

سه تمرین

سوگ و داغ دیدگی



Copyright © by Hamraah.me All rights reserved.

این کتاب الکترونیکی یا هر بخش از آن نباید بدون اجازه کتبی صریح از ناشر، بازتولید، یا برچسب گذاری مجدد شود و یا به هر روش تجاری دیگری استفاده شود.

برای استفاده شخصی یا حرفه‌ای، به‌عنوان مثال در محیط مربی‌گری یا کلاس درس، اجازه لازم نیست.

<https://Hamraah.me>

دردِ ازدست‌دادنِ یک عزیز می‌تواند تمام وجودتان را در بر بگیرد. می‌تواند مثل یک دردِ جسمانی یا موجی از احساساتِ کاملاً غیرمنتظره مثل خشم، گناه، یا حتی تسکین بروز پیدا کند. برای برخی، این یک چالش معنوی است، چالشی که باورهای محکم ما را زیر سؤال می‌برد. آخرین باری که با غمِ ازدست‌دادنِ عزیزی روبه‌رو شدیم، هیچ‌کدام از این احساسات و تجربیات، طبق کتاب و قابل‌پیش‌بینی نبودند.

ممکن است شما هم این تجربیات را داشته باشید، و احتمالاً تجربیات خودتان را هم به این فهرست اضافه کنید. مرگ یک قطعیت جهانی است و همه ما را به شیوه‌های منحصر به فردی لمس می‌کند.

اما می‌دانید چیست؟ بسیاری از ما که فقدان را تجربه کرده‌ایم، هنوز هم بر این باوریم که یک راه «درست» برای تجربه آن وجود دارد و یک مسیر خطی پیش روی ماست. ما فرض می‌کنیم برای رهایی از رنج و بازگشت به حس عادی بودن، باید مراحلی را طی کنیم - سوگواری، خشم، چانه‌زنی - هر چه که شنیده‌ایم «بهتر» است. اگر شما هم تا به حال چنین احساسی داشته‌اید یا با مراجعی کار کرده‌اید که این‌گونه بوده است، ما به هیچ‌وجه شما را سرزنش نمی‌کنیم.

ممکن است از دیگران نصیحت بشنوید: «به‌زودی حالت بهتر می‌شه. سعی کن زیاد نگران نباشی.» حتی چارچوب‌های روان‌شناختی برای غم و اندوه هم، اگر بخواهیم صادق باشیم، کاملاً تجویزی و زمان‌بندی شده‌اند.

ما معتقدیم تنها چیزی که ارزش دارد در مورد غم و اندوه بدانیم این است که سوگ امری پیچیده است. همان‌طور که شما در کنار مراجعین داغدار یا در مسیر چالش شخصی خودتان قدم برمی‌دارید، ما مطمئن هستیم که اشتباه نمی‌کنید. زیاد نگران این نباشید که چه زمانی از این مرحله عبور خواهید کرد، و خودتان را به خاطر اینکه نمی‌توانید درد را از بین ببرید، سرزنش نکنید.

مسیر شما به سوی سازگاری، هر چقدر هم که ناراحت‌کننده، دردناک یا گیج‌کننده باشد، منحصر به فرد شماست. و شما، مانند ما، در زمان خودتان به آن خواهید رسید.

اگر این کتاب را پسندیدید، حتماً به قسمت کتاب‌های الکترونیکی در وبسایت ما مراجعه کنید، تا به انواع ابزارهای معتبر روانشناسی علمی نگاهی بیاندازید.

با آرزوی بهترین‌ها،

تیم پژوهش همراه

ابزار طراحی سوگ

درمان‌های بیان‌گر، روان‌درمانی‌هایی هستند که از فعالیت‌های خلاقانه مانند هنر، رقص، حرکت، موسیقی، نمایش و بازی برای تسهیل درمان استفاده می‌کنند. هدف آن‌ها ارائه روشی کاملاً فردی و تجربی به مراجعان برای بیان و بررسی مسائل فعلی خودشان است. در زمینه سوگواری، گنجاندن نقاشی در درمان می‌تواند راهی مؤثر برای مراجعان باشد تا افکار و احساسات‌شان را در مورد فقدان خود بررسی کنند.

به گفته ابروین، نقاشی‌های مراجعان در درمان، مسیری را فراهم می‌کند که از طریق آن، مراجعان می‌توانند "داستان" فقدان و اندوه خود را "بیان" کنند و همچنین پردازش هیجانی را تسهیل کنند، و درون‌نگری و خودشناسی را ارتقا دهند.

در این ابزار، از مراجعان داغدار دعوت می‌شود تا تصویری از اندوه خود بکشند. ایده این است که مراجعان این نقاشی را کامل کنند و پس از آن روی آن تأمل کنند تا افکار و احساسات‌شان را در مورد فقدان خود بشکافند و در نهایت بفهمند که در کجای فرآیند سوگواری خود قرار دارند.

هدف

هدف این ابزار، کمک به مراجعه‌کنندگان داغدار برای کاوش افکار و احساسات‌شان در مورد فقدان‌شان از طریق نقاشی است.

توصیه

■ متخصصان باید تأکید کنند که این تمرین نیازی به هیچ گونه استعداد یا توانایی ویژه در خلاقیت یا هنر ندارد. هدف این نیست که یک اثر هنری کامل خلق شود، بلکه راهی است که از طریق آن بتوانند غم خود را کاوش کنند. به این ترتیب، ممکن است اثر هنری نامرتب و ناقص باشد - و این اشکالی ندارد/ نکته همین است.

■ به مراجعین باید مجموعه‌ای از وسایل نقاشی ارائه شود تا بتوانند وسیله‌ای را که با آن راحت هستند، پیدا کنند. به‌عنوان مثال، کاغذ خطدار و بدون خط، مداد و پاک‌کن، ماژیک رنگی، آبرنگ و غیره. هرچه مراجعین گزینه‌های بیشتری داشته باشند، احتمال این که وسیله مناسبی پیدا کنند، بیشتر است.

■ درمانگر نباید هنگام تحلیل نقاشی‌های مراجع، رویکردی متخصصانه اتخاذ کند. هدف این است که تفسیر مراجعان از نقاشی خودشان را استخراج کنیم. برای تسهیل بحث مفسرانه، درمانگران می‌توانند از عبارات و سؤالات راهنما مانند موارد زیر استفاده کنند:



- * این قسمت از نقاشی‌ات جالبه. می‌تونی در مورد آن توضیح بدی؟
- * من از رنگ‌هایی که استفاده کردی خوشم اومد؛ در موردش توضیح می‌دی.
- * خودت از این قسمت از نقاشی‌ت چه برداشتی می‌کنی؟
- * چندین بار حین صحبت در مورد نقاشی‌ات به خشم/غم/تنهایی/و غیره اشاره کردی، به من کمک کن تا این موضوع را بهتر درک کنم.

■ از توضیح بیش از حد تمرین خودداری کنید و در عوض، دستورها و راهنمایی‌های خود را مختصر و مفید نگه دارید.

■ به احتمال زیاد در طول این تمرین، احساسات شدیدی در مراجعان شما بروز می‌کند. اگر متوجه شدید که مراجعه‌کننده شما غرق در احساسات شده است، تمرین را برای لحظه‌ای متوقف کنید و تا زمانی که آرام شود، با هم نفس عمیق بکشید. به مراجع‌تان این امکان را بدهید که بدون توجه به این‌که نقاشی را به پایان رسانده است یا خیر، به کشیدن آن ادامه دهد یا آن را متوقف کند.

■ درمانگران می‌توانند به مراجعان توصیه کنند که با راه‌اندازی یک "دفترچه خاطرات هنری" شخصی، به کشیدن نقاشی برای کاوش و ابراز غم و اندوه خود در خارج از جلسه ادامه دهند.

References

- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. American Counseling Association.
- Gladding, S. T. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (3rd ed.). American Counseling Association.
- Irwin, H. J. (1991). The depiction of loss: Uses of clients' drawings in bereavement counseling. *Death Studies*, 15, 481-497.

ابزار طراحی سوگ

گام ۱: معرفی

در این تمرین، می‌خواهیم تصویری از غم و اندوه خود بکشید. هر چه دوست دارید بکشید، هر چیزی که امروز برایتان مناسب به نظر می‌رسد. نقاشی شما می‌تواند به شکل یک خودنگاره باشد، مکانی که فکر می‌کنید در حال حاضر در آن هستید، تصویری از خودتان در ارتباط با فقدانی که تجربه کرده‌اید، چگونگی تغییر روابطتان پس از فقدان، یا افکار و احساسات شما در مورد آن. همچنین، نقاشی شما می‌تواند به شکل چیزی کاملاً متفاوت باشد. می‌توانید از هر یک از مواد موجود در این‌جا برای انجام این کار استفاده کنید.

گام ۲: شروع طراحی

کمی وقت بگذارید و به چیزی که دوست دارید بکشید فکر کنید. هر وقت آماده بودید، می‌توانید شروع کنید. شما نیم ساعت برای کار روی نقاشی‌تان وقت دارید، اما اگر زودتر تمام کردید، ایرادی ندارد.

گام ۳: روی طراحی‌تان تأمل کنید

وقتی تمام شد، لحظه‌ای را به تأمل در مورد موارد زیر اختصاص دهید:

- انجام این تمرین برای شما چگونه بود؟
- چه عناصری نقاشی شما را تشکیل می‌دهند؟ این عناصر مختلف برای شما چه معنایی دارند؟
- هنگام نقاشی چه احساسات و هیجاناتی را تجربه کردید؟
- اکنون چه احساسی دارید؟
- فکر می‌کنید نقاشی شما درباره‌ی شما و جایگاه شما در فرآیند سوگواری چه می‌گوید؟

اشیاء پیوند

اشیاء پیوند به افراد داغدار امکان پیوندی قوی و مداوم با کسی (یا چیزی) که از دست داده‌اند، می‌دهند. اشیاء پیوند برای فرد داغدار و شرایط فقدان بسیار منحصربه‌فردند. این اشیاء شامل لباس، عکس، وسایل شخصی متوفی (مانند نقاشی کودک، تکه‌ای از مو)، ابزارهای ارتباطی (مانند نامه، پیامک، پیام صوتی)، هدایایی از طرف متوفی به فرد داغدار و سایر یادگاری‌ها می‌شود. فرد داغدار اغلب اشیاء پیوند را با خود حمل می‌کند (مثلاً در جیب یا کیف پول) یا آن‌ها را در مکانی خاص در خانه قرار می‌دهد (مثلاً روی طاق شومینه، یخچال، داخل کتو یا محل یادبود خانگی).

پژوهش‌ها دو نوع شیء پیوند را از هم متمایز می‌دهند: اشیاء نمادین و اشیاء پیونددهنده. اشیاء نمادین نماینده چیزی در مورد فرد یا موقعیت ازدست‌رفته هستند، به‌عنوان مثال، عکس ماه‌عسل نماد زمانی است که یک زوج تازه ازدواج کرده به‌طور وصف‌ناپذیری خوشحال بودند. اشیاء پیونددهنده اقلامی هستند که حسی از فرد (یا موقعیت) ازدست‌رفته را در فرد داغدار تداعی می‌کنند، مانند دختری که بوی پیپ قدیمی پدر مرحومش را استشمام می‌کند، والدینی که عروسک پارچه‌ای فرزند متوفی خود را در آغوش می‌گیرند و خانواده‌ای که قلاده سگ مرده خود را نگه می‌دارند.

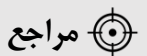
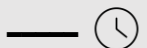
اشیاء پیوند به‌طور کلی نقش مثبت و سازگاری در فرآیند سوگواری دارند. با این حال، در برخی موارد می‌توانند ناسازگار باشند و مانع از عبور فرد داغدار از غم و اندوهش شوند. هدف این تمرین شناسایی اشیاء پیوند مراجعان داغدار و درک معنا و عملکرد آن‌ها (سازگار/ناسازگار) در فرآیند سوگواری است.

هدف

این ابزار به دنبال کاوش در اشیاء پیوند مراجعان داغدار و کمک به آن‌ها برای درک معنا و کارکرد این اشیاء در فرآیند سوگواری است.

توصیه

■ ارزش اشیاء پیوند در ابتدای فرآیند سوگواری به اوج خود می‌رسد، زیرا این اشیاء عینی نیاز مراجع را به حفظ پیوندهای مستمر برآورده می‌کنند. معمولاً با تمرکز بیشتر مراجعین بر بازگرداندن زندگی خود به حالت «عادی» پس از فقدان، اهمیت اشیاء پیوند در فرآیند سوگواری آن‌ها کاهش می‌یابد. حفظ پیوندهای مستمر از طریق اشیاء فیزیکی به‌طور معمول به ابزار انتزاعی‌تر مانند خاطرات تسکین‌دهنده یا خیال‌بافی تبدیل می‌شود.



■ اشیاء پیوند معمولاً در فرایند سوگواری کارکرد مثبتی دارند. با این حال، در برخی موارد، مشکلاتی ممکن است ایجاد شود، به خصوص اگر این اشیاء منجر به اجتناب از واقعیتِ فقدان شوند. در آخرین مرحله از این تمرین، درمانگران باید بر کمک به مراجعین برای تشخیص کارکرد اشیاء پیوندشان در فرایند سوگواری تمرکز کنند تا استفاده‌های ناهنجار را شناسایی و کاهش داده و استفاده‌های سازگارانه را تقویت کنند.

■ آگاه باشید که مراجعین ممکن است به دلیل ترس از این که آشکارسازی شیء پیوندشان به‌عنوان نشانه‌ای از عدم تطابق با فقدان تلقی شود، در آشکارکردن آن تردید داشته باشند. اشیاء پیوند می‌توانند برای فرد داغدار چنان قدرت و معنایی داشته باشند که آن‌ها این موضوع را به‌عنوان مدرکی دال بر «دیوانگی» خود تفسیر کنند. بنابراین، به مراجعین زمان و مکان دهید تا هر گونه شیء پیوندی را که دارند افشا کنند. اگر در مرحله ۱، هنگام معرفی اولیه این تمرین، هیچ شیء پیوندی مطرح نشد، درمانگران می‌توانند بعداً، زمانی که رابطه مراجع-درمانگر بیشتر پیش رفت و تقویت شد، این تمرین را انجام دهند.

■ درمانگران باید با حفظ رویکردی عادی و عمل‌گرایانه در پرس‌وجو در مورد اشیاء پیوند در طول درمان یا کوچینگ، وجود آن‌ها را عادی‌سازی کنند.

References

- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. American Counseling Association.
- Field, N. P., Nichols, C., Holen, A., & Horowitz, M. J. (1999). The relation of continuing attachment to adjustment in conjugal bereavement. *Journal of consulting and clinical psychology*, 67, 212-218.

گام ۱: شناسایی اشیاء پیوندتان

افرادی که در غم ازدست‌دادن یک عزیز (یا رابطه یا موقعیت) هستند، اغلب اشیاء خاصی را که با این فقدان مرتبط می‌دانند، نگه می‌دارند. آن‌ها ممکن است دوست داشته باشند این اشیاء را نزدیک خود نگه دارند، زیرا به آن‌ها کمک می‌کند تا به کسی یا چیزی که از دست داده‌اند "متصل" باشند. این اشیاء تحت عنوان "اشیاء پیوند" شناخته می‌شوند.

یک "شیء پیوند" می‌تواند هر چیزی باشد که افراد را به فقدان‌شان پیوند می‌دهد. نمونه‌های رایج "اشیاء پیوند" عبارتند از: عکس‌ها، لباس‌ها، بلیط هواپیما، وسایل شخصی فرد/حیوان خانگی متوفی (مانند مسواک، تار مو، قلاده سگ)، ایمیل‌ها/پیامک‌ها، نامه‌ها، پیام‌های صوتی، فیلم‌های خانگی، آگهی ترحیم، سند ازدواج/تولد، گواهی فوت و موارد دیگر.

آیا شما چیزی دارید که شما را به کسی یا چیزی که از دست داده‌اید متصل کند؟ در این صورت، لطفاً این "شیء پیوند" را در زیر شرح دهید. اگر چندین "شیء پیوند" دارید، همه آن‌ها را این‌جا فهرست کنید.

گام ۲: معنای اشیاء پیوندتان

اشیایی که در مرحله قبل فهرست کردید، چیز مهمی درباره فقدان شما می‌گویند. این شیء برای شما چه معنایی دارد؟ پاسخ خود به این سؤال را با استفاده از سئوالات راهنمای زیر بررسی کنید.

این شیء شما را چگونه به کسی یا چیزی که از دست داده‌اید، متصل می‌کند؟

این شیء برای نمایانگر چیست؟

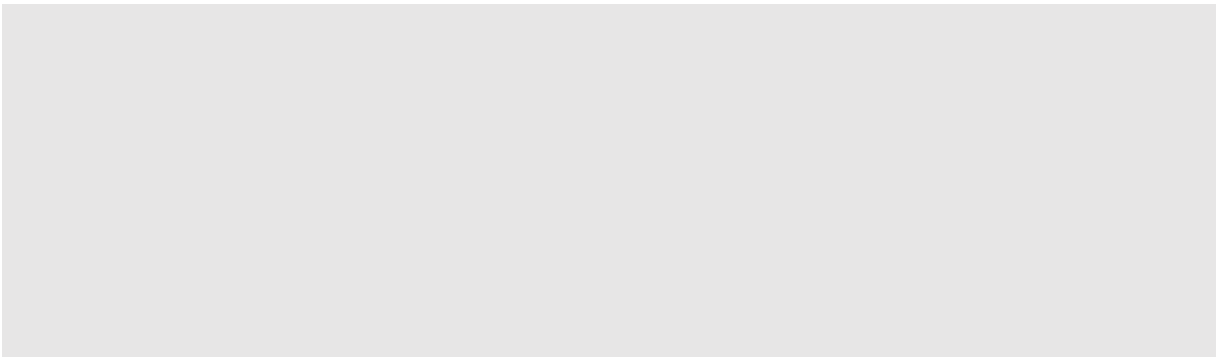
این شیء چه احساساتی را سراغت می آورد؟

وقتی این شیء را می بینی یا از آن استفاده می کنی، چه احساسی پیدا می کنی؟

گام ۳: استفاده از شیء پیوندتان

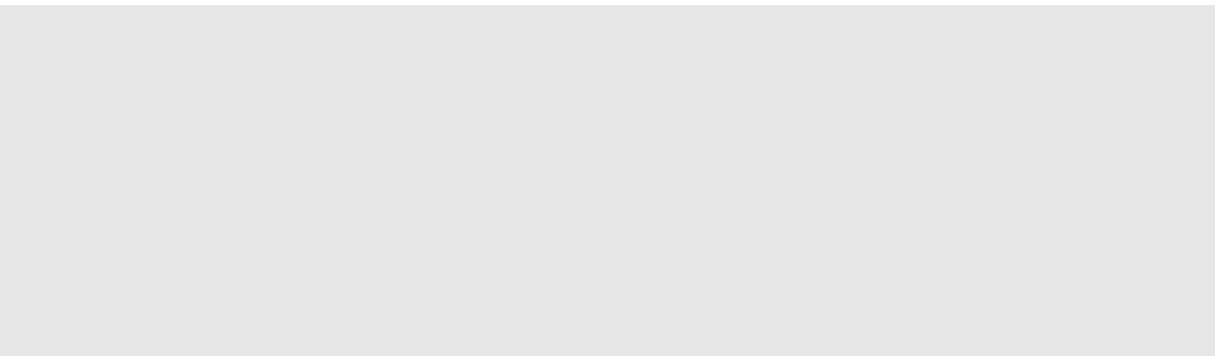
با توجه به مرحله قبل که در مورد معنای شیء پیوندتان برای خودتان کاوش کردید، لطفاً فقط در صورتی به سؤالات بعدی پاسخ دهید که فکر می کنید استفاده از این شیء به شما در گذر از سوگتان کمک می کند. اگر احساس می کنید که شیء شما ممکن است شما را عقب نگه دارد یا احساسات منفی شدیدی را در شما تحریک کند، لطفاً این تمرین را در همین جا متوقف کنید.

فکر می‌کنید این شیء چطور دارد به شما کمک می‌کند از سوگ عبور کنید؟



چه راه خوبی برای استفاده از آن برای شما وجود دارد؟

برای مثال، می‌توانید آن را در جیب یا کیف دستی خود به همراه داشته باشید، آن را در جایی از خانه که هر روز آن را ببینید قرار دهید (مثلاً، روی طاقچه، یخچال، ...)، یا آن را در کشو یا میز کنار تخت خود قرار دهید. می‌توانید آن را با دیگران به اشتراک بگذارید یا آن را برای خود نگه دارید.



یادداشت پایانی

مهم است به یاد داشته باشیم که احساس دل‌بستگی ما به اشیاء مرتبط با عزیزان از دست‌رفته‌مان، می‌تواند با گذشت زمان تغییر کند.

همان‌طور که انرژی خود را برای بازسازی زندگی پس از فقدان عزیزان‌مان به کار می‌گیریم، ممکن است نیاز به استفاده از یادآورهای ملموس شروع به کمرنگ‌شدن کند.

اغلب، برای احساس پیوند با فرد یا موقعیتی که از دست داده‌ایم، کمتر به اشیاء فیزیکی وابسته می‌شویم و در عوض این آرامش و ارتباط را از راه‌های انتزاعی‌تر یا معنوی‌تری مانند خاطرات و رؤیایپردازی پیدا می‌کنیم.

ابزار نسخه سوگواری

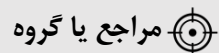
با وجود این که ازدست دادن عزیزان یک رویداد طبیعی و تجربه همگانی در زندگی است، اما یکی از چالش برانگیزترین تجربیاتی است که یک فرد می تواند پشت سر بگذارد. برای بسیاری از افراد، ازدست دادن یک عزیز با دوره ای به شدت احساسی و مختل کننده همراه است. تجربه مرگ یک عزیز به دلیل فقدان و همچنین مواجهه با مرگ و میر بسیار استرس زاست. همچنین عوامل استرس زای متعددی با شرکت فرد داغ دیده در مراسم و رویدادهای مختلف که معمولاً در برنامه زندگی اش نیست، پدیدار می شود. مقابله با این موارد برای بازیابی یک زندگی رضایت بخش و معنادار ضروری است.

بسیاری از افراد داغ دیده با کمک اطرافیان از عهده خواسته های مقابله با این شرایط برمی آیند و مسیری را پیدا می کنند که منجر به بازگشت به زندگی عادی می شود. با این حال، برخی از افراد به طور مؤثری با سوگواری کنار نمی آیند. آن ها در غم و اندوه غرق می شوند و در انکار گرفتار می شوند، سعی می کنند از یادآوری ها اجتناب کنند و به طور درمانده ای بر امواج سرزده احساسات دردناک تمرکز می کنند.

تمرین «نسخه سوگواری» برای هدایت و مهار تجربه سوگ فرد داغ دیده و در عین حال تسهیل تخلیه هیجانی، طراحی شده است. همان طور که فرد برای یک دارو نسخه دریافت می کند، به مراجعه کنندگان داغدار نیز برای سوگواری شان «نسخه ای» داده می شود. این نسخه شامل جزئیاتی در مورد مدت زمان توصیه شده برای سوگواری منظم یا هفتگی، مکانی که عمل سوگواری آن ها در آن انجام می شود و رویکردهایی برای انجام سوگواری است. به این ترتیب، این نسخه به مراجعه کنندگان داغ دیده یک چارچوب ساختاریافته و زمان بندی شده برای ابراز غم و اندوه خود ارائه می دهد، از آن ها حمایت می کند و به نوعی به آن ها اجازه می دهد تا افکار و احساسات خود را در مورد فقدان ابراز و رها کنند.

هدف

ابزار "نسخه" سوگواری، با هدف ارائه یک چارچوب ساختارمند و زمان بندی شده به مراجعه کنندگانی که در سوگ عزیزانشان هستند، تدوین شده است تا به آن ها در ابراز غم و اندوه خود یاری رساند. این تمرین به جای این که فرد را در اسارت احساسات ناخواسته نگه دارد، به او این امکان را می دهد تا با توجه به شرایط خود به سوگواری بپردازد.



توصیه

■ مراجعان باید از یک زمان سنج برای مشخص کردن زمان پایان سوگواری خود استفاده کنند (به‌عنوان مثال، زنگ هشدار تلفن همراه). انجام این کار نه‌تنها به مراجع اجازه می‌دهد تا کاملاً بر روی تکلیف پیش رو تمرکز کند، بلکه محدودیت زمانی را نیز اعمال می‌کند که مهم است، زیرا پژوهش‌های گذشته نشان داده است که معمولاً ۳۰ دقیقه برای این کار کافی نیست، و در عین حال، اختصاص بیش از یک ساعت به سوگواری، تجربه را به‌طور غیر ضروری طولانی می‌کند.

■ اگر مراجعین شما می‌خواهند غم و اندوه خود را از طریق نقاشی بیان کنند، می‌توانید آن‌ها را به سمت ابزار "طراحی سوگ" ببرید، تا راهنمایی‌های بیشتری در مورد این نوع فعالیت سوگواری به آن‌ها ارائه دهید.

■ هنگام انتخاب مکان (مرحله ۲)، مراجعین باید مکانی را انتخاب کنند که حس ارتباط با فقدان‌شان را به آن‌ها القاء کند و تجربه افکار و احساسات آن‌ها را بدون منحرف کردن توجه‌شان افزایش دهد. بنابراین، مکان‌های عمومی یا مکان‌های ناآشنا برای مراجع ایده‌آل نیستند، زیرا این نوع مکان‌ها می‌توانند بسیار پرت‌کننده حواس باشند.

■ مراجعین خود را تشویق کنید تا هرگونه فکر و احساسی را که در مورد فقدان خود در خارج از بازه زمانی تعیین شده دارند، "یادداشت" کنند. "یادداشت" یک تکنیک ذهن‌آگاهی است که در آن فرد به فکر یا احساس خود (با ذکر عنوان ساده "فکر" یا "احساس") بدون دنبال کردن یا درگیر شدن با آن اذعان می‌کند. مراجعین ممکن است به خود بگویند "فکر سوگ" یا "احساس غم و اندوه" و سپس دوباره بر روی کاری که در آن لحظه انجام می‌دهند تمرکز کنند.

■ این ابزار به‌ویژه برای مراجعینی که در سوگ هستند و احساس می‌کنند غم و اندوه آن‌ها طاقت‌فرسا، و غیرقابل پیش‌بینی است و در فعالیت‌های روزانه آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند، مفید خواهد بود.

References

- Janson, M. A. H. (1985). The prescription to grieve. *The Hospice Journal*, 1(1), 103-109.
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. American Counseling Association.
- Manning, D. (1979). Don't take my grief away from me. In-Sight Books, Inc.
- Shear, M. K. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in clinical neuroscience*, 14(2), 119.

ابزار نسخه سوگواری

"سوگواری به همان اندازه طبیعی است که وقتی درد دارید گریه می کنید، وقتی خسته اید می خوابید، وقتی گرسنه اید غذا می خورید، یا وقتی دماغتان می خارد عطسه می کنید. این روش طبیعت برای التیام قلب شکسته است."
- داگ مینینگ

سوگواری واکنش هیجانی طبیعی به ازدست دادن کسی (یا چیزی) است که دوستش داریم. سوگواری اغلب شامل غم شدید و گاهی احساس شوک، بی حسی و حتی خشم است. سوگواری بر همه افراد به طور متفاوتی تأثیر می گذارد. فرایند سوگ می تواند خسته کننده، از نظر هیجانی تحلیل برنده و هجوم آورنده باشد و انجام کارهای ساده یا حتی خارج شدن از خانه را دشوار کند.

در این تمرین، شما یک «نسخه برای سوگواری» را تکمیل خواهید کرد. درست همان طور که برای یک دارو نسخه دریافت می کنید، ایده در این جا این است که برای خود زمان و مکانی بابت سوگواری تان تجویز کنید. نسخه شما جزئیات زمان، مکان و نحوه تجربه غم و اندوه شما را شرح خواهد داد تا ساختاری برای سفر سوگواری شما فراهم کند. نمونه ای از یک نسخه تکمیل شده در پیوست الف نشان داده شده است.

گام ۱: فعالیتی را انتخاب کنید

انتخاب کنید که چگونه می خواهید به سوگواری خود پردازید. شما می توانید غم و اندوه خود را از طرق مختلفی مانند نوشتن در دفتر خاطرات، نقاشی، و مرور یاد و خاطره ابراز کنید. ایده این است که خود را در تجربه سوگواری غرق کنید و به خودتان اجازه دهید تا هر فکر و احساسی را که به فرد (یا موقعیت) ازدست رفته متصل است به طور کامل تجربه کنید. برای کسب اطلاعات در مورد فعالیت های مختلف سوگواری، به پیوست ج مراجعه کنید. پس از انتخاب یک فعالیت، آن را در برنامه خود بنویسید (پیوست ب).

توجه: ممکن است بخواهید در روزهای مختلف، فعالیت های سوگواری متفاوتی انجام دهید. شما به فعالیت سوگواری ای که در برنامه خود می نویسید "محدود" نمی شوید. لطفاً هر کاری را که در آن روز برایتان مناسب و خوب است، انتخاب کنید.

گام ۲: زمان را انتخاب کنید

زمان مشخصی برای سوگواری خود انتخاب کنید. مهم است که زمانی را برای تمرکز کامل بر غم و اندوه خود به مدت ۴۵ دقیقه انتخاب کنید. این زمان باید به گونه ای باشد که دیگران مزاحم شما نشوند. هنگام انتخاب زمان، به زمانی از روز فکر کنید که معمولاً متوجه می شوید غم و اندوه شما بسیار شدید است، زیرا این زمان مناسبی برای انتخاب خواهد بود (البته به شرطی که در این زمان به طور کلی مزاحمتی نداشته باشید). زمان انتخابی خود را در برنامه تان (پیوست ب) یادداشت کنید.

گام ۳: فضای مناسب را انتخاب کنید

حالا، فضای مناسب برای سوگواری تان را آماده کنید. لحظه‌ای را به این فکر کنید که ایده‌آل‌ترین مکان برای انجام این تمرین کجاست. مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس آرامش، امنیت و آسودگی کامل داشته باشید، مثل خانه. این مکان می‌تواند جایی باشد که شما را به عزیز از دست‌رفته تان متصل می‌کند، مانند اتاق خواب او، یا مکانی که به شما حس آرامش و تفکر می‌دهد (مثلاً باغ، ایوان) و یا مکانی آشنا و راحت برای شما (مثلاً اتاق خواب خودتان). همچنین می‌توانید هر وسیله‌ای را که به شما کمک می‌کند تا با فقدان خود ارتباط برقرار کنید، مانند لباس، عکس یا موسیقی‌ای که با هم دوست داشتید، به همراه داشته باشید. لطفاً مکانی را که انتخاب کرده‌اید در برگه خود (پیوست ب) یادداشت کنید.

گام ۴: نسخه خود را امضا کنید

مرحله آخر، امضای نسخه است. امضای شما به منزله تعهد شما به انجام این تمرین است. فکر کردن به این که هر روز ۴۵ دقیقه را صرف احساس و تجربه افکار و احساسات دشوار مرتبط با غم و اندوه خود کنید، ممکن است کمی طاقت‌فرسا باشد، که این طبیعی است. با این حال، به این واقعیت دلگرم باشید که در ۲۳ ساعت و ۱۵ دقیقه دیگر روز، سوگواری شما به نوعی "خاموش" است. شما می‌توانید به زندگی روزمره خود ادامه دهید و هر گونه فکر یا احساسی را که مربوط به فقدان تان است، یادداشت کنید. همچنین می‌توانید این تمرین را در هر زمانی متوقف کنید، استراحت کنید و روز بعد دوباره امتحان کنید.

پیوست الف: نمونه‌ای از نسخه سوگواری

برای:	فاطمه رستمی
تاریخ:	۲۳ اکتبر ۲۰۲۱
فعالیت:	ژورنال کردن، روزانه یکبار، ۳۰ دقیقه
زمان (کی؟):	۶ بعد از ظهر
مکان (کجا؟):	در دفتر کارم
امضا:	

پیوست ب: قالب نسخه سوگواری

	برای:
	تاریخ:
	فعالیت:
	زمان (کی؟):
	مکان (کجا؟):
امضا:	

پیوست ج: فعالیت‌های پیشنهادی برای سوگواری

نوشتن در دفتر خاطرات

نوشتن راهی برای تخلیه و رهاسازی تنش‌های درونی‌تان با یک "دوست" کاملاً پذیراست. دفتر خاطرات شما با شما بحث نمی‌کند، حرفتان را قطع نمی‌کند یا با ارائه "راه حل" به شما نمی‌پرد؛ بلکه، به آرامی گوش می‌دهد و به شما اجازه می‌دهد تا عمیق‌ترین افکار و احساسات خود را بیان کنید. اگر تصمیم دارید که به عنوان بخشی از عمل سوگواری‌تان در دفتر خاطرات یادداشت کنید، یک دفترچه خالی پیدا کنید و آزادانه درباره هر چیزی که مربوط به سوگواری‌تان است بنویسید. ممکن است بخواهید با نوشتن درباره فردی (یا موقعیتی) که از دست داده‌اید، آن چه که در مورد او دلتنگش هستید، زندگی بدون او برایتان چگونه است، چگونه از عهده آن برمی‌آیید (یا بر نمی‌آیید)، و این که آیا احساس عصبانیت، تنهایی یا گمشدگی دارید، شروع کنید. از طرف دیگر، ممکن است بخواهید برای شخصی که از دست داده‌اید بنویسید (مثلاً: "چیزی که در مورد تو و رابطه‌مان بیشتر از همه دلم برایش تنگ شده ...")، درباره هر چیزی که در آن زمان برای شما درست یا مهم به نظر می‌رسد بنویسید. آن چه امروز در دفتر خاطراتان می‌نویسید می‌تواند کاملاً با آن چه فردا می‌نویسید متفاوت باشد. به نوشته خود اجازه دهید هر لحنی را که در آن زمان برای شما صادقانه است، به خود بگیرد. به یاد داشته باشید، این دفتر خاطرات فقط برای شماست. هیچ کس دیگری آن را نخواهد خواند، بنابراین به خودتان اجازه دهید آزادانه و صادقانه بنویسید.

مرور زندگی

یک دفترچه خاطرات تصویری برای خلاصه کردن زندگی مشترک خود با فردی (یا موقعیتی) که از دست داده‌اید، ایجاد کنید. این دفترچه خاطرات راهی برای تثبیت و یادآوری این فصل مهم از زندگی شماست. با مرتب کردن آلبوم‌های عکس قدیمی، بریده‌های روزنامه یا سوغاتی‌های سفر شروع کنید. دفترچه خاطرات تصویری شما می‌تواند شامل داستان‌هایی باشد که توسط دوستان قدیمی یا اعضای خانواده گفته شده است، نقاشی‌هایی از عزیزتان و عکس‌هایی از او یا از شما دو نفر که در کنار هم خوشحال هستید.

گفتگو با متوفی

این فعالیت شامل نشستن روبه‌روی یک صندلی خالی و تصور عزیزتان در حالی است که روی آن نشسته و حالت معمول، لباس‌های همیشگی و... را دارد. (اگر در تجسم واضح عزیزتان مشکل دارید، عکسی از او را روی صندلی قرار دهید). سپس، هر چیزی را که به ذهن‌تان خطور می‌کند - هر چه را که می‌خواهید به عزیزتان بگویید - با صدای بلند به اشتراک بگذارید. اگر شروع برایتان سخت است، می‌توانید از سرآغازهای زیر استفاده کنید:

ادامه پیوست ج: فعالیت‌های پیشنهادی برای سوگواری

- * چیزی که بیشتر از همه در مورد تو دلم برایش تنگ شده...
- * من هرگز نتوانسته‌ام با تو خداحافظی کنم...
- * من هنوز از تو عصبانی هستم چون...
- * دلم برای ... تو تنگ شده.
- * کاش ...
- * من قدردان ... تو بودم.
- * از زمانی که رفتی، من احساس ... می‌کنم.

طراحی

تصویری از غم خود بکشید. شما می‌توانید هر چه دوست دارید، هر چیزی که امروز برایتان درست به نظر می‌رسد، بکشید. طراحی شما می‌تواند به شکل یک خودنگاره باشد که نشان می‌دهد در حال حاضر فکر می‌کنید کجا هستید یا تصویری از فردی که از دست داده‌اید، یا تصویری که نشان می‌دهد چگونه خود را در رابطه با فقدان تان می‌بینید، یا این که چگونه روابط شما از زمان فقدان تغییر کرده‌اند. نقاشی شما همچنین می‌تواند به شکل چیز کاملاً متفاوتی باشد. می‌توانید از هر ماده‌ای که دوست دارید برای تکمیل نقاشی خود استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیش‌تر در مورد چگونگی ترسیم غم خود، لطفاً به ابزار "طراحی سوگ" مراجعه کنید.