگر: «آیا احتمال دارد یکی از بزرگ‌ترین تسکین‌دهنده‌های موقت من /نژوا باشد؟ آیا برای تنها کار کردنم دلیل دیگری وجود دارد؟»

شاید به نظر برسد که ما شما را تحت فشار قرار می‌دهیم. واقعیت این است که ما تجربه چندساله خود را در اختیار دیگران و شما می‌گذاریم. اغلب، کسانی که برای پیدا کردن همیار مشکل دارند، از این می‌ترسند که مبادا کسانی که می‌توانند همیار باشند، به آن‌ها پاسخ منفی بدهند. ما نمی‌توانیم بگوییم که این اتفاق نخواهد افتاد، اما از شما می‌خواهیم در مورد تصمیم خود تجدیدنظر کنید. دیگر در این مورد چیزی نخواهیم گفت.

فصل نهم

نمودار تاریخچهٔ ضربه‌های عاطفی

حال که ثابت شد باورهای نادرست، منطق و رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقت نتوانسته‌اند نیاز به بهبودیابی درازمدت را تأمین کنند، احتمال دارد احساس درماندگی کنید و با داشتن این احساس ممکن است «وانمود به بهبودیابی» کنید. در چنین شرایطی می‌گویید: «حالم خوبه.» در حالی که در دل می‌گویید: «واقعاً در عذابم.» این خطرناک‌ترین موقعیت برای توقف بهبودیابی است.

اگر ما می‌توانستیم درد حاصل از ضربه‌های عاطفی شما را به شکل سحرآمیزی از بین ببریم، این کار را می‌کردیم. اما متأسفانه نمی‌توانیم. بهترین کار این است که راه حل بعدی را اجرا کنیم. می‌توانیم به شما بیاموزیم که چگونه از درد حاصل از ضربهٔ عاطفی رهایی یابید.

نمودار ضربه‌های عاطفی طوری طراحی شده است که به شما کمک می‌کند تا آن‌هایی را که در زندگی شما رخ داده شناسایی کنید و تشخیص بدهید که کدام یک بیشترین تأثیر را در زندگی روزمرهٔ شما می‌گذارد. در نگاه اول شاید عجیب به نظر برسد که می‌گوییم شما باید ضربه‌های عاطفی خود را شناسایی کنید. به هر حال، نباید بدانید آن‌ها کدام‌اند؟ متأسفانه، بسیاری از مردم مخصوصاً در دوران جوانی آموخته‌اند که ضربه‌های عاطفی خود را با دیگران مقایسه کنند و احساسات خود را ناچیز بشمارند. بنابراین شاید نمی‌دانند که دربارهٔ اتفاقاتی که اوایل زندگی‌شان رخ داده و هنوز هم زندگی‌شان را محدود می‌کند، چه احساسی دارند.

مقایسه کردن و کوچک شمردن

در سنینی که هنوز در حال رشد بوده‌اید، احتمال دارد این ضرب‌المثل را شنیده باشید: «برای کفش گریه می‌کردم تا مردی را دیدم که پا نداشت.» به‌طور حتم، دلیل پیدایش این ضرب‌المثل این است که مردم کمی تعمق کنند و به‌جای این که از چیزهایی که ندارند شکایت کنند، از داشته‌های خود شکرگزار باشند. با وجود این که ماهیتی

تحسین برانگیز دارد، اکثراً چنین برداشتی از آن دارند: «برای کم کردن احساسات، ضربه‌های عاطفی را مقایسه کنید.»

راسل مهمانی‌ای را به یاد دارد که موقع صرف غذا، کنار دو نفر از دوستان زن خود نشسته بود. همسر یکی از این خانم‌ها چند ماه پیش بر اثر سرطان فوت کرده بود. خانم دیگر نیز درگیر طلاق دردناکی بود. راسل از او پرسید که حالش چطور است؟ آهسته گفت: «اصلاً خوب نیست، اما دیگر محال است نسبت به طلاقم احساس بدی داشته باشم، چون شوهر دوستان به تازگی فوت کرده و مسلماً شرایط او دردناک‌تر است.» این مثال ساده‌ای از مقایسه کردن و کوچک شمردن است.

نمونه‌هایی از نمودار ضربه‌های عاطفی

وقتی روشی برای ما عادت شد، ناخودآگاه به استفاده از آن ادامه می‌دهیم. زندگی ما از عادت‌های گوناگونی تشکیل شده است. احتمالاً در کل زندگی خود همیشه از یک سمت شروع به پوشیدن کفش کرده‌اید و شاید تا حالا به آن فکر نکرده باشید. این موضوع دربارهٔ چگونگی رفتارتان در برابر ضربه‌های عاطفی نیز صدق می‌کند. به همین دلیل است که ترسیم نمودار ضربه‌های عاطفی مهم است. باید بدانیم الگوهای رفتاری ما چگونه است تا بتوانیم با آن‌ها روبه‌رو شویم و تغییرشان بدهیم.

هدف اصلی این تکلیف، بررسی جزئیات ضربه‌های عاطفی زندگی ما و شناسایی الگوهای رفتاری حاصل از آن است. دلایل دیگری نیز برای ترسیم نمودار ضربه‌های عاطفی وجود دارد. یکی از این دلایل، یادآوری همهٔ آن‌ها است تا بتوانیم را از نزدیک بررسی کنیم. ضربه‌های عاطفی فراموش شده، باعث طولانی‌تر شدن درد و ناامیدی حاصل از غم و اندوه ترمیم نشده می‌شود. دلیل بعدی، تمرین کردن صداقت کامل است. ما می‌توانیم صادق نباشیم بدون این که دروغی بگوییم. با سکوت کردن در مورد برخی مسائل، تصویر غلطی ایجاد می‌کنیم. یکی دیگر از فواید این تکلیف، مشخص کردن رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقتی است که بعد از وقوع ضربه‌های عاطفی به آن‌ها تکیه کرده‌ایم.

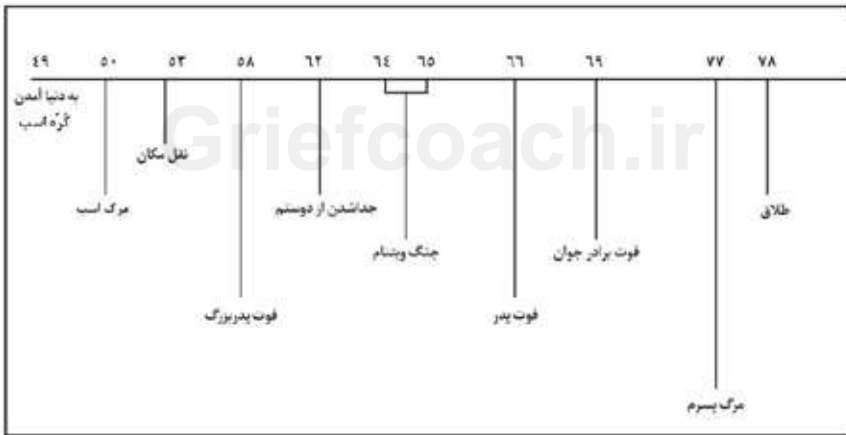
همهٔ ما در طول زندگی مان ضربه‌های عاطفی دیگری را نیز تجربه خواهیم کرد و نمی‌خواهیم در این چاه‌های قدیمی بیفتیم. همان‌طور که مرد کوهستانی سالخورده به مرد کوهستانی جوان توصیه می‌کرد: «اگر می‌خواهی پایت را روی تلهٔ خرس نگذاری، بهتر است آن را بشناسی.»

برای این‌که بتوانید نمودار ضربه‌های عاطفی را ترسیم کنید، خوب است نمونه‌ای از آن را ببینید. این‌ها نمودارهای ماست.

جان دبلیو. جیمز

متولد ۱۶ فوریهٔ ۱۹۴۴

نمودار ضربه عاطفی جان دبلیو. جیمز
متولد ۱۶ فوریه ۱۹۴۴



۱۹۴۹ - کُزه/اسب- با اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آورم، شروع می‌کنم. اولین خاطره‌ام از روزی است که اسب ما چند کُزه به دنیا آورد. یک شب پدرم من و برادرم را از خواب بیدار کرد و به جایی که اسبمان می‌خوابید برد. اسب که همیشه مهربان بود، مشکوک و پریشان به‌نظر می‌رسید. به خاطر دارم که آن شب کمی ترسیده بودم. همین‌طور که به او نزدیک‌تر می‌شدیم، سه یا چهار تودهٔ گرد و کوچک را در اطرافش دیدم. بعد از چند لحظه شروع به نالیدن کرد و به خود پیچید، فکر کردم دارد درد می‌کشد و خواستم به او کمک کنم، اما پدرم ما را از جلو رفتن منع کرد و گفت که اسب برای به دنیا آوردن یکی از

کُزه‌هایش مشکل دارد. وقتی پدرم این را گفت، تازه متوجه شدم که این توده‌های گرد و کوچک چیست. در آن موقع، من هم‌زمان احساس خوشحالی، ترس، افتخار و پریشانی می‌کردم. بالاخره پدرم مجبور شد برای به دنیا آوردن سه کُزهٔ آخرش به او کمک کند. من و برادرم دوست داشتیم همان جا کُزه‌ها را بغل بگیریم، اما به ما گفتند شاید اسب از این کار خوشش نیاید. به همین دلیل به رختخواب‌های خود بازگشتیم. مسلماً نتوانستیم بخوابیم و نیمی از شب را درمورد این اتفاق بی‌نظیر صحبت می‌کردیم. بعد از آن، به مدت دو هفته، با اشتیاق از اسب‌مان مراقبت و نگره‌داری می‌کردیم و منتظر بودیم تا کُزه‌ها چشم باز کنند.

این اتفاق اولین خاطره‌ای است که به یاد می‌آورم. هیچ خاطره‌ای را قبل از این به یاد نمی‌آورم.

۱۹۵۰ - اسب - اسب من مرد. (در فصل سوم در این مورد صحبت کرده‌ایم).

۱۹۵۳ - نقل مکان - در این سال، ما برای اولین بار نقل مکان کردیم. نقل مکان کردن ضربهٔ بزرگی برای یک کودک است. والدین من تمام دلایل منطقی نقل مکان کردن ما را برایم توضیح دادند: زندگی در محله و خانهٔ بهتر، رفتن به مدرسهٔ نزدیک‌تر، صاحبخانه شدن به جای مستأجر بودن. هیچ‌کدام از این دلایل باعث نشد که من درمورد نقل مکان کردن احساس بهتری پیدا کنم. مشکل من این بود که مجبور بودم از دوستانم جدا شوم.

۱۹۵۸ - پدر بزرگ - پدر بزرگم فوت کرد.

۱۹۶۲ - دوست - من و دوستم از هم جدا شدیم.

۱۹۶۴ تا ۱۹۶۵ - ویتنام - برخورد جامعه با سربازان جنگ ویتنام، حس بی‌اعتمادی را تشدید می‌کرد. همین از دست دادن اعتماد، مشکلات زیادی برای کسانی که در جنگ ویتنام بودند ایجاد کرده بود که حتی امروز نیز شاهد اثرات آن هستیم. ما به‌عنوان اعضای جامعه، بهای گزافی برای این بی‌اعتمادی می‌پردازیم. در طول سال‌های جنگ، شاهد مرگ بیش از پنجاه و هشت هزار رزمنده بودیم؛ در سال‌های بعد از جنگ تاکنون، شاهد بودیم که سه برابر این رقم خودکشی کرده‌اند.

۱۹۶۶ - پدر - پدرم فوت کرد. بعد از بازگشت از ویتنام، من پدرم را فقط یک بار دیدم. ناگفته‌های بسیاری در رابطهٔ ما وجود داشت. مشروب خوردن مداوم علت مرگ او و تجربهٔ بسیار دردناکی برای من بود.

سال ۱۹۶۹ - برادر - برادر کوچک‌ترم، جوانی بیست‌ویک‌ساله، دانشجوی دانشگاه جنوب ایلینوی، درحالی‌که کاملاً سالم بود، مُرد. او با دو نفر از هم‌دانشگاهی‌های خود برای ملاقات من به جنوب کالیفرنیا می‌آمد. من در آن زمان آنجا زندگی می‌کردم. آن‌ها در بین راه برای استراحت، توقف کردند و تصمیم گرفتند کمی چرت بزنند. بعد از خواب، وقتی دوستانش خواستند بیدارش کنند متوجه شدند که مُرده. من زمان زیادی را صرف کردم تا دلیلی منطقی برای مرگ او پیدا کنم. وقتی نتوانستم، آن را تقصیر خدا انداختم.

۱۹۷۷ - پسر - پسرم مرد. دو سال پیش از آن، من و همسرم صاحب دختری شدیم، به دنیا آمدن او بهترین لحظهٔ زندگی من بود. وقتی همسرم دوباره باردار شد، من مشتاقانه منتظر تجربهٔ استثنائی دیگری بودم. حدود پنجمین ماه بارداری بود که مشکلات شروع شد. وقتی همسرم دچار وضع حمل زود هنگام شد، خود را شتابان به بیمارستان رساندیم. آنجا از هرگونه تکنیک‌های پیشرفتهٔ پزشکی برای کند کردن و متوقف کردن فرایند وضع حمل استفاده کردند. همسرم را به دستگاه مراقبتی وصل کرده بودند و دو روز صدای سالم و بی‌نقص تپش قلب نوزاد را می‌شنیدیم؛ درحالی‌که می‌دانستیم شانس زنده ماندن طفل بسیار ضعیف است.

در تمام زندگی به من آموخته بودند که وظایف من به‌عنوان شوهر و پدر چیست؟ من یاد گرفته بودم که وظیفه‌ام شناسایی مشکلات و پیدا کردن راه حل برای آن‌هاست. در آن زمان متوجه شدم هیچ تفاوتی ندارد که چقدر می‌دانم، چه کسی را می‌شناسم، چقدر پول دارم یا چقدر باهوشم - هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید. این بدترین تجربهٔ زندگی من بود.

سرانجام با تلاش‌های پزشکی، پسر ما به دنیا آمد. در هشت ساعت اول به‌نظر می‌رسید همه‌چیز خوب پیش خواهد رفت، اما بعد مشکلات شروع شد. بازهم تشخیص مشکل

آسان بود، مشکل را می‌دیدم: وزن او نهصد گرم بود، موی مشکی داشت و در جعبه‌ای شیشه‌ای بود. هیچ کاری از دستم برنمی‌آمد، جز این که در گوشه‌ای بایستم، به دستگاه‌های دورویر او خیره شوم و احساس درماندگی کنم.

این شرایط دو روز ادامه داشت. می‌کوشیدم به همسرم دل‌داری بدهم، زیرا این را به من یاد داده بودند. کار اشتباهی نبود، اما با این کار، از احساسات و درد و رنج خودم غافل می‌شدم. در انتهای روز دوم، پسرم آخرین نفسش را کشید و دیگر هرگز نفس نکشید.

شاید باورش سخت باشد، اما بعد از این اتفاق شرایط بدتر از قبل شد. کارهای مردم و گفته‌هایشان هولناک بود. من و همسرم نمی‌توانستیم با هم صحبت کنیم و رابطه‌مان به سرعت به سمت طلاق پیش می‌رفت. طی هشت ماه بعد، من برای تسکین دادن به درد خودم به همه جا روی می‌آوردم، با هرکسی که پیش می‌آمد صحبت می‌کردم و هر چیزی را که پیدا می‌کردم می‌خواندم. تا این که فهمیدم کمکی برای رسیدگی به غم و اندوه وجود ندارد و اگر هم هست بسیار ناچیز است. واقعاً مأیوس‌کننده بود.

سال ۱۹۷۸ - طلاق - من و همسرم از هم جدا شدیم. علت طلاق ما این بود که نمی‌دانستیم با غم و اندوه حاصل از تغییری که در زندگی‌مان ایجاد شده بود چه کار کنیم. سه اتفاق پُر استرس را در فواصل زمانی نزدیک تحمل کرده بودیم: ازدواج کردن، بچه‌دار شدن و غم و اندوهی که در زندگی ما ایجاد شده بود. تحمل مرگ پسرمان را نداشتیم.

مانند هر شخص غمگین دیگری، ذهن من مشغول چیزهایی بود که آرزو می‌کردم متفاوت، بهتر یا بیشتر باشد. اگر من هزینه پزشک را به‌راحتی پرداخت می‌کردم، شاید همسرم بیشتر تحت نظر پزشک قرار می‌گرفت. شبی که آن وضعیت اضطراری پیش آمد، ما کسی را نداشتیم که از فرزند کوچکمان مراقبت کند و چون فکر نمی‌کردیم وضعیت خیلی خطرناک باشد، همسرم به‌تنهایی به بیمارستان رفت. تمام شب را نشستیم و به این که چقدر آن شب برایش وحشتناک بوده فکر کردیم. حتی با وجود این افکار، توانایی بیان کردن احساساتم را نداشتیم. احساس تنهایی و انزوا می‌کردم. با وجود این، حقیقتاً اعتقاد داشتم که باید قوی باشم و این احساسات را درون خود نگه دارم، چون این تمام

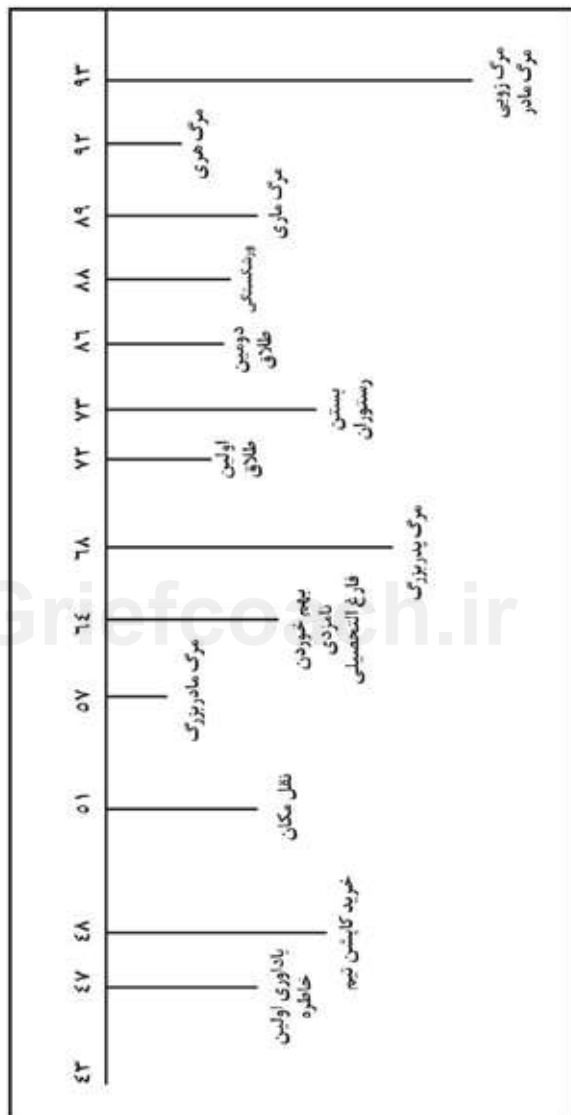
چیزی بود که یاد گرفته بودم. پس همین کار را انجام می‌دادم. با چنین فشارهای درونی که تحمل می‌کردیم، جروبحث بین ما به چیزی عادی تبدیل شده بود. جریحه‌دار شدن احساسات ما در اثر این جروبحث‌ها، شدت فشار را افزایش می‌داد و مشاخره همچنان ادامه می‌یافت. هم‌زمان با این افکار در ذهن من، همسرم فکر می‌کرد که اگر بین دو زایمانش فاصلهٔ بیشتری می‌داد، هیچ‌یک از این اتفاقات پیش نمی‌آمد. این آرزویی متفاوت، بهتر یا تأمل‌برانگیزتر در او بود. همسرم نیز در مورد اهمیت بیان کردن احساسات خود چیزی نمی‌دانست.

در یک رابطهٔ زناشویی، وقتی دیگر نمی‌توانیم با یکدیگر صحبت کنیم، بدون توجه به علت آن، طلاق دیر یا زود اتفاق خواهد افتاد. در این صورت، غم دیگری به غم‌های رسیدگی نشده اضافه می‌شود و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند.

وقتی داشتم این کتاب را می‌نوشتم، با همسر قبلی‌ام تماس گرفتم تا نظرش را در مورد بازگو کردن این قسمت از داستان بپرسم. یکی از چیزهایی که به من گفت این بود که او تا چند سال نمی‌دانست که مرگ پسرمان تا چه حد در من تأثیر گذاشته است. چطور می‌توانست بداند؟ من هرگز احساساتم را نگفته بودم.

ترسیم نمودار ضربه‌های عاطفی شاید کار سختی باشد. به همین خاطر قبل از این که از شما تقاضا کنیم این کار را انجام دهید، می‌خواهیم نمودار دیگری را ببینید.

نمودار ضربه عاطفی راسل
متولد ۴ ژانویه ۱۹۴۳



این نمودار ضربه‌های عاطفی راسل است.

راسل فریدمن

متولد ۴ ژانویه ۱۹۴۳

۱۹۴۷ - اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آورم - اولین خاطرهٔ من شاد است نه غمگین. من فقط رونختی آبی‌رنگی را به یاد می‌آورم که روی آن طرح‌های دریانوردی داشت.

۱۹۴۸ - کاپشن آبی‌رنگ کوچک - پدرم من را به مسابقهٔ بسکتبال بُرد تا تیم روچستر رویالز^۱ را تماشا کنیم. در آنجا کاپشن تیم را برایم خرید. مدتی بعد، من کاپشن را گم کردم و وقتی پدرم فهمید سرزنش‌م کرد. به یاد می‌آورم که احساس می‌کردم دیگر نمی‌توانم به پدرم اطمینان کنم. بعد از چند اتفاق مشابه، دیگر اطمینانم از او سلب شد.

۱۹۵۱ - احساس متفاوت بودن، به‌علاوهٔ نقل مکان کردنِ بزرگ - وقتی به دنیا آمدم، به شیر، تخم‌مرغ، آجیل و شکلات حساسیت داشتم. یکی از پیامدهای آن این بود که در مدرسه باید غذای مخصوص می‌خوردم. احساس می‌کردم با هم‌کلاسی‌هایم خیلی فرق دارم. موهایم خیلی خیلی قرمز بود و حدود دو و نیم میلیون کک‌ومک داشتم. شاید خیلی بانمک به نظر بیاید، اما اگر بخواهم از دیدگاه کسی که آن‌ها را داشته تعریف کنم، اصلاً هم بانمک نبود. بچه‌های دیگر خیلی اذیت‌م می‌کردند که بعضی وقت‌ها بی‌رحمانه بود، من توانایی دفاع کردن از خودم را نداشتم. فقط احساس می‌کردم با دیگران خیلی تفاوت دارم.

ما در روچستر^۲ نیویورک زندگی می‌کردیم. آنجا زمستان‌های خیلی سرد و مرطوبی داشت. من از بیماری آسم رنج می‌بردم. این بیماری آن‌قدر جدی بود که پزشکان به والدینم توصیه کردند به منطقه‌ای گرم‌سیر مانند آریزونا^۳ یا فلوریدا^۴ نقل مکان کنیم. من نمی‌خواستم دوستان و محله‌ای را که در آن زندگی می‌کردیم ترک کنم. به‌علت وابستگی عاطفی، از والدینم خواستم که در همین محله بمانیم. آن‌ها خیلی منطقی جواب

۱. Rochester Royals

۲. Rochester

۳. Arizona

۴. Florida

درخواستم را دادند که عبارت بود از مدرسهٔ بهتر، خانهٔ بزرگ‌تر و شغل بهتر برای پدرم. در مورد احساسات من به دوستانم هیچ صحبتی نشد.

ما به فلوریدا نقل مکان کردیم. در آنجا مشکل دیگری پیش آمد که تأثیر زیادی در کل زندگی من گذاشت. موی قرمز و پوست خیلی سفید، با هوای گرم و اشعهٔ تند خورشید میامی^۱ همخوانی نداشت و به سرعت تأثیر خودش را در زندگی من نشان داد. مجبورم می‌کردند که با پیراهن به استخر بروم و وقتی برای بازی به بیرون از خانه می‌رفتم، پماد زینک به صورتم بزنم. چند بار به‌طور جدی دچار آفتاب‌سوختگی شدم. بعد از آن دیگر از خورشید می‌ترسیدم. این موضوع در انتخاب فعالیت‌هایی که می‌کردم و همچنین در انتخاب دوستانم تأثیر گذاشت. بالاخره موی قرمز و پوست خیلی سفید و کک‌ومک باعث شد که احساس کنم واقعاً با دیگران فرق دارم.

۱۹۵۷ - مادربزرگ - مادربزرگ مُرد. از وقتی که مادرم شروع به کار کردن کرد، مادربزرگ با ما زندگی می‌کرد. در اصل مادربزرگم بود که از من و برادرم که ده سال از من کوچک‌تر بود، مراقبت می‌کرد. در این زمان بود که یاد گرفتم «برای دیگران تکیه‌گاه باشم».

۱۹۶۴ - به هم خوردنِ نامزدی - این اولین رابطهٔ عاشقانهٔ واقعی من و برنامه‌ریزی برای ازدواج و تشکیل خانواده بود. وقتی این رابطه از هم پاشید، من واقعاً در هم شکستم. من هیچ روش، ابزار یا مهارتی برای رویارویی با آن درد عاطفی شدید را نداشتم. سال آخر دانشگاه بودم، سر کلاس‌ها حاضر نمی‌شدم، می‌نشستم و به دیوار خیره می‌شدم. مثل مردهٔ متحرک بودم.

۱۹۶۴ - فارغ‌التحصیلی - فارغ‌التحصیل شدن معمولاً تجربهٔ مثبتی است، اما برای من این‌طور نبود. احساس دوگانه‌ای داشتم. از یک طرف، به خاطر شرایط جدیدم، به‌عنوان فردی بالغ و تحصیل‌کرده، احساس هیجان و آزادی می‌کردم و از طرف دیگر به خاطر جدایی از افراد و مکان‌هایی که طی چهار سال گذشته به آن‌ها عادت کرده بودم، احساس ناراحتی می‌کردم. هیچ‌کس دوست نداشت در مورد بخش اندوهگین آن صحبت کند یا به آن اعتراف کند.

۱۹۶۱ - پدر بزرگ - پدر بزرگ مُرد. من پدر بزرگم را دوست نداشتم. او خیلی تندخو بود و من از او می‌ترسیدم. حتی وقتی بزرگ‌تر شدم، رفتارهایش مرا می‌ترساند. وقتی فوت کرد، با پسرش، یعنی پدر من رابطهٔ خوبی نداشت و من سعی می‌کردم برای پدرم «تکیه‌گاه» باشم.

۱۹۷۲ - اولین طلاق - این طلاق برای من کاملاً غیرمنتظره بود. فکرش را هم نمی‌کردم. آشفته و گیج شده بودم. تنها چیزی که برای رویارویی با این‌گونه ضربه‌های عاطفی آموخته بودم، این بود که «برای دیگران تکیه‌گاه باشم». اما این بلا سر خود من آمده بود. من آن شخص دیگر بودم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، شگفت‌زده می‌شوم که چطور از این مهلکه جان سالم به‌در بردم. نمی‌توانم تصور کنم که چطور بدون این که تصادفاً باعث مرگ خود و دیگران بشوم، رانندگی می‌کردم. به‌هیچ‌وجه تمرکز نداشتم. حتی آن موقع هم می‌دانستم که این موضوع، ضربهٔ عاطفی ساده‌ای نیست. حس می‌کردم به غیر از طلاق، تمام امید، آرزو و خواسته‌هایم و همچنین «قسمت بزرگی از اعتمادم را از دست داده‌ام»، زیرا در اطمینان کردن به دیگران همیشه مشکل داشتم. طلاق و نحوهٔ طلاق گرفتتم، همان اندک اعتماد کوچکی را که داشتم نیز از بین برد.

۱۹۷۳ - بستن رستوران - وقتی از همسر طلاق گرفتم، رستورانی را که با هم افتتاح کرده بودیم، نگه داشتم. تمام مدت، درگیر احساسات ناشی از طلاق گرفتم بودم. هیچ راه مؤثری برای رسیدگی به این عواطف دردناک نداشتم. در حالت عادی، در کارم خیلی دقیق بودم، اما بعد از آن اتفاق، به تدریج تمرکز خود را از دست دادم. شروع به گرفتن تصمیم‌های غیرمعمولی کردم که به نوبهٔ خود باعث گرفتن تصمیم‌های بدتری شد. در نهایت رستوران را تعطیل کردم. اشتیاقم را به آن شغل از دست داده بودم.

۱۹۸۶ - دومین طلاق - این طلاق با طلاق قبلی خیلی فرق داشت. درد و رنجش شدیدتر بود. به غیر از پایان یافتن رابطهٔ زناشویی و از دست دادن امیدها و آرزوهایم، مسئلهٔ دیگری نیز آزارم می‌داد. من چهل و سه ساله بودم و احساسم نسبت به خودم، زندگی‌ام و آینده‌ام با طلاق قبلی‌ام متفاوت بود. سنم بیشتر بود. محل کارم در قسمتی از شهر بود که اکثراً افراد مسن در آن زندگی می‌کردند. می‌نشستم و به زوج‌های مسن

خیره می‌شدم و فکر می‌کردم که کی نوبت من خواهد شد تا دوران سالخوردگی را در کنار همسرم سپری کنم. والدین من و همسر من هنوز زیر یک سقف زندگی می‌کردند. من دو بار ازدواج کرده بودم و همچنان تنها زندگی می‌کردم. احساس می‌کردم شکست بدی خورده‌ام.

۱۹۸۷ - ورشکستگی - بعد از اولین طلاق و از دست دادن شغلم، خودم را برای طلاق دوم و تأثیرات تأسف بار اقتصادی ناشی از آن آماده نکرده بودم. حقیقت امر این است که اتفاقی که در گذشته رخ داده بود، فقط از وقوع حوادث در آینده خبر می‌داد. یک بار طلاق گرفته بودم، بار دیگر نیز اتفاق افتاد. در کار خود یک بار شکست خورده بودم، دوباره شکست خوردم. هیچ‌یک از دردهایی که این ضربه‌های عاطفی ایجاد کرده بودند، بهبود یا ترمیم نیافت. عواطف ترمیم‌نیافته، همه ذهنم را به خود مشغول کرده بود و در نهایت باعث شد در کار خود تصمیم‌های نادرست زیادی بگیرم. چاره‌ای نداشتم جز این که اعلام ورشکستگی کنم. به دلیل طرز فکری که با آن بزرگ شده بودم، یعنی مرد باید نان آور خانه باشد، ورشکستگی باعث شد که احساس کنم «بازنده‌ترین» آدم روی زمین هستم.

۱۹۸۹ - ماری - ماری، مادر دوستم فوت کرد. ما رابطه نزدیکی با یکدیگر داشتیم. وقتی حالم را می‌پرسید، واقعاً به پاسخ من گوش می‌داد و من از این بابت لذت می‌بردم. وقتی ماری فوت کرد، چند وقتی از شروع کارم در مؤسسه بهبودیابی از غم و اندوه می‌گذشت. مهم‌تر این که من روابط صدمه‌دیده‌ای را که در طول زندگی خود داشتم، تکمیل و ترمیم کرده بودم. ترمیم و تکمیل کردن ضربه‌های عاطفی گذشته باعث شد که دو اتفاق متفاوت رخ دهد.

اول این که در رابطه‌ام با ماری چیزهای زیادی وجود نداشت که آن‌ها را بیان نکرده باشم و رابطه‌مان تقریباً کامل بود. دوم این که مرگ او تأثیر زیادی بر من گذاشت. چون روابط صدمه‌دیده قبلی خود را ترمیم و تکمیل کرده بودم، در قلبم جای بیشتری برای روابط تازه باز شده بود و این باعث می‌شد که درد ضربه عاطفی واقعاً احساس شود. همین

گشودن قلبم به روی دیگران، من را به انسان عاطفی تری تبدیل کرده بود. غم، واکنشی عادی و طبیعی به ضربهٔ عاطفی است و مرگ ماری قلب من را در غم عمیقی فرو برد.

۱۹۹۲ - هری^۱ - پدر دوستم فوت کرد. ما رابطهٔ بسیار نزدیکی بعد از مرگ همسرش، ماری، پیدا کرده بودیم. ساعت‌های زیادی را روی مبل خانهٔ او یا خانهٔ من به تماشای انواع اخبار ورزشی گذرانده بودیم. هری هشتادوهفت‌ساله بود، اما دربارهٔ تمام رشته‌های ورزشی اطلاعات زیادی داشت. همچنین اطلاعات زیادی در مورد رویدادهای ورزشی‌ای داشت که قبل از به دنیا آمدن من رخ داده بودند. اغلب احساس می‌کردم در کلاس سرگرم‌کنندهٔ تاریخ نشسته‌ام. ماری درست چند روز قبل از مسابقات جهانی فوتبال آمریکایی فوت کرد. روز فینال، جای او روی مبل خانه‌ام واقعاً خالی بود.

۱۹۹۳ - زویی^۲ - اسب ما زویی مرد. او چهل و پنج کیلو بود و همیشه روی پای ما می‌نشست (وقتی اسب چهل و پنج کیلویی روی پایتان می‌نشیند، شما جای بحث و جدل با او ندارید). او خیلی لوس و در عین حال دوست‌داشتنی بود. رابطهٔ من و او خیلی قوی و بی‌قیدوشرط بود. از وقتی تولد کوچکی بود، هم دوستم بود و هم دخترم. وقتی نقل مکان کردم، من را نیز مانند یکی از اعضای خانواده پذیرفت. وقتی سرطان گرفت، تمام تلاشمان را برای بهبودی او کردیم، اما نتیجه‌ای نگرفتیم. تا مدت کوتاهی پس از مرگ او، هروقت به خانه می‌آمدم و در پارکینگ باز می‌شد تا ماشین را پارک کنم، قلبم آزرده می‌شد. اینجا بود که به یاد می‌آوردم دیگر زویی روی پله‌ها منتظرم نیست تا به من خوشامد بگوید. این یکی از لحظات دردناک در زندگی من بود.

۱۹۹۳ - مادر - روز قبل از روز شکرگزاری، به‌طور ناگهانی و کاملاً غیرمنتظره مادرم فوت کرد. اجازه دهید تجربه‌ام را در لحظه‌ای که خبر مرگش را به من دادند برایتان تعریف کنم. بعد از یک دست بازی گلف، ساعت یازده صبح به دفترم وارد شدم. حین ورودم به دفتر، منشی من دم در ایستاده بود. تا مرا دید گفت: «راسل خبر خیلی بدی برایت دارم، مادرت فوت کرده!» احساس کردم ضربهٔ شدیدی به سینه‌ام وارد شد و مرا از پا درآورد.

۱. Harry

۲. Zoey

زانوهایم لرزید و اشک‌هایم سرازیر شد. همین‌که زانوهایم تا شد، منشی‌ام و چند همکار دیگر زیر بغلم را گرفتند. در آغوش آن‌ها افتاده بودم و مثل ابر بهاری اشک می‌ریختم.

چه مواردی را در نمودار ضربه‌های عاطفی درج کنیم؟

چون اکثر ما/اندوه و فقدان را معمولاً فقط با مرگ و شاید طلاق مرتبط می‌دانیم، پس اجازه دهید ابتدا غم و اندوه را تعریف کنیم. از تعریفی که تاکنون بیشترین کمک را به ما کرده استفاده می‌کنیم: غم و اندوه، دربرگیرنده تمام احساسات متناقضی است که با پایان یافتن یا تغییر در الگوی رفتاری آشنا ایجاد می‌شود. بنابراین، تمام تغییراتی که در ارتباط با مردم، مکان‌ها یا وقایع می‌توانند احساسات متناقضی را در ما برانگیخته کنند، غم و اندوه می‌نامیم.

حال ببینید که این تعریف چه ضربه‌های عاطفی و فقدان‌های دیگری را نیز در بر می‌گیرد. نقل مکان را در نظر بگیرید. وقتی نقل مکان می‌کنیم، ممکن است همه‌الگوهای آشنای زندگی ما تغییر کند. محل زندگی مان، محل کارمان و اشخاصی را که به‌طور مرتب ملاقات می‌کنیم، تغییر می‌کند. تغییرات بزرگ اقتصادی، چه خوب و چه بد، تأثیرات زیادی در نحوه زندگی ما می‌گذارد. تغییرات اساسی در کارکردها یا توانایی‌های جسمانی، می‌تواند باعث غم و اندوه زیادی شود. از دست دادن یکی از اعضای بدن یا از کار افتادن بینایی یا عوارضی مانند مرض قند یا از کار افتادن کلیه، خودبه‌خود در وضعیت عادی زندگی تغییر ایجاد می‌کند. سکنه و حمله قلبی، اغلب در نحوه و زمان فعالیت‌های ورزشی و همچنین در زمان خوردن غذا تأثیر می‌گذارد. یائسگی می‌تواند ضربه بزرگی برای خانم‌ها و همچنین همسرانشان باشد. وقتی طلاق برای خود ما اتفاق می‌افتد، تأثیرات آن آشکار است. اما طلاق نزدیکان ما - پدر و مادر، خواهر و برادر، فرزندان یا دوستان - نیز بر ما تأثیر می‌گذارد.

آزارهای جسمی، جنسی یا عاطفی که در دوران کودکی روی می‌دهد، باعث ایجاد برخی الگوهای رفتاری می‌شود که درنهایت ممکن است تعاملات سالم را تخریب کند، چون به اندازه تعاملات ناسالم «شناخته شده» نیست.

بسیاری از تجربه‌های زندگی، با تعریف ما از غم و اندوه تناسب دارد. تقریباً تمام چیزهایی که تأثیر منفی بر روی شما داشته‌اند، تجربهٔ غمناکی محسوب می‌شوند. با خواندن نمودار ضربه‌های عاطفی جان و راسل، می‌توانید به این باور برسید که کدام یک از رویدادهای زندگی، فقدان یا ضربهٔ عاطفی است. به‌طور کلی، می‌توان گفت اگر شک دارید که رویدادی ضربهٔ عاطفی است یا خیر، آن را در نمودار ضربه‌های عاطفی خود ذکر کنید. بی‌تردید در انجام این تکلیف موفق خواهید شد.

سومین تکلیف خانه: آماده کردن نمودار ضربهٔ عاطفی خود.

بعد از ارائه دادن اطلاعات مقدماتی، حال وقت آن رسیده که شروع کنید. مانند کلاس‌ها و نشست‌های گروهی مان، نحوهٔ ترسیم نمودار ضربه‌های عاطفی را برای شما تشریح خواهیم کرد (هم برای اشخاصی که تنها کار می‌کنند و هم افرادی که همیار دارند).

۱. حداکثر زمان لازم برای انجام این تکلیف یک ساعت است. احتمال دارد با احساسات گوناگون و گسترده‌ای حین ترسیم نمودار ضربه‌های عاطفی مواجه شوید. شاید هم واکنش عاطفی شما بسیار کم باشد یا به‌کل فاقد آن باشید. تمام این واکنش‌ها خیلی طبیعی و عادی است، بنابراین نگران نباشید. دستمال کاغذی در دسترس داشته باشید و اگر احساساتی شدید و اشک‌هایتان سرازیر شد، اجازهٔ آن را به خودتان بدهید.

۲. قسمت نوشتنی این تکلیف، کلامی نیست. بهتر است در تنهایی و سکوت آن را انجام دهید.

۳. یک برگهٔ بزرگ (A۴) و یک خودکار بردارید. کاغذ را به‌صورت افقی روی میز، جلوی خود قرار دهید.

۴. یک خط در وسط کاغذ بکشید. بعد آن را به چهار قسمت تقسیم کنید. قسمت‌های مختلف را با خودکار علامت‌گذاری کنید. این علامت‌ها محدودهٔ زمانی رویدادها را مشخص می‌کند.

تاریخ تولد	نقطه مرکز	تاریخ روز
------------	-----------	-----------

۵. برای مثال، اگر پنجاه سال دارید، یعنی در نقطه مرکز بیست و پنج ساله بودید. سال تولدتان را در انتهای سمت چپ خط و سال جاری را در انتهای سمت راست آن قید کنید. بعد اولین خاطره‌ای را که به یاد می‌آوردید بر روی خط مشخص کنید. بدون آن که در نظر بگیرید خاطره‌ای که به یاد دارید ضربه عاطفی است یا خیر، بعد از تاریخ تولد خود آن را ترسیم کنید.

۶. مثال‌های ما با اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آوریم شروع می‌شود. اگر کمی تعمق کنید، پی خواهید برد که این خاطره به احتمال زیاد بین سنین دو تا پنج سال است. احتمالاً به پنج سال نزدیک‌تر است و می‌تواند خوب یا بد، شاد یا غمگین باشد. حتی می‌تواند یک رویداد، تجربه، شیء یا مکان باشد. یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای به یاد آوردن تاریخ اولین خاطره، این است که سعی کنید چیزی را در رابطه با اولین خانه‌ای که در آن زندگی می‌کردید به یاد آورید. وقت زیادی را صرف پیدا کردن تاریخ اولین خاطره خود نکنید، زیرا فقط نقطه شروع است.

۷. نیازی نیست تاریخ ضربه‌های عاطفی خیلی دقیق باشد. ما بیشتر به دنبال واکنش احساسی شما نسبت به آن‌ها هستیم.

۸. حال چند لحظه صبر کنید و از خود بپرسید: «دردناک‌ترین ضربه عاطفی که در طول زندگی تجربه کرده‌ام چیست؟»

زمان و شدت

همه ضربه‌های عاطفی در زمان وقوع، صد درصد حس می‌شوند. همین‌طور که آن‌ها را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که بعضی‌ها تأثیر بیشتری روی ما گذاشته‌اند. همچنین پیش‌تر متذکر شدیم که روابط از دو قسمت تشکیل می‌شود، زمان و شدت. در اینجا منظور ما همین است.

راسل ده سال تمام، هفته‌ای دو مرتبه، به خشک‌شویی می‌رفت. خانمی آنجا بود که همیشه لباس‌های او را تحویل می‌گرفت و تحویل می‌داد. راسل اسمش را نمی‌دانست، به همین دلیل او را «خانم» صدا می‌کرد. یک روز راسل برای تحویل گرفتن پیراهن خود به آنجا رفت، اما این بار مردی به کارهای او رسیدگی کرد. راسل پرسید: «آن خانم کجاست؟» مرد جواب داد: «متأسفانه او فوت کرد.» راسل هیچ چیز در مورد او نمی‌دانست. حتی اسم او را نمی‌دانست، اما کمی احساس اندوه کرد. این ارتباط سال‌های زیادی طول کشیده بود، اما تقریباً هیچ شدتی نداشت.

در سال ۱۹۶۴، راسل با دختر جوانی نامزد بود. این رابطه عاشقانه فقط سه ماه طول کشید. وقتی از هم پاشید، رابطه خوبی با یکدیگر نداشتند. پس از جدایی، دیگر هرگز با هم صحبت نکردند. سی و دو سال بعد، یکی از دوستان مشترک آن‌ها به راسل زنگ زد و خبر مرگ آن دختر را به او داد. این خبر تأثیر زیادی بر راسل گذاشت. رابطه میان آن‌ها خیلی کوتاه‌مدت بود، اما از نظر عاطفی شدت زیادی داشت.

۱. دردناک‌ترین ضربهٔ عاطفی خود را مشخص کنید. روی خط افقی تاریخ تقریبی آن را پیدا کنید و یک خط عمودی به طرف پایین تا آخر صفحه بکشید. به‌طور خلاصه کنار آن خط بنویسید که چه ضربه‌ای بوده است: «مرگ مادر»، «مرگ فرزند»، «طلاق». نیاز نیست وقت زیادی برای توصیف ضربهٔ عاطفی خود صرف کنید. آن‌گونه عمل کنید که ما در مثال‌های خود ذکر کردیم. صرفاً از یک کلمه یا از جملاتی کوتاه استفاده کنید تا در خاطرتان بماند که مربوط به کدام ضربهٔ عاطفی است.

۲. بعد از شناسایی و ترسیم دردناک‌ترین ضربهٔ عاطفی خود، به اولین خاطره بازگردید و ضربه‌های عاطفی را که به یاد می‌آورید، ترسیم کنید. از اولین خط عمودی که برای دردناک‌ترین خاطرهٔ خود کشیدید، برای نشان دادن شدت نسبی ضربه‌های عاطفی بعدی استفاده کنید. همیشه یادداشتی کنار آن‌ها بنویسید تا بتوانید به خاطر بیاورید که آن ضربه در مورد چه چیزی بوده است. برای مثال «اسب مُرد» یا «کارم را از دست دادم».

بعضی وقت‌ها ممکن است تشخیص دهید که احساسات شما نسبت به یک رویداد هم مثبت است هم منفی. این کاملاً طبیعی است. برای اکثر افراد، روز عروسی‌شان همان‌طور که مملو از شوق و شادی است، معرف «از دست دادن آزادی» نیز است. بچه‌دار شدن واقعاً بسیار هیجان‌انگیزی است. از طرفی، پدر و مادر شدن و وظایف آن می‌تواند ترسناک باشد. هدف ما از این تکلیف، تمرکز بر روی نقاط ناخوشایند یا دردناک رویدادها است. اشخاص غمگین اغلب می‌کوشند بر نقاط مثبت تمرکز کنند تا شاید بتوانند از احساسات دردناک خود اجتناب کنند. یکی از دلایل استفاده از این کتاب هم همین است. بنابراین، حتی اگر کمی احساس ناخوشایند دارید، تقاضا می‌کنیم فقط روی ضربه عاطفی تمرکز کنید.

اگر دیدید بعد از نیم ساعت فقط توانسته‌اید اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آورید و ضربه عاطفی دیگری را ترسیم کنید، بهتر است تکلیف را رها کنید و استراحت کوتاهی داشته باشید. بعضی وقت‌ها تلاش بیش از حد نیز می‌تواند مسئله‌ساز شود. کمی به عقب بازگردید و به نمودار جان و راسل نگاه کنید. نمودار آن‌ها کمک خواهد کرد که بعضی از ضربه‌های عاطفی خود را به یاد آورید.

اگر احساس می‌کنید تمایلی به انجام این کار ندارید، ایرادی ندارد. به یاد داشته باشید با صبوری و استقامت بالاخره به نتیجه خواهید رسید. تجربه به ما نشان داده که افراد بالای چهل سال، توانایی گفتن حداقل پنج ضربه عاطفی را داشته‌اند. ضربه‌های عاطفی ذکر شده برای افراد بزرگسال بین ده تا پانزده بوده است.

سعی نکنید حتماً تکلیف را «درست» انجام دهید. فقط صادق باشید. کسی به این کار شما نمره نخواهد داد و شما به تأیید هیچ‌کس نیاز ندارید. خود را در فرایند انجام این تکلیف رها کنید. نتیجه‌ای که شما می‌گیرید، ارتباط مستقیم با وقت و انرژی‌ای دارد که صرف می‌کنید. ولی در وهله اول، باید دست‌به‌کار شوید!

از نمودار ضربه‌های عاطفی خود بیاموزید

بابت ترسیم نمودار خود به شما تبریک می‌گوییم!

بررسی کردن داستان زندگی‌تان می‌تواند بینش شما را وسیع‌تر کند. خیلی مهم است که تمام ضربه‌های عاطفی خود را مورد بررسی قرار دهید تا اطلاعات غلطی را که در رابطهٔ مستقیم یا غیرمستقیم آموخته‌اید، شناسایی کنید. قسمت مهم دیگر این است که براساس چیزهایی که به شما آموخته‌اند یا برداشت‌های شخصی، خودتان را قضاوت یا ارزیابی نکنید و مورد انتقاد قرار ندهید.

اولین تعهد شما در این بخش این است که وقتی چیزهای جدیدی را شناسایی می‌کنید، نسبت به خود مهربان باشید. همچنین صرف‌نظر از محکوم‌نمودن و انتقاد کردن از اشخاصی که این اطلاعات غلط را به شما آموخته‌اند، می‌توانید یاری‌دهندهٔ خوبی باشید. نگران نباشید، کمی بعد موقعیت آن را خواهید داشت که افکار و احساسات خود را نسبت به این منابع اطلاعاتی غلط بازگو کنید.

حال که نمودار ضربه‌های عاطفی خود را ترسیم کرده‌اید، باید آن را بررسی کنید و ببینید که چه چیزهایی می‌توانید از آن بیاموزید. بعد از این که اولین خاطرهٔ خود را به یاد آوردید، می‌توانید تصویر بسیار واضح‌تری از چیزهایی که بر روی عقاید شما تأثیر گذاشته‌اند، پیدا کنید. برای افرادی که با همیار کار می‌کنند، باید بگوییم که به‌زودی متوجه خواهید شد اشخاص گمگین چقدر به یکدیگر شباهت دارند. در نشست‌های گروهی و کلاس‌های بهبودیابی از غم و اندوه، افراد شرکت‌کننده اغلب از شباهت بین ضربه‌های عاطفی و باورهای خود با دیگران شگفت‌زده می‌شوند. با وجود شباهت‌های بسیاری که وجود دارد، هنوز هویتِ خاصِ خودمان را داریم. طبق گفتهٔ محققین، دو دانهٔ برف، کریستال یا ماسهٔ کنار دریا شبیه هم نیستند، گرچه مادهٔ ترکیبی آن‌ها از یک نوع است. انسان نیز بی‌همتا و منحصربه‌فرد است. این تکلیف شباهت‌ها و تفاوت‌های انسانی ما را واضح‌تر نشان می‌دهد.

به اشخاصی که همیار ندارند، می‌گوییم که شاید متوجه شده باشید بعضی از ضربه‌های عاطفی و رفتارهای شما با راسل و جان مشابه است.

جلسه چهارم همیاران

یک بار دیگر، تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصر به فرد بودن نحوه بهبودیابی هر فرد اعلام کنید و جلسه را آغاز کنید. مانند همیشه در جای خلوتی قرار ملاقات بگذارید تا اگر شروع به اشک ریختن کردید، معذب نباشید. دستمال کاغذی نیز با خودتان داشته باشید.

این جلسه، در نحوه کار شما تغییر ایجاد می‌کند. دستورالعمل‌های جدیدی به شما خواهیم داد که در تمام جلسات بعدی نیز معتبر خواهد بود. آن‌ها را با دقت بخوانید. موفقیت شما در ترمیم و بهبودیابی، با پیروی شما از این دستورالعمل‌ها ارتباط مستقیم دارد.

کار کردن با همیار مزیت‌هایی دارد. یکی از آن‌ها دستیابی به موقعیتی است که در آن می‌توانیم چیزهایی را که نوشته‌ایم بازگو کنیم. به دلیل ارزش بالایی که این تکلیف برای ما دارد، دستورالعمل‌های مشخص و دقیقی را به شما خواهیم داد که حاصل تجربه سی ساله ماست. پیشنهاد می‌کنیم که از آن‌ها پیروی کنید. به یاد داشته باشید که نمودار ضربه‌های عاطفی و دو فهرست را همراه خود داشته باشید - باورهای نادرست و رفتارهای تسکین‌دهنده موقت - که پیش‌تر درباره آن‌ها صحبت کرده‌ایم.

دستورالعمل‌هایی برای شخص شنونده

۱. با کمی فاصله از یکدیگر بنشینید. از نزدیک نشستن کنار هم خودداری کنید.
۲. وقتی به همیار خود گوش می‌دهید، اگر معقول و جایز دانستید، می‌توانید بخندید یا گریه کنید، اما حق صحبت کردن ندارید!
۳. به همراهتان دست نزنید. تماس فیزیکی باعث توقف در ابراز احساسات می‌شود.
۴. تصویری از قلبی که گوش دارد را به خاطر بسپارید. تمام تلاش خود را بکنید که در زمان حال حضور داشته باشید و روی سخنانی که بیان می‌شود، تمرکز کنید.

دستورالعمل‌هایی برای شخص‌گوینده

۱. سعی کنید در عرض نیم ساعت، نمودار ضربه‌های عاطفی خود را شرح دهید. منظورمان این است که سعی کنید جلسه به گفت‌وگویی یک‌طرفه و طولانی تبدیل نشود، چراکه هیچ ارزشی برای شما نخواهد داشت.

۲. اگر گریه می‌کنید، سخنان خود را حین اشک ریختن ادامه دهید. حرف‌هایتان را بگویید و نگذارید چیزی درونتان بماند. ما عادت داریم احساساتمان را در خود خفه کنیم.

۳. وقتی نمودار خود را شرح دادید، درمورد احساسات خود صحبت کنید و از همیاران بخواهید که با شما همدلی کند.

۴. بعد از صحبت و همدلی، چند دقیقه‌ای هم وقت خود را صرف صحبت کردن دربارهٔ اطلاعات غلطی بکنید که از ضربهٔ عاطفی آموخته‌اید. همچنین دربارهٔ رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقتی که از آن‌ها استفاده کرده‌اید، صحبت کنید. این بهترین موقعیت است که بتوانید ارتباط بین باورها و محدودیت‌هایی را که در بهبودیابی شما تأثیر داشته‌اند، مشاهده کنید.

استراحت کوتاهی بکنید و بعد اجازه دهید همیارانتان نمودار خود را تشریح کنند. برای جلسهٔ بعدی برنامه‌ریزی کنید.

برای کسانی که همیار ندارند

چون تنها کار می‌کنید، می‌توانید از نمودار ضربه‌های عاطفی جان و راسل به‌عنوان همیار غیرفعال استفاده کنید. نمودار آن‌ها را دوباره بخوانید، بعد نگاهی به نمودار خود بیندازید. به تفاوت‌ها و شباهت‌های بین آن‌ها توجه کنید. دوباره رفتارهای تسکین‌دهندهٔ موقت خود را بررسی کنید. آیا ارتباطی بین آن‌ها و ضربه‌های عاطفی خود مشاهده می‌کنید؟ باورهای نادرست خود را بررسی کنید. آیا ارتباطی بین آن‌ها و ضربه‌های عاطفی که در نمودار خود ترسیم کرده‌اید، مشاهده می‌کنید؟

بخش سوم

یافتن راه حل

به سومین و آخرین قسمت کتاب خوش آمدید. راه حلی که ما ارائه می‌دهیم، از پنج مرحله تشکیل شده است که باید آن‌ها را انجام دهید تا دردی ناشی از ضربه عاطفی را ترمیم کنید. تکالیفی که در این قسمت آمده، نیازمند روشن‌بینی، اشتیاق و شجاعت است. فعالیت‌ها و مفاهیم مربوط به آن‌ها به شرح ذیل است:

۱. رسیدن به آگاهی - یعنی یک رابطه صدمه‌دیده عاطفی وجود دارد.
۲. قبول مسئولیت - یعنی شما نیز در این رابطه صدمه‌دیده یا ناقص سهم دارید.
۳. شناسایی افکار و احساسات - یعنی آن‌هایی که بیان نکرده‌اید.
۴. دست‌به‌کار شدن - یعنی افکار و احساسات خود را اظهار کنید.
۵. پشت‌سر گذاشتن ضربه عاطفی - یعنی با رنج و عذاب و اظهارات بیان‌نشده خداحافظی کنید.

Griefcoach.ir

فصل دهم

ناتمامی عاطفی چیست؟

در سرتاسر این کتاب، ما به نحوهٔ کار خود در نشست‌های گروهی اشاره کردیم. خیلی از تکالیف را می‌توان به راحتی به صورت نوشته در کتاب گنجاند، اما بعضی از آن‌ها به توضیح بیشتری نیاز دارند. ناتمام بودن، یکی از آن‌ها است. اکنون دقیقاً برایتان توضیح خواهیم داد که ناتمامی عاطفی به چه معناست.

در دوره‌های سه‌روزه‌ای که برای اشخاص غمگین برگزار می‌شود، با طرح چند پرسش، ناتمامی را شرح می‌دهیم. در روز دوم، از یکی از شرکت‌کنندگان می‌پرسیم که افکار یا احساسات مثبتی نسبت به شرکت‌کنندهٔ دیگری داشته یا خیر. اگر جواب مثبت بود، دوباره می‌پرسیم که آن افکار یا احساسات چه بوده است. معمولاً در جواب چنین چیزی می‌گویند: «شجاعتش قابل تحسین بود.» یا می‌گویند: «از صداقتش خوشم آمد.» می‌پرسیم: «این‌ها را به او گفته‌اید؟» پاسخ شرکت‌کننده منفی است. سپس می‌پرسیم: «اگر قبل از این که این‌ها را به او بگویید می‌مُرد، چه می‌شد؟ چه کسی با افکار و احساساتِ بیان‌نشده باقی می‌ماند؟» پاسخ این است: «بدون شک من.» بالاخره می‌پرسیم: «اگر با غریبه‌ای که فقط یک روز با او بوده‌اید ارتباط ناتمام پیدا می‌کنید، پس در طول زندگی با اعضای خانوادهٔ خود، دوستان و دیگران چه روابط ناتمامی داشته‌اید؟»

ناتمام بودن به اتفاقات بزرگ زندگی محدود نمی‌شود. انباشته شدن افکار و احساساتِ بیان‌نشدهٔ کوچک و بزرگی که برای شما ارزش عاطفی دارد، ناتمامی عاطفی ایجاد می‌کند. باید چیزهایی را که ناتمام مانده تکمیل کنیم.

بعضی وقت‌ها علت ناتمامی، عملکرد یا عدم عملکرد ماست و گاهی دلیلش شرایطی است که هیچ کنترلی بر آن نداریم.

با داستانی تلخ، منظورمان را از ناتمامی عاطفی که به خاطر شرایط ایجاد شده است، روشن می‌کنیم.

پسر بچه‌ای از وسط باغچه می‌دود تا به اتوبوس مدرسه برسد. موقع دویدن، مادر او با صدای بلند او را صدا می‌کند و می‌گوید: «تیمی^۱، پیراهنت را بکن توی شلوارت، جلوی همسایه‌ها زشت است.» چند ساعت بعد، پلیس زنگ خانه را می‌زند و به مادر اطلاع می‌دهد که پسر او بر اثر حادثه‌ای ناگهانی در حیاط مدرسه مرده است. به غیر از احساس درد فوق‌العاده‌ای که از آن در عذاب بود، به نظر شما مادر آرزو می‌کرد چه چیزی متفاوت باشد؟ منظور ما این نیست که اگر آخرین لحظات او با تیمی متفاوت بود، هیچ دردی را احساس نمی‌کرد. آخرین گفته او به فرزندش قطعاً از چیزهایی است که آرزو می‌کرد متفاوت، بهتر یا بیشتر بود. ما تقریباً هرگز نمی‌دانیم که کدام تعامل، آخرین تعامل با دیگران خواهد بود. در بسیاری از روابط ما چیزهایی وجود دارد که برنامه‌ریزی کرده ایم بعداً به آن‌ها رسیدگی کنیم و این امری غیرعادی نیست. مفهومی این نیست که کار خود را به تعویق می‌اندازیم، بلکه فقط به این معناست که رسیدگی به آن را به آینده موکول می‌کنیم. اما وقتی مرگ یا طلاق رخ می‌دهد، نوعی برنامه‌ریزی برای آینده پیش می‌آید که باعث می‌شود رابطه ما از نظر عاطفی ناتمام باقی بماند.

حال که مرگ و طلاق دلایل آشکار برای ناتمامی عاطفی است، آیا ضربه عاطفی دیگری هم می‌تواند این حالت را در ما ایجاد کند؟ اغلب، وقتی به گذشته و روابط دشوار خود با انسان‌های زنده - مادر و پدر، خواهر و برادر یا دیگران - نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که خیلی چیزها هستند که آرزو می‌کردیم متفاوت، بهتر یا بیشتر باشد. خیلی وقت‌ها مجموع افکار و احساسات بیان نشده، ما را در روابط محدود می‌کند.

۱. Timmy

یا حواس ما به چیز دیگری پرت می‌شود و فراموش می‌کنیم و بعد از آن فرد می‌میرد و ما می‌مانیم و افکار و احساسات بیان‌نشدهٔ ما.

در مجموع، ناتمامی عاطفی، تمام اظهارات عاطفی بیان‌نشده را در بر می‌گیرد. بعضی وقت‌ها مطمئن نیستیم که چه کاری کرده‌ایم یا چه چیزی گفته‌ایم. این نیز می‌تواند باعث احساس ناتمامی شود. بعضی وقت‌ها مطمئن نیستیم که شخص مقابل گفته‌های ما را شنیده یا منظور ما را درست متوجه شده یا خیر؛ این نیز می‌تواند احساس ناتمامی در ما به وجود آورد.

لطفاً به این موضوع توجه کنید. از نظر عاطفی، ناتمام بودن به این معنا نیست که شما انسان بدی هستید یا کمبودی دارید. فقط به این معناست که شرایط، عملکرد یا عدم عملکرد شما، امکان تکمیل شدن عاطفی را به شما نداده است.

چگونه تشخیص دهیم چه چیزی ناتمام است

نمودار ضربه‌های عاطفی شما، در واقع خلاصه‌ای از تجربیات گذشته در مورد غم و اندوه است. در آخر این بخش، دستورالعملی آمده است و با استفاده از نمودار به شما کمک می‌کند که تشخیص دهید کدام ضربه یا ضربه‌ها، هنوز از نظر عاطفی ناتمام است. وقتی نمودار ضربه‌های عاطفی خود را بررسی می‌کنید، ممکن است اشخاص، شرایط و روابطی که در آن ذکر شده، باعث برانگیخته شدن احساسات شما شود. وقتی ضربهٔ عاطفی را به یاد می‌آورید، احتمال دارد احساس غم کنید. این امر کاملاً طبیعی است. هدف شما، شناسایی روابط ناتمام است. برای این که بتوانید این کار را انجام دهید، بهتر است سعی کنید تفاوت بین درد و غم را تشخیص دهید. چند مورد که شاید بتواند در این کار شما را یاری دهد، از این قرار است:

۱. اگر در مورد شخصی که مرده یا در مورد ضربه‌های عاطفی دیگری تمایل به صحبت یا فکر کردن ندارید، نشان‌دهندهٔ غم و اندوه ترمیم‌نشده است.

۲. اگر خاطرات شیرین را تلخ و دردناک حس می‌کنید، علت آن می‌تواند غم و اندوه ترمیم‌نشده باشد.

۳. اگر فقط خواهان صحبت کردن در مورد جنبه‌های مثبت یک رابطه هستید، علت آن می‌تواند غم و اندوه ترمیم‌نشده باشد.

۴. اگر فقط خواهان صحبت کردن در مورد جنبه‌های منفی یک رابطه هستید، علت آن می‌تواند غم و اندوه ترمیم‌نشده باشد.

۵. اگر نسبت به افکار و احساسات خود در مورد یک رابطه احساس ترس و وحشت می‌کنید، علت آن می‌تواند غم و اندوه ترمیم‌نشده باشد.

تمام تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهند، احساساتی را در ما برمی‌انگیزند. اکثر این تغییرات کوچک و بی‌اهمیت هستند و اغلب نگرانی کمی در ما تولید می‌کنند. به هر حال، بعضی از آن‌ها در نوع برخورد و دید ما به زندگی تأثیر می‌گذارند. هر چه این احساسات شدیدتر باشد، احتمال بیشتری دارد که ترمیم‌نشده یا ناتمام باقی بماند. انگیزه شرکت در نشست‌های گروهی و کلاس‌های ما، معمولاً ضربه‌های عاطفی یا فقدانی است که به‌تازگی اتفاق افتاده‌اند. عملکردهای بهبودیابی معمولاً شما را از وجود روابط ناتمام دیگری نیز آگاه می‌کند. به تدریج که با این کتاب پیش می‌روید، شاید ضربه‌های عاطفی دیگری را نیز شناسایی کنید.

انتخاب ضربه عاطفی برای تکمیل کردن

حال آماده هستید که ناتمام‌ترین ضربه عاطفی خود را شناسایی کنید. شاید مرگ باشد، اما به یاد داشته باشید که ضربه عاطفی به مرگ محدود نمی‌شود. برای اکثر مردم، طلاق علت ناتمامی عاطفی است. بسیاری از روابط ما با افراد زنده - والدین، خواهر و برادر، اقوام و آشنایان - نیز می‌تواند از نظر عاطفی ناتمام باقی بماند.

دستورالعمل‌ها

۱. نمودار ضربه عاطفی را پیش روی خود بگذارید. دور آن‌هایی را که فکر می‌کنید هنوز ناتمام است، خط بکشید. در ارزیابی خود صادق باشید. مهم نیست که چند ضربه عاطفی را علامت‌گذاری کرده‌اید، یا این که آن‌ها در چه مقطعی رخ

داده‌اند. اگر شک دارید و نمی‌دانید که ضربهٔ عاطفی در نمودارتان ناتمام است یا خیر، دور آن را هم خط بکشید.

۲. برای این‌که تشخیص دهید چه چیزی از نظر عاطفی ناتمام و چه چیزی هنوز دردآور است، از نظریهٔ زمان و/یا شدت استفاده کنید. به یاد داشته باشید که صادقانه قضاوت کنید و واقع‌بین باشید. اگر نوزادتان فوت کرده، گرچه از نظر زمان رابطه خیلی کوتاه بوده، اما بدون شک از نظر عاطفی بسیار قوی بوده است. به همین دلیل مرگ فرزندان شاید صحیح‌ترین انتخابی باشد که به‌عنوان اولین رابطه، می‌خواهید روی آن کار کنید.

۳. به احتمال بسیار قوی، ضربهٔ عاطفی‌ای که باعث شده شما این کتاب را بخوانید، اولین چیزی است که تصمیم دارید روی آن کار کنید. اگر این‌گونه هم باشد، هیچ ایرادی ندارد. موضوع این است که ما نمی‌خواهیم شما از روی ترس و اجتناب از یک ضربهٔ عاطفی دردناک، یکی دیگر را که شدت کمتری دارد انتخاب کنید.

۴. ناتمام‌ترین ضربهٔ عاطفی شما، شاید در نمودارتان درج نشده باشد. متوجه این نکته باشید که امکان دارد ناتمام‌ترین رابطهٔ شما با فردی باشد که در قید حیات است و آن را ضربهٔ عاطفی یا فقدان حس نمی‌کنید.

۵. برای انتخاب ضربهٔ عاطفی خود بیش از یک ساعت وقت صرف نکنید. فقط خود را گیج می‌کنید. موضوع خیلی ساده است: «در حال حاضر کدام یک از ضربه‌های عاطفی سد راه زندگی من شده و آن را محدود می‌کند؟»

۶. یکی را انتخاب کنید. برای انتخاب رابطه‌ای که قرار است روی آن کار کنید، نمی‌توانید مرتکب اشتباه بزرگی شوید. اگر چند رابطهٔ صدمه‌دیده و ناتمام در زندگی‌تان وجود دارد، به تدریج بر روی تمام آن‌ها کار خواهید کرد. تذکر: شما نمی‌توانید روی رابطهٔ خود با پدر و مادرتان هم‌زمان کار کنید. باید روی هر رابطه به‌طور جداگانه کار کنید. هر بار یکی را انتخاب کنید. حال از شما می‌خواهیم

رابطه‌ای را انتخاب کنید که احساس می‌کنید بیشترین عذاب را دارد یا از نظر عاطفی ناتمام‌تر از بقیه است یا هر دو ی این‌ها.

Griefcoach.ir

فصل یازدهم

معرفی نمودار رابطه

استفاده از الگویی که از قبل طراحی شده، برای یادآوری تصویر صحیح از یک رابطه به ما کمک می‌کند. طی سال‌ها کار و فعالیت در این زمینه، الگوی بسیار ساده‌ای طراحی کرده‌ایم که در شناسایی موارد ناتمام رابطه‌تان به شما کمک می‌کند. طبق معمول، پیشنهاد می‌کنیم که مراحل کار را حذف نکنید. اگر از آن همان‌گونه که توصیه می‌کنیم استفاده کنید، همیشه به نتیجه خواهید رسید. حقیقت امر این است که اکثر مشکلات موقعی پیش می‌آید که فرد می‌کوشد الگو را تغییر دهد.

نمودار رابطه با نمودار ضربهٔ عاطفی متفاوت است

در نمودار ضربه‌های عاطفی، ما فقط بر روی ضربه‌های عاطفی و فقدان تمرکز کردیم؛ غم و اندوه، عذاب و حوادث ناگوار زندگی خود را ذکر کردیم. هدف از نمودار رابطه، بررسی کلی و دقیق یک رابطه است. اتفاق‌های شاد و خوشایند در بالای خط و حوادث اندوهگین در پایین خط علامت‌گذاری می‌شوند. بعد از ضربهٔ عاطفی، مغز ما شروع به مرور رابطه می‌کند تا چیزهایی را بیابد که هرگز بیان یا تکمیل نشده‌اند. شاید متوجه شده باشید که این مرور کردن، بلافاصله پس از وقوع ضربهٔ عاطفی رخ می‌دهد. شاید هم متوجه نشده باشید. واقعیت این است که مرور کردن به‌طور پیوسته ادامه می‌یابد تا ضربهٔ عاطفی یا فقدان تکمیل شود. هدف از نمودار رابطه این است که در مرور کردن کمکتان کند تا بتوانید مواردی را که از نظر عاطفی ناتمام است، شناسایی و تکمیل کنید.

تکمیل کردن فراموش کردن نیست

برای این که بتوانید از ضربهٔ عاطفی رهایی یابید، باید آن را کامل کنید. کامل کردن به این معنا نیست که شما عزیز خود را از یاد می‌برید. چیزی که ما آن را کامل می‌کنیم، درد و عذابی است که باعث ایجاد ضربه‌های عاطفی شده است. هر چیزی را که در زمان

فقدان ناتمام رها کرده‌ایم، کامل می‌کنیم. در حال حاضر، تنها چیزی که می‌تواند سد راه شما شود، ترس از این است که عزیزان خود را از یاد ببرید. چنین چیزی/امکان ندارد.

ما به سه جنبه از رابطه توجه می‌کنیم: فیزیکی، عاطفی و معنوی.

مرگ، رابطه فیزیکی ما را به پایان می‌رساند. دیگر نمی‌توانیم مثل همیشه آن شخص را لمس کنیم یا با او صحبت کنیم. طلاق، به‌طور قابل توجهی رابطه فیزیکی ما را با همسرمان را تغییر می‌دهد. ما دیگر مانند گذشته، او را لمس نمی‌کنیم و با او صحبت نمی‌کنیم.

روابط عاطفی دربرگیرنده تمام احساساتی است که نسبت به شخص دیگر یا حتی حیوان خانگی داریم. این روابط، به احساسات شاد و خوشایند محدود نمی‌شود، بلکه احساسات دردناک و ناخوشایند را نیز شامل می‌شود. وقتی شخصی فوت می‌کند یا طلاق رخ می‌دهد، ما باید تمام مواردی را که در زمان وقوع ضربه ناتمام بودند، شناسایی و کامل کنیم. رابطه فیزیکی به پایان می‌رسد یا تغییر می‌کند، اما رابطه عاطفی در ذهن و خاطرات ما همچنان ادامه دارد.

توصیف جنبه معنوی روابط، دشوارتر است. همه ما عقاید گوناگونی درباره معنویت داریم. منظور ما از جنبه معنوی روابط، مواردی است که نه فیزیکی و نه عاطفی باشد. یعنی آن چیزی که از قوه درک خارج است، باعث ایجاد نوعی حس همبستگی با دیگران می‌شود. رابطه معنوی نیز مانند رابطه عاطفی، با مرگ یا طلاق به پایان نمی‌رسد.

به دلیل این که غم و اندوه واکنش عاطفی عادی و طبیعی ما نسبت به ضربه عاطفی یا فقدان است، بخش عمده این کتاب درباره احساسات است. تکمیل موفقیت آمیز یک رابطه عاطفی ناتمام، ما را از عذاب ناشی از این واقعیت که رابطه فیزیکی ما به پایان رسیده، رهایی می‌بخشد.

بهبودیابی از غم و اندوه بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد. کامل کردن رابطه عاطفی ناتمام، با عقاید مذهبی، فلسفی یا معنوی‌ای که ممکن است درباره دیدار عزیزانتان در آن دنیا داشته باشید، در تضاد نیست.

تساویر خاطرات صحیح: نقش شما

در این مورد صحبت کردیم که اشخاص غمگین به بزرگ و خوب جلوه دادن خاطرات خود گرایش دارند. کامل کردن رابطه‌تان با شخصی که او را شیطانی یا اهواری تجسم می‌کنید، امر غیرممکنی نیست. شما ضربهٔ عاطفی خود را فقط با اعتراف و پذیرش حقیقت می‌توانید ترمیم و کامل کنید. اگر به یاد داشته باشید، اولین تعهدی که در این کتاب دادید، این بود که حقیقت را بگویید. مقدس یا اهریمنی جلوه دادن، حقیقت نیست.

وقتی با اشخاص غمگین بعد از فوت عزیزشان صحبت می‌کنیم، به‌سرعت شروع به توصیف فردی می‌کنند که هرگز در زندگی مرتکب خطا نشده‌است. آن‌ها فقط از جنبه‌های خوب و خوشایند عزیز خود می‌گویند. حتی می‌گویند: «باید وقتی زنده بود، بیشتر قدر او را می‌دانستم. او شوهر کامل و بی‌نقصی بود.» ما گفته‌های مشابهی را از اشخاصی که طلاق گرفته‌اند یا بعد از یک رابطهٔ طولانی عاشقانه از هم جدا شده‌اند، می‌شنویم. این‌گونه مبالغه‌گویی‌ها و خاطرات یک‌طرفه، درحقیقت چیزی نیست به‌جز قلب شکسته‌ای که برای ابراز حقیقت راه بهتری را نمی‌شناسد.

هر چقدر هم که شخص فوت‌شده یا شخصی را که از او طلاق گرفته‌اید دوست می‌داشتید، او انسان کاملی نبوده - همان‌طور که شما نیستید. هر رابطه‌ای، حتی ایده‌آل‌ترین آن، فرازونشیب‌هایی دارد. وقتی به بهبودیابی از غم و اندوه اقدام می‌کنید، فقط می‌توانید مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرید. اگر عزیزانتان را آن‌طوری به یاد بیاورید که آرزو می‌کردید باشند، نه آن‌طوری که حقیقتاً بوده‌اند، کامل کردن رابطهٔ عاطفی شما با آن‌ها غیرممکن خواهد شد و فقط تصویری رؤیایی از آن‌ها خواهید داشت.

حقیقت کلید بهبودیابی است

بهبودیابی بر این پایه استوار است که ما درمورد خودمان، در ارتباط با دیگران کاملاً صداقت داشته باشیم. هرچند تقریباً غیرممکن است که ما به‌عنوان انسان، عقیده یا

نظری نسبت به انسان‌های دیگر نداشته باشیم. به همین دلیل باید به این نکته آگاه باشیم که نوع نگاه ما به دیگران می‌تواند در بهبودیابی ما تأثیر بگذارد یا به آن سرعت ببخشد یا محدودش کند. ایراد گرفتن زیاد از رفتار دیگران معمولاً باعث ارزیابی نادرست از رابطه‌مان با آن‌ها می‌شود.

شاید این‌طور به نظر برسد که این کتاب فقط برای کمک کردن به اشخاصی نوشته شده است که می‌خواهند رابطه عاطفی خود را با «عزیزی» که فوت کرده کامل کنند. ما مطمئن هستیم که خیلی از افرادی که این کتاب را می‌خوانند، هنوز با غم و اندوه شخصی که دوستش نداشتند درگیرند. احساسات شما می‌تواند رنجش شدید یا حتی نفرت باشد. اگر این‌طور باشد، برنامه بهبودیابی از غم و اندوه به شما نیز کمک خواهد کرد. همین‌طور که بر روی اقداماتی که منجر به بهبودیابی می‌شوند کار می‌کنیم، در مورد رنجش و کینه در روابط نیز صحبت خواهیم کرد.

اما می‌خواهیم یک رابطه را به‌طور دقیق مورد بررسی قرار دهیم تا چیزهایی را شناسایی کنیم که آرزو می‌کردیم متفاوت، بهتر و بیشتر باشند. همچنین انتظارات، امیدها و آرزوهایی را شناسایی کنیم که برای آینده داشتیم و برآورده نشده‌اند. ما به دنبال مواردی خواهیم گشت که آرزوی گفتن یا نگفتن آن‌ها را داریم. به دنبال مواردی خواهیم گشت که آرزوی انجام دادن یا ندادن آن‌ها را داریم و به دنبال مواردی خواهیم گشت که آرزو می‌کنیم دیگران می‌گفتند یا انجام می‌دادند.

برخی از روابط، مهرآمیزتر از برخی دیگر است. برخی از روابط کامل‌تر از برخی دیگر است. با وجود این، ما تا به حال با شخصی برخورد نکرده‌ایم که احساسات بیان نشده‌ای نداشته باشد. ما اشخاصی را دیده‌ایم که می‌ترسیدند یا نمی‌خواستند نقش خود را در چیزی که ناتمام مانده صادقانه بررسی کنند. ما کسانی را دیده‌ایم که به اشتباه فکر می‌کنند اگر صداقت داشته باشند، به اشخاص مرده صدمه خواهند زد.

اجازه دهید در اینجا بر این نکته تأکید کنیم که هدف ما ضربه زدن یا خراب کردن خاطرات یا روابط شما نیست. این موضوع به شکل محرمانه بین شما یا همیاران که سوگند رازداری را به جا آورده، می‌ماند.

حتی بیماری‌های طولانی‌مدت نیز با مسائل ناتمام پایان می‌یابند

سؤال: بعد از بیماری طولانی‌مدتی که طی آن، شما تمام بیست و چهار ساعت از عزیزتان پرستاری می‌کردید و در مورد همه چیز با او گفت‌وگو می‌کردید، ممکن است هنوز موارد ناتمامی بین شما وجود داشته باشد؟ جواب: آری!

چرا؟ تا حدی به این خاطر که هم پرستار و هم خود بیمار، طی یک بیماری طولانی‌مدت، فکرشان مشغول معالجه، درمان و استراحت کردن است. بخشی از این مسئله به دلیل گفت‌وگوی مستقیم با خود شخص است، زیرا نمی‌توانیم با او دقیقاً همان قدر بی‌پرده و با صراحت صحبت کنیم که با دیگران. در آخر، می‌توان گفت که مرگ باعث مرور جدی و دقیق در رابطه می‌شود و تا وقتی عزیزتان در قید حیات است امکان‌پذیر نیست. اجازه دهید این نکته را کمی بیشتر توضیح دهیم. اگر با بیماری طولانی‌مدتِ عزیزی درگیر بوده‌اید، فرقی نمی‌کند چقدر خود را برای چیزی که اتفاق خواهد افتاد آماده کرده باشید. وقتی مرگ رخ می‌دهد، به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرید. سرانجام، قطعی بودن مرگ باعث می‌شود که توانایی ما برای شناسایی چیزهای ناتمام بالا برود.

آیا طلاق نیز چنین است؟ هم بله و هم خیر. طلاق، مرگ یک رابطه و امیدها، آرزوها و خواسته‌ها است. احساسات پیرامون پایان زندگی زناشویی می‌تواند خیلی زودتر از مراحل قانونی آن شروع شود. برای برخی افراد، این احساسات وقتی شروع می‌شود که برای امور مربوط به طلاق به وکیل مراجعه می‌کنند. برای برخی دیگر، این احساسات تا وقتی که طلاق از طرف دولت ثبت و قانونی نشده، شروع می‌شود. وقتی حس قطعیت به وجود می‌آید، مغز و قلب هم‌زمان مرور و بررسی جدی و دقیقی را برای پیدا کردن نقاط ناتمام رابطه شروع می‌کنند. در حالی که مرگ، ناخودآگاه، پایان رابطهٔ فیزیکی را علم می‌کند، طلاق رابطهٔ فیزیکی را تغییر می‌دهد.

امیدها، آرزوها و انتظارات

مرگ هرگز اتفاق منفردی نیست. با وقوع مرگ، تمام امیدها، آرزوها و انتظاراتی که برای آینده داشته‌ایم نیز می‌میرند. این مسئله در مورد طلاق یا جدایی‌های دیگر نیز صدق می‌کند.

در یک رابطه موفق، تمام امیدها و آرزوهای ما، به ادامه زندگی با یکدیگر و تمام اتفاقاتی مربوط است که احتمال دارد در آینده رخ دهد. بسیاری از زن و شوهرها مشتاقانه منتظر بازنشستگی هستند. آن‌ها برای مسافرت یا رسیدگی به سرگرمی‌های موردعلاقه‌شان، برنامه‌ریزی‌های وسیعی می‌کنند. اغلب، قبل از این که فرصت انجام دادن همه آن برنامه‌ها را داشته باشند، یکی از زوج‌ها فوت می‌کند. بسیاری از روابط خوب دیگر حاوی چشم‌اندازهایی برای آینده است. این تصویر نیز با مرگ از بین می‌رود.

در روابط منفی، به‌شکلی اجتناب‌ناپذیر، این امید وجود دارد که ما در آینده رابطه بهتری خواهیم داشت یا آن فرد روزی به‌خاطر کارهای اشتباهی که فکر می‌کنیم در حق ما انجام داده، عذرخواهی خواهد کرد. خیلی از افراد در خانواده‌های ناسالمی بزرگ می‌شوند که دورتادورشان را آدم‌های الکلی یا شرایط مخرب دیگر محاصره کرده است. این افراد در کودکی از روی دیگر زندگی بی‌اطلاع بوده‌اند. آن‌ها گاهی در بزرگسالی متوجه می‌شوند که شانس داشتن دوران کودکی سالم و عادی را نداشته‌اند. خیلی مهم است که اجازه غمگین بودن را به خود بدهند و خلأ دوران کودکی را کامل کنند. یعنی باید نگاهی به گذشته خود بکنند و امیدها، آرزوها و انتظارات عادی خود را بشناسند.

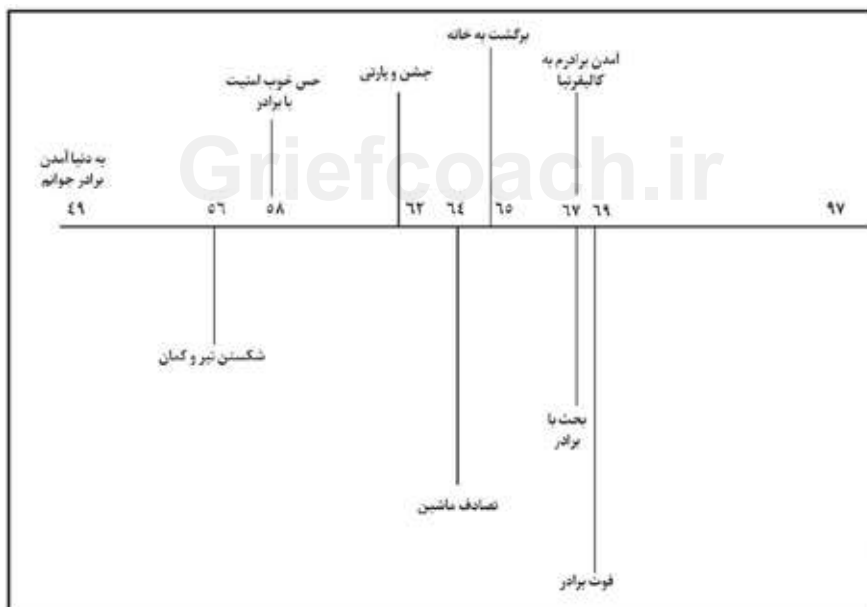
برخی افراد رابطه وحشتناکی با والدین یا خواهر و برادر خود دارند. گاهی اختلافات خود را حل و فصل می‌کنند و رابطه جدید خوبی پیدا می‌کنند. وقتی دوباره به یکدیگر نزدیک می‌شوند، شروع به داشتن امید، آرزو و انتظارات عادی برای آینده می‌کنند. اغلب، این روابط که جانی دوباره گرفته است، با مرگ ناگهانی کوتاه می‌شود. «به‌تازگی رابطه با پدرم را دوباره شروع کرده بودم. چه چیزهایی برای گفتن داشتم، اما متأسفانه قبل از این که بتوانیم از معاشرت با یکدیگر لذت ببریم، بر اثر سکت قلبی فوت کرد.» خیلی مهم است که قدرت احساسات بیان‌نشده مربوط به آینده را درک کنید. چیزهای

زیادی خواهید دید و شنید که شما را یاد برنامه‌هایی می‌اندازد که با شخص فوت شده یا جدا شده داشتید. مهم است تا جایی که می‌توانید، رابطهٔ خود را کامل کنید تا در آینده وقتی چیزهای دیگری را به یاد می‌آورید، برای شما یاری‌دهنده باشد.

نمودار رابطه

به زودی دستورالعمل ترسیم نمودار رابطه را به شما خواهیم داد، اما در حال حاضر با مثالی شروع می‌کنیم:

نمودار رابطهٔ جان با برادر کوچک‌ترش



سال ۱۹۴۹ - برادر کوچکم به دنیا آمد. این نه بالای خط علامت‌گذاری شده است نه پایین خط، چون می‌خواهم داستان ارتباط ضعیفی را برایتان تعریف کنم. بدون شک من در آن زمان متوجه شده بودم که مادر حامله است و حتماً از او پرسیده بودم که حامله بودن به چه معناست؟ وقتی او در جواب به من گفت که دارای یک خواهر یا برادر دیگر

خواهی شد، خیلی خوشحال شدم و فکر کردم که او هم قد و هم اندازه من خواهد بود. من یک برادر بزرگتر داشتم و فکر می‌کردم همه برادرها هم قد و هم اندازه من هستند. وقتی پدر و مادر با برادر کوچکم به خانه آمدند، غافلگیر شدم. او آن قدر کوچک بود که حتی توپ بازی هم نمی‌توانست بکند. این اولین خاطره‌ای است که از برادرم دارم.

سال ۱۹۵۶ - برادر کوچک‌ترم تیر و کمان من را شکست. از این کار او خیلی عصبانی شدم. به او گفته بودم که اجازه ندارد به آن‌ها دست بزند، اما او فقط هفت سال داشت و دوست داشت تمام کارهایی را که برادر بزرگ‌ترش می‌کند، انجام دهد. من خیلی سخت با او برخورد کردم و او گریه کرد.

۱۹۵۸ - برادر کوچکم برای دل‌داری و مراقبت پیش من آمد. پدر و مادرمان با هم دعوا کرده بودند و او حسابی ترسیده بود. کنار من روی تخت دراز کشید و پرسید که می‌تواند امشب را پیش من بخوابد. به خودم افتخار می‌کردم که در کنارم احساس امنیت می‌کند. ۱۹۶۲ - به خدمت سربازی رفتم. برادرانم جشن خداحافظی ترتیب داده بودند. هر دوی آن‌ها به من گفتند که دوستم دارند و توصیه کردند مواظب خودم باشم. من همیشه می‌دانستم که دوستم دارند، اما شنیدنش برای من خیلی لذت‌بخش بود.

۱۹۶۴ - برادر کوچکم با ماشینم تصادف کرد. من خارج از کشور بودم و به او گفته بودم که به ماشینم دست نزنند. نوجوانان پانزده‌ساله معمولاً به حرف بزرگ‌ترها گوش نمی‌کنند. به همین دلیل، یک روز که مادرم سر کار بود، به سرش می‌زند که با ماشین دوری در محله بزند. دور زدن او به برخورد با تیر مخابرات منجر می‌شود.

۱۹۶۵ - بعد از مدتی برگشتم. وقتی برادرم در خانه را باز کرد، باورم نمی‌شد که چقدر بزرگ شده‌است. قدش از من بلندتر شده بود. به او افتخار می‌کردم.

۱۹۶۷ - برادرم پیش من در کالیفرنیا زندگی می‌کرد. اگر توجه کرده باشید، این واقعه هم بالا و هم پایین خط نمودار علامت‌گذاری شده‌است. ما فرازونشیب‌هایی در رابطه‌مان داشتیم. زمانی را که من تعیین می‌کردم، به خانه نمی‌آمد. آنجا بود که متوجه شدم والدینم چه می‌کشند. تخت خوابش را مرتب نمی‌کرد، ماشین را بنزین نمی‌زد و نتیجه

تماس‌هایی که با دوستش داشت، قبض سنگین تلفن بود. در عوض، وقتی با هم به جایی می‌رفتیم، کلی می‌خندیدیم و اوقات خیلی خوشی داشتیم.

این همان سالی است که بدترین دعوا را با هم کردیم. او در مورد ازدواج کردن صحبت می‌کرد و من آن را عاقلانه نمی‌دانستم. مثل سگ و گربه به جان هم افتاده بودیم. در نهایت تصمیم گرفت به تحصیلاتش ادامه دهد و شرایط آرام شد. من هرگز فرصت صحبت کردن و حل و فصل احساساتِ بدمان را نداشتیم.

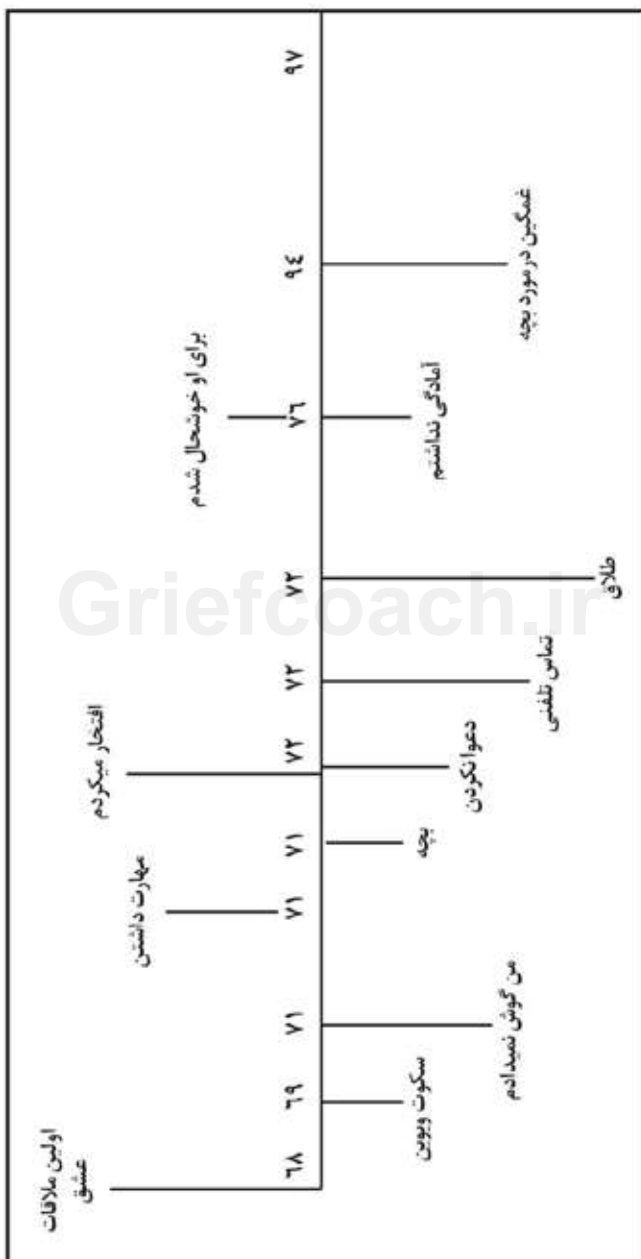
۱۹۶۹ - برادرم فوت کرد. آخرین مرتبه تلفنی صحبت کردیم. او با چند تا از دوستانش برای دیدن من به کالیفرنیا می‌آمد. برای استراحت کردن در بین راه توقف کرده بودند. قبل از آن، با من تماس گرفت. بچه‌ها در لاس وگاس^۱ بودند. قبلاً هرگز به آنجا نرفته بودند و می‌خواستند چراغانی شهر را ببینند. طبق معمول، برادرم پول نداشت و تصمیم داشت «قرض» بگیرد. من به او گفتم که به یکی از هتل‌ها برود و از دوستانی که در آنجا داشتم بخواهد که به او پول بدهند. بعد از گفتن «فردا می‌بینمت»، به تماس خاتمه دادم.

بعد از آن دیگر هرگز او را ندیدم. عصرِ آن روز مُرد. چقدر آرزو می‌کردم که آخرین مکالمه‌ام با او، با گفتن جملهٔ «دوستت دارم» تمام شود. حتی یک‌وقت‌هایی آرزو می‌کردم مکالمهٔ بینمان احساسی‌تر و صادقانه‌تر بود.

جان بیست سال تمام برادرش را دوست داشت و این را می‌دانست، اما وقتی نمودار رابطه را برای اولین بار ترسیم کرد، خیلی چیزها برایش آشکار نبود. وقتی تلاش کرد وقایع را به یاد بیاورد، در نگاه اول به‌نظرش خیلی بی‌اهمیت آمد. به هر حال، احساسات او با چیزهایی مرتبط بود که آرزو می‌کرد قدرشان را بیشتر می‌دانست. همان گفت‌وگوهای بیان‌نشده‌ای که آرزو می‌کرد متفاوت، بهتر یا بیشتر بود.

اکنون به نمودار رابطهٔ راسل می‌پردازیم. در این نمودار روابط بیان‌نشده پُررنگ شده‌است.

نمودار رابطه‌ راسل با همسر قبلی اش ویوین



۱۹۶۸ - اولین ملاقات ما روز یکشنبه بود. اسم او ویوین بود. سه‌شنبه ازدواج کردیم. او عشق گم‌شدهٔ من بود. من عاشقش بودم و او بسیار جذاب بود. اهل لندن و باکلاس بود. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، با وجود این که نوزده سال بیشتر نداشت، لهجهٔ انگلیسی و رفتار لندنی‌اش، او را نزد من بزرگ‌تر جلوه می‌داد. من بیست‌وپنج‌ساله بودم.

۱۹۶۹ - بعضی وقت‌ها به‌نظر می‌آمد که از دست من عصبانی می‌شود. من از عصبانی بودنش شکایتی نداشتم، بلکه از نحوهٔ صحبت کردن یا صحبت نکردن او در این شرایط شاکی بودم. خیلی ساکت بود و وقتی مشکلی پیش می‌آمد، سکوتش بیشتر هم می‌شد. من باید او را برای عدم تمایل و ناتوانی برای گفت‌وگو در مورد افکار و احساساتش ببخشم. خیلی وقت‌ها احساس می‌کردم در تاریکی هستم و شروع می‌کردم به حدس زدن چیزی که او را ناراحت کرده بود و این بسیار دشوار به‌نظر می‌آمد.

۱۹۷۰ - نظریات زیادی در مورد نحوهٔ مدیریت در کارمان دارم. من خیلی پرحرف، حق‌به‌جانب و سلطه‌گرم. او تمام سعی خود را می‌کرد، اما نمی‌توانست نظرم را تغییر دهد. می‌کوشید با من صحبت کند، اما من همیشه حرف خود را به کرسی می‌نشاندم. خیلی از تصمیماتی که در آن موقعیت گرفتم، بعدها به وضعیت کاری ما ضربه زد. شکی ندارم که این نوع روابط در طلاق ما تأثیرگذار بود. وقتی نقش خودم را در آن رابطهٔ صادقانه بررسی کردم، متوجه شدم خسارت‌هایی را که با غرور و تعصب خودم به او زده‌ام، باید جبران کنم. نه فقط برای اتفاقاتی که برای من و کارم افتاده بود، بلکه قلباً از این بابت متأسفم که سعی می‌کرد با من صحبت کند و کمکم کند، اما من گوش نمی‌کردم.

۱۹۷۱ - توانایی‌های منحصر به فرد هر یک از ما برای کار کردن در رستوران فوق‌العاده بود. ما دو انسان کاملاً متفاوت، با شخصیت و مهارت‌های مختلف بودیم. من میزبانی صمیمی و چرب‌زبان بودم و او در هنر آشپزی و شیرینی‌پزی خلاق بود. هیچ‌وقت از استعداد‌های او و تعادل بسیار خوبی که در کارمان ایجاد می‌کرد، قدردانی نکردم.

۱۹۷۱ - او می‌خواست بچه‌دار شود. گذشته از مسائل شخصی، در عقاید و دیدگاه‌ها نسبت به زندگی تفاوت زیادی با هم نداشتیم. معمولاً در مورد کارهایی که می‌کردیم و

نتیجه‌ای که می‌خواستیم، هم عقیده بودیم - به غیر از یک بخش بزرگ - ویوین بچه می‌خواست و به نظر می‌رسید که بچه‌دار شدن برایش خیلی مهم بود. با دشواری‌هایی که در اوایل زندگی پشت‌سر گذاشته بودم و حالا کمی احساس آزادی می‌کردم، اصلاً تمایل به بچه نداشتم. من باید او را به خاطر نقشی که بچه در تصمیم‌گیری‌اش برای طلاق داشت، می‌بخشیدم. همین‌طور باید به دلیل این‌که حقیقت را در مورد خودم ندانستم و آن‌ها را به او بازگو نکرده بودم، عذرخواهی می‌کردم.

طی چهار سال پرتلاطمی که با هم بودیم، خیلی لذت بردیم. از آدم‌های مشهور پذیرایی می‌کردیم و آن‌ها ما را سرگرم می‌کردند. ما صاحب «مشهورترین رستوران شهر» بودیم. از رفتن به مهمانی‌های مختلف خیلی هیجان‌زده می‌شدیم. سبک زندگی و کار، انرژی زیادی در من ایجاد می‌کرد و باعث می‌شد فراموش کنم که باید مکث کنم و کمی در مورد احساسات درونی که تجربه می‌کردم، صحبت کنم. جمله اجباری «عاشقتم» را هر شب تکرار می‌کردیم، اما به او نمی‌گفتم که چقدر برایم با ارزش است و چقدر به همسری مانند او افتخار می‌کنم و این‌که به نظر من زن فوق‌العاده‌ای است.

من معمولاً به کارهای روزمره رستوران مشغول می‌شدم و از آنچه داشت بر سر رابطه زناشویی مان می‌آمد، بی‌خبر بودم. قبلاً اشاره کردم که باید به خاطر رفتارهای مغرورانه‌ام / از او عذرخواهی می‌کردم. درست نیست که خودم را مقصر تمام اتفاقاتی بدانم که در زندگی زناشویی مان افتاده بود، اما لازم بود بابت غرور، حق‌به‌جانب بودن و زورگویی‌های لفظی عذرخواهی کنم و لازم بود او را بابت سکوت کردن و تمایل نداشتن به مبارزه برای عقایدش و تسلیم شدن ببخشم.

۱۹۷۲ - تقاضای طلاق کرد. همین‌طور که زندگی زناشویی ما پیش می‌رفت، بیشتر گیج می‌شدم. از یک طرف از زندگی مان راضی بودم و از طرف دیگر از مشکلاتی که در پشت این خوشی مخفی شده بود، بی‌خبر بودم. ما در شغل خود خیلی موفق بودیم و من از زندگی زناشویی مان نیز احساس رضایت می‌کردم. از طرف دیگر مشکلاتی که امروز با وضوح بیشتری می‌توانم ببینم، من را تحت فشار قرار می‌داد. یک روز همسرم گفت که می‌خواهد از من جدا شود و تقاضای طلاق کرد. آن تماس تلفنی را هنوز خوب به خاطر

دارم. موضوع طلاق را رودررو به من نگفت، بلکه تلفنی به من اطلاع داد. این برای من نمونه‌ای دیگر از ضعف او در مطرح کردن مسائل بود و لازم بود او را برای این کارش ببخشم.

طلاق برای من غیرمنتظره بود. باید طی چند هفتهٔ اول بعد از طلاق، درمورد آن با همه صحبت کرده باشم، اما من تقریباً هیچ چیز به یاد نمی‌آورم. تنها چیزی که درمورد ضربه‌های عاطفی و از این قبیل می‌دانستم، این بود که برای دیگران تکیه‌گاه باشم، اما حالا کسی که احتیاج به تکیه‌گاه داشت، خود من بودم. نمی‌دانستم چه کار باید بکنم. در طی این مدت چیزهای زیادی برایم آشکار شد. فهمیدم که بزرگ‌ترین مشکل من در زندگی زناشویی، عدم تمایل او به صحبت کردن درمورد مسائل بود و از طرف دیگر، به این نکته رسیدم که وقتی صحبت می‌کرد، من گوش نمی‌دادم. نمی‌دانستم با این چیزهایی که فهمیده بودم، چه باید بکنم. خیلی بعد از این اتفاق بود که یاد گرفتم باید او را به خاطر صحبت نکردنش ببخشم و بابت گوش ندادنم از او عذرخواهی کنم.

طلاق به زندگی زناشویی ما خاتمه داد. اگرچه طلاق پایان تمام روابط فیزیکی است، جنبه‌های عاطفی و معنوی روابط به پایان نمی‌رسد. تغییر روابط عاطفی و معنوی در طلاق، به مراتب شدیدتر از تغییر آن بعد از مرگ است. طی بیست و پنج سالی که از ویوین جدا شده‌ام، اتفاقات مختلف به من کمک کرده که بتوانم موارد صدمه‌دیدهٔ بیشتری را در رابطه‌ام با او شناسایی کنم.

۱۹۷۶ - ویوین برایم تعریف می‌کند که با شوهر جدیدش دو پسر را به فرزندپذیری قبول کرده‌اند. مدتی کوتاه پس از آن باردار و صاحب یک دختر شده است. واکنش من در آن زمان، آشفتگی و سردرگمی بود. البته، به خاطر او خوشحال بودم. من همیشه می‌دانستم که مادری نمونه خواهد بود، اما بخشی از احساساتم جریحه‌دار شده بود. یاد یک سری امیدها، آرزوها و انتظاراتی که داشتم افتادم، وقتی هنوز زن و شوهر بودیم. من احتیاج داشتم او را به خاطر این که صبر نکرد تا من برای بچه‌دار شدن آماده‌گی پیدا کنم، ببخشم.

باید نکته مهم عاطفی دیگری را در رابطه‌ام با ویوین بازگو کنم. سال ۱۹۷۴ من با جین^۱ ازدواج کردم. در آن زمان، دختری پنج‌ساله به اسم کلی^۲ داشت. مدت زیادی است که پدر کلی هستم و به‌عنوان پدر، تمام عواطفی را تجربه کرده‌ام که در رابطه با پدر بودن می‌توان احساس کرد. کلی زندگی من را پر از شادی می‌کند و این رابطه برای من بسیار باارزش است.)

۱۹۹۴ - یکی از دوستان نزدیک من، نوزاد دختری را به فرزندمی قبول کرد و اسم او را گابریلا^۳ گذاشت. خیلی زود او را گابی صدا کردیم و حتی سریع، جای خودش را در قلب من باز کرد. هفت‌ماهه بود که وارد زندگی من شد. بلافاصله خود را عموی درجه یک او اعلام کرد. حتی داخل ماشینم صندلی بچه نصب کردم. از همان روزهای اول، هرچه می‌خواست برایش انجام می‌دادم. اوایل دوست‌دخترم، آلیس و من، از علاقه‌ای که نسبت به این بچه داشتیم، متعجب شده بودیم.

یک روز، در کلاس بهبودیابی از غم و اندوه درمورد گابی صحبت کردم. ناگهان چشمانم پر از اشک شد. سریع متوجه شدم که موضوع چیست. کلی پنج‌ساله بود که وارد زندگی من شد و من هیچ تجربه‌ای در ارتباط با نوزاد نداشتم. با وجود این که فقط «عموی» گابی بودم، خیلی کارها را با هم انجام داده بودیم. من با او چهار دست‌وپا راه می‌رفتم، اسب‌سواری، ورق‌بازی و توپ پرتاب کردن را یادش می‌دادم.

همین‌طور که حقایق برایم آشکار می‌شد، به این آگاهی عمیق رسیدم که چه چیزی را با ویوین از دست داده‌ام. من شانس پدر شدن را با او از دست داده بودم و به همین دلیل در این نشست گروهی غمگین شدم، چون او را بخشیده بودم و موارد آسیب‌دیده را شناسایی و ترمیم کرده بودم. تنها چیزی که مانده بود، تصویری از ما به‌عنوان والدین بود. من این تصویر را از اولین سال ملاقاتمان، یعنی ۱۹۶۸ داشتم. **چقدر از این که با هم دارای فرزند نشدیم، ناراحت بودم.**

۱. Jeanne

۲. Kelly

۳. Gabrielle

چهارمین تکلیف خانه:

ترسیم نمودار رابطه

برای شروع ترسیم نمودار رابطه، هم برای کسانی که با همیار کار می‌کنند و هم برای کسانی که همیار ندارند، باید بگوییم که اول باید رابطه‌ای را انتخاب کنید تا بتوانید روی آن کار کنید. یک برگهٔ بزرگ بردارید. کاغذ را به صورت افقی بر روی میز جلوی خود بگذارید و از چپ به راست یک خط در وسط کاغذ بکشید. سر خط، سمت چپ، تاریخ شروع رابطه را مشخص کنید. اگر نمودار یکی از والدین خود را ترسیم می‌کنید، شروع آن احتمالاً تاریخ همان اولین خاطره‌ای است که به یاد می‌آورید. برای روابط دیگر، سالی که آن شخص را ملاقات کرده‌اید، باید مشخص شود. پایان خط را با سال جاری مشخص کنید. این کار را همین حالا انجام دهید. اگر نمودار طلاق یا مرگ را ترسیم می‌کنید، سال آن رویداد را در جای مناسب بر روی خط علامت‌گذاری کنید. روابط با مرگ یا طلاق به پایان نمی‌رسد.

Griefcoach.ir

اولین خاطره

مرگ یک نوزاد

اگر روی ضربهٔ عاطفی حاصل از مرگ کودک کار می‌کنید (مرده به دنیا آمدن، از دست دادن جنین، سقط جنین یا مرگ ناگهانی اطفال)، اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آورید، رابطهٔ معنوی است و قبل از روابط فیزیکی شروع می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت وقتی زنی متوجه می‌شود که باردار است، رابطهٔ عاطفی او با فرزندش شکل می‌گیرد. به گفتهٔ خانم‌ها، وقتی برای اولین مرتبه تکان خوردن بچه را درون خود حس می‌کنند، احساسات آنان تغییر پیدا می‌کند. در طول هفته‌های بعدی، به طور مداوم به شوهر خود می‌گویند: «تکان خوردنش را حس می‌کنی؟» و شوهر با وظیفه‌شناسی دست خود را روی شکم او می‌گذارد، اما چیزی احساس نمی‌کند. در آخر لگد بچه را حس می‌کند و اینجاست که رابطهٔ عاطفی او نیز با فرزندش شروع می‌شود. در این مقطع، این رابطه از نظر جسمی خیالی است، اما از نظر عاطفی حقیقی است. وقتی زن جان پسرش را

باردار بود (پسری که در سال ۱۹۷۷ فوت کرد) و او اولین تکان خوردن فرزندش را حس کرد، بلافاصله ذهن او شروع به تولید امید، آرزو و انتظار کرد. او آرزو داشت تمام چیزهایی را که خود در کودکی نداشت برای فرزندش مهیا کند. با وجود این که هنوز رابطه فیزیکی وجود نداشت، از نظر عاطفی، هم برای جان و هم برای همسرش، رابطه‌ای واقعی بود.

در سرتاسر این کتاب، ما در مورد کامل کردن روابطی که داشته‌ایم، صحبت کرده‌ایم. اما در مورد مرگ نوزاد لازم است رابطه‌ای را که در انتظارش بودیم و هرگز ایجاد نشد، کامل کنیم. جان زمان فوت پسرش را به یاد می‌آورد. بیرون در بیمارستان ایستاده بود و با خودش فکر می‌کرد. هرگز تمام کارهایی را که می‌خواستیم برایش انجام دهیم، تجربه نخواهد کرد. او هرگز از عشق من به خود باخبر نخواهد شد. این‌ها آرزوها و امیدهای جان بودند که به علت مرگ محقق نشدند. تمام والدین می‌خواهند چیزهایی را که خودشان در کودکی نداشته‌اند، به فرزندان خود تقدیم کنند. وقتی شما این فکر را داشته باشید و نوزادتان فوت کند، با احساسات و افکارتان چه خواهید کرد؟ مانند خیلی از مسائل دیگر، به این گونه مسائل هم باید رسیدگی شود.

حال به اول رابطه بازگردید و به بهترین شکلی که می‌توانید، رویدادهای مختلف را ترسیم کنید. هدف شما شناسایی اظهارنظرهای عاطفی بیان‌نشده است. اجازه دهید افکارتان در خاطرات سیر کند و هر چیزی را که به ذهنتان می‌آید، علامت‌گذاری کنید. مشخص کنید که این رویدادها خوشایند (در بالای خط) یا ناخوشایند (در پایین خط) بوده‌اند. خاطرات شما می‌توانند به ترتیب تاریخ پیش بروند یا پرش‌های زمانی داشته باشند. سوءتفاهم‌ها و همین‌طور رویدادهای مهم را شناسایی کنید. آن‌ها را تغییر ندهید یا محدود نکنید. فقط به خاطر آورید و یادداشت کنید. صداقت و دقت در این مرحله، امری ضروری است. به عقب بازگردید و به توضیحات راسل در مورد رویدادهای نمودارش و اظهارات عاطفی بیان‌نشده مربوط به هریک از آن‌ها نگاهی بکنید.

رویدادهای گذشته را ارزیابی کنید. مراقب باشید. به رویدادها عقلانی نگاه نکنید. ما به دنبال احساساتی هستیم که در موقع وقوع این رویدادها حس می‌کردید. بر روی

رابطه‌ای که نمودار آن را ترسیم می‌کنید، تمرکز داشته باشید. در غیر این صورت، توجه شما بر روی روابط حاشیه‌ای دیگر منحرف خواهد شد.

پیشنهاد ما این است که یک ساعت وقت برای این کار در نظر بگیرید. سعی کنید حداقل ده رویداد مختلف را علامت‌گذاری کنید. اگر گیر کردید، به مثال‌های کتاب رجوع کنید؛ شاید آن‌ها خاطرات شما را زنده کنند.

برای این که صادق و دقیق باشید و از اهریمنی و مقدس جلوه دادن خودداری کنید، پیشنهاد می‌کنیم که حداقل دو رویداد بالای خط و دو رویداد در پایین خط ذکر کنید. برای بعضی از شما به یاد آوردن نکات منفی یک رابطهٔ سالم و خوب، شاید خیلی مشکل باشد. از طرف دیگر، برای بعضی از شما، شناسایی رویدادهای مثبت در ارتباط با شخص بی‌محبت دشوار است. برای مثال، خاطراتی که ما از پدر یا مادر بدرفتار داریم، باعث می‌شود که مشکل بتوانیم جنبه‌های مثبت آن رابطه را ببینیم یا ارزشی برای آن قائل شویم. برای این که از خطر نادرست و غیرواقعی جلوه دادن یک رابطه اجتناب کنیم، باید درد صادق بودن را به جان بخریم. حال شاید پدر یا مادری سوءاستفاده‌گر یا بدرفتار بوده‌اند، اما در هر صورت، جای زندگی، غذا و لباس شما را فراهم کرده‌اند. به یاد آوردن نکات مثبتی که پدر یا مادر سوءاستفاده‌گر یا بدرفتار انجام داده‌است، کارهای زندهٔ آن‌ها را بهتر یا توجیه نمی‌کند، اما به ما کمک می‌کند که تصویر واقعی‌تری از رابطه به دست آوریم. تمام روابط، از نکات خوب و بد، درست و غلط، شیرین و تلخ تشکیل شده‌است.

گاهی روابط آمیزه‌ای از خوبی‌ها و بدی‌ها است که در طی زمان از خوب به بد و بالعکس تغییر می‌کند. بسیار معمول و متداول است که در کودکی رابطه‌ای خوب، در نوجوانی رابطه‌ای پرتلاطم و در بزرگسالی رابطه‌ای عالی با پدر و مادر خود داشته باشیم. شما باید تمام رابطهٔ خود را بررسی کنید. احتمالاً افکار و احساساتی درمورد برخی از رویدادهای دوران پرتلاطم نوجوانی خواهید یافت که آن‌ها را بیان نکرده‌اید. فکر نکنید که خوب بودن رابطهٔ فعلی شما، دلیل بر ترمیم یافتن و کامل شدن تمام مشکلات و رویدادهای گذشته است.

قضاوت با شماست. نگذارید دیگران در برداشت شما تأثیرگذار باشند. دیگران حق ارزیابی کردن خاطره شما را ندارند. مهم این است که به نظر شما چه چیزی درست است.

خاطرات مثبت می‌تواند همه چیز، از نشستن کنار هم جلوی در تا سفر کردن، دست در دست هم داشتن در غروب آفتاب و تربیت کردن بچه‌ها به کمک یکدیگر باشد. هدیه لباس جدید، اسباب‌بازی، ثبت‌نام برای کلاس شنا یا تمرینات ورزشی از طرف پدر و مادر می‌تواند خاطراتی به یادماندنی باشد. حتی اگر خاطره‌ای از نظر شما کوچک است، آن را بی‌ارزش نشمارید. انباشته شدن اظهارنظرهای عاطفی کوچک و بیان نشده، موجب ناتمامی در روابط می‌شود.

خاطره غمگین یا ناخوشایند می‌تواند چیزی مثل جروب‌بحث کوچک باشد. کودکان معمولاً مجازات خود را با شدت بیشتری به یاد می‌آورند. مخصوصاً مجازات برای کارهایی که نکرده‌اند. بی‌عدالتی و مجازات اشتباه می‌تواند تأثیرات مادام‌العمری داشته باشد. مانند خاطرات خوشایند، هیچ خاطره ناخوشایندی نیز وجود ندارد که در این تکلیف کوچک و کم‌اهمیت تلقی شود.

از طول خطوط در بالا و پایین خط افقی، برای نشان دادن شدت احساسات خود به‌هنگام وقوع رویداد استفاده کنید. فرقی نمی‌کند که اکثر خطوط در بالا یا پایین خط افقی باشد. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که نکاتی که در نمودار خود ترسیم کرده‌اید، حقیقت دارد. نگران گفته یا افکار دیگران نباشید. هیچ‌کس این نمودار را نخواهد دید. حال زمان آن رسیده که نمودار رابطه خود را ترسیم کنید.

جلسه پنجم همیاران

به پایان رساندن نمودار رابطه‌تان را به شما تبریک می‌گوییم. در این ملاقات، همیاران نمودارهای خود را برای یکدیگر تشریح می‌کنند. یک بار دیگر، تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصر به فرد بودن نحوه بهبودیابی هر فرد اعلام کنید و جلسه را آغاز کنید. مانند همیشه در جای خلوتی قرار ملاقات بگذارید تا اگر

شروع به اشک ریختن کردید، معذب نباشید. دستمال کاغذی نیز با خودتان داشته باشید.

حتماً نمودار رابطهٔ خود را به همراه داشته باشید.

دستورالعمل‌هایی برای شخص شنونده

۱. با کمی فاصله از یکدیگر بنشینید. از نزدیک نشستن کنار هم خودداری کنید.
۲. اگر معقول و جایز می‌دانید، می‌توانید بخندید یا گریه کنید، اما حق صحبت کردن ندارید!
۳. به همراهتان دست نزنید. تماس فیزیکی از بروز احساسات جلوگیری می‌کند.
۴. قلبی که گوش دارد را به خاطر بسپارید. تمام تلاش خود را بکنید که در زمان حال حضور داشته باشید و توجهتان را به سخنانی که بیان می‌شود متمرکز کنید.

Griefcoach.ir

دستورالعمل‌هایی برای شخص گوینده

۱. در شروع، داستان رابطه‌ای که نمودار آن را ترسیم کرده‌اید یا اولین خاطره‌ای را که به یاد می‌آورید یا اولین ملاقات خود با آن شخص را تعریف کنید. معمولاً نموداری که در رابطه با پدر و مادر ترسیم می‌کنیم، با اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آوریم و نمودار رابطه با همسر، با سالی که او را برای اولین بار ملاقات کرده‌ایم شروع می‌شود. در اینجا مثالی برای هرکدام قید شده است: «من در سال ۱۹۴۳ به دنیا آمدم و اولین خاطره‌ای که از پدرم به یاد می‌آورم در سال ۱۹۴۷ است؛ وقتی چهارساله بودم. به یاد دارم که من را همراه خود برد که برایم بستنی بخرد. بستنی مزهٔ توت‌فرنگی می‌داد و امروز هم آن مزهٔ موردعلاقهٔ من است.» مثال نمودار دوم بدین صورت است: «اولین بار که همسر را دیدم، در مهمانی در خانهٔ یکی از آشنایانم بود. هیچ‌وقت احساسی را که در اولین دیدار داشتیم، فراموش نمی‌کنم. احساس می‌کردم نمی‌توانم نفس بکشم. من از زیبایی او هیجان زده شده بودم.»

۲. همین‌طور که نمودار رابطه خود را تشریح می‌کنید، ناخودآگاه خیلی از قسمت‌های خالی رابطه‌تان را پُر خواهید کرد. هوشیار باشید که از موضوع اصلی دور نشوید، مخصوصاً وقتی وارد موضوع صحبت کردن درباره روابط دیگر می‌شوید. همچنین مراقب باشید که تشریح کردن شما به گفت‌وگوی طولانی یک‌طرفه تبدیل نشود. تشریح رابطه‌تان نباید بیشتر از نیم ساعت وقت بگیرد. اگر هم کمی بیشتر شد ایرادی ندارد، اما زیاد طول ندهید. مؤثرترین شیوه این است که فقط در مورد رویدادهایی که در نمودار خود ذکر کرده‌اید صحبت کنید.

۳. اگر گریه می‌کنید، سخنان خود را حین اشک ریختن ادامه دهید. هنگامی که بغض گلوی شما را می‌فشارد، کلمات را به بیرون هدایت کنید و نگذارید درون شما باقی بماند. ما عادت داریم احساساتمان را در خود خفه کنیم.

۴. وقتی فهرست خود را خواندید، از همیاران بخواهید که شما را در آغوش بگیرد. حتماً باید قبلاً در این مورد صحبت کرده و به توافق رسیده باشید که با بغل کردن مشکلی نداشت. هر دوی شما باید مراقب باشید که در مورد کاری که امروز کرده‌اید، صحبت نکنید. در غیر این صورت، احتمال دارد احساس محکوم شدن و مورد ارزیابی و انتقاد قرار گرفتن ایجاد شود.

استراحت کوتاهی بکنید و بعد اجازه دهید همیاران شما نمودار خود را بخوانند. برای جلسه بعدی برنامه‌ریزی کنید.

برای کسانی که همیار ندارند

چون همیار ندارید، می‌توانید از نمودار رابطه جان و راسل به‌عنوان همیار غیرفعال استفاده کنید. نمودار آن‌ها را دوباره بخوانید، بعد نگاهی به نمودار خود بیندازید و به تفاوت‌ها و شباهت‌های آن‌ها توجه کنید.

فصل دوازدهم

تقریباً به مقصد رسیده ایم .

تبدیل نمودار رابطه به عوامل بهبودیابی

برای بیان و کامل کردن مواردی که در نمودار رابطهٔ خود شناسایی کرده‌اید، در وهلهٔ اول باید آن‌ها را در یکی از این دسته‌ها قرار دهید:

- عذرخواهی؛

- بخشودن؛

- بیانات مهم عاطفی؛

خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما این سه دسته برای بروز افکار و احساسات بیان نشده کافی است.

عذرخواهی

عذرخواهی کردن برای جبران/انجام دادن یا ندادن کاری است که باعث صدمه زدن به دیگران شده است. شاید شما به خاطر کاری که در حق کسی انجام داده‌اید، عذرخواهی کنید («من برای این که از کیف تو پول برداشتم، عذر می‌خواهم») یا برای کاری که انجام نداده‌اید («معذرت می‌خواهم که در بیمارستان به ملاقاتت نیامدم»). شاید از گفتن چیزی مثبت قبل از مرگ عزیزتان یا طلاق امتناع کرده‌اید («معذرت می‌خواهم که از تو بابت هدیه‌ای که به من دادی تشکر نکردم»). در این قسمت، در وهلهٔ اول تمرکز ما بر روی شما و درک عملکردها یا عدم عملکردهای خودتان است. اگر احساس می‌کنید انجام دادن یا ندادن کاری، کسی را آزار داده یا به او صدمه زده است، آن را بنویسید. بسیار مهم است که از محکوم کردن خود پرهیز کنید. هدف این است که ضربه‌های عاطفی خود را کامل و ترمیم کنید، نه این که ضربهٔ بیشتری به خود بزنید. در بیشتر موارد، عذرخواهی کردن مسئله‌ای خصوصی بین شما و همیارتان است. در بعضی شرایط حس خواهید کرد که حضوری و مستقیم و در فضایی مطمئن می‌توانید

عذرخواهی کنید، اما در هر صورت، بعضی عذرخواهی‌ها باید غیرمستقیم صورت بگیرد.

قربانیان اغلب با عذرخواهی مسئله دارند.

بعضی از افراد، رابطه‌ای مادام‌العمر بین خود و رنج و عذاب ایجاد می‌کنند و مانند قربانی رفتار می‌کنند. این کار، در بیشتر موارد به عادت تبدیل می‌شود و زندگی را محدود و مسدود می‌کنند. اکثر کسانی که چنین رفتاری دارند به این موضوع آگاه نیستند، بلکه واکنش آن‌ها نسبت به بسیاری از وقایع زندگی، تقریباً ناخودآگاه صورت می‌گیرد.

خیلی تأسف‌بار است که گاهی افرادی مورد آزار قرار می‌گیرند. به‌ویژه وقتی کودکان، کسانی که نمی‌توانند از خود دفاع کنند، مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند. عذرخواهی کردن برای کسانی که خود را «قربانی» می‌دانند، مشکل است. احساسی که از قربانی بودن در ذهن ضبط می‌شود، تصویر غلطی از وقایع تولید می‌کند. در هر صورت، لازم است ما بابت خطاهایی که کرده‌ایم، هر قدر هم که کوچک باشد یا به‌ندرت اتفاق افتاده باشد، عذرخواهی کنیم. به یاد داشته باشید که نمی‌توانید صدمه عاطفی خود را کامل و ترمیم کنید، مگر این‌که صداقت کامل داشته باشید.

بعضی وقت‌ها، این حس و خواسته که حق با من است، می‌تواند مشکل بزرگی در عذرخواهی کردن ایجاد کند. احساس درست‌کار بودن، مانع از این می‌شود که در برابر عملکردها یا عدم عملکردهای خود کاملاً صادق باشیم. نسبت به این مسئله هوشیار باشید، به‌ویژه وقتی بر روی رابطه با فردی کار می‌کنید که به او علاقه ندارید، زمینه آن وجود دارد که درگیر این فکر شوید که فرد مد نظر به شما آسیب رسانده است. حتی اگر این موضوع حقیقت هم داشته باشد، دلیل بر این نیست که دیگر بابت اعمال خود عذرخواهی نکنید.

بخشودن

بخشودن یعنی دست برداشتن / از امید به گذشته بهتر یا متفاوت.
بخشش کلمه‌ای است که تعبیر بسیار اشتباهی از آن صورت گرفته است. به نظر می‌رسد که بسیاری از مردم دنیا بخشودن را با چشم‌پوشی کردن اشتباه گرفته‌اند. واژه‌های بخشودن و چشم‌پوشی کردن را می‌توان این‌گونه تعریف کرد:
بخشودن: «احساس خشم نکردن نسبت به فرد (تخطی کننده).»

چشم‌پوشی: «طوری وانمود کنیم که این موضوع بی‌اهمیت، بی‌تأثیر یا بی‌ارزش است.»
اگر فکر کنیم که این دو کلمه مترادف یکدیگر هستند، بخشودن غیرممکن می‌شود. این‌گونه وانمود کردن به این معناست که ما واقعهٔ وحشتناکی را کوچک جلوه داده‌ایم و مسلماً این کار پذیرفتنی نیست.

هر رنجشی که از وقایع گذشته در حافظهٔ خود دارید، زندگی شما را محدود می‌کند و از مشارکت کامل شما در آن جلوگیری می‌کند. هر چیزی که شما را به یاد آن فرد یا واقعه می‌اندازد، می‌تواند تداعی‌کنندهٔ مجدد عواطف صدمه‌دیده و درد مرتبط با آن شود. بهبودیابی موفقیت‌آمیز، مستلزم رهایی از درد و عذاب است نه نگه داشتن خشم و ناراحتی.

مبحث بخشش، دربرگیرندهٔ عقاید بسیار زیادی است که از نسلی به نسل دیگر به ارث می‌رسد. برخی از مردم چنان مشکلی با کلمهٔ بخشش پیدا کرده‌اند که حتی نمی‌توانند آن را به زبان بیاورند. همین اواخر ما به خانمی که با این مسئله درگیر بود، کمک کردیم. او بخشودن را جزو واژه‌های رکیک نام‌گذاری کرده بود. ما عبارتی را به او دادیم تا جایگزین تفکراتش درمورد بخشودن بکند. عبارت این است: *من قبول دارم عملی که انجام دادی یا ندادی به من آسیب زده، اما اجازه نمی‌دهم مرا عذاب بدهد. شکل دیگر این عبارت می‌تواند این چنین باشد: من قبول دارم عملی که انجام دادی یا ندادی به من آسیب زده، اما دیگر حاضر نیستم اجازه دهم خاطره‌ای که از این واقعه دارم، مرا عذاب دهد.*

بی تفاوتی، ناآگاهی و بعضی وقت‌ها رفتارهای مضر دیگران به ما آسیب می‌رساند. استمرار خشم و عدم توانایی در بخشودن ما را عذاب می‌دهد نه آن‌ها را. تصور کنید کسی که به شما صدمه زده، مرده است. استمرار خشم شما می‌تواند آن‌ها را عذاب دهد؟ مسلماً خیر. می‌تواند شما را عذاب دهد؟ متأسفانه بله. مانند تمام عواملی که باعث بهبودیابی می‌شوند، هدف از انجام کارهایمان آزادسازی خودمان است. می‌بخشیم تا آسایش را در زندگی خود باز یابیم. بخشودن هیچ ارتباطی با شخص مقابل ندارد.

بخشودن اقدام است نه احساس

تا وقتی شخص مقابل را نبخشید، نمی‌توانید احساس بخشودن کنید. خیلی از افراد می‌گویند: «نمی‌توانم او را ببخشم به خاطر این که چنین احساسی ندارم.» ما در جواب می‌گوییم: مسلماً نمی‌توانید. شما کاری را که انجام نداده‌اید، نمی‌توانید حس کنید. فقط وقتی می‌توانیم احساس بخشودن بکنیم که آن را بیان کرده باشیم. اول عملی را انجام می‌دهیم و احساس به دنبال آن خواهد آمد. بخشودن، رها کردن رنج یا خشمی است که شما نسبت به فرد دیگری دارید. شاید لازم باشد آن‌ها را به دلیل کارهایی که کرده‌اند («تورا به خاطر به هم ریختن جشن تولدم می‌بخشم») یا کارهایی که نکرده‌اند، ببخشید («تورا به خاطر این که در جشن فارغ التحصیلی من شرکت نکردی می‌بخشم»).

یک ضرب‌المثل عجیب می‌گوید: «می‌توانم ببخشم، اما هیچ وقت نمی‌توانم رفتارش را فراموش کنم.» در این ضرب‌المثل دو عقیده متفاوت بیان شده است که ارتباطی با یکدیگر ندارند. تصور کنید که طی چند سال به طور وحشتناکی مورد ضرب و شتم قرار گرفته‌اید، حتی به اندازه سر سوزنی امکان فراموش کردن چنین چیزی وجود ندارد. معنای «می‌توانم ببخشم، اما نمی‌توانم فراموش کنم» این است: چون نمی‌توانم فراموش کنم، حاضر نیستم ببخشم. اما از خود سؤال کنید: چه کسی در عذاب است؟ چه کسی این خشم را احساس می‌کند و روان، جسم و قلب خود را مسدود می‌کند؟ زندگی چه کسی به دلیل نبخشیدن محدود شده است؟

اغلب در مورد افرادی که در قید حیات هستند، از ما سؤال می‌شود. «بهتر نیست آن‌ها را حضوراً ببخشیم؟» جواب ما این است: «نه! نه! نه!» اظهار بخشودن وقتی از ما درخواست نشده، بیشتر وقت‌ها حمله به شخصیت فرد قلمداد می‌شود. لازم نیست به فردی که بخشیده شده اطلاع دهیم که او را بخشیده‌ایم. به یاد داشته باشید هرگز کسی را مستقیماً در حضور خودشان نبخشید.

نکتهٔ پایانی: خیلی افراد از دیگران تقاضای بخشش می‌کنند. به نظر ما این کار اشتباه است. واقعیت این است که وقتی طلب بخشش می‌کنید، دسیسه بازی می‌کنید. شما از فرد مقابل می‌خواهید کاری را انجام دهد که خودتان باید آن را انجام دهید و وقتی از یک فرد مرده تقاضای بخشش می‌کنید، درحقیقت از او می‌خواهید کاری انجام دهد. این چطور ممکن است؟! گذشته از عقاید معنوی شما، مشخص است که این شما هستید که باید کاری بکنید، نه این که بخواهید فرد دیگری آن را برایتان انجام دهد. وقتی تقاضای بخشش می‌کنید، درواقع می‌کوشید بابت گفتار یا کردار خود عذرخواهی کنید. سعی کنید آن را انجام ندهید. تقاضای بخشش نکنید. عذرخواهی کنید.

بیانات مهم عاطفی

اظهارات عاطفی بیان نشده که نه عذرخواهی است نه بخشش، به‌سادگی در دستهٔ بیانات مهم عاطفی قرار می‌گیرند. به‌عنوان مثال:

- دوستت داشتم؛
- ازت متنفر بودم؛
- به تو خیلی افتخار می‌کردم؛
- از دست تو خجالت می‌کشیدم؛
- از زحماتی که برایم کشیدی، تشکر می‌کنم؛
- ساعاتی که با هم بودیم، برایم با ارزش بود؛

این دسته خیلی ساده و در عین حال پرمحتوا است و این موقعیت را در اختیار شما قرار می‌دهد که تمام افکار و احساسات بیان‌نشده‌ای را بیان کنید که باعث احساس ناتمامی

در شما شده است. اگرچه هریک از اظهارات به تنهایی بی اهمیت به نظر می آید، این‌ها ناکفته‌های زندگی است که روی هم انباشته شده و احساس ناتمامی ایجاد می‌کند.

ما در این کتاب، از عبارات‌های متفاوت، بهتر و بیشتر، خیلی استفاده کرده ایم. این عبارات‌ها را به این طریق می‌توانیم توضیح دهیم: ما تقریباً همیشه بعد از مرگ فردی یا جدایی و طلاق از او، چیزهایی را که آرزوی گفتن یا انجام دادن آن‌ها را داشتیم به یاد می‌آوریم، یا آرزو می‌کنیم که بعضی چیزها را گفته یا انجام داده بودیم. همچنین چیزهایی را به یاد می‌آوریم که آرزو می‌کنیم شخص مقابل گفته یا نگفته، انجام داده یا نداده بود. این‌ها برخی از افکار و احساسات بیان‌نشده‌ای هستند که در دسته بیانات مهم عاطفی قرار می‌گیرند. وقتی روابط به دلیل مرگ، طلاق یا شرایط دیگر به پایان می‌رسد یا تغییر می‌کند، تقریباً همیشه احساس می‌کنیم که امید، آرزو و خواسته‌هایمان را از دست داده ایم. وجود این احساس روشن می‌کند که ما به این آگاهی دست یافته ایم که آن‌ها بیانات مهم عاطفی هستند. اکنون زمان آن رسیده که افکار و احساساتی را بنویسیم که ضربه عاطفی موقعیت بیان آن را از ما ربوده است.

در ارتباط با افراد زنده، هرگز پسندیده نیست که افکار و احساسات منفی خود را به آن‌ها بگوییم. هرگونه اظهار نظر منفی، حمله به شخصیت آن‌ها تلقی خواهد شد. بابت به پایان رساندن نمودار رابطه‌تان، به شما تبریک می‌گوییم.

پنجمین تکلیف خانه:

جمع‌بندی

وقت آن رسیده که نمودار رابطه خود را به عوامل بهبودیابی عذرخواهی، بخشودن و بیانات مهم عاطفی تبدیل کنیم.

یک کاغذ خالی بردارید و به ترتیب، موارد زیر را بنویسید:

۱. عذرخواهی:

۲. بخشودن:

۳. بیانات مهم عاطفی:

حال، نمودار رابطهٔ عاطفی خود را پیش رویتان بگذارید. وقایع را یک‌به‌یک بررسی کنید و آن‌ها را در یکی از دسته‌های فوق قرار دهید. معمولاً، وقایع بالای خط نمودار، عذرخواهی یا بیانات مهم عاطفی هستند. در پایین خط نمودار، بخشودن یا بیانات مهم عاطفی قرار می‌گیرند. بعضی از وقایع در هر دو دسته قرار می‌گیرند، بخصوص وقایع ناخوشایند. برای مثال: «پدر، از شما ممنونم که من را به مسابقه بردید» (بیانات مهم عاطفی)، اما «لازم است شما را به دلیل این که گفتید بدترین بازیکن توی زمین بودم، ببخشم» (بخشودن).

بسیاری از وقایعی که در نمودار خود دارید، حداقل متناسب با یکی از عوامل بهبودیابی خواهند بود. اگر چیزهایی را تکرار می‌کنید که فکر می‌کنید باید پیش‌تر به شخص دیگری می‌گفتید، نگران نباشید. همچنین، ایرادی ندارد اگر با بیش از یک واقعه با اظهارات عاطفی مشابه مواجه شوید. بعداً برای نظم دادن به همهٔ این تکالیف فرصت خواهید داشت. چیزی را ویرایش نکنید. هر چه هست بر روی کاغذ بیاورید.

Griefcoach.ir

ششمین جلسه با همیار

در این جلسه، شما در فهرست عوامل بهبودیابی یکدیگر سهمیم خواهید شد. یک بار دیگر، تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصر به فرد بودن نحوهٔ بهبودیابی هر فرد اعلام کنید و جلسه را آغاز کنید. مانند همیشه در جای خلوتی قرار ملاقات بگذارید تا اگر شروع به اشک ریختن کردید، معذب نباشید. دستمال کاغذی نیز با خودتان داشته باشید.

نمودار رابطه و فهرست سه‌دسته‌ای عوامل بهبودیابی را حتماً همراه خود داشته باشید (عذرخواهی، بخشودن و بیانات مهم عاطفی).

دستورالعمل‌هایی برای شخص شنونده

۱. با کمی فاصله از یکدیگر بنشینید. از نزدیک نشستن کنار یکدیگر خودداری کنید.

۲. اگر معقول و جایز می‌دانید، می‌توانید بخندید یا گریه کنید. / اما حق صحبت کردن ندارید!

۳. با همیاران تماس فیزیکی برقرار نکنید. تماس فیزیکی از بروز احساسات جلوگیری می‌کند.

۴. قلبی که گوش دارد را به‌خاطر بسپارید. تمام تلاش خود را بکنید که در زمان حال حضور داشته باشید و توجهتان را روی سخنانی که بیان می‌شود، متمرکز کنید.

دستورالعمل‌هایی برای شخص گوینده

۱. حال، زمان آن رسیده که فهرست عذرخواهی، بخشودن و بیانات مهم عاطفی خود را بخوانید. روش کامل و بی‌نقصی برای انجام این کار وجود ندارد، اما در اینجا روشی را خواهید یافت که برای اکثر افراد کارایی دارد. با دسته عذرخواهی‌ها شروع کنید. «لازم است من از پدرم بابت پول‌هایی که از کیف او برداشته‌ام، عذرخواهی کنم.» یا «لازم است از مادرم بابت دروغی که درمورد دیر آمدنم به خانه به او گفته‌ام، عذرخواهی کنم.» در این تکلیف، ما اعتراف می‌کنیم که به عوامل بهبودیابی احتیاج داریم. در تکلیف بعدی آن‌ها را بیان می‌کنیم.

۲. از همین روش برای دسته بخشودن‌ها نیز استفاده کنید: «من احتیاج دارم پدرم را ببخشم.» و الی آخر. از همین روش برای بیانات مهم عاطفی استفاده کنید: «لازم است به پدرم بگویم که چقدر...» و الی آخر.

۳. اگر گریه می‌کنید، سخنان خود را حین اشک ریختن ادامه دهید. اگر بغض گلوی شما را می‌فشارد، کلمات را به بیرون هدایت کنید و نگذارید درون شما باقی بماند. ما عادت داریم احساساتمان را در خود خفه کنیم.

۴. وقتی فهرست خود را خواندید، از همیاران بخواهید که شما را در آغوش بگیرد. حتماً باید قبلاً در این مورد صحبت کرده و به توافق رسیده باشید که با بغل کردن مشکلی ندارید. هردوی شما باید مراقب باشید که درمورد کاری که امروز

کردید، صحبت نکنید. در غیر این صورت، احتمال دارد حس محکوم شدن، ارزیابی شدن و مورد انتقاد قرار گرفتن ایجاد شود. استراحت کوتاهی بکنید و بعد اجازه دهید همیاران شما نمودار خود را بخوانند. برای جلسهٔ بعدی برنامه‌ریزی کنید.

برای کسانی که همیار ندارند

چون تنها کار می‌کنید، می‌توانید از نمودار رابطهٔ جان و راسل به‌عنوان همیار غیرفعال استفاده کنید. نمودار آن‌ها را دوباره بخوانید. بعد نگاهی به نمودار خود بیندازید و به تفاوت‌ها و شباهت‌های بین افکار و احساسات بیان‌نشده توجه کنید. اگر می‌توانید نکات بیشتری را یادداشت کنید. دقیق باشید.

حرکت از شناسایی به سوی کامل کردن

بعد از انجام دادن تمام تکالیفی که تا اینجا در کتاب پیشنهاد شده، اکنون آماده هستید که آخرین کارهایی را که برای ترمیم ضربهٔ عاطفی‌تان لازم است، انجام دهید. چون شما روی ضربهٔ عاطفی یا فقدانی که اتفاق افتاده کار می‌کنید، احتمالاً با درد مربوط به آن آشنا هستید. حال زمان آن فرا رسیده که رابطهٔ خود را با شخصی که نمودار رابطهٔ آن را ترسیم کرده‌اید، تکمیل کنید.

به پیشنهادِ دوستان خوش‌نیت یا متخصصین، خیلی از افراد برای شخص فوت‌شده نامهٔ خداحافظی می‌نویسند. اطلاعات غلط یکی از بزرگ‌ترین موانع بهبودیابی از غم و اندوه است. نوشتن نامهٔ خداحافظی، بدون محتوای صحیح، یکی دیگر از این اطلاعات غلط است. نامهٔ خداحافظی از زمان‌های قدیم نوشته می‌شد. متأسفانه، در بیشتر موارد، نامه فقط بازگویی مجدد وقایع و احساسات است، مانند اعلامیه. اشخاصی که چنین نامه‌هایی را نوشته‌اند، از تسکین‌های کوتاه‌مدت خبر می‌دهند نه نتایج پایدار. ما با افرادی که نامهٔ خداحافظی نوشته‌اند، اما کارهای دیگری را که در این کتاب آمده انجام نداده‌اند، صحبت کرده‌ایم. همهٔ این تلاش‌های ناقص برای کامل کردن رابطه، ناموفق

بوده است. برای موفق شدن، باید کارهایی را که تا به اینجا انجام داده‌اید به تکمیل‌نامه تبدیل کنید تا مانند نامهٔ خدا/حافظی یا انشاء نشود.

آخرین تکلیف خانه:

تکمیل‌نامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه

تکمیل‌نامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه به شما کمک می‌کند تا تمام جنبه‌های رابطهٔ صدمه‌دیده‌ای را که تا به حال ناتمام بوده کامل کنید. این نامه به شما کمک می‌کند تا تمام خاطرات خوشایند و جنبه‌های خوب رابطه را حفظ کنید. شما تمام عقایدی که در مورد زندگی بعد از مرگ دارید و عقاید معنوی دیگر را نیز حفظ خواهید کرد.

حال می‌توانید با چیزهایی که ناتمام هستند خداحافظی کنید. می‌توانید با دردهایی که نسبت به این رابطه حس می‌کنید، از جمله امیدها، آرزوها و خواسته‌های تحقق نیافته خداحافظی کنید. همچنین، می‌توانید با توقعاتی که واقع‌بینانه نیستند خداحافظی کنید، مانند انتظار دریافت کردن چیزی از شخصی که نمی‌خواهد یا نمی‌تواند آن را به شما بدهد. خیلی مهم است که به خاطر داشته باشید، خداحافظی اعلام پایان این گفت‌وگو است، اما این رابطه با خداحافظی پایان نمی‌یابد.

بالاخره، زمان آن رسیده که تکمیل‌نامهٔ خود را بنویسید. ما نمی‌خواهیم که این نامه تلاشی ناموفق در بهبودیابی شما باشد. به همین دلیل، بهتر است از صحبت کردن با دیگران در مورد کاری که انجام می‌دهید خودداری کنید. دوستان و خویشاوندان شاید نیت خوبی داشته باشند، اما از چیزهایی که شما خوانده‌اید اطلاعی ندارند. کارهایی را که شما انجام داده‌اید، انجام ندهند. لطفاً به این دستورالعمل‌ها در مورد نحوهٔ بیان و عملکرد دقت کنید.

دستورالعمل‌های کلی

بهترین نحوهٔ نوشتن نامه، در تنهایی و طی یک جلسهٔ کامل است. نوشتن این نامه می‌تواند از نظر عاطفی تجربهٔ دردناکی باشد و وسوسهٔ شدیدی برای اجتناب از درد در ما به وجود آورد. شما پیش از این، شهادت خود را نشان داده‌اید. اکنون از آن برای نوشتن

این نامه استفاده کنید. بسیاری از افراد، از مدت‌ها قبل می‌دانستند چه چیزی از نظر عاطفی ناتمام مانده است؛ فقط نمی‌دانستند با آن چه بکنند.

دستورالعمل‌های ویژه

پیشنهاد می‌شود حداقل یک ساعت وقت برای این کار در نظر بگیرید. مؤثرترین شیوهٔ نوشتن این نامه، داشتن نمودار رابطه و فهرست عذرخواهی، بخشودن و بیانات مهم عاطفی است. نمودار و فهرست عوامل بهبودیابی خود را مرور کنید و بعد نامهٔ خود را بنویسید. نمودار و فهرست شما می‌تواند تکرارهای زیادی داشته باشد. لازم نیست پیام‌های بهبودیابی مشابه را تکرار کنید. از این نامه برای جمع‌بندی مسائلی که می‌خواهید اظهار کنید و بیان کردن هر چه مؤثرتر آن استفاده کنید. نامهٔ شما باید بر عوامل بهبودیابی تأکید داشته باشد.

هیچ محدودیتی در مورد این که چقدر می‌توانید بنویسید وجود ندارد، اما معمولاً نوشته‌هایی که حجم زیادی دارند، از نظر احساسی بی‌محتواست. این فرصتی برای شماست که تمام اظهارات مهم و ناگفته را بیان کنید. معمولاً دو یا سه ورق بزرگ برای این کار کفایت می‌کند. اگر کمی بیشتر یا کمتر نوشتید، اشکالی ندارد. اگر بیش از پنج صفحه شد، احتمالاً این نامه را به‌انشاء تبدیل کرده‌اید یا مسائل را چند بار تکرار کرده‌اید. نوشتن نامه ممکن است احساسات شما را برانگیزد. شاید هم این‌طور نباشد. اگر این‌طور نبود، نگران نباشید. هر شخص غمگینی متفاوت و منحصر به فرد است. از الگویی که در اینجا مشاهده می‌کنید، می‌توانید برای شروع نوشتن نامه استفاده کنید.

پدر عزیزم (از اسم یا اسم مستعاری که شما را به بهترین شکل به یاد شخص مخاطب می‌اندازد، استفاده کنید)؛

با مرور رابطه‌مان به چند مورد برخورد کرده‌ام که می‌خواستم آن‌ها را به شما بگویم.

پدر، من بابت... عذر می‌خواهم.

پدر، من بابت... عذر می‌خواهم.

پدر، من بابت... عذر می‌خواهم.

(احتمالاً بیشتر از سه مورد اظهارات بیان نشده داشته باشید. اگر آن‌ها را براساس موضوع دسته‌بندی کنید، کمک خوبی به شما خواهد شد).

پدر، من شما را بابت... می‌بخشم.

پدر، من شما را بابت... می‌بخشم.

پدر، من شما را بابت... می‌بخشم.

(احتمالاً بیشتر از سه مورد اظهارات بیان نشده در این دسته داشته باشید. اگر آن‌ها را براساس موضوع دسته‌بندی کنید، کمک خوبی به شما خواهد شد).

پدر، می‌خواهم بدانی... (بیانات مهم عاطفی).

پدر، می‌خواهم بدانی... (بیانات مهم عاطفی).

پدر، می‌خواهم بدانی... (بیانات مهم عاطفی).

(احتمالاً بیشتر از سه مورد اظهارات بیان شده در این دسته داشته باشید. اگر آن‌ها را براساس موضوع دسته‌بندی کنید، کمک خوبی به شما خواهد شد).

تمام کردن نامه

برنامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه، دربارهٔ کامل کردن رابطه است. برای تکمیل مواردی که شناسایی کرده‌اید، باید نامهٔ خود را به طریق درستی به پایان برسانید.

وقتی با دوستی تلفنی صحبت می‌کنید، در انتهای مکالمه با گفتن کلمهٔ «خداحافظ» پایان مکالمه را اعلام می‌کنید. ما نیز تکمیل نامهٔ خود را با کلمهٔ خداحافظ به پایان می‌رسانیم و به این طریق ختم این مکالمه را اعلام می‌کنیم.

صحیح‌ترین و مؤثرترین نحوهٔ تمام کردن نامه برای اکثر اشخاص غمگین، این روش ساده است: «پدر دوستت دارم و دلم برایت تنگ شده. خداحافظ پدر.»

برخی افراد با گفتن «دوستت دارم» و «دلم برایت تنگ شده» مشکل دارند. اگر این جملات برای شما واقعی نیستند، نگویید. به جایش می‌توانید جملهٔ بهتری جایگزین کنید: «من باید بروم و خودم را از درد و عذاب نجات دهم. خداحافظ پدر.»

می‌توانید از جملات پایانی دیگری استفاده کنید که نمایانگر رابطهٔ خاص شماست. چیزی را که نمی‌توانید تغییر دهید، جملهٔ پایانی «خدا حافظ پدر» است. خدا حافظی نکردن، اغلب تمام زحمات سختی را که تا به اینجا کشیده‌اید، خراب می‌کند. این کلمهٔ خدا/حافظی است که مکالمه را تکمیل می‌کند. آن با کلمهٔ دیگری تعویض نکنید. خدا حافظی نکردن گفت‌وگو را ختم نمی‌کند و خطر ناتمام ماندن رابطه را ایجاد می‌کند.

مثال‌هایی در رابطه با تکمیل‌نامه

برای این که تصویر واضح‌تری از نحوهٔ تکمیل‌نامهٔ خود داشته باشید، چند مثال از نمودارهایی را که ترسیم کرده بودیم، می‌آوریم. مثال‌ها را به صورت خلاصه می‌بینید تا نحوهٔ نوشتن را به شما نشان دهد. نامه‌های اصلی طولانی‌تر است. در زیر چکیده‌ای از نامهٔ جان به برادرش که در سال ۱۹۶۹ مرده است مشاهده می‌کنید.

دنیس^۱ عزیز؛

با مرور بر رابطه‌مان، به چند مورد برخورد کرده‌ام که می‌خواستم با تو مطرح کنم.

دنیس، من وقتی تیر و کمانم را شکستی، با تو خشن رفتار کردم. بابت این رفتارم عذر می‌خواهم.

دنیس، من بابت این که وقتی در کالیفرنیا پیش من زندگی می‌کردی مانند افسر ارتش با تو رفتار می‌کردم، معذرت می‌خواهم.

دنیس، من بابت این که وقتی می‌خواستی ازدواج کنی، با تو به خاطر این موضوع دعوا می‌کردم، معذرت می‌خواهم.

دنیس، تو را بابت تصادفی که با ماشین من کردی می‌بخشم.

دنیس، تو را به خاطر کارهایی که در زمان زندگی‌ات با من در کالیفرنیا نمی‌کردی، مانند تمیز نکردن اتاق، بنزین نزدن ماشین و قبض‌های سنگین تلفن می‌بخشم.

دنیس، می‌خواهم بدانی مهمانی خداحافظی که با بروس^۱ برایم ترتیب داده بودید، چه احساس خوبی به من داد. می‌خواهم بدانی که وقتی گفتم دوستم داری چقدر برایم باارزش بود. ممنونم.

دنیس، می‌خواهم بدانی که چقدر به تو افتخار می‌کردم.

دنیس، می‌خواهم همه چیزهایی را بدانی که اگر می‌دانستم دیگر هرگز با تو صحبت نخواهم کرد، به زبان می‌آوردم. می‌خواهم بدانی که چقدر دوستت دارم. می‌خواهم بدانی وقتی می‌دیدم گیتارت را برمی‌داری و هر آهنگی را حتی با یک بار شنیدن می‌نوازی، چقدر به تو افتخار می‌کردم و (غبطه می‌خوردم). می‌خواهم بدانی به استعدادی که در دوومیدانی داشتی، خیلی به تو افتخار می‌کردم، مخصوصاً در پرش با نیزه.

دنیس، می‌خواهم بدانی که هر وقت یادم می‌افتد که دیگر در زندگی من نقشی نداری، خیلی غمگین می‌شوم. خیلی دوست داشتم موفقیت‌های کاری و خانوادگی تو را ببینیم. متأسفم که بچه‌های من نتوانستند عمویشان را بشناسند.

دنیس، دوستت دارم، جای خالی تو را حس می‌کنم. خداحافظ دنیس.

در اینجا به چکیده‌ای از تکمیل نامه‌ی راسل به ویوین می‌پردازیم.

ویو عزیز؛

با مرور بر رابطه‌مان، به چند مورد برخورد کرده‌ام که می‌خواستم با تو مطرح کنم.

ویو، من بابت این‌که همیشه مغرورانه دستور می‌دادم، عذر می‌خواهم.

ویو، من بابت این‌که به حرف‌هایت گوش نمی‌دادم و نمی‌شنیدم که سعی داری چه چیزی را به من بگویی، معذرت می‌خواهم.

ویو، من بابت این‌که هیچ‌وقت از مهارت تو و ایده‌های خوبی که در کسب‌وکارمان داشتی قدردانی نکردم، معذرت می‌خواهم.

ویو، تو را به خاطر این‌که به من نمی‌گفتی درونت چه می‌گذرد، می‌بخشم.

ویو، تو را به خاطر این که درک نکردی من برای بچه‌دار شدن آماده نیستم و به خاطر این که تحمل نکردی تا آمادگی پیدا کنم، می‌بخشم.

ویو، تو را برای آن طوری که رابطه‌مان را تمام کردی، می‌بخشم.

ویو، می‌خواهم بدانی که وقتی ما را با هم می‌دیدند، چقدر افتخار می‌کردم.

ویو، می‌خواهم بدانی که شکی ندارم تو تک هستی، و متأسفم از این که من و تو با هم بچه‌دار نشدیم.

ویو، من باید بروم، خدا حافظ ویو.

تذکر مهم

خواندن تکمیل‌نامه امری خصوصی و محرمانه است. همان‌گونه که قبلاً متذکر شده‌ایم، بخشودن و بیانات عاطفی منفی هرگز مستقیماً به شخص زنده گفته نمی‌شود. نامهٔ راسل به ویوین به این دلیل اینجا ذکر شده بود که به شما نشان دهد چه کاری باید انجام دهید. تکمیل‌نامه هرگز فرستاده نمی‌شود یا برای فردی دیگر به غیر از همیاران خوانده نمی‌شود.

آخرین جلسهٔ همیاران:

نامهٔ خود را بخوانید

یک بار دیگر، تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصر به فرد بودن نحوهٔ بهبودیابی هر فرد اعلام کنید و جلسه را آغاز کنید. مانند همیشه در جای خلوتی قرار ملاقات بگذارید تا اگر شروع به اشک ریختن کردید، معذب نباشید. دستمال کاغذی نیز با خودتان داشته باشید.

بیانات عاطفی اظهار نشده همیشه باید گفته شود و توسط شخص زنده‌ای شنیده شود تا اظهار عاطفی کامل شکل بگیرد. ما افرادی را می‌شناسیم که تمام کارهایی را که به آن‌ها گفته‌ایم انجام داده‌اند، اما نامهٔ خود را برای شخص زنده‌ای نخوانده‌اند. آن‌ها دوباره در کلاس‌های ما شرکت کرده‌اند و همچنان احساس ناتمام بودن می‌کنند. خیلی از آن‌ها

نامه خود را بر سر مزار خوانده‌اند، اما شخص زنده‌ای را به همراه نداشته‌اند که به حرف‌هایشان گوش کند.

مغز ما بی‌نظیر و کمی هم لجوج است. فرقی نمی‌کند چه عقیده معنوی و مذهبی‌ای داریم، ضمیر ناخودآگاه ما به حضور شاهد زنده نیاز دارد تا گواهی دهد رابطه عاطفی‌مان را کامل کرده‌ایم. نمی‌خواهیم روشنفکر یا مرموز جلوه کنیم، تجربه کاری ما با اشخاص غمگین این را به ما آموخته است.

دستورالعمل‌هایی برای شخص شنونده

۱. اولین دستورالعمل شما این است که در ذهن خود تصور کنید قلبی هستید که گوش دارد. وظیفه شما فقط و فقط گوش دادن است. اگر معقول و جایز می‌دانید، می‌توانید بخندید یا گریه کنید، اما به هیچ عنوان حق صحبت کردن ندارید. هیچ‌یک از کارهایی که انجام می‌دهید، نباید انتقاد، تجزیه و تحلیل یا محکوم کردن، به‌نظر بیاید.

۲. حداقل یک متر دورتر از کسی که نامه خود را می‌خواند بنشینید. نمی‌خواهیم خیلی نزدیک کسی که نامه خود را می‌خواند بنشینید؛ این کار می‌تواند کمی آزاردهنده باشد. راحت بنشینید، شما دوستی هستید که به بیانات مهمی گوش می‌دهید.

۳. به کسی که در حال خواندن نامه خود است، دست نزنید. در این زمان حساس، تماس فیزیکی از بروز احساسات جلوگیری می‌کند. ما می‌خواهیم خواندن نامه توأم با احساسات باشد. فردی که نامه خود را می‌خواند، باید دستمال کاغذی همراه خود داشته باشد.

۴. احتمال دارد از شنیدن مواردی که همیاران می‌خواند، تحت تأثیر قرار بگیرید. اگر چنین شد، خود را ملامت نکنید. فقط در نظر داشته باشید که این موضوع مربوط به شما نیست، به همین دلیل لازم است تا حدی شدت بروز احساسات خود را کنترل کنید. از طرف دیگر، اگر چشمانتان اشک‌آلود شد، راحت

باشید و نگران گریه کردن خود نباشید. نگرانی شما به این معنی است که گریه کردن را کاری اشتباه می‌دانید.

۵. حضور شما برای کسی که نامهٔ خودش را می‌خواند مهم است. شما باید در زمان حال حضور داشته باشید، اگرچه احساسات و افکارتان تمرکز شما را به هم می‌ریزد. به خاطر همیارتان با جان و دل به او گوش کنید.

۶. بعد از اتمام نامه، موقع خداحافظی، کسی را که نامهٔ خود را خوانده در آغوش بگیرید. مدت زمان در آغوش گرفتن را خودتان تعیین خواهید کرد. عجله نداشته باشید. نوشتن و خواندن نامه، نقطهٔ پایان کار بسیار سخت و طاقت‌فرسایی است.

۷. به یاد داشته باشید که از تجزیه و تحلیل، محکوم یا انتقاد کردن خودداری کنید. لازم نیست عقایدتان را دربارهٔ خواندن نامه بگوییم. صحبت کردن دربارهٔ نامه، ما را به طرف تجزیه و تحلیل و محکوم کردن و برخورد عقلانی با موضوع می‌کشاند.

Griefcoach.ir

دستورالعمل‌هایی برای خوانندهٔ نامه

۱. مکانی را انتخاب کنید که در آن کاملاً احساس امنیت می‌کنید. از اماکن عمومی پرهیز کنید.

۲. دستمال کاغذی به همراه داشته باشید، احتمال زیادی وجود دارد که وقتی در حال خواندن نامهٔ خود هستید، احساسات شما برانگیخته شود. بهتر است خودتان دستمال کاغذی در دسترس داشته باشید تا این که افراد شنونده آن را به شما بدهند.

۳. قبل از این که شروع به خواندن نامه کنید، چشم‌های خود را ببندید. حتی اگر شنوندگان دیگری نیز دارید، به یاد داشته باشید که هدف شما خواندن نامه برای کسی است که آن را برایش نوشته‌اید. سعی کنید در ذهن خود تصویری از کسی ایجاد کنید که می‌خواهید از نظر عاطفی با او تکمیل شوید.

۴. چشم‌هایتان را باز کنید و شروع به خواندن نامه بکنید. شاید احساسات شما منقلب شود. شاید هم نشود. هر اتفاقی که افتاد ایرادی ندارد. اگر بغض گلویتان را گرفت، سعی کنید به مناسبت‌های خود در حین اشک ریختن ادامه دهید. احساسات در جملاتی که نوشته‌اید، نهفته است. سعی کنید حرف‌هایتان را بگویید و احساسات خود را نشان دهید.

۵. وقتی به پایان نامه خود نزدیک شدید، قبل از خداحافظی کردن چشمان خود را ببندید و تصویر شخص مخاطب را دوباره در ذهن خود ترسیم کنید. چشمان خود را باز کنید و جملات پایانی را بگویید. ممکن است در این لحظه اشک‌هایتان سراریز شود. اگر چنین شد، آخرین کلمات را به هر شکلی که می‌توانید بیان کنید. به‌ویژه کلمه خدا/حافظی.

۶. به یاد داشته باشید که شما با دردها و تمام کارهای انجام نیافته خداحافظی می‌کنید، نه با خاطرات خود. با عقاید معنوی خود خداحافظی نکنید. با عواطف صدمه‌دیده خود خداحافظی کنید. با دردها، انزوا و آشفتگی خود خداحافظی کنید. با رابطه فیزیکی که داشته‌اید، حتی اگر در حال حاضر تغییر یا پایان یافته است، خداحافظی کنید. خداحافظی کنید و به خود اجازه اشک ریختن یا نریختن را بدهید و هر چه درونتان دارید بیرون بریزید. گفتن خداحافظی امر بسیار مهمی است، در غیر این صورت، احتمال دارد از نظر عاطفی ناتمام بمانید.

۷. به محض این که خواندن نامه تمام شد، از کسی که به گفته‌های شما گوش می‌دهد بخواهید که شما را در آغوش بگیرد. شاید نیاز به آغوش طولانی داشته باشید. آغوش را با عجله رها نکنید. شاید برای چند لحظه شدیداً گریه کنید. اجازه این کار را به خودتان بدهید. احتمالاً مدت‌زمان زیادی است که این دردها را پیش خود نگه داشته‌اید. در بروز احساسات خود شتاب نکنید.

برای کسانی که همیار ندارند

اگر تابه‌حال بدون همیار کار کرده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم فرد «مطمئنی» را پیدا کنید که بتواند به شما کمک کند. کسی که تمایل دارد به نامهٔ شما گوش دهد. فرد مطمئن می‌تواند دوست، یکی از اعضای خانواده، روان‌درمانگر یا فرد روحانی باشد. فردی که بتوانید برای او یک‌سری دستورالعمل‌های ساده را توضیح دهید. وقتی کسی را که تمایل به شنیدن نامهٔ شما دارد یافتید، شیوهٔ عملکرد برای شنونده را که در این فصل آمده است به او نشان دهید. از شنوندهٔ خود بپرسید که توانایی و تمایل به پیروی از آن‌ها را دارد یا خیر. از او بخواهید به رازداری سوگند بخورد.

بعضی افراد هرگز فرد مورد اعتمادی را پیدا نمی‌کنند. ما نمی‌خواهیم مشکل را بدتر از چیزی که هست بکنیم و شما را به کاری که نمی‌خواهید یا نمی‌توانید انجام دهید وادار کنیم.

اگر مجبورید نامهٔ خود را بدون حضور شاهد زنده‌ای بخوانید، این کار را بکنید. خواندن نامه، به‌تنهایی در مقابل یک عکس، تصویر ذهنی یا بر سر مزار، می‌تواند باارزش باشد. یک پیشنهاد خوب این است که هنگام خواندن نامه صدای خود را ضبط کنید. نامه را دور نیندازید. شاید در آینده فرد مطمئنی را پیدا کنید که بتوانید نامهٔ خود را برای او بخوانید.

معنای کامل شدن عاطفی چیست؟

بعد از انجام تمام تکالیف و خواندن نامه‌تان، شما رابطهٔ عاطفی خود را به‌طور صددرصد کامل کرده‌اید، کامل شدن عاطفی به این معناست که تمام جوانب صدمه‌دیده و بیان‌نشدهٔ رابطه‌تان را تا آنجایی که در این مقطع از زمان به یاد می‌آورید، شناسایی و بیان کرده‌اید. مفهومی این نیست که دیگر هرگز غمگین نخواهید شد، مثل این می‌ماند که بگوییم دیگر هرگز خوشحال نخواهید شد. کامل شدن عاطفی، تمام احساسات انسانی را در دسترس شما می‌گذارد. یعنی دیگر هرگز از همان مسائل در عذاب نخواهید بود.

در زندگی روزمره ممکن است چیزهای زیادی باشد که شما را به یاد شخص مرده یا همسر قبلی تان می‌اندازد. افکار و احساسات لحظه‌به‌لحظه شما با حالت‌های ذهنی خاصی همراه است. بعضی از این احساسات شاد، خوشایند و مهرآمیز و بعضی دیگر غمگین، نامطلوب و آزاردهنده است. این امری عادی است. با آن‌ها نجنگید، آن‌ها را بپذیرید. اگر احساسات ناخوشایند را همان‌گونه که هستند بپذیرید و با آن‌ها مقابله نکنید، از بین خواهند رفت. اگر سعی کنید آن‌ها را پنهان کنید یا روی آن‌ها سرپوش بگذارید، احتمال دارد باعث عذابتان شوند.

پیشنهاد می‌کنیم به هر احساسی، در همان لحظه که بروز می‌کند، رسیدگی کنید. اما منظور از این گفته چیست؟ و آن را چگونه باید انجام دهید؟

فرض کنید روبه‌روی یک آکواریوم عظیم ایستاده‌اید و با یکی از دوستان خود مشغول تماشای انواع ماهی‌ها هستید. شما به هر ماهی‌ای که از جلوی چشم‌هایتان می‌گذرد، واکنشی نشان می‌دهید. اول ماهی بسیار زیبای آبی‌رنگی جلوی دیدگانتان حرکت می‌کند. باله‌های ابریشمی او به طرز زیبایی در حال حرکت است. شما رو به دوست خود می‌کنید و می‌گویید: «تابه حال چنین چیز زیبایی در زندگی‌ات دیده بودی؟» دقیقاً قبل از این که فرصت کنید سؤال خود را تمام کنید، کوسه بزرگی با دندان‌های تیز و بزاق جلوی چشم‌هایتان ظاهر می‌شود. ناخودآگاه قلبتان به تپش می‌افتد و قدمی به عقب برمی‌دارید، گویی می‌خواهد شما را از پشت شیشه ببلعد. به دوست خود می‌گویید: «چقدر وحشتناک! قلبم به تپش افتاد.» و در همان زمان دسته‌ای از ماهی‌های کوچک نقره‌ای‌رنگ که هرکدام کوچک‌تر از انگشت کوچک شما هستند، از جلوی‌تان می‌گذرند. به نظر می‌آید حداقل هزار تا باشند. همه با هماهنگی کامل با هم پیچ‌وتاب می‌خورند و جهت عوض می‌کنند، گویی همه آن‌ها با یک مغز کنترل می‌شوند. شما متعجب می‌شوید و می‌گویید: «چطور همه آن‌ها می‌توانند در یک جهت حرکت کنند؟ چرا به یکدیگر نمی‌خورند؟»

شما در همان لحظه که حس می‌کردید، به تمام احساساتی که داشتید رسیدگی کرده‌اید. در تصویر اول، مبهوت زیبایی ماهی آبی‌رنگ شدید. در لحظه بعد، از کوسه و

تصویرهای ترسناکی که در ذهنتان به وجود آورده وحشت‌زده شدید و در آخر، از حرکت منظم و هماهنگِ آن همه ماهی متحیر شدید.

شما در هر لحظه، احساسات خود را حس کردید، بیان کردید و سپس به احساسات بعدی رسیدگی کردید. در مثال آکواریوم حرکت ماهی‌ها شما را از احساسی به احساس دیگر سوق می‌دهد. بعضی وقت‌ها، در زندگی واقعی، ما در برخی از احساسات گیر می‌کنیم یا دائماً به یک احساس قدیمی بازمی‌گردیم. وقتی آگاه شدید که مرتب به احساسات گذشتهٔ خود بازمی‌گردید، حرکت ماهی‌ها را به خاطر بیاورید و روی احساس بعدی تمرکز کنید.

گیر افتادن در یک تصویر دردناک

یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های یک انسان، مرگ خشونت‌آمیز یک عزیز است. شاید شما شاهد آن، یا شاهد اثرات آن حادثه بوده‌اید. شاید عکس‌های آن حادثه را دیده‌اید یا شاید در ذهنتان تصاویری ساخته‌اید. در هر صورت، این تصاویر در خاطر بسیاری از افراد باقی می‌مانند و به‌نظر می‌آید که هرگز از بین نروند. برخی از شما تصاویر دردناک آخرین ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها یا ماه‌های زندگی عزیزی را به یاد می‌آورید که در اثر بیماری مهلک مرده‌است. تأثیر بعضی از بیماری‌ها بسیار زیاد است و چهرهٔ فرد بیمار را به قدری تغییر می‌دهد که به‌سختی آن‌ها را شناسایی می‌کنیم. افرادی که در تمام عمر آن‌ها را می‌شناختیم.

بیشتر مردم، وقتی سعی می‌کنند به دوستی کمک کنند، به او توصیه می‌کنند که به آن حادثه فکر نکند. چنین چیزی محال است. ما معتقدیم بهتر است تأیید کنیم که این تصاویر واقعاً وحشتناک و دردناک است. همچنین معتقدیم که لازم است به آرامی به اشخاص غمگین یادآوری شود که هزاران تصویر دیگر نیز دارند.

همهٔ ما با راحتی و آرامش به خواب نمی‌رویم. خانمی از آخرین شب حیات همسرش در بیمارستان، با تمام جزئیاتش برای ما تعریف می‌کرد. واکنش ما چنین بود: «چه تصویر پایانی وحشتناکی دارید.» سپس می‌پرسیم: «اولین مرتبه‌ای که آن مرد را - که بعدها

همسرتان شد - دیدید، به خاطر می‌آورید؟» او جواب می‌دهد آری، و ما می‌گوییم: «تعریف کن که او در آن ملاقات چه شکلی بود.» و او تعریف می‌کند.

همه ما صدها هزار تصویر گوناگون از عزیزان خود داریم. بعضی از آن‌ها زیبا و شاد است و برخی دیگر ناخوشایند و غمگین. بعضی وقت‌ها که چهره عزیزانمان به علت بیماری یا حوادث وحشتناک دیگر تغییر می‌کند، آخرین تصویری که از آن‌ها در ذهن ما باقی می‌ماند، بسیار دردناک است. محال است شخصی به چیزهایی که دیده یا به تصاویری که در ذهن دارد، فکر نکند. با پذیرفتن ناگوار بودن آخرین تصاویر، اجازه به یاد آوردن تصاویر دیگر را نیز به خود می‌دهیم. هر دفعه که آخرین تصاویر را به یاد می‌آوریم، باید آن‌ها را بپذیریم.

پذیرفتن تصاویر ناگوار و به یاد آوردن تصاویر دیگر، نه موجب انکار تصاویر ناگوار می‌شود و نه آن‌ها را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد.

وقتی شخص غمگین مجاز است و تشویق می‌شود که احساسات خود را بیان کند، آن تصاویر خیلی سریع‌تر از یاد می‌روند. این کار نه تنها موجب تکمیل رابطه می‌شود، بلکه برای بررسی کل رابطه نیز جای بیشتری باز می‌کند.

در مورد کشفیات جدید چه باید کرد؟

داستان پنجره کول^۱

این داستان دوست‌داستانی توضیح می‌دهد که چیزهای جدیدی را که در یک رابطه کشف می‌کنید، چگونه کامل کنید.

وقتی پسر جان، کول، هشت‌ساله بود، او و دوستانش جلوی در خانه توپ‌بازی می‌کردند. جان به آن‌ها گفته بود که می‌توانند همان سمت خانه توپ‌بازی کنند نه طرف دیگر، تا توپ‌شان به شیشه نخورد. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت تا این که یک روز بچه‌ها گفته‌های جان را فراموش کردند. کول شوت کرد و توپ، پنجره مینیاتوری همسایه را شکست.

وقتی جان به خانه آمد، از کول خواست که حقیقت را درمورد شکستن شیشهٔ همسایه بگوید. او مثل پسر بچهٔ هشت ساله گفت که توپ چگونه موجب شکستن شیشهٔ همسایه شد. بوق ماشین‌ها، واقواق سگ و اشعهٔ خورشید همه در این ماجرا سهم داشتند - به اضافهٔ این که کول و دوستانش فراموش کرده بودند که نباید مقابل خانه توپ‌بازی کنند.

در اواسط داستان، جان به خودش آمد و دید که دیگر به داستان کول گوش نمی‌کند، بلکه در خیالش، برنامهٔ تنبیه کردن او را می‌ریزد. پس از آگاه شدن از این افکار، جان از کول خواست که چند لحظه صبر کند و سپس به او گفت که برود بیرون و کمی بازی کند. بعد جان رو به آسمان کرد و گفت: «خدایا، این فکر از کجا به ذهنم آمد که کاری کنم پسر، که به اندازهٔ تمام دنیا دوستش دارم، راست‌گویی را با تنبیه شدن تصور کند؟» در همان لحظه، بلافاصله جواب خود را گرفت. تصویر کاملاً واضحی از پدرش در ذهن او ظاهر شد.

جان متوجه شد که در همان لحظه، قسمت صدمه‌دیدهٔ عاطفی دیگری را در رابطهٔ خود با پدرش کشف کرده است. او کاغذ و قلم برداشت و نوشت:

پدر، نشسته بودم و داشتم به حرف‌های پسر که خیلی دوستش دارم، گوش می‌دادم. او یکی از نوه‌هایی است که شما هرگز ندیدید. همین‌طور که داشت ماجرای توپ‌بازی و شکستن شیشه را برایم تعریف می‌کرد، متوجه شدم که دیگر به گفته‌های او گوش نمی‌کنم، بلکه دارم برای تنبیه او برنامه‌ریزی می‌کنم. اما احساس کردم کار درستی نیست. برای یافتن علت، به درون خود رجوع کردم و این موضوع برایم روشن شد - وقتی هم‌سن او بودم، خیلی وقت بود که دیگر راست نمی‌گفتم. هر بار که حقیقت را می‌گفتم، مرا تنبیه می‌کردی، طوری تنبیهم می‌کردی که به من آسیب می‌رسید.

پدر من نمی‌خواهم پسر راست‌گویی را با تنبیه شدن مرتبط بدانم. من باید این الگوی رفتاری مخرب را که شما با کارهای خود در من به وجود آورده‌اید، بشکنم. وقتی من حقیقت را می‌گفتم، شما با رفتار خود به من آسیب می‌رساندید. من باید شما را به خاطر این آسیب‌ها ببخشم. من شما را می‌بخشم تا بتوانم رفتارهای متفاوتی با پسر داشته

باشم. من شما را می‌بخشم تا بتوانم برای گفتن حقیقت کاملاً آزاد باشم و در حقیقت زندگی کنم و پسرم را تشویق کنم که او نیز چنین باشد.
من باید بروم. دوستت دارم، خداحافظ پدر.

جان بعد از نوشتن نامه به پدرش، برای صحبت کردن با پسرش، احساس راحتی بیشتری می‌کرد. او برای کول در مورد قبول مسئولیت اعمالش صحبت کرد و با او رفت تا کمکش کند که از همسایه بابت شکستن پنجره عذرخواهی کند. بعد برنامه‌ای ترتیب داد که کول و دوستانش بتوانند پولی فراهم کنند و هزینه پنجره را بپردازند و هیچ تنبیهی در کار نباشد.

لازم بود که جان کار دیگری نیز انجام دهد تا کاملاً این واقعه عاطفی را کامل کند. فردای آن روز در موسسه بهبودیابی از غم و اندوه، از راسل خواست که تلفن‌ها را ببندد و به او گوش کند. بعد نامه‌ای را که برای پدر خود نوشته بود، با صدای بلند برای راسل خواند. بعد از خواندن نامه، جان و راسل همدیگر را بغل کردند. جان با خواندن نامه خود برای یک شاهد زنده که به او گوش می‌داد، بیانات عاطفی خود را کامل کرد. ما هم همان روشی را استفاده می‌کنیم که به شما یاد می‌دهیم. تمام کشفیات جدید باید تکمیل و بیان شوند. این کارها، فضایی برای خاطرات جدید باز می‌کند.

فصل سیزدهم

حال چه می‌شود؟

با وجود این که همهٔ اقدامات لازم را برای بهبودیابی و کامل شدن عاطفی انجام داده‌اید، بازهم کاری برای انجام دادن دارید.

وقتی نمودار ضربه‌های عاطفی خود را ترسیم کردید، متوجه شدید که چند رابطهٔ صدمه‌دیدهٔ دیگر نیز دارید که باید روی آن‌ها کار کنید. به شما توصیه می‌کنیم بدون وقفه شروع کنید. هدف، آزادی عاطفی شماست که با کامل کردن تمام وقایع صدمه‌دیدهٔ گذشته حاصل می‌شود.

فهرست روابطی را که فکر می‌کنید هنوز کامل نشده، تهیه کنید. اکثر مردم حداقل سه یا چهار رابطه دارند که استفاده از این شیوه برایشان مفید است. به یاد داشته باشید وقتی از نظر عاطفی ناتمام هستید، رابطه‌تان با افراد زنده نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اگر همیار دارید، خوب است که با او ادامه دهید.

این روند برای بار دوم خیلی سریع‌تر است. لازم نیست نمودار ضربه‌های عاطفی خود را ترسیم کنید. می‌توانید با نمودار رابطه شروع کنید. به یاد داشته باشید که تعهدات خود را با صداقت کامل، سوگند به رازداری و منحصر به فرد بودن نحوهٔ بهبودیابی هر فرد، دوباره بازگو کنید.

بعد از این که باقیماندهٔ روابط صدمه‌دیدهٔ خود را کامل کردید، وقت آن است که زندگی کنید. اصول و عملکردهای برنامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه، ابزار جدید شما برای رویارویی با غم، ناامیدی و تجربه‌های دردناک دیگر است. تمرین کنید تا به آن‌ها عادت کنید.

پاک‌سازی

بعد از کامل کردن، دید تازه‌ای پیدا می‌کنیم. همه چیز متفاوت به نظر می‌آید، چرا که درون ما تغییر کرده و این به دلیل کامل کردن روابطمان است. اکنون که درون ما تغییر

کرده، لازم است نگاهی به اطراف خود نیز بیندازیم. احتمالاً می‌خواهیم محیط پیرامون خود را تغییر دهیم تا با دید جدیدی به ضربه‌های عاطفی نگاه کنیم.

اولین قدم در پاک‌سازی، بررسی یادگارهای بیرونی صدمه‌هاست. پیش از این، در مورد اشخاص غمگین گفتیم که تمام چیزهایی را که آن‌ها را به یاد عزیز از دست‌رفته‌شان می‌اندازد، نگه‌داری می‌کنند. ما اسم آن را «مقدس جلوه دادن» نامیده‌ایم. وقتی این ضربه‌های عاطفی ترمیم نشوند، ما به این چیزها می‌چسبیم. دیگر نیازی به نگه‌داری اشیا نیست. به نظر می‌رسد بعضی از این وسایل با دید جدید شما سازگاری ندارند، در واقع چیزهایی هستند که دور خواهید انداخت. طبیعی است که بعضی از وسایلی را که دوست دارید، نگه دارید و در مورد بعضی دیگر تردید داشته باشید.

شاید دوستانی که می‌خواهند به شما کمک کنند، بگویند که همه‌چیز را دور بریزید. لباس، یادگاری‌ها، همه‌چیز. اما اکثر ما نمی‌خواهیم همه‌چیز را دور بریزیم. خانمی ماجرای اشتباه دور ریختن تمام وسایلی که او را به یاد همسرش می‌انداخت، برای ما تعریف می‌کرد و همه به او می‌گفتند که تمام وسایل متعلق به همسرش را باید دور بریزد. او می‌خواست کار درست را انجام دهد، به همین خاطر، به زور همه وسایل را دور ریخت. بلافاصله روز بعد از این کار خود پشیمان شد، اما دیگر دیر شده بود. قبل از این که با عجله همه‌چیز را دور بریزید، اجازه دهید برنامه‌بهتری به شما پیشنهاد کنیم. اگر برایتان امکان‌پذیر است، این کار را به‌تنهایی انجام ندهید.

دور ریختن لباس‌ها: روش کپه کردن

یکی از دردآورترین کارهایی که شخص غمگین باید انجام دهد تصمیم‌گیری در مورد لباس‌هاست. رویکرد خوبی در این رابطه به نام روش ۱، ۲، ۳ وجود دارد. این روش را می‌توان برای سایر متعلقات شخصی نیز استفاده کرد. به‌طور متداول به این روش، روش کپه کردن نیز می‌گویند. همین‌طور که پیش می‌رویم متوجه دلیل آن خواهیم شد.

به یاد داشته باشید هدف از این کار نگه داشتن وسایلی است که می‌خواهید و دور ریختن چیزهایی که نه می‌خواهید و نه لازم دارید. تمام لباس‌ها را وسط اتاق پذیرایی

بریزید. آیا منظورمان جابه‌جا کردن فیزیکی آن‌هاست؟ آری، دقیقاً منظورمان همین است. تک‌تک آن‌ها را بررسی کنید. سه کپه لباس درست کنید. اگر لباسی شما را به یاد واقعه‌ای می‌اندازد، آن را برای شخصی که به شما کمک می‌کند، بازگو کنید. حتی می‌توانید به فردی زنگ بزنید و آن واقعه را برای او تعریف کنید. کپه‌ها باید به این شکل دسته‌بندی شده باشد:

کپهٔ ۱ حاوی چیزهایی است که مطمئن هستید می‌خواهید نگه دارید.

کپهٔ ۲ حاوی چیزهایی است که مطمئن هستید می‌خواهید دور بریزید، بفروشید، به اعضای دیگر خانواده یا به انجمن خیریه بدهید.

کپهٔ ۳ حاوی چیزهایی است که برنامهٔ خاصی برای آن ندارید. اگر درمورد چیزی کوچک‌ترین تردیدی دارید، آن را در کپهٔ ۳ بگذارید.

این یک مسابقه نیست. ما برنامه‌ای را دنبال می‌کنیم که کارایی دارد. همان‌طور که وسط اتاقی ایستاده‌اید و به اطراف نگاه می‌کنید، برایتان روشن می‌شود که چرا این روش، کپه نام دارد. بعد با هر کپه این کار را بکنید:

کپهٔ ۱ را به کم‌بازگردانید.

کپهٔ ۲ را به افراد، انجمن‌ها و غیره بدهید.

کپهٔ ۳ را در جعبه یا چمدان قرار دهید و آن‌ها را در انبار بگذارید.

بعد به خودتان تبریک بگویید و از دوستان تشکر کنید. یک ماه بعد، جعبه‌ها و چمدان‌های حاوی کپهٔ ۳ را به اتاق پذیرایی بیاورید و این کار را دوباره انجام دهید. مانند دفعهٔ قبل این کار را به‌تنهایی پیش نبرید. کپهٔ ۱ چیزهایی است که می‌خواهید نگه دارید. کپهٔ ۲ چیزهایی است که می‌خواهید دور بریزید. هر وسیلهٔ دیگری به جعبه یا چمدان و انبار باز می‌گردد. اگر دوباره این کار را انجام دهید، شما به هدف خود رسیده‌اید. یعنی نگه‌داری چیزهایی که می‌خواهید و دور ریختن چیزهایی که نمی‌خواهید یا لازم ندارید. اگر احتیاج بود این کار را سه ماه بعد نیز انجام دهید. در آخر، کارتان تمام خواهد شد.

قراردادها و حساب‌های مشترک

مشکل دیگری که اشخاص غمگین با آن روبه‌رو می‌شوند، قراردادها و حساب‌های مشترکی است که به اسم فرد مرده یا همسر قبلی است، از قبیل آبونمان‌ها، حساب پس انداز مشترک و غیره. اگر می‌خواهید اسم هردوی شما بر روی این‌ها باقی بماند، ایرادی ندارد. اما بسیاری از اشخاص غمگین احساس می‌کنند تغییر دادن اسم این قراردادها، استقلال آن‌ها را باز می‌گرداند. مشکل اینجاست که مردم اغلب با این مسائل برخورد غلطی دارند. به جای این‌که اسم عزیزتان را از آن حساب بانکی حذف کنید، می‌توانید حساب جدیدی برای خود باز کنید. طولی نمی‌کشد که قراردادهای جدید جایگزین قراردادهای قدیمی می‌شود و دیگر شما را به یاد ضربه‌های عاطفی نمی‌اندازد. برای باز کردن حساب جدید با دوستی به بانک بروید. به یاد داشته باشید که این کارها را به‌تنهایی انجام ندهید.

کنار آمدن با تاریخ سالگردها

حتی بعد از تمام کارهایی که انجام دادید، بی‌تردید روزهای بخصوصی شما را غمگین می‌کند، زیرا روابط زیادی با عزیزتان داشته‌اید. خبر خوب این است که این روزهای بخصوص معمولاً از قبل مشخص شده‌اند. ما آن‌ها را سالگرد می‌نامیم. منظور ما فقط سالگردهای رسمی نیست، بلکه هر روزی را که برای شما از اهمیت خاصی برخوردار باشد، می‌توانیم سالگرد بنامیم. چون تقریباً از فرا رسیدن چنین روزهایی از قبل باخبر هستیم، می‌توانیم خود را آماده کنیم.

این موضوع زمانی مسئله‌ساز می‌شود که شما احساساتتان را درون خود مخفی کنید. ممکن است وسوسه شوید که چنین روزهایی را به‌تنهایی سپری کنید. این کار را نکنید. کاملاً طبیعی است که اشخاص غمگین در روزهای سالگرد احساس غم بکنند.

مرگ افراد سرشناس

وقتی ما این کتاب را می‌نوشتیم، دنیا هنوز از مرگ پرنسس دایانا^۱ در تلاطم بود. تلفن ما یکسره زنگ می‌خورد. مطبوعات کشوری و بین‌المللی با ما مصاحبه می‌کردند تا به آن‌ها تفهیم کنیم که چرا این همه آدم در سراسر دنیا از این واقعه اندوهگین شده‌اند. سؤالی که مدام مطرح می‌شد، این بود: «چرا انسان‌ها برای شخصی که نمی‌شناسند، این همه احساس دارند؟» ما جواب می‌دادیم: «آن‌ها او را می‌شناختند، فقط هیچ‌وقت او را ندیده بودند.»

اگر خاطرتان باشد، ما در مبحث مرگ کودک، دربارهٔ رابطهٔ عاطفی با شخصی صحبت کردیم که هنوز او را ملاقات نکرده بودیم. همهٔ ما با افرادی که آن‌ها را تحسین می‌کنیم، رابطهٔ عاطفی داریم. آن‌ها می‌توانند، پرنسس، ورزشکار، هنرپیشه و غیره باشند. همهٔ ما رؤیای ملاقات و سپری کردن زمانی را با آن‌ها در ذهن خود داشته‌ایم. معمولاً هرگز آن‌ها را ملاقات نمی‌کنیم و هرگز با آن‌ها نامه‌نگاری نمی‌کنیم. وقتی می‌میرند، ما با افکار و احساسات بیان‌نشده می‌مانیم. به‌خاطر این که این رابطه‌ای یک‌طرفه است، شما احتمالاً به ترسیم نمودار رابطه‌نیازی ندارید. اما یک تکمیل‌نامه بنویسید. به شخص مرده بگویید که چقدر به آن‌ها علاقه‌مند بودید. به او بگویید چقدر غمگین هستید که هرگز موقعیت گفتن این حرف‌ها را به خود او پیدا نکردید. فراموش نکنید که نامهٔ خود را با این جمله به پایان رسانید: «دوستت دارم (اگر حقیقت دارد)، دلم برایت تنگ خواهد شد، خداحافظ.» اگر امکان دارد، آن را برای دوستی بخوانید.

۱. Diana, Princess of Wales

بخش چهارم

درباره انتخاب‌ها و فقدان‌های دیگر

به دنبال تحقیقات فراوانی که طی سال‌ها صورت گرفته است، خرسندیم که می‌توانیم منابع دیگری را برای بهبود توانایی شما در زمینه رویارویی با فقدان‌های ایجادشده در زندگی‌تان معرفی کنیم. این مبحث جدید شامل دو بخش است.

بخش اول شامل مسائل بیشتر درباره انتخاب‌ها است که به شما کمک می‌کند تا بتوانید اولین ضربه عاطفی خود را انتخاب و روی آن کار کنید.

بخش دوم شامل دستورالعمل‌هایی برای کار کردن روی ضربه‌های عاطفی خاص است که اطلاعاتی درباره ضربه‌های عاطفی مرتبط با موارد زیر در اختیار شما قرار می‌دهد:

- مرگ یکی از والدین شما وقتی کم‌سن‌وسال بودید
- نبودن یکی از والدین به دلیل طلاق یا حضانت
- مرگ نوزاد، نازایی
- داشتن عزیزانی مبتلا به بیماری آلزایمر یا زوال عقل
- بزرگ شدن در خانواده‌هایی که اعضای آن به الکل اعتیاد داشته‌اند یا به دیگر کارهای نامتعارف پرداخته‌اند (جاهایی که نشان از عدم اعتماد، امنیت و دوران کودکی دارد)
- ضربه‌های عاطفی مربوط به اعتقادهای مذهبی، مسیر شغلی، سلامتی و نقل مکان

فصل چهاردهم

مسائل بیشتر درباره انتخاب‌ها - کدامیک از ضربه‌های عاطفی را اول از همه انتخاب و روی آن کار کنیم

این که کدامیک از ضربه‌های عاطفی را برای اولین بار انتخاب کنید، مهم‌تر از چیزی است که در نگاه اول به نظر می‌رسد. حتی ضربه عاطفی‌ای که اخیراً اتفاق افتاده و درد و رنج زیادی برای شما به همراه داشته است و باعث شده شما سراغ این کتاب بروید، نمی‌تواند همواره بهترین گزینه باشد. بهترین راه این است که از خود بپرسید: «اگر قرار باشد خانه‌ای بسازید، آیا ابتدا سقفش را بنا می‌کنید؟ اگر چنین است، چگونه سقف را سر جایش نگه می‌دارید و مانع از ریختن آن می‌شوید؟» پاسخ همه این‌ها واضح است. بنابراین، ما اغلب توصیه می‌کنیم که افراد بروند و روی روابط پایه خود کار کنند، حتی اگر آن روابط علت درد و رنج فعلی شما نباشند. کار کردن بر روی آن دسته از روابط به نفع شماست، زیرا ممکن است عوامل مربوط به آن‌ها بر روی روابط اخیرتان اثر گذاشته باشد.

با روابطی شروع کنید که به خاطر می‌آورید

خواندن این کتاب برای افراد امری غیرمعمول نیست، چراکه ممکن است در زندگی با مرگ یکی از والدین در سنین کم مواجه شده باشند یا در نتیجه جدایی پدر و مادر، ارتباط آن‌ها برای مدتی طولانی قطع شده باشد. علاوه بر این، آن‌هایی که در سنین کم به فرزندخواندگی گرفته شده‌اند، ممکن است احساس کنند که دچار نقصان هستند، زیرا اطلاعی از والدین اصلی خود ندارند. درست است که مرگ یا نبود یکی از والدین یا به فرزندخواندگی گرفته شدن واقعه‌ای معین در زندگی شخص است، اما تقریباً هیچ‌وقت گزینه‌ی درستی برای شروع به اقدامات مربوط به بهبودیابی نیست.

دلایل زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد نباید از این‌گونه ضربه‌های عاطفی برای شروع استفاده کرد. مهم‌ترین آن به سنی مربوط می‌شود که مرگ یکی از والدین یا جدایی صورت گرفته است. اگر ضربه عاطفی بین دوران تولد و شش‌سالگی‌تان رخ داده باشد،

خاطرات آگاهانه شما در رابطه با پدر یا مادری که از دست داده‌اید و رابطه شما با آن‌ها محدود است. دستیابی به صحت حوادثی که در چند سال اول زندگی‌تان رخ داده، به‌ویژه آن‌هایی که مربوط به قبل از حافظه خودآگاه شما می‌شوند، امر دشواری است. رسم نمودار رابطه خاطراتی که پیش از آگاهی شما دفن شده‌اند، تقریباً امکان‌پذیر نیست. همچنین، اعتماد کردن به نظرات دیگران درباره حوادثی که پیش‌تر رخ داده، خطرناک است.

توصیه می‌کنیم ابتدا روی روابط خود با افرادی کار کنید که خاطراتشان را به خوبی به یاد می‌آورید. به‌طور کلی می‌توان به پدر و مادری اشاره کرد که شما را بزرگ کرده‌اند. به‌هیچ‌وجه نمی‌خواهیم بگوییم که مرگ یا نبود یکی از والدینی که باعث ایجاد شدیدترین ضربه عاطفی در زندگی شما شده است، اهمیتی ندارد. افراد زیادی را دیده‌ایم که نتوانسته‌اند نمودار رابطه خود را با فردی رسم کنند که خاطره زیادی از او به یاد ندارند. آن‌ها برای این کار بایستی ابتدا تکنیک‌های بهبودیابی از غم و اندوه را یاد بگیرند. در عوض، فقط کافی است حال بد خود را در نبود آن شخص در زندگی‌شان شرح دهند.

رسم نمودار رابطه و نوشتن تکمیل‌نامه درباره روابط خود با افرادی که شناخت کافی از آن‌ها داریم، از بسیاری جهات می‌تواند به ما کمک کند. اول از همه، باعث می‌شود موارد عاطفی تکمیل‌نشده در روابط خود را با آن افراد کشف کنیم. این مسئله به شما نشان می‌دهد که نوع روابط خود با افراد دیگر خوب، بد یا متوسط بوده یا آن‌ها هنوز زنده‌اند یا خیر. این کار، بعدها، وقتی روی روابط خود با افرادی کار می‌کنید که از زندگی شما رفته‌اند، بسیار مفید خواهد بود.

همان‌طور که پیش می‌روید، بهتر است به یاد داشته باشید که در اغلب موارد، در شرایطی که یکی از والدین از دنیا می‌رود، نفر دوم همچنان در حال سوگواری است. این مسئله برای افرادی که از هم جدا شده‌اند نیز صدق می‌کند. انصاف نیست که بگوییم والدین در کنار آمدن با غم و اندوه خود اطلاعات ناچیزی دارند یا نمی‌توانند به شما کمک کنند تا با احساسات خود درمورد فقدان کنار بیایید. اگر به گذشته برگردید،

متوجه می‌شوید که مدام داشتید از پدر یا مادرتان تقلید می‌کردید. برخی از کارهایی که کردند، در رابطه با غم و اندوه مفید بوده است، اما به احتمال زیاد، بیشتر کارهایی که انجام دادند یا ندادند، در کنار آمدنتان با غم و اندوه، کافی نبوده است. باید بتوانید تشخیص دهید که از آن‌ها چه چیزی آموخته‌اید تا مواردی را که کمک‌کننده نبوده کنار بگذارید و اقدامات مؤثری برای ترمیم غم و اندوه خود انجام دهید.

دیگر نگرانی‌های مربوط به انتخاب اول:

انتخاب‌های پنهانی یا تغییر یافته

در صفحهٔ ۱۱۳، در دستورالعمل انتخاب چهارم، نشان دادیم که شخص/رابطه‌ای که برای انتخاب اول خود بهترین گزینه می‌دانید، ممکن است در نمودار تاریخچهٔ فقدان شما قرار نگیرد. این که رابطهٔ شما با پدر یا مادر الکی یا موارد مشابه، روی نمودار ظاهر شود، امری غیرعادی نیست چراکه در زندگی شما مشکلات زیادی ایجاد کرده‌اند. فقدان پنهانی، اغلب شامل رابطهٔ شما با پدر یا مادری می‌شود که شاید روی نمودار قرار نگیرد، به‌ویژه اگر همچنان در قید حیات باشد. ممکن است آشکار نباشد، اما پدر یا مادر، بیانگر رابطهٔ ناتمام بزرگی هستند. علت آن هم این است که آن‌ها اغلب در زندگی شما حضور پررنگ‌تری داشته‌اند و واکنشی که به همسر خود نشان داده‌اند، مشکلاتی برای شما ایجاد کرده است. دود آتشی که از این واکنش برخاسته، به زندگی شما نیز سرایت کرده است، اما معمولاً آن والد دیگر «اولین» گزینهٔ انتخابی شماست.

مرگ همسر یا طلاق - شروع از همان ابتدا

برخی از افراد، بعد از مرگ همسرشان جذب این کتاب شده‌اند. اما اگر قبلاً اقدامات اولیهٔ این کتاب را انجام داده‌اید، باید به یاد بیاورید که روابط ناتمامی با والدین یا افراد دیگری دارید که در زندگی شما تأثیر داشته‌اند. این کار باعث می‌شود به عقب برگردید و قبل از آن که به رابطه با همسر مرحوم خود فکر کنید، روی روابط با والدین خود کار کنید. وقتی روی روابط کهنه‌تر کار می‌کنید، چیزهایی را کشف خواهید کرد که بعدها

درباره رابطه خود با همسرتان مفید واقع می‌شود. به خاطر داشته باشید که آنچه وارد زندگی مشترک کردید، حاصل همه مواردی است که از والدین خود - یا در واکنش به آن‌ها - آموخته‌اید.

اگر بعد از جدا شدن از همسرتان جذب این کتاب شده‌اید، بازهم این مسئله صدق می‌کند. باید به گذشته رجوع کنید و با برخی از روابط اساسی خود در رابطه عاشقانه‌ای که پایان یافته کنار بیایید. این کار باعث می‌شود به جای این که فقط به این مسئله توجه کنید که همسر سابق شما واجد یا فاقد چه ویژگی‌هایی بود که ازدواج شما را تحت تأثیر قرار داده بود، درباره رابطه‌ای که داشتید با خودتان صادق‌تر باشید. در واقع، به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه احساساتی را با خود وارد این زندگی مشترک کرده بودید. شما کاملاً مختارید که اولین گزینه را برای بررسی روی نمودار انتخاب کنید، اما همواره راه را برای خود باز کنید تا بتوانید به عقب برگردید و روی روابط قدیمی‌تر کار کنید. به یاد داشته باشد که در نهایت، باید برای تمام روابطی که با افراد مؤثر در زندگی‌تان داشتید، در جهت بهبودیابی از غم و اندوه دست‌به‌کار شوید.

فصل پانزدهم

دستورالعمل‌هایی برای کار کردن روی فقدان عاطفی خاص

مرگ یا نبود والدین در سنین خیلی پایین

اگر در دوران کودکی، مرگ یا نبودن والدین را تجربه کرده‌اید، امیدواریم طبق پیشنهاد ما، در مورد ارتباط با افرادی که شما را بزرگ کرده‌اند، نمودار رابطه ایجاد کرده و نامه‌های تکمیلی نوشته باشید. اگر چنین است، هم‌اکنون شما آماده‌اید تا رابطهٔ خود را با والدینی که فوت شده‌اند یا از زندگی‌تان حذف شده‌اند، مدیریت کنید.

دستورالعمل‌های مخصوص ایجاد نمودار روابط، منتقل کردن آن به دسته‌بندی‌های بهبودیابی از غم و اندوه و نوشتن تکمیل‌نامه، همچنان روش‌های مناسبی به شمار می‌روند. قبل از این که شروع کنید، به صفحات مربوط به دستورالعمل‌های نمودار رابطه مراجعه و آن‌ها را مرور کنید. (در رابطه با آن دسته از شما که به فرزندخواندگی پذیرفته شده‌اید، می‌توانید از همین راهنما کمک بگیرید و روی رابطهٔ خویش با والدینی که شما را به دنیا آورده‌اند و هرگز آن‌ها را نمی‌شناختید، کار کنید.)

پیش‌تر در این کتاب ذکر کردیم که افرادی که غصه می‌خورند، تمایل دارند تصویر بزرگ‌تری از خاطرهٔ زندگی خود ایجاد کنند که در آن هم فردی را که فوت شده گرامی می‌دارند و هم با او بدرفتاری می‌کنند. در میان فرزندان کوچک‌تر که یکی از والدینشان فوت شده یا در زندگی آن‌ها غایب است، تمایلی برای خلق توهّمات بزرگ در مورد آن پدر یا مادر وجود دارد که تقریباً همواره به شکل مثبت است. به همین دلیل، می‌خواهیم یک بار دیگر دستورالعمل **صفحهٔ ۱۳۲** را تکرار کنیم: «برای حفظ حقیقت و دقت مسئله و پرهیز از قدرشناسی یا بدرفتاری، توصیه می‌کنیم حداقل دو اتفاق بالای سطر و دو اتفاق پایین سطر را داشته باشید.» با این پیشنهاد، قادر به خلق دقیق‌ترین تصویر از رابطهٔ خویش با آن پدر یا مادر خواهید بود.

خیلی از افراد، بارها و بارها داستان‌های دردناکی از ضربهٔ عاطفی خود تعریف می‌کنند. نمی‌دانند که بازگو کردن ناراحتی‌هایشان، یکی از دلایل اصلی درگیر شدن آن‌هاست. برای موفقیت در ترمیم رابطهٔ عاطفی با پدر یا مادری که فوت شده یا شما را ترک کرده،

دو عامل کلیدی وجود دارد. اولی تمرکز بر رویدادهای خاص و موارد بدون رویدادی است که به خاطر می‌آورید و احساساتی که داشتید و ممکن است هنوز در مورد آن‌ها داشته باشید، زیرا به شما کمک می‌کنند که به دام «داستان‌سرایی» نیفتید. دیگری پرهیز از تحلیل منطقی چیزی است که در نتیجه مرگ والدین یا نبود آن‌ها برایتان اتفاق افتاده است.

شروع نمودار خودتان

نمودار رابطه شما با پدر یا مادری که نیست، با اولین خاطره‌ای که از او دارید آغاز می‌شود، با فرض این که شما چنین خاطره‌ای دارید. این احتمال هم وجود دارد که خاطره‌ای از او نداشته باشید. هر چقدر غم‌انگیز، باید در مورد آن راست‌گو باشید. ممکن است در مورد او داستان‌هایی شنیده یا عکس‌هایی دیده باشید، اما اگر هیچ خاطره‌ای ندارید، از حافظه خود آگاه به عنوان نقطه آغازی برای نمودار رابطه خود (صفحه ۹۹) استفاده کنید.

یکی از موانع ترسیم نمودار رابطه‌تان با شخصی که آنجا نبوده، درگیر کردن وقایعی است که اتفاق نیفتاده‌اند. بدون شک چیزهایی ممکن بوده یا بهتر بوده که اتفاق بیفتد، اما نیفتاده‌است. به منظور غلبه بر این واقعیت، بهتر است اولین تک‌نوازی یا اولین بازی فوتبال و پدر یا مادران را که آنجا نبوده‌اند، به یاد بیاورید. شاید از نبودشان کاملاً آگاه بودید. شاید نسبت به بچه‌های دیگر احساس متفاوتی داشتید، زیرا آن‌ها هم پدر و هم مادرشان را در کنار خود داشتند. شاید احساس امنیت نداشتید که در مورد آن با پدر یا مادری که شما را بزرگ می‌کند صحبت کنید یا شاید با خود فکر کردید که اگر در مورد آن صحبت می‌کردید، خیلی ناراحت می‌شدید. چنین اتفاق‌هایی ممکن است بارها و بارها در طول زندگی شما در مورد وقایع خیلی مهم رخ داده باشند. ممکن است کوله‌باری از احساسات نسبت به پدر یا مادری که از دست داده‌اید داشته باشید، اما این احساسات درون شما اسیر شده باشند. به یاد داشته باشید که این احساسات فقط مربوط به وقایع دوران کودکی نیست. خیلی از خاطرات غم‌انگیز، به فارغ‌التحصیلی یا مراسم ازدواج

مربوط می‌شود که با نبود پدر یا مادر تحت تأثیر قرار گرفته و به‌طور طبیعی در وقایع مهم بعدی زندگی شما وجود داشته‌اند.

همچنین ممکن است پس از مدتی، نحوهٔ کنار زدن این احساسات را یاد گرفته باشید. به‌نظر می‌رسد که خیلی هم با حقیقتِ ناشی از نبودن یکی از والدین خود اذیت نشدید. اما چیزی که بیشتر به حقیقت نزدیک است، توانایی شما در کنار زدن این احساسات نیست. مهم این است که هنوز هم تحت تأثیر قرار گرفته‌اید. یکی از اهداف اولیه برای بهبودیابی از غم و اندوه، تکمیل و ترمیم چیزی است که ناتمام مانده، بنابراین نباید بیشتر از این احساسات خود را کنار بزنید.

نمودار رابطهٔ خود با والدین غایب را از طریق رجوع کردن به وقایع خاص در گذشته و پاسخ‌های احساسی به آن‌ها ترسیم کنید. در رابطه با پدر یا مادر غایب، تقریباً طیف بسیار نامحدودی از چیزهایی وجود دارد که اتفاق افتاده و نیفتاده است. این امر می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده باشد. در اینجا فهرست کوتاهی برای نمونه وجود دارد:

- تولد و تعطیلات دیگر
- اولین دندان‌دانی که افتاده
- اولین روز مدرسه
- تک‌نوازی موسیقی، وقایع ورزشی
- اولین دوست‌دختر یا دوست‌پسر
- بحث با والدین همسر

البته هر چقدر بزرگ‌تر می‌شوید، ممکن است نوع اتفاق‌ها فرق کرده باشد، اما احساسِ نداشتن پدر یا مادری که با خود شریک کنید، هنوز برای شما خیلی قوی است.

از نمودار رابطه تا انواع بهبودیابی از غم و اندوه و سپس نامه‌های تکمیلی

پس از اتمام ترسیم نمودار خود از اولین جایی که به خاطر می‌آوردید تا لحظهٔ کنونی، زمان آن رسیده که چیزهایی را که در نمودار قرار دادید، به انواع بهبودیابی از غم و اندوه - معذرت‌خواهی، بخشودن و بیانات مهم عاطفی تغییر دهید. لطفاً به عقب بازگردید و

دستورالعمل‌های انتقال ورودی‌های نمودار رابطه خود به انواع بهبودیابی از غم و اندوه را در صفحه ۱۳۶-۱۴۳ بازخوانی کنید.

علاوه بر آن دستورالعمل‌ها، لطفاً بدانید که هریک از عبارات مهم عاطفی منفی که استفاده می‌کنید، باید با بخشودن همراه شود. در غیر این صورت، فقط درد را بدون کامل شدن بازگو می‌کنید. خیلی از افراد از اظهارات دردناک استفاده می‌کنند اما بخشودن را نادیده می‌گیرند و خودشان را از لحاظ عاطفی ناتمام باقی می‌گذارند. نمونه آن می‌تواند این باشد: «مادر، تو مراقب خودت نبودی و وجودت را از من دریغ کردی.» برای این که بتوانیم از لحاظ عاطفی کامل شویم، باید این جمله را به متن خود اضافه کنیم: «و برای این که از غم آزاد شوم، تو را می‌بخشم.»

پس از این که ورودی‌های نمودار رابطه خود را به انواع بهبودیابی از غم و اندوه تغییر دادید، اکنون زمان آن رسیده که تکمیل‌نامه خود را بنویسید. از دستورالعمل‌های صفحه ۱۵۲-۱۵۴ استفاده کنید. طبق الگویی که پیشنهاد شده پیش بروید. این کار نه تنها در مورد این رابطه بخصوص، بلکه برای دیگران نیز تأثیرگذار خواهد بود. وقتی کارتان تمام شد، به سراغ شریک شنونده‌ای بروید (ترجیحاً همان کسی که با او کار می‌کردید) تا بتوانید نمودار و نامه خود را بخوانید. از دستورالعمل‌های خواننده - شنونده در صفحه ۱۵۲-۱۵۴ استفاده کنید.

مرگ نوزاد و ناباروری

اگر فرزندی داشتید که فوت شده یا قادر به داشتن فرزند نیستید، لطفاً به عقب بازگردید و صفحات ۱۳۰-۱۳۱ را بخوانید. این بخش خاص، «نقطه شروع حافظه - مرگ نوزاد» نام دارد و به شما کمک می‌کند تا فرایند نحوه ترسیم نمودار رابطه‌تان را با فرزندی که در شکم داشتید اما هیچ‌گاه متولد نشد یا مرده به دنیا آمد و مدت کوتاهی زندگی کرد، درک کنید. به نظر می‌رسد که تمرکز این قسمت بیشتر روی مادر است، اما برای پدران نیز مؤثر خواهد بود، پدروانی که در مورد مسائلی که می‌توانست متفاوت‌تر یا بهتر باشد، عواطف

خودشان را دارند. پدرانی که امیدها، رؤیاهای، و انتظارات خاص خود را در مورد رابطه‌ای دارند که قرار بود با آن فرزند داشته باشند.

دستورالعمل‌های کلی که در بخش قبلی در مورد مرگ یا نبود والدین مطرح کردیم، در این شرایط هم کاربرد دارد، زیرا شما نمودار شخصی را ترسیم می‌کنید که فرصتی برای شناختش نداشتید، اما رابطه‌ای عاطفی با او برقرار کردید. مورد آخر حتی در مورد ناباروری نیز کاربرد دارد. ما با بچه‌ای که می‌خواهیم داشته باشیم، رابطه برقرار می‌کنیم و در مورد او امیدها و رؤیاهایی داریم. مهم است که «غصه بخورید و رابطهٔ خود را با رؤیای داشتن بچهٔ خودتان کامل کنید». این به شما اجازه می‌دهد که انتخاب دیگری هم داشته باشید، شاید یک فرزندخوانده. همچنین می‌توانید کسی را هم به فرزندخواندگی قبول نکنید، اما نکته اینجاست که هر چقدر می‌توانید رؤیاهای اولیهٔ خود را کامل کنید تا بتوانید انتخاب‌های جدیدی داشته باشید.

برخی از افرادی که باردار شدند، ولی فرزندشان به دنیا نیامد یا فرصت زندگی کردن پیدا نکرد، هرگز راهنمایی نشدند که اسمی برای آن کودک انتخاب کنند. نمودار روابط و تکمیل‌نامه به شما این فرصت را می‌دهد که برای بچه‌ای که با او رابطهٔ احساسی برقرار کرده بودید، اسم انتخاب کنید. این روش برای افرادی که نابارور هستند نیز کاربرد دارد. هیچ دلیلی وجود ندارد که برای بچه‌ای که رؤیای داشتنش را داشتید، اسم انتخاب نکنید. ممکن است باردار نباشید، اما قطعاً با بچه‌ای که امید دیدنش را داشتید، ارتباط عاطفی برقرار کردید. انتخاب اسم برای آن بچه می‌تواند به نمودار و نامهٔ شما کمک کند.

آلزامر - زوال عقل

یکی از مواردی که تحملش برای انسان همواره دردناک بوده، جدا شدن از شخصی است که خیلی برای ما مهم بوده است. به‌ویژه وقتی که با فردی که می‌شناسیم، شباهت داشته باشد. این داستان قدیمی، شامل مادری می‌شود که در دنیای عجیب آلزامر یا زوال عقل فرو می‌افتد و دختر جوانش را در برزخ خویش رها می‌کند. در ابتدا، گهگاه، مادر اسم دخترش و دیگر جزئیات مربوط به او را فراموش می‌کند. هر چه مادر از دخترش

دورتر می‌گردد، دختر سعی می‌کند او را به حالت قبل بازگرداند. اما این اتفاق نمی‌افتد، بلکه شرایط بدتر هم می‌شود. سرانجام، این جمله به زبان مادر می‌آید: «شما خانم خوبی به نظر می‌رسید، اسمتان چیست؟»

هرچه شرایط بدتر می‌شود، دختر بیشتر و بیشتر ناامید می‌شود. دست‌آخر، از دیدن مادر خود در خانه سالمندان خودداری می‌کند، زیرا برایش خیلی سخت است که او را در چنین شرایطی ببیند. یک سال پس از آخرین ملاقاتش، دختر تماسی از خانه سالمندان دریافت می‌کند که مادرش فوت شده است. غم از دست دادن مادر با پشیمانی دختر یکی می‌شود. او تصور می‌کند مادرش را در خانه سالمندان رها کرده و او در تنهایی مُرده است. تراژدی اجتناب‌ناپذیری است - حداقل آن بخشی که به تنها گذاشتن مادر، از دست دادنش و تنهایی‌اش در خانه سالمندان مربوط می‌شود.

البته بهترین زمان برای دست‌به‌کار شدن وقتی است که متوجه می‌شوید شخصی که برای شما مهم است، در مراحل ابتدایی آرزایم یا زوال عقل قرار دارد. اما نمودار رابطه یا تکمیل‌نامه خود را در هر زمانی می‌توانید تهیه کنید. از دستورالعمل‌های صفحات ۱۱۵-۱۵۴ استفاده کنید. فرایند ترسیم نمودار تغییری نمی‌کند، نکته کلیدی، جدا کردن نمودارتان به دو بخش است. بخش اول، رابطه شما با شخص، از ابتدایی‌ترین زمانی است که به یاد می‌آوردید تا شروع شرایطی که آن‌ها را از حالتی که قبلاً بودند متمایز می‌کند. تکمیل‌نامه را در مورد آن رابطه بنویسید. وقتی به زمان «خداحافظی» نامه خود می‌رسید، به خاطر داشته باشید که با رابطه‌ای که تا این لحظه داشتید خداحافظی می‌کنید، بنابراین می‌توانید رابطه جدیدی را شکل دهید که براساس تغییراتی است که با شخص دیگری اتفاق می‌افتد.

در بخش دوم، نمودار رابطه خود را با شخص دیگری رسم می‌کنید. ممکن است اتفاقات ناامیدکننده و ناملایمات عاطفی بی‌شماری در این رابطه وجود داشته باشد. اگر میزان بردباری یا درک شما از مسائلی که با افراد دیگر در پیش رو دارید کمتر از حد معمول است، باید عذرخواهی هم بکنید. همچنین، باید بخشش‌های فراوانی را روانه کسی بکنید که با شما صحبت کرده یا در حق شما بدی کرده است. احتمالاً با در نظر گرفتن

این که دوری از آن شخص برای شما بسیار دشوار است، اظهارت عاطفی دردناکی وجود خواهد داشت.

اگر شما نمودار روابط و تکمیل‌نامه را در مورد آن شخص به اتمام رسانده‌اید، به محض آگاهی از شرایط خود، نمودار جدید را شروع کنید. حس آزادی ناشی از نوشتن تکمیل‌نامه برای تکمیل رابطهٔ قدیمی خود، امکان وقت گذراندن با شخصی را که دوست دارید فراهم می‌سازد، با این که او دیگر شبیه چیزی نیست که می‌شناختید.

رشد کردن در خانوادهٔ معتاد به الکل یا ناکارآمد

رشد کردن در خانوادهٔ معتاد به الکل یا ناکارآمد، یا جایی که یکی یا هر دوی والدین بیماری روانی دارند، ضربهٔ عاطفی بزرگی است. با کار کردن روی شخص الکی یا بیمار ذهنی، خودتان را محدود نکنید. ما شما را تشویق می‌کنیم که به تمام افرادی که در زندگی‌تان بوده‌اند، نگاهی بیندازید و برای هر کدام نمودار رابطه و تکمیل‌نامه‌های جداگانه تهیه کنید. دستورالعمل نمودار و نامه را از صفحات ۱۲۹-۱۵۴ دنبال کنید.

فقدان‌های نامحسوس

می‌دانیم که حوادث ناگواری در منزل سوءاستفاده‌گر اتفاق می‌افتد و به دنبال آن، فقدان‌های نامحسوسی به بار می‌آید. چند نمونه را در اینجا بیان می‌کنیم: فقدان عادی بودن - تحمل کردن اجباری و کنار آمدن با چیزهایی که ابداً هیچ معنی‌ای نمی‌دهد، به‌ویژه برای فرزندان؛ فقدان/اعتماد - فرزند نمی‌تواند حس اعتماد را در محیط مغشوش حفظ کند؛ فقدان/امنیت - خشم و عصبانیتی که بر اثر استفادهٔ نامناسب از الکل یا بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود، امنیت را غیرممکن می‌سازد. یکی از بزرگ‌ترین ضربه‌های عاطفی ناشی از بیماری روانی و مصرف الکل، احساس کلی فقدان کودکی است. شما ممکن است تمامی این فقدان‌ها را درک کنید.

همچنین ممکن است این شرایط آن قدر ادامه پیدا کنند تا شما را تحت تأثیر قرار دهد، به‌ویژه در روابط صمیمی که بر اساس اعتماد و امنیت است. متأسفانه، با آگاهی از وجود

فقدان‌های نامحسوس، به‌سادگی نمی‌توانید به حس کامل شدن دست پیدا کنید. باید کارهای بیشتری انجام دهید تا بتوانید دوباره حس اعتماد و امنیتی را از نو بسازید که زمانی در کودکی داشتید اما در میانهٔ راه از دست دادید. (نکته: هریک از فقدان‌های نامحسوس یا همهٔ آن‌ها، در خانه‌هایی که «عادی» به‌نظر می‌رسند نیز ممکن است اتفاق بیفتد.)

وقتی نمودار رابطه را به دستهٔ بهبودیابی از غم و اندوه تغییر می‌دهید، ایدهٔ فقدان‌های نامحسوس را به خاطر داشته باشید. لازم است برای ارتباط با بیشتر آن‌ها، از جملات عاطفی مهم و دسته‌های بخشودن استفاده کنید. به مثالی در این رابطه توجه کنید: «پدر، من نمی‌توانستم دوستانم را به خانه بیاورم، چون تو همیشه در حال مصرف مشروبات الکلی بودی. هیچ‌وقت احساس امنیت نکردم و مطمئن نبودم که باعث شرمساری من نمی‌شوی. هیچ‌وقت احساس نکردم که عضوی از یک خانوادهٔ عادی هستم. وقتی به گذشته برمی‌گردم، به یاد می‌آورم که همیشه در حالت آماده‌باش بودم، گویی هیچ‌گاه دوران کودکی نداشتم. من تو را می‌بخشم که بتوانم آزاد شوم.» این چند جمله، تمامی فقدان‌هایی را که ذکر کردیم، خطاب قرار می‌دهد.

گفتیم که افراد، گاهی فقط روی پدر یا مادر الکلی تمرکز می‌کنند و تأثیر پدر یا مادری را که ممکن بوده از طرق دیگر بر آن‌ها تأثیر گذشته باشند، از دست می‌دهند. در محیطی که به‌دلیل مست بودن پدر، امکان آوردن دوست به خانه میسر نبوده، شاید عکس‌العمل‌های مادر خانواده نیز به همان اندازه یا بیشتر مشکل ایجاد می‌کرده‌است. تعامل با مادر می‌تواند این‌گونه باشد: «مادر، واکنش‌های تو به پدر و نوشیدن او آن قدر تند بود که من همیشه تصور می‌کردم هر لحظه ممکن بود بمب هسته‌ای منفجر شود. هیچ‌وقت حتی در دوران بزرگسالی نیز نتوانستم آرامش داشته باشم. برای من سخت است که همیشه در حالت آماده‌باش باشم، حتی وقتی هیچ‌چیز ناامنی وجود نداشته باشد. من تو را برای القای حس وحشت و نابودی پایدار به خودم می‌بخشم. من تو را می‌بخشم تا بتوانم آزاد باشم.»

شرایط ترسیم نمودار فقدان منحصر به فرد:

ایمان، مسیر شغلی، سلامتی، نقل مکان

طی سال‌های گذشته، اغلب از ما درخواست شده که در مورد فقدان‌هایی که در مجموعه عناوین واضحی نظیر مرگ یا طلاق جای نمی‌گیرند، نمودار رابطه ایجاد کنیم. در میان متداول‌ترین آن‌ها، پرسش‌هایی در مورد نحوهٔ ترسیم نمودار رابطه تا فقدان/ایمان، ضربهٔ عاطفی ناشی از تغییر شغل یا تغییر وضعیت سلامتی و حتی جابه‌جایی محل زندگی وجود دارد. شاید این‌گونه به نظر برسد که این فقدان‌ها بیشتر به ما مربوط است تا به دیگران. اما همان‌طور که نحوهٔ خطاب کردن آن‌ها را به شما نشان دادیم، خواهید دید که این فقدان‌ها، با افرادی که در زندگی شما مهم بوده یا هستند، ارتباط بسیار زیادی دارند.

ما قرار است به شما نشان بدهیم که با برخی از فقدان‌هایی که ذکر کردیم چگونه کنار بیایید. اما - و تأکید می‌کنیم اما - قبل از اینکه رابطهٔ خود را با هر یک از این فقدان‌ها تکمیل کنید، باید همهٔ آموزه‌هایی را که پیش‌تر در این کتاب ذکر شده انجام دهید، به‌ویژه در رابطه با افرادی که به‌طور مستقیم زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. با نادیده گرفتن چنین اقدامی، تلاش‌های شما برای تکمیل این فقدان‌ها، بیشتر تحلیلی و مدبرانه خواهد بود. به هر حال، اگر راهنمایی‌های ما را دنبال کنید، بیشترین مقدار رضایت عاطفی را در مورد فقدان یا ضربه‌های عاطفی زندگی‌تان به دست خواهید آورد.

این بخش، سه اصل مهم زندگی شما را مخاطب قرار می‌دهد: ایمان، سلامتی و سیر زندگی. اولی، فقدان ایمان، موضوع بسیار مهمی است. شاید با فقدان مواجه نشده باشید، اما لطفاً بخش فقدان ایمان را مطالعه کنید، چراکه الگویی برای بخش‌های دیگر مانند سیر زندگی و سلامتی خواهد بود.

فقدان ایمان

برای فهمیدن این‌که تاکنون، فقدان ایمان به خداوند یا مذهب را تجربه کرده‌اید یا خیر، باید دو چیز را تجربه کرده باشید. یکی اتفاق غم‌انگیز خاصی که باعث از بین رفتن ایمان

شما به خداوند شده باشد و دیگری فقدان ایمانی که در طی سال‌ها انباشته شده است، که اغلب نه تنها به خداوند، بلکه به مذهب، روحانیون، خانواده‌تان، و دیگر افرادی که در کلیسای خود همراهی تان می‌کنند، بستگی دارد. درک شما از آن فقدان، می‌تواند نتیجه آخرین ناامیدی شما باشد که به خدا یا به اصولی نسبت داده‌اید که افراد به آن پایبند هستند.

دلیل از بین رفتن ایمان شما هر چه که بوده، ما نشان می‌دهیم که چگونه ناتمامی‌ها و نواقص عاطفی خود را تکمیل کنید. شما به کمک آن ابزارها، از نظر عاطفی، با خدا و با هریک از افراد، وقایع یا نهادهایی که در از بین رفتن ایمانتان نقش داشته‌اند، به کمال دست پیدا می‌کنید. نمودار به شما کمک می‌کند تا عواملی را شناسایی کنید که به طور مستقیم به خدا و به افرادی مربوط می‌شوند که آن‌ها را مسبب از دست رفتن ایمانتان می‌دانید. نمودار ایمان، مجموعه‌ای از نمودارهای روابط کوچک‌تر با افرادی است که بر آن بخش از زندگی تان اثر داشته‌اند. این مسئله، در مورد ارتباط با خدا هم صدق می‌کند. مرور دستورالعمل‌های ترسیم نمودار - قبل از شروع رسم نمودار خود، به عقب برگردید و فصل یازده را از صفحه ۱۱۵ تا ۱۳۳ مرور کنید. همان‌طور که به یادآوری رویدادها و افراد می‌پردازید، تجارب مثبت یا خوب خود را بالای خط نمودار و موارد منفی یا دردناک را پایین خط قرار دهید. در برخی وقایعی که به یاد می‌آوردید، واکنش‌های شما در مورد چیزهایی که اتفاق افتاده یا نیفتاده و نحوه تأثیر آن‌ها بر رابطه‌تان با خدا، چه به شکل مثبت و چه منفی خواهد بود. اسامی افرادی را که دخیل بوده‌اند و سالی که وقایع رخ داده است، اضافه کنید. اگر برخی اسم‌ها، تاریخ یا جزئیات دقیق را به یاد نمی‌آورید، اصلاً نگران نباشید.

نمودار خود را با برگشتن به اولین خاطره‌های مذهبی شروع کنید که شامل موارد زیر خواهد بود:

- والدیتان
- کشیش‌ها، خاخام‌ها، یا علمای مذهبی (روحانی)
- کلاس درس دینی که روز یکشنبه برگزار می‌شد یا معلم آن

- کلیسا، معبد یا مسجد (از حالا تا وقتی که به کلیسا می‌رویم)

- عقاید و باورهای کلیسای خود

شما احتمالاً یک زمانی، یادگیری اصول مذهبی خود را آغاز کردید. شاید به چیزی که می‌آموختید علاقه داشتید، شاید هم نداشتید. شاید در موارد متعددی، در مورد آن‌ها سؤال کردید. اگر افکار و عواطف قوی پیرامون این اصول مذهبی و معنوی داشتید، آن‌ها را در نمودار خود قرار دهید. احتمال این‌که آن‌ها بخشی از چیزی باشند که بر شما تأثیر گذاشته، زیاد است. بیشتر افراد به این مسئله معترض بوده‌اند که در دوران کودکی، کشیش‌هایی را دیده‌اند که از آموزه‌های دینی خود پیروی نمی‌کردند. اگر چنین تجربه‌ای داشتید، ممکن است منجر به بخشی از بی‌اعتمادی شما در از بین رفتن ایمان به خدا یا اشخاصی شده باشد که دربارهٔ خدا به شما آموزش می‌دهند. نکتهٔ مهم دیگر این است که آیا تجربهٔ خود را با کسی در میان گذاشته‌اید و آیا آن شخص برای کمک به شما حرفی زده یا کاری انجام داده است؟ همهٔ مسائل فوق، بخشی از رابطهٔ شما با ایمان است و در نمودار رابطهٔ شما ظاهر می‌شود.

پس از پایان کار با نمودار، کشفیات خود را به سه دستهٔ بهبودیابی - عذرخواهی، بخشودن و اظهارات عاطفی مهم - تقسیم‌بندی کنید. برای آگاهی از شیوهٔ انجام این کار، به فصل ۱۲، صفحات ۱۴۳-۱۳۶ رجوع کنید. همان‌طور که موارد نمودار خود را به یک یا چند دستهٔ بهبودیابی تبدیل می‌کنید، متوجه خواهید شد که کدامیک را به سمت خدا و کدامیک را به سمت افراد نشانه بگیرید. فرصت را غنیمت بدانید و بخشی از انرژی خود را به تغییر کشفیات به مقوله‌های مناسب اختصاص دهید. هرچه این کار را کامل‌تر و جامع‌تر انجام دهید، به همان اندازه تکمیل‌نامهٔ مؤثرتری خواهید داشت.

احتمالاً با برخی از افراد روابط محدودتری دارید، اما به خاطر تأثیر یا رهنمودهای آنان در رابطه با مسائل مذهبی، قدرانشان هستید. شاید لازم باشد معذرت‌خواهی کنید یا ببخشید یا از عبارت «متشکرم» استفاده کنید، چراکه عبارت عاطفی ساده اما قدرتمندی است.

مرور دستورالعمل‌های نامه‌نگاری - تا اینجا تغییر نمودارتان به دسته بهبودیابی را به پایان رسانده‌اید. اکنون باید تکمیل‌نامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه را بنویسید. پیش از نوشتن نامه، ابتدا دستورالعمل‌های نوشتن را در پایین صفحهٔ ۱۴۵ تا ۱۵۱ مرور کنید. به ابتدای صفحهٔ ۱۴۷ بیشتر توجه کنید، زیرا به شما یادآوری می‌کند که عناصر تکرارشوندهٔ نمودار خود را جمع‌بندی کنید تا آن‌ها را در نمودار تکرار نکنید. در ادامه، فهرست ویرایش‌شدهٔ اظهارنظرهای مربوط به مقولهٔ بهبودیابی را تهیه کنید و به تکمیل‌نامهٔ خود تغییر دهید. با توجه به این که چنین نامه‌ای خطاب به افراد زیاد و همچنین خدا نوشته می‌شود، بهتر است اگر نام شخص را به یاد می‌آورید، هر اظهارنظر را با نام او شروع کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا بدانید اظهارنظر خود را خطاب به چه کسی می‌نویسید و وقتی نامه را با صدای بلند می‌خوانید، حس ارزشمندی را به شما القا می‌کند.

چون باید علاوه بر خدا، حرف‌های زیادی به افراد مختلف بگویید، نامهٔ شما به مسیرهای متعددی کشیده می‌شود. این نامه، همهٔ افراد و روابط حاضر در نمودار، از جمله خدا را هدف قرار می‌دهد. نامه مانند یک درخت پُرشاخ و برگ است و هریک از افراد و رویدادها به عنوان بخشی از تصویر کلی در آن حاضر می‌شوند. توصیه می‌کنیم عبارت پیشنهادی ما را تغییر دهید و برای شروع تکمیل‌نامه‌های دیگر از آن استفاده کنید. برای مثال می‌توانید بگویید: «من رابطهٔ خود را با ایمانم و با خدا و افرادی مرور می‌کنم که با تجربیات مذهبی من ارتباط داشته‌اند و چیزهایی را کشف کردم که باید بازگو کنم.»

احتمال این که جملات آغازین دربارهٔ والدین باشد، بسیار زیاد است و در نتیجه اولین مواردی هستند که در نمودار ظاهر می‌شوند. اگر خاطرات اولیهٔ شما مثبت است، می‌توانید از عبارت‌های زیر استفاده کنید: «مادر، از این که من را دربارهٔ خدا و بهشت آگاه کردی، از تو تشکر می‌کنم. به یاد دارم در دوران کودکی با دانستن چیزهایی که به من گفتی، احساس آرامش می‌کردم. مادر از تو تشکر می‌کنم که مرا به کلاس دینی یکشنبه‌ها بردی و به مطالعهٔ کتاب مقدس تشویق کردی.»

از سوی دیگر، اگر اولین خاطرات شما مثبت نیست، می‌توانید بگویید: «مادر، به خاطر این که مرا وادار کردی به کلاس دینی یکشنبه‌ها بروم، تو را می‌بخشم. معلمش مرا ترساند و گفت که اگر به حرف‌هایش باور نداشته باشم، اتفاق بدی می‌افتد. همچنین، تو را می‌بخشم که وقتی ماجرا را برایت تعریف کردم، کمکم نکردی.»

موارد فوق، نمونه‌های ساده‌ای از خاطرات مثبت و منفی هستند. ممکن است خاطرات شما در یک بُعد خاص انتزاعی باشد. شاید ترکیبی باشد. و شاید احساسات شما در قبال پدر، با احساسات شما در قبال مادر متفاوت باشد. می‌توانید نظرات خود را به‌طور اختصاصی و در قالب نامه مطرح کنید.

در ادامه، می‌توانید معلم کلاس دینی یکشنبه‌ها را مخاطب قرار دهید و احساس مثبت، منفی یا ترکیبی از هر دو را در قبال او بیان کنید. اظهارنظرهای خود را دربارهٔ آن احساسات، در دستهٔ مناسبی قرار دهید. همان‌طور که گفته شد، ممکن است اسامی و تاریخ‌ها را به یاد نیاورید. نکتهٔ اصلی این است که روابط عاطفی منتقل‌نشده را به‌صورت غیرمستقیم به افرادی انتقال دهید که به هر شکلی در رابطه با باورهای مذهبی، شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. شاید چند سال پیش، دربارهٔ واقعه‌ای، از معلم یا روحانی خود تشکر کرده باشید، اما شاید بخواهید جملات قوی‌تری بنویسید: «کشیش پاستور! می‌خواهم بدانی که آموزه‌های شما در ادامهٔ زندگی کمک بزرگی برای من بوده و در شیوهٔ گفت‌وگو با فرزندانم مؤثر واقع شده‌است. متشکرم.» اگر نکتهٔ موردنظرتان منفی است، بازهم می‌توانید از همین سبک استفاده کنید، اما باید بر مبنای بخشودن باشد. برای مثال، می‌توانید بنویسید: «آقای گلیزر^۱، به یاد دارم وقتی از شیطان می‌گفتی، خیلی ترسیده بودم. تو را می‌بخشم تا بتوانم آن ترس را رها کنم.»

لازم به ذکر است که بسیاری از افراد از خدا ناراحت هستند، به‌ویژه اگر برای خودشان یا عزیزانشان اتفاقی افتاده باشد. شاید از دست خدا عصبانی باشید و چنین احساسی شما را آزار دهد. شاید بخواهید خدا را ببخشید، اما از ایدهٔ «بخشودن» او بترسید و به‌نوعی آن را بی‌احترامی قلمداد کنید. مسئلهٔ اصلی این است که اگر به‌خاطر اتفاقاتی

۱. Mr. Glazer

که رخ داده یا رخ نداده از خدا ناراحت باشید، پس باید ببخشید. در غیر این صورت، هرگز نمی‌توانید دوباره به خدا اعتماد کنید. حتی اگر هدف اصلی شما ایمان دوباره به خدا نباشد، بازهم زنده نگه داشتن آتش خشم در جسم و روحتان، هیچ سودی نخواهد داشت.

از سوی دیگر، شاید مسائل مهم و مثبتی برای برقراری ارتباط داشته باشید. در چنین مواردی، اگر معتقدید که خداوند در سختی‌ها با شما همراه بوده‌است، می‌توانید بگویید: «خداوندا، از تو تشکر می‌کنم که در اندوه مرگ پسرعمویم در سانحهٔ رانندگی، من و خانواده‌ام را همراهی کردی.» این یک نوع شیوهٔ کلی برای بیان موضوع است. از باورها و زبان خود برای بیان نکات مهم استفاده کنید.

می‌دانیم که باورهای متفاوتی دربارهٔ ارتباط با خدا وجود دارد و نمی‌توانیم بگوییم انسان‌ها کارهایی انجام دهند که برایشان ناخوشایند است. با علم به این موضوع، به شما توصیه می‌کنیم تا حد امکان نکات مثبت و منفی را مستقیماً به خدا بگویید؛ خواه معذرت‌خواهی باشد، خواه بخشودن یا جمله‌های عاطفی مهم. هر چه ایده‌ها و احساسات را مستقیم‌تر بیان کنید، احساس شما کامل‌تر خواهد بود.

خاتمه دادن به نامهٔ خود - انتهای نامه، مانند شروع آن، افراد مختلف و همچنین خداوند را خطاب قرار می‌دهد. به تعداد انسان‌ها، روش‌های مناسبی برای خاتمه دادن به نامه وجود دارد. اگر بر اهمیت خداحافظی در انتهای نامه مانند همهٔ نامه‌ها تأکید کنیم، به هیچ‌وجه اغراق نکرده‌ایم. مقصود ما این است که با خدا و مخاطبِ نامه خداحافظی کنید، اما در نظر داشته باشید که خداحافظی نشانهٔ پایان رابطه نیست، نشانهٔ پایان این ارتباط است. یکی از روش‌های مناسب این است که با یک عبارت کلی، همهٔ افراد را مخاطب قرار دهید. مثلاً بنویسید: «اکنون باید بروم و با هرگونه دردی که به خدا، به مذهب و افراد دیگر نسبت دادم، خداحافظی کنم.» شاید بخواهید در انتهای نامهٔ خود، خدا و چند نفر خاص را مخاطب قرار دهید. مشکلی نیست. انتخاب حق شماست. در پایان حتماً خداحافظی کنید.

پس از آن که تکمیل نامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه را نوشتید، باید آن را با صدایی بلند برای فرد مطمئنی بخوانید. از دستورالعمل شنوندگان و خوانندگان در صفحات ۱۵۴-۱۵۲ استفاده کنید. لازم است فرد شنونده متعهد شود که از محرمانه بودن نامه‌ای که برایش می‌خوانید، مطلع است.

بیکار شدن - تغییر مسیر شغلی

قالب برطرف کردن مشکلات کاری، همانند مسائل مربوط به ایمان است. اگر بخش آخر را مطالعه نکرده‌اید، لطفاً ابتدا آن را مطالعه کنید. با این کار، درک دستورالعمل‌های زیر برای شما آسان‌تر می‌شود.

رابطهٔ شما با مسائل مربوط به مسیر شغلی، با کارهای خیلی پیش‌یافتاده در دوران کودکی شروع می‌شود. فرض بر آن است که در دوران کودکی کارهایی انجام داده‌اید. اما اگر انجام نداده‌اید، بازهم مهم است. شاید متناسب با کارهایی که انجام دادید، پول توجیبی از والدین دریافت کرده باشید. در این صورت، باید آن‌ها را نیز به نمودار اضافه کنید. به تدریج، کارهای والدین خود را که به کار شما مربوط بوده - یا نبوده - به یاد می‌آورید و به آن‌ها توجه می‌کنید. آیا پایدار بودند؟ آیا «اخلاق کاری» خوبی را بروز می‌دادند؟ اگر از خانه‌ای آمده‌اید که فقط پدر کار می‌کرد، آیا مادر وظایف خانه‌داری را جدی می‌گرفت و با مثال به شما نشان می‌داد که کارها را چگونه انجام دهید؟ اگر مادر کار می‌کرد و پدر در خانه می‌ماند، بازهم همین سؤال پابرجا خواهد بود. همهٔ مشاهدات شما در دوران کودکی، چه خوب و چه بد، همه بر باور و احساس شما در قبال کار یا مسیر شغلی مهم است.

نمودار را براساس تاریخ وقایع از کودکی تا جوانی، بزرگسالی و زمان حال پر کنید. از کارهای خانه به مشاغل نظیر چمن‌زنی یا بچه‌داری و شروع دریافت حقوق در ازای کار خواهید رسید. پس از شانزده سالگی، احتمالاً در فروشگاه‌های کار کرده‌اید. با ترسیم نمودار مسیر شغلی، رؤسا، سرپرستان و همکاران زیادی را به یاد می‌آورید. برخی را

دوست داشته‌اید و از برخی از آن‌ها متنفر بوده‌اید. برخی از آن‌ها با شما رفتار خوبی داشته و برخی نداشته‌اند. همهٔ موارد فوق را در نمودار درج کنید.

پس از پایان کار، باید رخداده‌ها و افراد را به یک یا چند دسته از سه دستهٔ بهبودیابی منتقل و نظرات خود را برای درج در تکمیل‌نامه آماده کنید. در ادامه، نمونه‌ای از گفت‌وگوی شما با یکی از رؤسای دوران نوجوانی ارائه شده است: «من سالیان متمادی از تو متنفر بودم، زیرا آن روز مرا دیر به خانه فرستادی. من واقعاً تجربه کسب کردم. از آن زمان، من در قبال تعهداتم جدی هستم و همیشه به‌موقع حاضر می‌شوم. من به‌خاطر این کار تو را می‌بخشم و به‌خاطر آموختن درسی بسیار ارزشمند از تو تشکر می‌کنم.»

در دنیای کار امروز، اخراج یا کوچک شمردن افراد، امری چندان غیرعادی نیست، حتی اگر کارمند خوبی باشید. در بیشتر موارد، گفت‌وگو دربارهٔ خاتمه دادن به شغل، بدون توجه کافی به شما و وضعیت مالی یا واکنش عاطفی شما صورت گرفته است. با توجه به این مسئله، اغلب بخشودن، یکی از عناصر بسیار بزرگ در تکمیل کار است.

وقتی برای نوشتن تکمیل‌نامه آماده شدید، می‌توانید از قالب پایان باز برای شروع نامه استفاده کنید: «من داشتم رابطهٔ خودم با مسیر شغلی‌ام را مرور می‌کردم و به مواردی برخورد کردم که می‌خواهم بازگو کنم.» همان‌طور که در بخش ایمان گفتیم، نمودار و نامهٔ شما دربارهٔ رشته‌ای از روابط شما و دیگران خواهد بود. به‌ویژه کسانی که بر زندگی کاری شما تأثیر گذاشته‌اند. یکی از مسائل رایج در کار این است که امیدها، رؤیاهای و انتظارات مرتبط با زندگی کاری همواره به واقعیت تبدیل نمی‌شوند. برای «خداحافظی کردن» با رؤیاهای قدیمی، از تکمیل‌نامهٔ زیر استفاده کنید تا بتوانید رؤیاهای دست‌یافتنی دیگری داشته باشید.

مانند موارد دیگری که باید تکمیل شوند، باید بگوییم که «خداحافظی کردن» در انتهای نامه از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. یکی از روش‌های مناسب این است که با یک جملهٔ کلی، همهٔ افراد را مخاطب قرار دهید: «من باید بروم و هرگونه درد ناشی از مسیر شغلی‌ام و همچنین افراد مرتبط با آن را رها کنم.»

از دست دادن سلامتی - تغییر وضعیت سلامتی

این بخش نیز مانند بخش قبلی، بر همان ایده‌هایی مبتنی است که در از دست دادن ایمن مطرح کردیم. لطفاً به ابتدای فصل بازگردید و بخش مذکور را دوباره بخوانید تا با قالب مربوط به مسائل سلامتی خود آشنا شوید.

ما دوباره می‌خواهیم به ابتدا، یعنی ابتدای خودتان برگردیم. ما از شما می‌خواهیم رابطهٔ خودتان را با خود فیزیکی‌تان به صورت نمودار ترسیم کنید. آیا در دوران کودکی ورزشکار بودید؟ آیا می‌رقصیدید؟ آیا کارهای فیزیکی زیادی انجام می‌دادید؟ اگر پاسخ سؤالات فوق مثبت باشد، رسم ابتدای نمودار نسبتاً راحت است. حتماً مسائلی را به یاد دارید که به انجام آن‌ها علاقه‌مند بودید. افرادی را به یاد دارید که در کارها با شما همراه بودند. نکته: شاید اسم همهٔ آدم‌هایی را که در دوران کودکی با آن‌ها بازی کرده‌اید، به یاد نداشته باشید و شاید ندانید یک اتفاق خاص چه زمانی رخ داده است. ایرادی ندارد. ما بیشتر به دنبال احساس شادی یا خوشی - یا درد و رنج - هستیم، به‌ویژه آن‌هایی که برای بدن خود به کار گرفته‌اید.

همچنان که بزرگ‌تر و بالغ‌تر می‌شوید، دربارهٔ بدن خود، ظاهر آن و برداشت دیگران از آن دیدگاه مثبت یا منفی خواهید داشت. همچنین با شرایط یا بیماری‌های متعددی درگیر می‌شوید که اجازه نمی‌دهند بازی کنید یا از بدن خود برای هاک، موتورسواری یا شنا استفاده کنید. به همان اندازه که از انجام کارهای بدنی لذت برده‌اید، به همان اندازه، به خاطر استفاده نکردن از آن‌ها احساس ناراحتی می‌کنید.

اگر فعالیت‌های شما فیزیکی نبوده‌اند - ورزش نکرده‌اید، نرقصیده‌اید یا فعالیت‌های خارج از منزل انجام نداده‌اید - آنگاه نمودار رابطهٔ شما دربارهٔ بدن و سلامتی، اندکی متفاوت خواهد بود. افراد زیادی هستند که در زندگی از مسائل فکری لذت می‌برند تا از مسائل فیزیکی. با وجود این، برخی از بیماری‌ها می‌تواند توانایی شما را برای خواندن یا استفاده از رایانه یا پیگیری علائق محدود کند. نمی‌خواهیم بگوییم شما با بدن یا سلامتی خود هیچ رابطه‌ای نداشته‌اید یا این که بیماری تأثیر چندانی بر شما

نداشته است. در واقع، گاهی فقدان توانایی های جسمانی باعث می شود انسان ها بفهمند که هرگز برای کارهای فیزیکی آن طور که باید و شاید وقت نگذاشته اند. در هر حال، در طول ترسیم نمودار رابطه خود با کارهای فیزیکی که انجام داده اید، معمولاً افراد دیگری نیز سهیم هستند. در ورزش حتماً با هم تیمی ها، مربیان و افراد دیگری همراه می شوید. در اینجا نیز برخی را دوست داشته اید و از برخی متنفر بوده اید. هر کدام از آن ها بخشی از رابطه کوچک هستند که باید به آن بپردازید. «از حمایت های تو متشکرم هم تیمی. من تشویق های دائمی تو را به یاد دارم. آن ها واقعاً به من کمک کردند.» یا «تو هرگز به من کمک نکردی تا بخشی از تیم باشم. من خودخواهی تو را می بخشم.»

برای بسیاری از افراد، ورزش، هاک، رقص و فعالیت های دیگر رویدادهایی متوازن در زندگی هستند که به کاهش فشار ناشی از کار و دغدغه های دیگر کمک می کند. استفاده از بدن، برای خارج شدن از فضای ذهن، می تواند خاصیت درمانی داشته باشد. از دست دادن توانایی برای فعالیت فیزیکی، ضایعه بزرگی است و نباید آن را نادیده گرفت یا ناچیز فرض کرد. همچنین وقتی سلامتی خود را از دست می دهیم، حس استقلال - که بخشی از سلامت فیزیکی است - را از دست خواهیم داد. برخی از بیماری ها، توانایی ما را برای رانندگی را محدود می کنند و حس استقلال را از ما می گیرند. این واقعیت را نادیده نگیرید. از دست دادن سلامتی بیشتر از هر مسئله دیگری باعث می شود انسان ها آسیب پذیر شوند و در نتیجه امنیت خود را از دست می دهند.

حین نوشتن تکمیل نامه، برخی از اظهارات مهم عاطفی شما، خطاب به کسانی است که بخشی از جنبه های فیزیکی زندگی شما بوده اند. اما بخشی از اظهارات شما، بدنتان را خطاب قرار می دهد. شاید این کار احمقانه به نظر برسد، اما به نظر ما، تشکر از بدن به خاطر همه لذت هایی که با آن تجربه کرده اید و همه فعالیت هایی که برای شما خوشایند بوده، ایده بسیار خوبی است. استفاده از نمودار و نامه، به عنوان فرصتی برای

خداحافظی با کارهایی که زمانی می‌توانستید انجام دهید، ایدهٔ بسیار خوبی است. بنابراین بر کارهایی تمرکز می‌کنیم که می‌توانیم انجام دهیم. در رابطه با مسائل مربوط به سلامتی، خواهید دید که بخشی از اتفاقات آن، با تلاش شما برای توجه و رسیدگی به بدنتان در ارتباط است. در این صورت، نمودار و نامه، گزینه‌های خوبی برای معذرت‌خواهی از خودتان محسوب می‌شوند. شاید این کار کمی احمقانه به نظر برسد، اما حتماً آن را انجام دهید. بعضی از انسان‌ها ترجیح می‌دهند خودشان را ببخشند تا این که معذرت‌خواهی کنند. حق انتخاب با خودتان است.

نکتهٔ آخر: بسیاری از افراد، دربارهٔ بدن خود یا توانایی‌ها و مهارت‌های فیزیکی یا جسمانی خود با برداشت منفی والدین، برادر و خواهر یا دیگران روبه‌رو می‌شوند. چنین تصوراتی در طول زندگی بر آن‌ها اثر می‌گذارد و تلاش مربوط به ابعاد فیزیکی زندگی را محدود می‌سازد. بازهم تکرار می‌کنیم، نمودار و نامه، گزینه‌های خوبی برای بخشودن کسانی است که ما را در ارتباط با بدنمان و سلامتی و فعالیت‌های جسمانی، محدود می‌کنند.

نقل مکان

شاید نقل مکان کردن، در میان همهٔ تجربه‌های اندوهگین، از همهٔ بیشتر نادیده گرفته شده است. برای این که دلیلش را بفهمید، فقط باید تعریف ما از غم و اندوه را به کار بگیرید. احساسات متناقضی که توسط تغییر یا پایان الگوی رفتاری آشنا به وجود می‌آید. هیچ چیز بیشتر از نقل مکان کردن نمی‌تواند این مفهوم را به شما نشان دهد، چون هر چیزی که برای شما آشناست، تغییر می‌کند.

بهترین راه برای نشان این موضوع، چاپ مجدد بخشی از کتاب ما به نام «وقتی بچه‌ها غصه می‌خورند» است که شامل داستان اول‌شخصی دربارهٔ جان دبلیو جیمز و خانواده اش می‌شود. شاید این طور به نظر برسد که تمرکز بر روی پسر جان است، اما بدون توجه به موضوع سن و سال، به‌طور مساوی به همهٔ مربوط می‌شود.

در سال ۱۹۸۷، جان، همسرش جس و پسر شش ساله‌شان کول، آماده می‌شدند تا از آپارتمان خود در محله‌ای در لس‌آنجلس به خانه‌ای در محله جدید نقل مکان کنند. تا آن زمان، سال‌ها جان به انسان‌های داغدار کمک کرده بود. او می‌دانست غم و اندوه را می‌توان احساسات متناقض ناشی از تغییر یا پایان الگوی رفتاری آشنا معنا کرد.

جان از مدت‌ها پیش فهمیده بود که اولین نقل مکان از خانه‌ای به خانه دیگر، بدترین تجربه فقدان است که روی بچه‌ها اثر می‌گذارد. او می‌دانست که بزرگ‌تر یا زیباتر بودن خانه جدید اهمیتی ندارد. همچنین می‌دانست که نقل مکان از شهری به شهری دیگر یا فقط از یک منطقه شهر به منطقه دیگر نیز فرق چندانی نمی‌کند.

کودکان اغلب با تغییر دست‌وپنجه نرم می‌کنند، زیرا تغییر می‌تواند برای آن‌ها ترسناک باشد. نقل مکان، ناخودآگاه، نشان‌دهنده تغییر هر چیزی است که برای کودک آشنا به نظر می‌رسد. حدس بزنید چه افراد دیگری تحت تأثیر قرار می‌گیرند؟ اگر گفتید والدین، درست حدس زدید.

اغلب، نقل مکان، می‌تواند به معنای پول بیشتر و خانه بزرگ‌تری باشد. این‌ها موارد مثبتی هستند، اما صرف‌نظر از اندازه خانه یا موقعیت آن، بچه‌ها به مکان قدیمی عادت کرده‌اند. آن‌ها خانه را می‌شناسند و این‌طور به نظر می‌آید که خانه نیز آن‌ها را می‌شناسد. آن‌ها همه گوشه‌وکنار خانه را می‌دانند، زیرا آنجا خانه آن‌هاست. احساسات هیجان‌انگیز خانه جدید، باغم و اندوه ترک خانه قدیمی در هم می‌آمیزد. حتی اگر بچه‌ها خانه قدیمی را دوست نداشتند، با آن بسیار آشنا بودند. این ترکیب مثبت و منفی احساسات، منظور ما را از «احساسات متناقض» نشان می‌دهد.

بعضی وقت‌ها هم بخت برمی‌گردد و نقل مکان از خانه‌ای بزرگ‌تر به خانه‌ای کوچک‌تر صورت می‌گیرد. این تغییر مکان، نه تنها نشان‌دهنده تغییر در چیزی است، بلکه احساسات منفی مرتبط با مشکلات مالی نیز به آن اضافه می‌شود. شاید مشکلات مالی مربوط به کودکان نشود یا آن را تشخیص ندهند، اما تحت تأثیر رفتار والدین خود قرار می‌گیرند. کودکان معمولاً بحث‌های آخر شب والدین خود را درباره پول می‌شنوند. یا ارتباط غیرکلامی والدین خود را می‌فهمند که نشان می‌دهد کارها درست پیش نمی‌رود.

عاقلا نه است که به یاد داشته باشیم همهٔ تغییرات اساسی، باعث ایجاد انرژی عاطفی در کودکان و می‌شود.

کول برای داشتن خانه‌ای با حیاط و استخر اختصاصی هیجان زده بود. از طرفی، به خاطر دور شدن از دوستانی که در محله و مدرسه داشت، ناراحت بود. جان می‌دانست که نقل مکان آن‌ها فرصتی طلایی است تا به کول بیاموزد که چگونه با احساسات همراه کننده‌ای که تجربه می‌کند، کنار بیاید.

جان خانوادهٔ خود را به سفر عاطفی آپارتمان‌شان برد. آن‌ها دربارهٔ چیزهای مشترکی که در هر اتاق داشتند با یکدیگر صحبت کردند. کول خیلی زود روحیهٔ خود را به دست آورد. آن‌ها دربارهٔ تجربیات شاد و غمگین خود در هر اتاق صحبت کردند. از هر اتاق به خاطر محافظتشان در برابر سرما و گرما تشکر کردند. چیزهای مهمی را به یاد آوردند، نظیر زمانی که اولین دندان کول افتاد یا وقتی یاد گرفته بود اسم خود را بنویسد. هنگام خروج، از هر اتاق «خدا حافظی» و «تشکر» می‌کردند.

این تمرین فقط به نفع کول نبود. جان و جس می‌توانستند خیلی از خاطرات خوب و بد خود را به یاد آورند و دربارهٔ آن‌ها صحبت کنند. این روند برای هر سه مفید بود. روز اسباب‌کشی، کول با چشمانی اشک‌بار، برای تنها خانه‌ای که می‌شناخت دست تکان داد. او خیلی زود با خانهٔ جدید سازگار شد. با پایان رابطهٔ خود با آپارتمان قدیمی، توانست با خانهٔ جدید ارتباط برقرار کند. جان و جس هنوز دربارهٔ آپارتمانی که کول سال‌های اولیهٔ زندگی خود را در آنجا سپری کرده بود، خاطراتی را به یاد می‌آوردند.

به زودی کول به دانشگاه می‌رود. اتاق او همچنان در تعطیلات و در سفرها متعلق به او خواهد بود، اما کول همان کارهایی را انجام خواهد داد که سیزده سال پیش انجام داده بود. به علت جابه‌جایی، فعالیت‌های روزانهٔ او تغییر خواهد کرد. جان و جس در کنار کول خواهند بود و اتفاقات سیزده سال گذشته را باهم به یاد خواهند آورد. دیگر بیشتر زندگی او در خوابگاه دانشجویی سپری خواهد شد. او در آنجا، الگوهای جدید رفتاری را شکل می‌دهد. احتمالاً شما هم فهمیده‌اید که کول باید در این چهار سال چه کاری انجام بدهد.

انجامش بدهید - حتی اگر احمقانه به نظر برسد - ما اکیداً توصیه می‌کنیم که وقتی نقل مکان می‌کنید، کارهای توصیه‌شده در داستان جان را انجام دهید. حتی اگر فرزندی نداشته باشید. مهم‌ترین کار این است که به‌تنهایی انجامش ندهید. به یاد آورید که جان، جس و کول با همدیگر انجامش دادند. هرکدام دربارهٔ خاطرات خود در هر اتاق صحبت کردند.

حتی اگر به‌تنهایی در آنجا زندگی می‌کنید، مطمئن شوید که دوستی دارید که به صحبت‌های شما دربارهٔ خاطراتتان گوش می‌دهد و سپس «خداحافظی» کنید.

ما مثال‌های متعددی از تأثیرات منفی را بر بزرگسالان و کودکان دیده‌ایم که به‌درستی، روابط خود را با موضوع مهمی مثل خانه‌شان بهبود نمی‌دهند. این تمرین ساده می‌تواند به شما کمک کند تا نقل مکانی بدون دغدغه به خانهٔ بعدی داشته باشید.

یکی از تأثیرات جانبی این فعالیت‌ها این است که ممکن است روابط ناتمام مربوط به افراد دیگر و گذشته را کشف کنید. برای بازگشت و تکمیل یافته‌های جدید خود، می‌توانید از آموزه‌های این کتاب استفاده کنید.

حتی اگر این تمرین برای شما غیرمنطقی به نظر برسد، ما نمی‌توانیم اهمیت آن را نادیده بگیریم. در هر حال این کار را انجام بدهید.

توصیه‌های گوناگون

چند ورودی باید در نمودارهای تاریخچهٔ فقدان، روابط و نامه‌ها داشته باشیم؟ معمولاً از ما سؤال می‌شود که چه تعداد ورودی باید در نمودار تاریخچهٔ فقدان یا نمودار رابطه وجود داشته باشد. از آنجایی که آدم‌ها متفاوت هستند، هیچ پاسخ دقیق و درستی وجود ندارد. یک تفاوت مربوط به سلیقهٔ شخصی است. جان تمایل دارد با کلمات محدود صحبت کند و بنویسد. راسل بیشتر کلامی است. اگر به تاریخچهٔ فقدان و روابط آن‌ها در این کتاب نگاه کنید، تفاوت را مشاهده خواهید کرد. جان ۹ ورودی در زمینهٔ تاریخچهٔ فقدان دارد و راسل ۱۳ ورودی. جان ۸ ورودی در نمودار رابطهٔ خود با برادرش

دارد و راسل ۱۲ ورودی در رابطهٔ خود با همسر سابقش. به یاد داشته باشید که آن‌ها همه نمودارهای نمونه برای نشان دادن روش کار هستند و طول کامل نمودارهای اصلی را نشان نمی‌دهند. اما تفاوت سبک جان و راسل را نشان می‌دهند.

قانون سفت‌وسختی برای تعداد ورودی‌ها در هر نمودار وجود ندارد. هدف درست بودن است نه تعداد. ما افراد زیادی را می‌شناسیم که ورودی‌های زیادی در نمودار تاریخچهٔ فقدان یا نمودار روابط خود قرار می‌دهند و از مزایای نمودار بهره‌مند نمی‌شوند. آن‌ها فهرستی تکراری از موارد مشابه دارند. مفهومی این نیست که شما ضررهای ناشی از مرگ‌ومیر را تجربه نکرده‌اید. ایجاد فهرست مرگ‌ومیر افرادی که با آن‌ها رابطه داشته‌اید، کلیدی برای شماسست. بدون قضاوت کردن، می‌گوییم که مرگ پسرعموی دوم شما که فقط دو بار در زندگی خود ملاقاتش کرده‌اید، ممکن است در تاریخچهٔ فقدان شما جایی نداشته باشد.

در مورد تعداد ورودی‌ها: دستورالعمل کلی برای تاریخچهٔ فقدان، داشتن ۶ تا ۲۰ ورودی است. از هزاران موردی که دیده‌ایم، احتمالاً میانگین حدود ۱۵ است. اگر رقم شما بیش از این باشد، شاید لازم باشد که ببینید رویدادهای مشابه را تکرار می‌کنید یا افرادی که با آن‌ها رابطهٔ محدود داشتید، جزو فهرست شما هستند.

ممکن است نمودار رابطه، ۵ تا ۱۵ ورودی بالای خط و به همان اندازه پایین خط داشته باشد. بسته به مثبت یا منفی بودن رابطه، ممکن است رابطهٔ شما ابتدا در یک طرف یا طرف دیگر باشد. بررسی کنید که آیا اتفاقات مشابه را بارها و بارها تکرار می‌کنید یا خیر. نیازی به تکرار همان موارد نیست، زیرا ممکن است در درد یا تصویر غیرواقعی مثبت از رابطهٔ خود گیر بیفتید. دستورالعمل‌های مشابه برای تکمیل‌نامه که از نمودار رابطهٔ خود ایجاد می‌کنید نیز صدق می‌کند.

دلسوزی در مقابل نفی

عبارتی کلیشه‌ای وارد زبان پیشرفته شده که می‌تواند مشکلاتی جدی در دستیابی به ترمیم عاطفی ایجاد کند و آن عبارت است از: «او برای کاری که مجبور بود انجام دهد،

همه تلاشش را کرد.» این جمله، معمولاً دربارهٔ افرادی گفته می‌شود که با او رابطهٔ خوبی نداشتید. حتی اگر از نظر منطقی هم درست باشد، از نظر عاطفی کمکی نمی‌کند. ما افرادی را دیده‌ایم که در انتهای تکمیل‌نامهٔ خود این جمله را اضافه کرده‌اند و سپس مدتی بعد با ما تماس گرفته و گفته‌اند که حس می‌کنند بهبود نیافته و ترمیم نشده‌اند. آن‌ها در نامهٔ خود نوشته بودند: «تو برای کاری که مجبور بودی انجام دهی، همهٔ تلاشت را کردی.» وقتی این کار را انجام می‌دهند، ناخواسته احساس بخشودن را که پیش‌تر در نامه‌شان به آن اشاره کرده بودند، زیر پا می‌گذارند. عقل حکم می‌کند که هر چه مردم انجام می‌دهند، در نوع خودشان بهترین است، در غیر این صورت، کار دیگری می‌کردند. قسمت تلخ این حقیقت این است که «بهترین» افراد، تقریباً عامل نابودی ما است.

اگر منصفانه به این مسئله نگاه کنیم، هر یک از والدین شما یا کسی که شما را بزرگ کرده، ممکن است قربانی کودکی وحشتناک خودش و افراد و حوادثی شده باشد که بعدها در زندگی‌اش رخ داده‌اند. ممکن است در معرض اعتیاد به الکل، بیماری روحی یا خشونت‌های معمولی قرار گرفته باشد. در این رابطه، شاید احساس دلسوزی کنید. اما این احتمال نیز وجود دارد که وقتی آن‌ها تأثیر این شرایط را در زندگی خود دیدند، با اثر جانبی اتفاقی که برایشان افتاده، شما را نیز تحت تأثیر قرار دادند. صرف‌نظر از کاری که در حق شما کردند و حس دلسوزی‌ای که به آن‌ها دارید، راه بهتری برای گفتن آن وجود دارد. به جای این که بگویید آن‌ها همهٔ تلاش خود را کردند و در نتیجهٔ آن مقابل بخششی قرار بگیرید که پیش‌تر در تکمیل‌نامهٔ خود به آن اشاره کرده بودید، می‌توانید بگویید: «پدر، من برای تو و چیزهایی که بر تو اثر گذاشت، احساس دلسوزی می‌کنم.» این جمله باید در انتهای نامهٔ شما نوشته شود و همواره بعد از مشخص کردن تمام بخشش‌های لازم بیاید.

پرسیدن ممنوع - فقط بیانات

خطر دیگری که تکمیل‌نامهٔ شما را تهدید می‌کند، پرسیدن است. بدون شک، وقتی در نامه از شخصی که فوت شده سؤالی مطرح می‌کنیم، به پاسخ آن نمی‌توانیم دست پیدا

کنیم. ما با افرادی برخورد کرده‌ایم که پرسش‌هایی از این قبیل مطرح کرده‌اند: «پدر، چرا بیشتر مراقب خودت نبودی؟» پرسش‌های بی‌پاسخ نظیر این، حتی از نوع استفهام انکاری، باعث ناتمام ماندن شما می‌شود. چون هدف بهبودیابی از غم و اندوه رسیدن به کمال عاطفی است، نباید با چنین پرسش‌هایی خود را از رسیدن به کمال دور کنید. مسلم است که شخص فوت‌شده نمی‌تواند به پرسش شما پاسخ دهد، اما توصیه نمی‌کنیم در نامهٔ خود از افراد زنده هم سؤال کنید. یادآوری می‌کنیم که نامه‌های شما برای ارتباط با شخص زنده‌ای نیست که خطاب قرار داده‌اید. دلیلش هم این است که بهتر می‌توانید او را ببخشید، هرچند این کار هرگز به‌طور مستقیم اتفاق نمی‌افتد. بنابراین، با فرض این که شخص زنده صدای نامهٔ شما را نمی‌شنود، نمی‌توانید به هر پرسشی پاسخ دهید. البته منظور ما این نیست که وقتی اشخاص زنده را دیدید و با آن‌ها حرف زدید، هیچ پرسشی از آن‌ها مطرح نکنید - انتخاب با خودتان است. فقط در تکمیل نامه‌های خود سؤال نکنید.

Griefcoach.ir

استفاده از پی‌نوشت برای تکمیل بیشتر

شاید قبلاً نمودارهای رابطه خود را کشیده‌اید و تکمیل نامه‌های خود را دربارهٔ والدین و کسانی که در زندگی شما نقش داشته‌اند، نوشته‌اید. اگر چنین است، به عقب برگردید و کار دیگری انجام دهید که به جنبه‌هایی از رابطه مربوط می‌شود که در از دست رفتن اعتماد، امنیت، شرایط عادی زندگی و کودکی شما سهیم بوده است. می‌توانید نمودار کوچکی رسم کنید و سپس پی‌نوشتی دربارهٔ عوامل رابطه‌ای بنویسید که وقایع یا شرایط آن را به یاد می‌آورید و باعث ایجاد احساس ناامنی یا عدم اعتماد در شما شده است. دستورالعمل‌های ویژه‌ای برای پی‌نوشت در صفحات ۱۵۸ - ۱۶۰ تحت عنوان دربارهٔ کشفیات جدید چطور؟/داستان پنجرهٔ کول آمده است. پی‌نوشت جان به پدرش نشان می‌دهد که شما مجبور نیستید به عقب برگردید و کل نمودار رابطه را دوباره ترسیم کنید. فقط باید با موقعیت جدیدی که ایجاد شده، کنار بیایید.

بعد از رسم نمودار کوچک و نوشتن پی‌نوشت، باید نامه را با صدای بلند برای شخص مقابل خود بخوانید. همان کسی که برای شما حکم «شنونده مورد اطمینان» را دارد. از دستورالعمل‌های شنیدن و خواندن در صفحات ۱۵۲-۱۵۴ کمک بگیرید.

سخن پایانی

بهبودیابی از غم و اندوه یا فقدان، به‌واسطه اقدامات اندک و صحیح توسط شخص اندوهگین، حاصل می‌شود. در بیستمین نسخه این کتاب، مفتخریم که اعلام کنیم چنین فرصتی نصیبمان شده تا با چند دستورالعمل دیگر، شما را در به کار گرفتن این راهکارها کمک کنیم.

می‌دانیم که افراد زیادی این کتاب را می‌خوانند، از آن لذت می‌برند و بهره‌مند می‌شوند. اما کارهایی را که منجر به بهبودیابی می‌شود انجام نمی‌دهند. ما خیلی افتخار می‌کنیم که این کتاب را خوانده‌اید و از آن خوشتان آمده است. اگر بازگردید و اعمالی را که منجر به بهبودیابی می‌شوند انجام دهید، چه با همیار چه بدون آن، احساس بهتری خواهید داشت. خواهش می‌کنیم اجازه ندهید تجربه خواندن کتاب و درک مفاهیم آن در شما این احساس را ایجاد کند که از نظر عاطفی کامل و ترمیم شده‌اید. کامل شدن نتیجه عملکرد شماست.

مانند همیشه، برای تلاش و تمایل خود به انجام این کار، مورد حمایت و تشویق ما قرار می‌گیرید.

قدردانی

از طرف جان

بعد از گذشت بیست سال، اگر بخواهم تک‌تک افراد را نام ببرم و از آن‌ها تشکر کنم، افراد خیلی زیادی هستند که آوردن نام همه آن‌ها در اینجا امکان‌پذیر نیست. اما چند نفری هستند که می‌خواهم حتماً نامشان را ببرم و قدردانی کنم: تامی اتکینسون^۱، دان

۱. Tommy Atkinson

برینتلینگر^۱، جان برگوارت^۲، دان چیمبرز^۳، استیو^۴ و تری هاتسون^۵. این افراد، لایق قدردانی و تشکر ویژهٔ من برای همکاری در گذشته هستند. من از اولین همکارم، فرانک چری^۶، فردی که در شروع با من بود، تشکر می‌کنم.

در ویرایش جدید نیز لازم است از افرادی تشکر کنم: جاناتان دیموند^۷ و ناشر چیره‌دست ما در انتشارات هارپر کالینز، ترنا کیتن^۸.

در اینجا می‌خواهم و لازم می‌دانم از شریک و دوست گرامی‌ام، راسل تشکر کنم. او داوطلبانه به کمک ما آمد و هرگز ما را ترک نکرد. او من را در رسیدن به هدفمان همراهی می‌کند. ما با هم می‌خندیم و با هم گریه می‌کنیم و به هر شکلی پیام امیدواری‌مان را به کسانی که به شنیدن آن نیاز دارند، می‌رسانیم.

از هر دو فرزندم تشکر می‌کنم. وقتی قدردانی کتاب قبلی را می‌نوشتیم، آلیسون^۹ دوازده‌ساله بود. طی ده سال گذشته، چشمان خود را برای مدتی که فکر می‌کردم کوتاه است، بستم. وقتی آن‌ها را دوباره باز کردم، او زیبا، فوق‌العاده و بیست‌ودوساله بود. بیست سال پیش پسرمان کول فقط شش سال داشت. در آن زمان، وقتی خبرنگاری از او شغل پدرش را پرسید، او پاسخ داد: «پدرم به آدم‌های غمگین کمک می‌کند.» آن موقع گفته‌اش درست بود، هنوز هم درست است. الآن او شانزده سال دارد با ۱۸۶ سانتی‌متر قد و ۸۵ کیلو وزن. زبانم از گفتن این که چقدر آن‌ها را دوست دارم، عاجز است.

-
۱. Dan Brintlinger
 ۲. John Borgwardt
 ۳. Duane Chambers
 ۴. Steve
 ۵. Terry Huston
 ۶. Frank Cherry
 ۷. Jonathan Diamond
 ۸. Trena Keating
 ۹. Allison

می‌خواهم و لازم می‌بینم که از ده‌ها هزار شخص غمگین - کسانی که دردها، امیدها و آرزوهای خود را با من در میان گذاشته‌اند - تشکر کنم. من را مفتخر کرده‌اند. بدون مشارکت صادقانه آن‌ها، به‌هیچ‌وجه امکان نداشت که مؤسسه بهبودیابی از غم و اندوه به این سطح از موفقیت دست پیدا کند و در دسترس این همه آدم دردکشیده قرار بگیرد.

چگونه می‌توانم از همسرم جس والتون^۱ قدردانی و تشکر کنم. بعد از مرگ پسرم هرگز فکر نمی‌کردم که دوباره بتوانم شادی را تجربه کنم. مانند بسیاری از مردم خنده بر لبانم بود، ولی از درون اشک می‌ریختم. بعد جس وارد زندگی‌ام شد. او در طی تمام این سال‌ها در کنارم ایستاده است. او با شادی و مسرت، از تلاش ما برای کمک به اشخاص غمگین حمایت کرده است. او مسافرت‌ها، ساعت‌های کار طولانی و افراد گریان را در خانه‌مان تحمل کرده است. حتی وقتی از عهده پرداختن قبض تلفن برنیامدیم، او در مسابقه‌های تلویزیونی شرکت می‌کرد تا برای مؤسسه محبوب خود - مؤسسه بهبودیابی از غم و اندوه - پول برنده شود. هم‌زمان در سریال تلویزیونی معروفی بازی می‌کرد و مورد تحسین همکاران و طرفدارانش بود. حتی دو جایزه^۲ امی^۳ برنده شد. او انسانی جذاب با شغلی پُر زرق و برق است، اما کار من هیچ زرق و برقی ندارد. یقین دارم که می‌داند چقدر دوستش دارم و برایم عزیز است، اما می‌خواهم از او تشکر کنم و بگویم که دوست دارم.

جان دبلیو. جیمز

۱. Jess Walton

۲. Emmy Awards؛ جایزه‌ای آمریکایی برای تولیدات تلویزیونی و معادل جایزه اسکار برای تلویزیون - م.

از طرفِ راسل:

دوستان و آشنایانی که دربارهٔ شغلم می‌پرسند و همواره می‌خواهند بدانند که کارم از نظر عاطفی طاقت‌فرساست یا خیر، جواب من این است: «کاری که من می‌کنم از نظر عاطفی نشاط‌انگیز است. فکر می‌کنم کمتر چیزی است که این قدر قلب و روح من را کامل کند. هر بار که به شخص غمگینی کمک می‌کنم و حالش بهتر می‌شود، حال خودم نیز بهتر می‌شود.»

اصول و عملکردهای بهبودیابی از غم و اندوه، بسیاری از جنبه‌های زندگی مرا تغییر داده است. من هرگز این قدر خوشبخت نبودم، اما حالا وقتی غمگینم، واقعاً غم را در قلب خودم احساس می‌کنم. تمام احساسات خوب‌اند. زندگی دیگر یکنواخت و طاقت‌فرسا نیست.

قدردانی و تشکر ویژهٔ من از:

مادرم - دلم برایت تنگ شده؛

پدرم - دوست من؛

شریک زندگی‌ام - آلیس^۱؛

شریکم و دوستم - جان دبلیو. جیمز؛

دخترم - کلی؛

دوستم - کلودیا^۲؛

خواهرزاده‌ام - گابی^۳ و مادرش لیزا^۴؛

خواهرهای دوقلوی فوق‌العاده‌ام - مارچی^۵ و پاتی^۶؛

-
۱. Alice
 ۲. Claudia
 ۳. Gabi
 ۴. Liza
 ۵. Margie
 ۶. Patti

برادر بی نظیرم - کِن^۱؛
 همسران عالی قبلی من - ویوین و جین؛
 حامی شخصی من - ویکتور^۲؛
 هم‌بازی‌های گلفم - لاری^۳، ویلی^۴، فرانک^۵ و کِن، افرادی که هم احساسات
 به‌هم‌ریخته‌ام را تحمل کرده‌اند و هم بازی خرابم را؛
 و در آخر تمام کسانی که من را در این راه یاری داده‌اند، به‌ویژه کاتلین^۶ و دب^۷؛
 راسل فریدمن

Griefcoach.ir

-
۱. Ken
 ۲. Victor
 ۳. Laurie
 ۴. Willie
 ۵. Frank
 ۶. Kathleen
 ۷. Deb

راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه

روشی عملی برای رهایی از غم و اندوه ناشی از مرگ، طلاق، ضربه‌های عاطفی یا هر فقدان دیگر.

«غصه نخور»، «زمان، مرهم تمام زخم‌هاست»، «برای دیگران تکیه‌گاه باش»،
کلیشه‌های متعددی در باب غم و اندوه است، اما بی‌تأثیر.

وقتی شخصی را که دوست داریم فوت می‌کند یا از ما جدا می‌شود و زندگی خود را با دیگری ادامه می‌دهد، با بسیاری از مسائل تأسفبار دیگر با توجه به آن چه باید کرد؟

براساس تجربه‌های خود و دیگران، نویسندگان این کتاب تعریف و مشخص می‌کنند که غم و اندوه چیست و رهایی از آن چگونه امکان‌پذیر خواهد بود تا بتوان اشتیاق به زندگی را دوباره بازیافت. کتاب راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه، روش آزموده‌ای را به اشخاص غمگین ارائه می‌کند که با نکات ذکرشده در آن می‌توان غم و اندوه و رنج ناشی از ضربه‌های عاطفی را تأمین کرد. آن‌گونه که در این کتاب مطرح شده است، اشخاص غمگین می‌توانند زندگی تمام افرادی را که خواستار بازیابی شور و شوق اولیهٔ زندگی هستند، تغییر دهد. خواندن این کتاب در کلاس‌های من الزامی است. به‌شخصه هرچه بیشتر این کتاب را می‌خواندم بیشتر متوجه می‌شوم که غم و اندوه بهبودنیافته مسئله بزرگی است که زندگی بسیاری از انسان‌ها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. تا آنجا که من اطلاع دارم این کتاب در نوع خود بی‌مانند است، مشکل را مشخص می‌کند و راه‌حلی را ارائه می‌دهد (دکتر برنارد مک‌کوین^۱، پروفیسور جامعه‌شناسی دانشگاه چاپمن).

جان دبلیو. جیمز و راسل فریدمن بیش از ۳۰ سال با اشخاص غمگین کار کرده‌اند. آن‌ها همچنین به‌عنوان مشاور هزاران متخصص را در این زمینه راهنمایی کرده‌اند و نشست‌های گروهی و دوره‌های مخصوصی برای صدور گواهینامه در زمینهٔ بهبودیابی از غم و اندوه در سراسر ایالات متحده آمریکا، کانادا و اروپا ترتیب می‌دهند.

۱. Bernard McQueen

به روز شده

بهبودیابی از گریف چطور به اثرات ناشی و یا بعد از صدمات آسیب روحی و تروما (PTSD) می‌پردازد.

این کتاب را برای تمامی کلاس‌هایم نیاز دارم. هرچه بیشتر از آن استفاده می‌کنم، بیشتر به این باور می‌روم که گریف حل و فصل نشده، مسئله بسیار مهم و اساسی زندگی انسان‌هاست. این کتاب در نوع خود، تنها کاری است که هم به طرح مسئله می‌پردازد و هم راهکار ارائه می‌دهد.

برنارد مک گرین، PHD، پروفیسور جامعه‌شناسی دانشگاه چاپمن

بهبود ناقص از گریف، تأثیری منفی بر تمام زندگی و ظرفیت شادمانی انسان خواهد داشت. مؤلفان با استفاده از داستان واقعی عبور خود و دیگران نشان می‌دهند که چقدر بعد از بهبودیابی از گریف و عبور از غم و اندوه به آنها کمک کرد و خود به خود به انرژی دوباره به زندگی دست خواهید یافت. بر اساس تجربه اثبات شده، دستنامه بهبودیابی از غم و اندوه اقدامات خاص مورد نیاز را به افراد رنجور و دل شکسته ارائه می‌دهد تا بتوانند از تمام از دست‌دگی‌های خود عبور کنند.

مطالب چاپ جدید شامل راهنمایی‌هایی برای روبرو شدن با:

- فقدان و از دست‌دادن ایمان (باور)
- از دست دادن شغل و مسائل مالی
- از دست دادن سلامتی
- بزرگ شدن در یک خانواده مختل (الکلی یا معتاد)

دستنامه بهبودیابی از غم و اندوه کتابچه‌ای کلاسیک و پیشگام است که هر کسی باید در کتابخانه‌اش داشته باشد.

جان و راسل فریدمن بیشتر از سی سال با دل‌شکستگان کار کرده‌اند. آن‌ها به‌عنوان مشاور خدمت کرده‌اند و با ارائه سرویس به هزاران متخصص قلب شکسته و برگزاری سمینارهای متعدد با اعطای گواهینامه در سراسر آمریکا و کانادا مشغول به کارند.



www.griefrecoverymethod.com/about-us

Wm

WILLIAM MORROW

An Imprint of HarperCollins Publishers

ISBN 978-622-7056-63-1

