

۵ مرحله برای کنار آمدن با غم و اندوه

غم و اندوه از عمیق‌ترین احساسات بشری است. هر انسانی این حس گذرا را بارها و به درجات مختلف در طول زندگی تجربه می‌کند.



غم و اندوه از عمیق‌ترین احساسات بشری است. هر انسانی این حس گذرا را بارها و به درجات مختلف در طول زندگی تجربه می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در طول قرن‌ها، فلاسفه و شاعران درباره ماهیت غم و شادی چیزهای زیادی نوشته‌اند. در دوران مدرن، روانشناسی با کمک روش‌های علمی، به دنبال شناخت کمی و کیفی غم است تا بتواند راهکارهای مفیدی برای کنار آمدن با آن ارائه کند. در این مطلب ۵ راهکار به شما یاد می‌دهیم که به کمک آنها می‌توانید راحت با غم و اندوه کنار بیایید.

چه زمانی غم و اندوه به سراغ ما می‌آید؟

حالات گوناگون غم و اندوه میان همگان مشترک است. انسان‌ها با فرهنگ‌های گوناگون، این حس را در طول زندگی تجربه می‌کنند. طیف وقایعی که می‌توانند این حس را در ما برانگیزند بسیار گسترده است: از ابتلا به بیماری لاعلاج یا فراق و جدایی گرفته تا مرگ عزیزان یا گم شدن حیوان مورد علاقه‌مان. تمرکز این نوشته بر غم و اندوه در افراد بزرگسال است.

الیزابت کوبلر راس نویسنده کتاب «در باب مرگ و احتضار» است که در سال ۱۹۶۹ منتشر شد [این اثر در ایران با عنوان «آشتی با مرگ» به ترجمه مهدی قرچه داغی در سال ۱۳۷۶ توسط نشر اوحدی منتشر شده است]. او در این نوشته، اولین بار، گذر از غم و اندوه را به پنج مرحله تقسیم می‌کند که در ادامه آنها را معرفی کرده ایم.

پیش از معرفی این پنج مرحله، لازم است نکات مهمی را درباره آنها بدانیم:

مدت زمان متفاوتی طول می‌کشد که هر یک از ما هر مرحله را طی کنیم. افزون بر این، میزان شدت ابزار احساسات ما در هر مرحله با دیگران متفاوت است. بنابراین، برخلاف تصور عامه، گذر از این مراحل لزوماً نظم مشخصی ندارد. ما معمولاً این مراحل را طی می‌کنیم تا با آرامش بیشتری به مرحله آخر (پذیرش فقدان) برسیم. با وجود این، بسیاری از ما به راحتی و بی‌دغدغه به آخرین مرحله نمی‌رسیم.

مرگ عزیزان ممکن است باعث توجه دوباره ما به مسئله مرگ شود و الهام بخش ما در نگاهی دوباره به احساسات مان درباره مرگ باشد. در هر مرحله، بارقه‌هایی از امید نیز ایجاد می‌شود: تا زمانی که زندگی ادامه دارد، امید هست و تا وقتی امیدوار هستیم، زندگی جریان دارد.

از طرفی، شیوه غم‌گساری هر فرد با دیگری متفاوت است: برخی غم و اندوه خود را بروز می‌دهند و احساسات شان را کتمان نمی‌کنند؛ عده‌ای دیگر ترجیح می‌دهند غم خود را در دل پنهان کنند و شاید حتی قطره‌ای اشک هم نریزند. پس نباید در مواجهه با غم و اندوه دیگران قضاوت نابجا کنیم، چون هرکس به شیوه خودش غم‌گساری می‌کند.

بسیاری از افراد لزوماً مراحل اندوه را به ترتیبی که خواهیم گفت، سپری نمی‌کنند. این مسئله کاملاً پذیرفتنی و طبیعی است. کلید فهم مراحل پنج‌گانه غم و اندوه این نیست که آن را دستورالعملی برای اجرا کردن قدم به قدم بدانیم؛ بلکه باید به آنها به چشم راهنمایی بنگریم که به ما در فهم سوگواری مان کمک می‌کند.

۱. انکار

نخستین واکنش ما به اتفاقات ناگوار و تلخ زندگی، انکار واقعیت است. در این وضعیت، مردم معمولاً با خود می‌گویند: «چنین اتفاقی نیفتاده است! ممکن نیست چنین شده باشد!» این واکنشی طبیعی است که ما برای دلیل تراشی در برابر احساسات درحال فوران مان انجام می‌دهیم.

«انکار» یکی از مکانیسم‌های دفاعی رایج است. این شیوه با بهت زده کردن ما، مانع شوک سریع ما می‌شود. از در این مرحله، ما نمی‌خواهیم آنچه را در حال رخ دادن است بپذیریم. ما از نشانه‌های واقعیت هراسان فرار کرده و از

هرگونه گفت وگو و اطلاعاتی که بیانگر واقعه تلخ رخ داده است، اجتناب می کنیم. یکی از احساسات غالب در این مرحله، حس پوچی است، زندگی دیگر برایمان معنایی ندارد.

در بسیاری از افراد، این مرحله واکنشی موقتی است که آنها را از نخستین ترکش های لشکر غم در امان نگه می دارد.

۲. خشم

با آشکار شدن هرچه بیشتر نشانه های واقعیت، انکار جای خودش را به خشم همراه با رنج شدید می دهد. احساسات شدید از درون آسیب پذیر ما فوراً می کنند و به شکل عصبانیت بیان می شوند. ما خشم خود را به محیط پیرامون، دوستان و آشنایان و حتی غریبه ها ابراز می کنیم.

ممکن است خشم ما گریبان عزیز درحال مرگ را هم شامل شود. گرچه عقل و منطق می گوید او مقصر وضع موجود نیست اما احساسات ما فردی را که سبب ساز غم و اندوه شده است سرزنش می کند. بروز خشم احساس عذاب وجدان هم با خود می آورد و ما از دست خودمان عصبانی تر می شویم.

پزشکان و کارکنان مراکز درمانی از جمله گروه هایی هستند که بیش از دیگران هدف خشم بازماندگان قرار می گیرند. گرچه این صنف همواره با رنج و مرگ انسان ها سروکار دارند اما این به معنای در امان بودن آنها از رنج و خشم یا اندوه اطرافیان بیمار نیست.

اگر شما هم در این حیطه کار می کنید و چنین مشکلاتی دارید، برای مهار خشم خود، حتماً با پزشک یا اطرافیان عزیز ازدست رفته، در زمان مناسب گفت وگو کنید. می توانید از پزشک بخواهید که در پایان ساعت کاری به شما تلفن کند تا از جزئیات علت مرگ مطلع شوید. درباره شرایط بیماری و فرایند درمان سؤال کنید و ابهامات خود را برطرف کنید. درباره راه هایی که می تواند خشم تان را فرو بکاهد فکر کنید.

۳. چانه زنی

ما در واکنشی عادی به احساس درماندگی و آسیب پذیری، اغلب به سراغ «اگر»ها و «ای کاش»ها می رویم:

اگر زودتر به سراغ درمان بیماری می رفتیم…

اگر زودتر به سراغ پزشک دیگری می رفتیم…

اگر من رفتار بهتری با او داشتم…

… .

اینجاست که مخفیانه با خدای خودمان چانه می زنیم و قول و قرار می گذاریم تا جلوی غم و اندوه اجتناب ناپذیر را بگیریم. چانه زنی هم جزئی از دفاع ما در برابر واقعیت رنج آور است. حس عذاب وجدان در این مرحله نیز همراه ماست، می توانستیم کاری کنیم اما نکرده ایم و کار به اینجا کشیده است.

۴. افسردگی

در سوگواری پس از حادثه دو نوع افسردگی در افراد مشاهده می شود. نوع اول آن به پیامدهای عملی اتفاق مربوط است مانند هزینه و نحوه برگزاری مراسم . ناراحتی و پشیمانی بخش اصلی این مرحله اند. ما نگران روز وداع با عزیزمان هستیم؛ نگرانیم مبادا در این روزهای پر از غم و اندوه، وقت کمتری را با سایر عزیزانمان می گذرانیم. گذر از این مرحله با حمایت و همراهی اطرافیان آسان تر است.

نوع دوم افسردگی شخصی تر و درونی تر است: کنار آمدن با فقدان عزیز ازدست رفته از نظر روحی - روانی. شاید یک آغوش گرم در گذر از این مرحله به ما کمک کند.

۵. پذیرش

کنار آمدن با غم و اندوه و پذیرش آنچه رخ داده است چیزی نیست که هرکسی بتواند به آن دست یابد یا شجاعت کنار آمدن با آن را داشته باشد. گاهی اوقات، مرگ ناگهانی فرصت واکنش مناسب را از ما می گیرد یا هرگز موفق نمی شویم که از حباب انکار و خشم خارج شویم.

ما در مرحله پذیرش، کم کم با خودمان کنار آمده و روحیه خود را بازمی یابیم. ویژگی اصلی این مرحله آرامش همراه با رهایی از وابستگی عاطفی است؛ البته این به معنای بازگشت آبی شادی نیست و با افسردگی نیز متفاوت است.

چطور: نزدیکان ما که بسیار مسن اند یا در بستر بیماری هستند معمولاً کناره گیری و آماده شدن برای مرگ را درپیش

می گیرند. این به معنای پیش بینی حتمی آنها از مرگ شان نیست بلکه وضعیت روبه افول جسمی شان باعث بروز این واکنش می شود. رفتار باوقار و آرام آنها در پذیرش این موضوع به ما کمک شایانی می کند. کنار آمدن با غم و اندوه فرایندی کاملاً شخصی و منحصر به فرد برای هرکس است. هیچ کس بهتر از ما نمی تواند کاملاً احساساتی را درک کند که در گذر از این مراحل تجربه می کنیم. دیگران می توانند با همدلی و همراهی باعث کاهش رنج مان شوند. بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم این است که دست از مقاومت در برابر واقعیت برداریم و اجازه عبور احساسات را بدهیم. مقاومت کردن فقط باعث تأخیر در بهبودی خواهد شد.