

چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم به روش بکشیتم

ژورنالی برای سوگ و اندوه

www.ketab.ir

نویسنده:

مگان دیواین

مترجم:

محمدرضا سامتی



انتشارات دفتر هم

سرشناسه

: دیواین، مگان
Devine, Megan

عنوان و نام پدیدآور : چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم به دوش بکشیم
ژورنالی برای سوگ و اندوه؛ نویسنده مگان دیواین؛ مترجم محمدرضا صامتی.

مشخصات نشر : تهران، سفیر قلم، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ص؛ مصور (بخشی رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۹۲-۲

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: How to Carry What Cant Be Fixed: A Journal for Grief

موضوع : سوگمندی - جنبه‌های روان‌شناسی

Bereavement - Psychological aspects

اندوه درمانی

Grief therapy

شناسه افزوده : صامتی، محمدرضا، ۱۳۶۰-، مترجم

رده‌بندی کنگره : BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۹۳۷

شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۲۴۵۱۵

چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم به دوش بکشیم

نویسنده: مگان دیواین

مترجم: محمدرضا صامتی

ناشر: سفیر قلم

ویراستار: محمدرضا صامتی

صفحه آرا: سیده‌اعظم الوندکوهی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳

قیمت: ۱۹۸۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۹۲-۲

مرکزپخش: میدان انقلاب، خیابان فخررازی، بن‌بست فاتحی‌داریان، پلاک ۵، طبقه دوم،

انتشارات سفیر قلم تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۰۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱

خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹.....	مقدمه.....
۱۰.....	شیوه‌ی کار.....
۱۰.....	نکته‌هایی در مورد مقاومت.....
۱۲.....	نکاتی در مورد خلق تصاویر.....

بخش اول: حرکت و عزیمت

۱۵.....	فصل اول: داستان آغاز می‌شود.....
۱۶.....	وضعیت «عادی» یعنی چه؟.....
۱۸.....	جسم و ذهن.....
۱۹.....	چرا مغز من این قدر گیج می‌زند؟.....
۲۱.....	سرگشتگی روزمره.....
۲۲.....	دستاوردها: روزانه یک مورد.....
۲۳.....	قوانینی برای بقا.....
۲۶.....	فصل دوم: اگر نخواهم چه؟.....
۲۷.....	صندوق امانات.....
۲۸.....	چه می‌خواهی؟.....
۲۹.....	نگاه دزدکی به آینده.....
۳۰.....	فصل سوم: دوام آوردن با اندکی کمک - واقعی و خیالی.....
۳۰.....	تالاری که برای متحدان خود می‌سازی.....
۳۱.....	قرض گرفتن مرشد.....
۳۴.....	واژه‌ها صمیمی‌ترین دوستان من هستند.....
۳۵.....	مرشد سوگ تو: یافتن آن ستاره‌ی راهنما.....
۳۵.....	کمک بیشتر: مرشدی سودمند، ساختگی و بسیار شخصی‌تر خلق کنید.....
۳۷.....	فصل چهارم: نمای درونی.....
۳۷.....	نقشه‌برداری از ناهمواری.....
۳۹.....	دیدگاه‌ها.....
۴۱.....	بخشید! من در حال خودم نیستم.....

۴۲		شخصیت بخشیدن به سوگ
۴۴		فصل پنجم: تماشای دردآور است
۴۵		تحقیق و بررسی
۴۶		واقعیت‌ها را تحلیل کن
۴۷		رنج در قفسه‌ها
۴۸		چگونه می‌توانی بفهمی که داری کارها را «درست» انجام می‌دهی؟
۵۳		یادآوری به خود

بخش دوم: ماجراجویی (از همه نوع)

۵۵		فصل ششم: جاده‌های ناهموار پیش رو
۵۵		اضطراب را پنهان نکن!
۵۶		کمی به آن احترام بگذار!
۵۷		گزارش اضطراب
۵۸		الگوشناسی
۵۸		مداخله‌ی اضطراب
۵۸		افکار و تصاویر مزاحم
۶۰		استراحت مغز
۶۰		روی تنفس تمرکز کن (گاهی اوقات)
۶۱		کنترل احساسات
۶۲		امتحان کن
۶۳		فهرستی به درد بخور برای لحظات سخت
۶۴		مشکلات خواب
۶۵		کابوس‌های سوگ
۶۷		فصل هفتم: آسایش و بازسازی
۶۷		چادر بازی با انتخاب خودت
۶۷		پیامی در یک بطری
۷۱		حضور یافتن تخیلی در خود
۷۳		در مواقع اضطراری
۷۴		منوی واقعی خودمراقبتی
۷۶		خودمراقبتی از طریق سفر در زمان
۷۷		مهربانی همه چیز است
۷۸		چند پیشنهاد برای مهربانی با خود

۷۸	مرام‌نامه‌ی خودمراقبتی
۸۰	فصل هشتم: موهبت‌ها و خطرات حواس پرتی
۸۱	از قبل برنامه‌ریزی کن
۸۲	نتایج حواس پرتی‌های من
۸۴	چقدرش زیادی محسوب می‌شود؟
۸۶	فصل نهم: خشم سزاوار فصل منحصر به خود است
۸۷	بله که وجود داری
۸۷	سنجش گر خشم
۸۸	نقاط حساس خود را پیدا کن
۹۰	جایی برای خشمگین بودن
۹۰	کارهایی که می‌توانی با خشم انجام دهی
۹۲	در مورد خشم چطور؟
۹۲	اول ایمنی
۹۵	فصل دهم: دیدگاه مسلط
۹۶	استراحتگاه
۹۶	نامه‌های کوچک به خودم
۹۸	حد و مرزها دوست ما هستند (نام مستعارشان «حلقه‌های حفاظت» است)
۹۹	برای تصادفی بودن بیش از حد دقیق هستند: نشانه‌ها و همزمانی‌ها
۱۰۰	فعالیت فوق‌العاده سرگرم‌کننده: عامل همزمانی باشیدا
۱۰۱	فصل یازدهم: موهبت غایی
۱۰۱	سیزدهمین مهمان
۱۰۳	خودت را از قید و بند (اجتماعی) آزاد کن
۱۰۳	دانش جدید من
۱۰۶	بهترین هدیه‌ای که طلبش نکردی

بخش سوم: بازگشت

۱۰۸	فصل دوازدهم: نمی‌خواهم به زندگی عادی برگردم
۱۰۸	بقا و گذر زمان
۱۰۹	از دست دادن اعتماد به دنیا
۱۱۰	کوه یخ درد
۱۱۱	محافظت از دیگران

۱۱۱.....	شجره‌نامه‌ی سوگ
۱۱۲.....	منشور حقوق سوگواران
۱۱۴.....	فصل سیزدهم: سوگ تو، مسیر تو.....
۱۱۵.....	در مورد حاکمیت
۱۱۶.....	هیچ حقیقتی غیر از حقیقت تو وجود ندارد.....
۱۱۷.....	قدرت، نه از نوع مصنوعی‌اش
۱۱۸.....	شکرگزار بودن
۱۱۹.....	چشم‌های مهربان‌تر
۱۲۱.....	فصل چهاردهم: کناره‌گیری از حمایت بد.....
۱۲۱.....	نکته‌ای در مورد خوب بودن
۱۲۲.....	آیا گیر افتاده‌ای؟
۱۲۲.....	بررسی تکرار مکررات
۱۲۴.....	معیار استفراغ
۱۲۶.....	چیزهایی که نمی‌توانی بنگه‌داری
۱۲۷.....	آیا تا به حال نباید تماش کرده باشی؟
۱۲۹.....	عبارات مورد علاقه‌ی من
۱۳۰.....	فصل پانزدهم: دوستان و متحدان و درخواست کمک
۱۳۰.....	همراهی همه چیز است
۱۳۰.....	طوفان فکری عملگرایانه (و کاملاً غیرعملگرایانه)
۱۳۲.....	بروشور «چگونه به من کمک کنید»
۱۳۲.....	از نگرانی‌ات ممنونم
۱۳۵.....	درخواست کمک سخت است
۱۳۷.....	فصل شانزدهم: ارباب دو جهان
۱۳۸.....	در خاطرات
۱۳۸.....	گنج تو چیست؟
۱۳۹.....	همراهان، نه جایگزین‌ها
۱۴۰.....	زیبایی در جایگاه یک متحد
۱۴۰.....	کارآگاه غم
۱۴۱.....	آیا باید به پذیرش برسی؟
۱۴۶.....	فصل هفدهم: آزادی برای زندگی
۱۴۶.....	شادی

۱۴۷.....	هم این و هم آن، نه این یا آن.....
۱۴۸.....	چشم‌اندازی از شادی.....
۱۴۸.....	معنا.....
۱۴۹.....	الان چگونه؟.....
۱۴۹.....	رسیدن به فردا.....
۱۴۹.....	امید.....
۱۵۰.....	تصور کردن زندگی.....
۱۵۱.....	آینده‌ی پیش رو.....
۱۵۱.....	آزادی برای زندگی کردن.....
۱۵۴.....	قدردانی.....
۱۵۶.....	منابع.....
۱۵۹.....	درباره‌ی نویسنده.....
۱۵۹.....	درباره‌ی تصویرگر.....
۱۵۹.....	درباره‌ی ساوندز ترو.....

مقدمه

با این کتاب و از خلال سرگشته راحت را پیدا کن

ما ادر عرصه‌ی تخصص مشاوره‌ی سوگ^۱ این تفکر را داریم که فقط دو گزینه برای سوگواری وجود دارد: یکی اینکه می‌توانی خود را به تدریج از ریل سوگواری خارج کنی تا غم و اندوهت تمام شود و دوباره روی «شادی» را ببینی. دیگری اینکه، می‌توانی در آن غم و اندوه «گیر» بیفتی، خودت را در اتفاقی تاریک در حالی که تنها هستی و پلاس^۱ به تن داری و کنج غم را بغل کرده‌ای، زندانی کنی.

آزمونی برای پیروزی یا شکست قلب آدمی.

با وجود تمام اطلاعات مربوط به درمان غم سوگ، پشت سر گذاشتن گذشته و استفاده از قدرت تفکر مثبت، به نظر می‌رسد که همه فکر می‌کنند سوگ تو مشکلی است که باید حل شود. مسئله این است که اگر به سوگ به چشم یک بیماری نگاه کنیم، اصلاً درمان نمی‌شود.

سوگ را نباید به چشم مشکلی دید که نیازمند حل و فصل است؛ سوگ تجربه‌ای است که باید آن را به دوش کشید.

اگر می‌خواهی از رنج سوگت بیرون بیایی، باید راه‌هایی برای کنار آمدن با آن پیدا کنی - در چنین شرایطی، دو حالت افراط و تفریط وجود می‌آید: «کاملاً خوب شدم» و «عمیقاً محکوم به نابودی هستم». تو باید بتوانی در شرایط سوگ، در مرزی بین این دو حالت زندگی کنی. تو به ابزارهایی نیاز داری که زندگی را در امتداد آن فقدان بسازی، نه اینکه آن فقدان را از بین ببری.

هر چقدر هم که غیرممکن به نظر برسد، باید بتوانی خودت را از بند سوگت رها کنی. طبیعتاً شرایط گل و بلبل نیست و مسیری که از آن حرف می‌زنم، آسان نخواهد بود. تمام آنچه در این کتاب راهنما ارائه می‌دهم، برای کمک به توست تا با سوگت ارتباط برقرار کنی؛ یادگیری چگونه آن را مدیریت کنی؛ و مهم‌تر از همه، از خلال مهربانی کردن به خودت، به خودت بیایی - برای کمک به تمام آن چیزهایی که به خاطرشان زندگی می‌کنی.

۱. لباس پشمی و کلفت کم‌بها که در عهد باستان به نشانه‌ی سوگواری و یا پشیمانی از گناه می‌پوشیدند.

شیوه‌ی کار

این کتابچه مکانی است برای گفتن تمام حقیقت در مورد سوگ تو. در اینجا تو اجازه خواهی داد تا سوگت گسترش یابد، شکل بگیرد، و هر چه می‌خواهد بلند، طولانی، بد، دردناک، مالیخولیایی، غمگین و شیرین باشد؛ بدون اینکه کسی بخواهد آن را زیبا جلوه دهد یا تو را زیر فشار بگذارد. این کتابچه همان جایی است که می‌توانی حتی قسمت‌های زیبایش را یادداشت کنی و چیزهایی را کشف کنی که سوگ تو را حتی به قدر ذره‌ای تسکین می‌دهند. صفحه‌های این کتابچه، پذیرای همه چیز هستند.

پیام‌واره‌های نوشتاری و تصویری را خواهی دید که فراتر از «درباره تشییع جنازه برای ما سخن بگو» و پیام‌های انگیزشی از سوی دیگر سوگواران (که قطعاً تشویق‌کننده نیستند) عمل می‌کنند. این کتابچه شامل چک‌لیست‌ها و کمیک‌های تعاملی آماده‌ی تکمیل، بخشی برای یادداشت‌های عاشقانه و محبت‌آمیز محرمانه و بخش‌هایی است که می‌توانی آن‌ها را برش دستی زده و سفارشی‌سازی کنی تا در راستای آگاه کردن آن دسته از دوستان و افراد خانواده که نیت بدی از حرف‌هایشان ندارند، استفاده کنی (بسیاری از آن‌ها را می‌توانی از اینترنت دانلود کنی. کافی است به بخش منابع در پایان این کتاب سر بزنی). حتی بخشی مربوط به سناریوهای مختلف وجود دارد که می‌توانی از آنها برای مدیریت مکالماتی که چندان برایت راحت نیست، استفاده کنی.

این کتابچه همچنین به‌عنوان یک «مجرى هر روزه» عمل می‌کند که پیام‌واره‌ها، نقل قول‌ها و تمرین‌ها را به تو یادآوری کرده و تو را در بحبوحه‌ی سوگت سرگرم نگه می‌دارد. وقتی زندگی کاملاً طاقت‌فرسا به‌نظر می‌رسد، این سنگ محک‌ها اهمیت پیدا می‌کنند.

نکته‌هایی در مورد مقاومت

در ماه‌های آغازین سوگواری‌ام، در برابر هر چیزی که گفته می‌شد به سوگ من پایان می‌دهد، مقاومت و ایستادگی می‌کردم. شاید تو هم چنین احساسی داشته باشی. هیچ چیز قرار نیست سوگ تو را از بین ببرد. نه این کتاب کار و نه هیچ منبع دیگری. اصلاً من در این کتاب به‌دنبال رفع سوگ نیستم. بلکه به‌دنبال همراهی با تو، کمک به پذیرش واقعیت و استفاده از ابزارهایی هستم تا این سوگ را کمی در قلب و ذهنت تسکین ببخشی و تلطیف کنی. من می‌خواهم به تو کمک کنم تا آنچه پیش از این درباره‌ی خودت می‌دانستی را از نو بسازی و عشقی را که برایت به‌جا مانده، پیدا کرده و آن را در تمام روزهای پیش روی زندگی‌ات دنبال کنی.

اگر متوجه شدی که داری در مقابل هر یک از تمرین‌های این کتاب مقاومت می‌کنی، می‌توانی مقاومت خودت را بنویسی یا ترسیم کنی. در درون آن کاوش کنی. گاهی اوقات این ایستادگی‌ها حرف‌های جالبی برای گفتن دارند.

نوشته‌های من در زمینه‌ی سوگ، تا حد زیادی به موضوع از دست دادن عزیزان مربوط می‌شود؛ اما می‌توانی از این کتاب برای فقدان‌های دیگر نیز استفاده کنی. از آنجایی که من در این کتاب به هر نوع فقدان‌ی اشاره نمی‌کنم، در بعضی بخش‌ها باید مترجم گوش خود را فعال کنی و کلمات را طوری بشنوی که به زندگی‌ات ربط پیدا کنند. همچنین به این موضوع توجه کن که ممکن است همه‌ی گفتنی‌های این کتاب را دوست نداشته باشی. تمرین‌های مختلف، روی افراد مختلف جواب می‌دهند. تو آنچه را که نیاز داری بردار و از بقیه گذر کن. امید من این است که آن‌قدر مطالب مفید پیدا کنی که همنشین و همراهت باشند.

بیا شروع کنیم.

این کتابچه مخصوص این است که در آن بنویسی، چیزهایی در آن بکشی، با خودت به این ور و آن بری تا به‌عنوان لنگر در روزهای طوفانی به تو خدمت کند، و حتی برای زمانی است که به‌نظر می‌رسد وجودش لازم است اما تو دلت می‌خواهد آن را به‌سمت دیگر اتاق پرت کنی.

همان‌طور که شروع می‌کنیم، ممکن است نیاز به چند دستور کار اساسی داشته باشیم. اگر دوست داشتی، می‌توانی از آنها استفاده کنی. دوست هم نداشتی، هیچ اجباری در استفاده نیست.

نمودارها، فهرست‌ها و نقشه‌های این کتاب، به این منظور ارائه شده که سوگت را درک کنی و یادگیری چطور در بحبوحه و اوج سوگ، از خودت حمایت کنی. مهم نیست که چقدر در زندگی خود با مسئله‌ی فقدان مواجه شده‌ای. مسئله این است که تو الان با این نوع فقدان روبرو شده‌ای. اتفاقاً باید در مورد این تجربه‌ی فقدان کنجکاو باشی.

یادت باشد که هر زمان که بخواهی می‌توانی تمرین‌ها را دوباره مرور کنی. مانند هر فرایند طبیعی، شکل سوگ هم در طول زمان تغییر می‌کند؛ درست همان‌طور که پاسخ و واکنش تو به پیام‌واره‌های این کتاب تغییر می‌کند. چیزی که در اولین مرتبه‌ی انجام یک تمرین نیاز داشتی، ممکن است امروز، فردا یا هفته آینده‌ی متفاوت باشد. همه چیز همیشه در حال پیشرفت است.

۱۲ □ چگونه رنجی را که نمی‌توانیم درمان کنیم، به دوش بکشیم

اگر با چگونگی استفاده از پیام‌واره‌های نوشتاری یا همان تمرین‌های نوشتاری آشنا نیستی، در اینجا چند نکته در مورد نوشتن آورده شده است:

- از یک زمان‌سنج استفاده کن. واقعاً از کارآمد بودن آن تعجب خواهی کرد. ده دقیقه، زمان خوبی برای شروع است.

- یک لحظه هم از نوشتن دست بردار. به نوشتن ادامه بده تا جایی که زمان به پایان برسد.

- اگر گیر کردی، خودِ پیام‌واره یا همان تمرین را بنویس. تکرار پیام‌واره‌ها مانند راه‌اندازی پمپ خشک‌شده است: ممکن است مدتی طول بکشد تا کلمات جریان پیدا کنند، اما در نهایت جاری می‌شوند.

- پیام‌واره‌ها چندان محل بحث یا موضوعاتی برای بحث نیستند. آن‌ها بیشتر شبیه منشا برای ذهن تداعی‌گر و خلاق تو هستند: بنابراین اجازه بده تو را به جایی ببرند.

- وقتی خودت را برای نوشتن رها می‌کنی، واژه‌ها ظاهر می‌شوند. همیشه همین‌طور است. هر چند که همیشه بهترین یا ساده‌ترین واژه‌ها ظاهر نمی‌شوند، اما در هر حال واژه‌ها پدید می‌آیند. همین امر در مورد نقاشی یا هر تمرین خلاقانه‌ی دیگری صدق می‌کند. هر چه بیشتر روی کاغذ بیایی و خودت را بیشتر بر صفحه نشان بدهی، این کارها آسان‌تر خواهد شد. برخی از روزها واژه‌ها همچون سیل جاری می‌شوند و بعضی روزها کند و کسل هستند. آنچه مهم است این است که به خودت فضایی برای صحبت کردن بدهی.

نکاتی در مورد خلق تصاویر:

- رسانه‌ی مورد علاقه‌ات در این لحظه هر چه باشد، همان چیزی است که باید از آن استفاده کنی. مداد، ماژیک، مداد رنگی - فرقی نمی‌کند. اگر فکر نقاشی و یا ترسیم عصبی‌ات می‌کند (و یا حتی اگر این‌طور نیست)، همیشه می‌توانی از کولاژ^۱ برای ایجاد تصاویر استفاده کنی. یادت باشد آنها تصاویر تو هستند - راه خاص و معینی برای ساختشان وجود ندارد.

۱. چسبانه‌کاری، نام تکنیکی در هنرهای بصری و نیز نام اثر هنری ساخته‌شده به‌وسیله‌ی این تکنیک است. در این روش، مواد و چیزهای گوناگونی مانند تکه‌های روزنامه، کاغذهای رنگی، مقوا، پارچه، عکس و اشیای دورریختنی را بر روی یک سطح صاف مانند بوم، تخته یا مقوا می‌چسبانند تا یک ترکیب جدید به‌وجود آورند. گاهی نیز با طراحی یا نقاشی آن را تکمیل می‌کنند.

• برای شروع کار کولاژ، چند مجله، قیچی مناسب، و چند مدل چسب (چسب ماتیکی، چسب نواری، چسب مایع و غیره) را آماده کن. پیام‌واره یا تمرین را در ذهنت نگه دار و هنگامی که مجله را ورق می‌زنی، هر عکسی که نظرت را جلب کرد را قیچی بزن. بگذار ذهنت در لابه‌لای صفحات پرسه بزند. لزوماً نباید تصاویری که انتخاب می‌کنی را دوست داشته باشی. گاهی اوقات چیزهایی که دوستشان نداری هم داستانی برای گفتن دارند. لزومی ندارد هیچ کدام از این ساخته‌ها معنا داشته باشد و یا «هنری» باشد. ممکن است به‌دنبال تصاویر بزرگ‌تر برای پس‌زمینه باشی، و یا چند تصویر کوچک‌تر برای ایجاد پیش‌زمینه یا تصویر اصلی. آنها را روی صفحه بچین و مرتب کن. حالا زمان چسباندنشان است.

تبدیل تجربه‌ی عاطفی درونی‌ات به کلمات و تصاویر، کار پر دردسری است. اگر بخواهی آن را کامل و بی‌نقص انجام بدهی، گفتن حقیقت سخت می‌شود. این کتاب مکانی برای واژه‌ها و تصویرهای خام است: طرح‌های اولیه، پیش‌نویس‌های اولیه، کارهای لحظه‌ای و دلی، و جریان آگاهی اینجا، جایی برای آزمودن چیزهاست. چیزی که خلق می‌کنی، ممکن است زیبا و کامل نباشد. اگر دیدی منتقدان درون‌ات صدایشان درآمد، دفترچه‌ی یادداشت خودت را در اختیارشان قرار بده تا خودشان نقاشی بکشند و ترسیم کنند. اندکی پرداختن به روح و روان می‌تواند تجربه‌ای شکفت و شگرف باشد. برای انتقاد دیر نمی‌شود؛ صبر مورد نیاز انتظار را در خود دارد.

این کتاب جایگزینی برای درمان یا سایر راهکارهای پزشکی یا مراقبت سلامت روان نیست. من شما را تشویق می‌کنم تمرین‌ها و کاوش‌های موجود در آن را با درمانگر خود یا سایر ارائه‌دهندگان خدمات حمایتی به‌اشتراک بگذارید.