

چگونه با رویدادهای دردناک زندگی مواجه شویم؟

روزانه میلیون‌ها رویداد دردناک از جمله طلاق، مرگ عزیزان، شکست‌های عاطفی و ...



روزانه میلیون‌ها رویداد دردناک از جمله طلاق، مرگ عزیزان، شکست‌های عاطفی و ... در جهان هستی اتفاق می‌افتد که رویارویی با آن‌ها برای برخی حتی به قیمت جان‌شان تمام می‌شود؛ در حالی که راه‌هایی کارآمد برای مواجهه با این رویدادها وجود داشته و شناخت آن‌ها می‌تواند به رشد و تعالی انسان‌ها کمک کند.

به گزارش نصر، مهدیه، دختر ۲۵ ساله مادرش است که نمی‌تواند از درد فقدان مادرش بگوید، نمی‌تواند حتی تصور کند که دیگر مادری ندارد تا هر روز حال و احوالش را بپرسد. از لحظه‌ای که مادرش را ناگهانی از دست داد، فقط می‌خندد. باور نمی‌کند، مادرش برای سه سال درگیر سرطان مغز بوده و او خبر نداشته و پس از طی یک دوره دردناک تحمل بیماری از دنیا می‌رود. این مادر جوان می‌گوید وقتی مهمان‌هایی که لباس سیاه پوشیده‌اند، از خانه مان برونند، مادرم از همان دری که همیشه چادر بر سر وارد می‌شد، برمی‌گردد و بار دیگر تنها دخترش را در آغوش می‌گیرد و گیسوان دردناک‌اش را هم چون زمانی که تنها یک کودک خردسال بود، شانه می‌زد.

زهرای ۱۹ ساله نیز از گفتن درد شکست عاطفی خود سر باز می‌زند. آنقدر گفته و کسی نشنیده که دیگر دمی برای بازگویی شرایطش ندارد. از پس زدن پسری که فکر می‌کرد می‌تواند شاهزاده رویاهایش باشد اما فقط دیو دو سری شد که ذره ذره زهرا را از درون نابود کرد. این دختر برای خلاصی از غمی بی‌وصف که در قلبش رخنه کرده بود، به هر روشی دست زد و در انتها فقط اندوه، افسردگی، ناکامی و فقط درماندگی برایش ماند.

چنین شرایطی برای هر انسانی قابل درک است و هر فردی می‌داند که قرار گرفتن در چنین وضعیتی برای چقدر می‌تواند دردناک و جانکاه باشد. این رویدادها و هزاران رویداد دیگر، شاید چندین بار در زندگی ما تکرار شوند اما ما برای خلاصی از آن‌ها هیچ راهی نداشته باشیم و در نهایت از تقلا برای یافتن این راه نیز ناامید شده و از زندگی فاصله بگیریم. اما آیا واقعاً زندگی همین است. فقط درد کشیدن و ذره ذره آب شدن و در نهایت نیستی؟ این سوال شاید در ذهن بسیاری از کسانی که در دوران سخت رخنه کردن شکست‌ها در بطن آدمی قرار دارند، تکرار شود و پاسخی جز پوچی برای آن نیابند. رویدادهای دردناک می‌توانند زندگی آدمی را به شدت تحت تأثیر قرار داده و گاهی رویارویی کارآمد با این قبیل وقایع برای فرد امکان پذیر نیست و قرار گرفتن در چنین موقعیتی برای سخت، نتیجه‌ای جز تصمیمات حسرت‌بار و یا درماندگی در پی نخواهد داشت.

این گزارش برای کسانی است که نمی‌خواهند به مرحله آخر برسند و به دنبال عبور از «شکست» و پیمودن مسیر تعالی و رشد هستند، تهیه شده است. به همین منظور با دکتر محمدمهدی اسماعیل زاده پوریا، روان‌درمانگر و متخصص حوزه سلامت روان و عضو هیات علمی دانشگاه به گفت‌وگو پرداختیم.

آقای دکتر، رویداد دردناک را برایمان تشریح کنید؟ چه اتفاقاتی در فرآیند زیستن، اتفاقاتی دردناک برای انسان تلقی می‌شوند؟ یک رویداد دردناک، رویدادی است که هسته مرکزی آن، از دست دادن و فقدان باشد. وقتی اتفاقی هنگام طی مسیر زندگی برای انسان‌ها می‌افتد که نتیجه آن، از دست دادن یک موضوع ارزشمند برای آن‌ها باشد، معمولاً انسان‌ها دچار غم، اندوه و سوگ شده و تعادل و توازن روانشناختی آن‌ها به هم می‌ریزد و در نهایت احتمال دارد این وقایع دردناک سبک زندگی قبلی آن‌ها را دچار تغییر کند.

دکتر اسماعیل زاده پوریا، معمولاً انسان‌ها در مقابل رویدادهای دردناک چگونه واکنش نشان می‌دهند؟ نخستین واکنش انسان‌ها در مواجهه با رویدادهای دردناک؛ بهت، حیرت، انکار و در نتیجه شوکه شدن در مقابل اتفاق تلخ است. مرحله بعدی، برانگیختگی‌های هیجانی نظیر خشم، انزجار و نفرت تجلی پیدا می‌کنند و در نهایت مرحله فروریختگی خودش را نشان داده و فرد دچار فرسودگی می‌شود و پس از این مرحله فرسودگی ممکن است افراد در همان مرحله تثبیت شده و وارد دوره‌هایی از افسردگی شوند ولی احتمال دارد در صورت برخورداری از استراتژی‌های مقابله‌ای کارآمد از این وضعیت خارج شوند.

بدین معنا که، انسان‌ها واکنش‌های متعددی در مقابل رویدادهای دردناک نشان می‌دهند. برخی واکنش‌ها، واکنش‌های کارآمد هستند. مانند راهبردهایی که برای حل مسئله و یا جلب حمایت اجتماعی انتخاب می‌کنند و یا این که سبک زندگی‌شان را متناسب با فقدان رخ داده تغییر می‌دهند و فرصت‌هایی از درون فقدان ایجاد شده استخراج می‌کنند و نیز با تقویت احساس کنترل روی رویدادها و تحت کنترل در آوردن شرایط به هم ریخته و برنامه‌ریزی گام به گام برای مسئله می‌توان از مرحله بحرانی عبور کرد.

برخی راهکارها نیز راهکارهای ناکارآمدی برای مواجهه با رویدادهای دردناک محسوب می‌شوند. از جمله گرایش به سمت

موادمخدر، استفاده از مشروبات الکلی و یا ورود شتاب زده به روابط عاطفی. باید توجه داشت که مصرف مواد مخدر، سیگار و مشروبات الکلی برای فراموش کردن درد، وضعیت را بدتر می کند چرا که به وضعیت جسمانی فرد نیز آسیب زده و قدرت مقابله ای او در برابر چالش ها را تضعیف کرده و در نهایت قفلی بر قفل های قبلی می زند.

امکان دارد در مورد حالت درماندگی هم توضیحاتی بفرمایید؟

در حالت درماندگی، اگر انسان پس از تجربه رویداد دردناک، به این نتیجه برسد که کنترل شرایط خارج از توان فرد است، واکنشی را از خود نشان داده و در نهایت به این نتیجه می رسد که هیچ کاری از دستش برنمی آید و در چنین شرایطی خود را به دست رویدادهای تلخ زندگی می سپارد که نتیجه آن انفعال و بروز علائم افسردگی و به تبع آن پیدایش مشکلات جسمانی نیز است. یعنی فرد در گوشه ای می نشیند و فقط نظاره گر بدبختی ها و رویدادهای مشقت بار زندگی می شود.

چگونه با رویدادهایی که از کنترل انسان خارج هستند، مقابله کنیم؟

زمانی که انسان احساس کند در شرایط دردناک بر روی موقعیت ها کنترل دارد، به تاب آوری بالایی در رویارویی با رویدادها دست پیدا می کند. اولین قدم در رویارویی با رویدادهای درمانده کننده نیز تفکیک وقایع قابل کنترل زندگی از وقایع غیر قابل کنترل است، بدین معنا که باید قبول کنیم تمام رویدادهای زندگی تحت کنترل ما نیستند و لازم هم نیست که ما تلاش کنیم تمامی رویدادها و نتایج آن ها را دستکاری کنیم بلکه برخی از رویدادها را باید بپذیریم ولی ایستاده و توأم با عزت نفس. رویدادهای دردناک جزو لاینفک زندگی هستند و توان طبیعت یا زندگی و تهدیدات نظام هستی از توان مقابله ای ما بیشتر است و ما بر همه رویدادهای طبیعی و اجتماعی دردناک پیرامون خود احاطه نداریم و باید بخشی از این رویدادها را بپذیریم. باید قبول کنیم که دنیا، طبیعت و نظام های اجتماعی قواعد خاص خود را دارند و ما در بسیاری از مواقع نمی توانیم این قواعد را عوض کنیم. وقتی انتظار داریم که بر روی همه رویدادهای زندگی اطراف کنترل و احاطه داشته باشیم، وقوع رویدادهای دردناک بیشتر به ما آسیب بزند.

نکته دوم اصلاح فلسفه زندگی و اتخاذ رویکردی عمل گرایانه است. بدین معنا که به جای تمرکز روی پیامدها و نتایج، تلاش کنیم در فرآیند زیستن، بازی خوب و حرفه ای انجام دهیم و بپذیریم که غیر از تلاش های ما، عوامل متعددی روی نتایج تاثیر می گذارند و آنچه برای ما مهم است: "یک بازی حرفه ای در رویارویی با چالش های زندگی است".

نکته سوم فرصت آفرینی در درون وقایع تلخ و دردناک زندگی است. به گونه ای که بپذیریم رویداد در دنیای بیرونی خنثی و فاقد معنای خاصی بوده و صرفاً برای ما دردناک است، در نتیجه هر فقدان و رویداد تلخی فرصتی برای خلق موقعیت های جدید و تصمیم سازی های نوین ایجاد می کند. اگر بپذیریم که این رویدادهای تلخ نیز جزو قواعد بازی زیستن و قوانین طبیعی بوده و فقط ذهن ما به آن ها معنا می دهد، اندکی از بار دردناکی یا مشقت بار بودن آن ها کاسته می شود. در نتیجه بهتر است انسان ها خود را در راستای قوانین طبیعی و زیستن تنظیم و تطبیق دهند و نه این که برای تغییر رویدادهای زیستن طبق میل خود تقلا کنند.

آقای دکتر، چرا رویدادهای دردناک لازمه زندگی هستند؟

رویدادهای دردناک باعث رسش و پختگی ما می شوند. در سایه همین تجارب تلخ، مشقت بار و رنج آور است که انسان ها پخته تر شده و تجربه پیدا می کنند. به قول ویکتور فرانکل: "در ناپیمودنی ترین مسیرها و سخت ترین شرایط، انسان ها به معنای زندگی دست می یابند". مسئله بعدی این است که در مسیر زیستن آنچه بدهی است و برای انسان دردناک است، مسئله "از دست دادن" بوده و این جزو قواعد بازی است که: زندگی هرآنچه به ما داده را به دردناک ترین شکل ممکن، پس خواهد گرفت و ناز ما را هم نخواهد کشید و ما چاره ای جز کنار آمدن و پذیرش قواعد بازی نداریم.

تصمیماتی که در زمان مواجهه با رویدادهای دردناک اتخاذ می کنیم نیز تحت تاثیر شرایط هستند؟

عوامل محیطی و یادگیری اجتماعی از جمله منابع یادگیری استراتژی های مقابله ای انسان ها در رویارویی با چالش های زندگی است. والدین، رسانه ها و نظام آموزشی، دوستان و همسالان و الگوهای اجتماعی با ارائه راهکارهای عمل گرایانه و کارآمد می توانند نقش موثری در رویارویی با وقایع دردناک داشته باشند، البته بر عکس آن نیز می تواند رخ دهد.

آیا در مسیر مواجهه با رویدادهای دردناک، نیاز به مراجعه به روانشناس هست؟

با توجه به واکنش انسان در برابر رویدادهای دردناک (سه مرحله شوک، خشم و فرسودگی) و احتمال بروز علائم پایدار، مراجعه به روانشناس باعث می شود تا کنار آمدن با رویدادهای ناگوار زندگی تسهیل یابد. زیرا گاهی اوقات آنچنان هیجان های منفی بر زندگی ما مسلط می شوند که امکان پردازش عقلانی، منطقی و واقع گرانه رویدادها را از ما گرفته و در همین مقطع است که به روش های مقابله ای ناکارآمد روی می آوریم که شامل مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر بوده و منجر به تضعیف رفتارهای سلامتی مثل اختلال در خواب و خوردن و واکنش ها روانی و بیمارگونه مثل افسردگی، استرس و ... می شود که در این حالت پیشنهاد می شود وقتی با رویدادهای ناگواری مواجه شدیم حتما برای یک بار هم که شده توسط روانشناس متخصص ویزیت شویم.

آقای دکتر لطفا نتیجه گیری نهایی رو بفرمایید.

لازمه کنارآمدن کارآمد با رویدادهای دردناک زندگی این است که اولاً یک فلسفه کارآمدتری نسبت به زندگی داشته باشیم. یعنی بپذیریم دنیا طبق قواعد خود حرکت می کند و رویدادهای مشقت بار جزو لاینفک زندگی بوده و ما باید خود را با آن ها وفق دهیم. تا جایی که امکان دارد، این رویدادها را کنترل کنیم و در غیر این صورت با آن ها کنار بیاییم؛ هم چنین تفکیک مسائل قابل حل با غیرقابل حل هم امری بسیار مهم است و باید به گونه ای زندگی کنیم که تا حد امکان رویدادهای قابل کنترل را مدیریت کنیم. دوم این که دنیا را یک مسیر تجربه کردن رویدادهای متنوع فرض کنیم و به دنبال کشف معنا از درون رویدادهای دردناک بوده و به دنبال بلوغ و پختگی از درون تجربه رویدادهای دردناک باشیم.

خبرگزاری ایسنا