

۱۲۶/۱۹۴۸

اشکم بند نمی آید

رهایی از درد و رنج

جان ماتیئر / فرانک فریس

ماندانا آفران



انتشارات افق دور

سرشناسه: جان مارتین فرانک فریس
عنوان و نام پدیدآور: اشکم بند نمی آید (رهایی از درد
و رنج)، جان مارتین فرانک فریس، ماندانا نورا
مشخصات نشر: تهران، افق دور، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۴۲۷۶

اشکم بند نمی آید



نویسنده: جان مارتین - فرانک فریس مترجم: ماندانا نوران
انتشارات: افق دور
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۷-۰۲-۱
صفحه آرای: سمیه شاهنجرانی
طراح بند: سپیده صاحب قلم
چاپ اول: ۱۳۹۴
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی: رابا گرافیک
صحافی: تیراژ



دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک ۲ طبقه ۲ واحد ۴

تلفن: ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸ - ۶۶۹۱۵۹۱۸

سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com info@ofoghedoor.com

فهرست مطالب

.....	سنگفر
.....	مقدمه
.....	دیباچه
.....	بخش اول - اندرز
.....	غم مرگ عزیز، بسیار سنگین است
.....	اندوه درمانی
.....	اجازه برای آنچه باید انجام دهید
.....	سه
.....	بخش دوم - دل
.....	شناسایی دگرگونی احساسات
.....	تنهایی
.....	خشم
.....	احساس گناه
.....	ناامیدی
.....	بخش سوم - ذهن
.....	شناسایی تغییرات زندگی

.....چه تغییری روی داده است؟
خانواده و دوستان.....
تاریخ‌ها و مناسبت‌ها می‌توانند یادآورهای دردناکی از ضایعه باشند.....
خدایا هنگامی که آن همه به تو نیاز داشتم کجا بودی؟.....
بی‌اعتقادی به خدا.....
وداع گفتن.....
چگونه غصه خورم؟.....
رندگی بدو، کسی که دوستش داشتید.....
منابع.....

پیشگفتار

جامعه، دلایل گوناگون، روند درک و پذیرش مرگ و اندوه را فراموش کرده است. در نتیجه، ما به ظاهر نمی‌توانیم بطور طبیعی و سالم سوگواری کنیم. نویسندگان این کتاب، با در نظر گرفتن این نقصان، دورنمایی از فردی اندونگین سوگوار را به تصویر می‌کشند. آنها با توضیح و شفاف سازی مؤلفه‌های کنش‌های گوناگون سوگواری، نمایی یکپارچه و قابل فهم از این بازه زمانی که اغلب سرگردان کننده است، پدید می‌آورند.

این کتاب با استفاده از سه گام فهمیدن، تشخیص و بازسازی، بر نکته‌ای که اغلب فراموش می‌گردد، تأکید می‌نماید و آن این است که سوگواری، گرچه دردناک است اما قصد و هدفی را دنبال می‌کند و آن فرصت دادن به ماست تا زندگی ویران شده‌مان را دوباره بازسازی کنیم. همچنین این کتاب، از تفاوت واکنش‌های سالم و ناسالم سوگواری سخن می‌گوید. نویسندگان این کتاب، به عنوان درمانگران اندوه، با استفاده از تجربه‌های خود توصیه‌هایی می‌کنند و این موضوع را که مورد سوء برداشت واقع شده، شفاف و روشن می‌سازند.

هر کسی که اکنون سوگوار است یا شاید حتی کسی که در شرایط عادی به سر می برد می تواند و باید کتاب «اشکم بند نمی آید» را بخواند. جامعه‌ی ما در زمینه‌ی اندوه درمانی نیاز به بازآموزی دارد که این کتاب بخشی از آن روشنگری ضروری است.

دکتر رابرت باکمن MD

Phd (۱۹۹۲)

www.ketab.ir

مقدمه

اگر خدا را بگردانیم و مرگ عزیز را مثل همسر یا دوست صمیمی را تجربه کرده باشید، بدانید که می‌آید که پس از مرگ او چه حس متفاوتی داشته‌اید. حال این اتفاق یا به نازکی رخ داده باشد چه چند سال پیش، شاید همچنان همان حس را داشته باشید. این احساسات اغلب طاقت‌فرسا و آنقدر منحصر به فرد هستند که دیگران به سادگی درکشان نمی‌کنند.

هر روز در اطرافمان افراد زیادی می‌بینیم که مرگ یکی از نزدیکانشان یا از دست دادن چیزی حیاتی را تجربه کرده‌اند. نویسندگان این کتاب که کارشناسانی حقیقی‌اند از احساسات، نیازها و شرایطی که داشته‌اند برایتان سخن نمی‌گویند. امیدواریم با آگاهی از این تجربه‌ها دریابید که آنقدرها هم که گمان می‌کردید، تنها نیستید. همین‌طور شورهایی را پیشنهاد می‌دهیم که به شما در رویارویی با خسران و احساس غم می‌کند. دارید، کمک می‌کنند.

اندوهی که از آن سخن می‌گوییم، اغلب در پی مرگ عزیز پدید می‌آید. منظور از واژه‌ی عزیز، تمام کسانی‌اند که روابط مهمی با آنها داریم مانند همسر، یار همجنس یا جنس مخالف، معشوق، خواهر، برادر، دوستان

صمیمی و غمخوار. این کتاب، بیشتر درباره‌ی غم از دست دادن یکی از این عزیزان سخن می‌گوید. اما بر این باوریم که مطالب این کتاب برای اندوه ناشی از هر نوع مرگ یا خسران اساسی مفید است.

ما داستانهای این کتاب را بارها شنیده‌ایم. بنابراین هرگونه شباهت شخصیت‌های این داستانها با فردی که می‌شناسید، کاملاً تصادفی است. گرچه این کتاب، حاصل همکاری دو نویسنده است اما از زبان یک نفر روایت شده است.

داریت باکن، که در نوشتن این کتاب نقش به سزایی داشت و به شیوه‌ی گوناگون از آن حمایت می‌کرد، ناگهان در سال ۲۰۱۱ درگذشت. از یک حامی قوی بود و ما همواره، قدردان یاری‌هایش هستیم. همچنین از افراد دیگری که ما را در این راه از همکاری چشمگیرشان بهره‌مند ساختند، سپاسگزار می‌انیم: بن مک نیل، روندالن تیپینگ، هیدی ویترو به ویژه باریبارا دوریت. همچنین از کیندرا وارد، مک لیلاند و استوارت و رندوم هاوس کانادا سپاسگزاریم.

دیباچه

حذر - بیست سال پس که کتاب «اشکم بند نمی آید» برای نخستین بار چاپ شد می‌توانم احساس ایزاری ضروری برای التیام بخشیدن به اندوه است. به تجربه و به دور ریزی ریافتم کسانی که از فقدان عزیز از دست رفته‌ای غرق غصه بودند شاید پس از هر چیز دیگر نیاز داشتند آنچه را حس می‌کنند بگویند یا انجام دهند. التیام یابند

واکنش و پاسخ به اندوه می‌تواند بسیار دشوار باشد. مرگ یک نفر زندگی چندین نفر را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. گاهی می‌توان فهمید چه کسی غصه می‌خورد و چه کسی نیاز به حمایت دارد. اما گاهی هم مسئله، بسیار پیچیده می‌گردد. پدر می‌میرد و مادر سوگوار است. به شمار می‌رود، اما اگر فرزندان هم باشند آنها هم رنج خواهند کشید. هر چه شاید در زمانهای مختلف و با شدت متفاوت. اگر شخص از دنیا رفته، نوا و برادر یا نوه‌هایی هم داشته باشد آنها نیز اندوهگین خواهند شد. دوستان و همکاران نیز از این غم بی‌بهره نخواهند ماند. نقشهای ما کاملاً مشخص نیست. شاید امروز به کمک نیاز داشته باشیم، اما فردا برای دوست یا عضوی از خانواده در نقش یاریگر باشیم. از آنجا که اندوه، نوسان زیادی

دارد و از آنجا که نیازهای افراد داغدیده، اغلب در حال تغییر است، در اینکه چه بگوییم و چه کار کنیم، مشکل داریم. بنابراین متأسفانه اغلب حرفی می‌زنیم یا کاری می‌کنیم که رنج شخص را افزون‌تر می‌سازیم. گرچه می‌خواهیم با حرفهایمان او را برنجانیم. سخت می‌کوشیم با خوش صحبتی و پرداختن به کارهای روزمره، حال و هوای فرد را عوض کنیم تا شاید دیگر نیاز به کمک نداشته باشد. در چنین شرایطی چه باید بکنیم؟

اما رفتارهای کلیشه‌ای و تا حدی حمایتی، که همگی در قالب «نمی‌دانم چه نگریم»، «بله، اغلب اوضاع را بدتر می‌کنند. ما از آنچه باید بازگو یا دست کم پیش‌تر نگردد»، می‌پرهیزیم. این احساسات قابل درک‌اند اما اغلب به این فرضیه دامن می‌زنند که برون‌ریزی اندوه، رفتاری «نادرست است» یا فقط باید در خلوت اتفاق بیفتد.

هرچه می‌گذرد اعتقاد به قدرت اجازه برای تسکین پیدا کردن، بیشتر و ریشه‌دارتر می‌شود. توانایی و دریافت اجازه برای سوگواری، آغازگر روند غصه خوردن است و شخص داغدیده را قادر می‌سازد تا خود را تخلیه کند و سرانجام بهبود یابد و به زندگی عادی بازگردد.

اجازه، موهبتی است که ما به خود ارزانی می‌دهیم. عدمی راستین در جهت درک شدن از سوی دیگران و پرداختن به تحلیل باورهای نادرست نسبت به روراست بودن با احساساتمان و یافتن راههایی برای ابراز خود و توانایی بازگو نمودن احساس و حالت‌هایمان برای اطرافیان.

اجازه، باعث می‌شود رنجی را که حس می‌کنیم بپذیریم. به ما شهادت می‌دهد تا با اندوه‌مان مواجه شویم و در نتیجه بتوانیم حس و حالمان را برای کسانی که آماده یاری رساندن هستند، بیان کنیم.

اجازه، چیزی است که باید به یکدیگر عرضه نمایم. شاید عزیزان، دوستان و اعضای خانواده‌مان نیز گاهی دچار گم‌گشتگی گردند و نیاز به درک شدن داشته باشند. بایستی بکوشیم نیازهایشان را بشناسیم و بتوانیم به آنها بگوییم «طوری نیست. هر کاری که لازم است انجام بده. من می‌فهمم که می‌خواهی به کسی آزار نرسانی اما خودت هم در شرایط بدی هستی و حال و روز خوشی نداری.»

سخت به کسانی که می‌کوشند یا می‌خواهند یا نیاز دارند که کمک‌کمال باشند شکایت کنیم و در سک نزدیک شدن به آنها و خاموش بودن در برابرشان را بپذیریم. اگر این انعطاف‌پذیری را از خود نشان دهید آن عده از دوستان شما که دلی پر از درد دارند حرفهای خود را به شما می‌گویند و به مرور و با کوشش بیشتر در این زمینه «احساس بهتری» خواهند داشت.

اگر از آن عزاداران سرگشته و ناامیده‌اید، بگذارید دیگران به شما نزدیک شوند. خطر کنید و احساساتتان را به آنها بگویید. اگر هیچ‌کس نیست که با او صحبت کنید، به شیوه‌ای دیگر حس و حالتان را بیان نمایید؛ آنها را از طریق نوشتن، کشیدن یا فریاد زدن بیرون بریزید. همین روند دشوار بیان احساسات و «اندوه درمانی» است که شما را تسکین می‌دهد.

به یاد داشته باشید مرگ نیازهای شما را نمی‌شناسد و اغلب نادیده گرفته، بیشتر احساس انزجار، سردرگمی و بی‌زاری را در شما برمی‌انگیزند. بهبودی ممکن است؛ اما بدانید پس از آنکه عزیزی را از دست می‌دهید دیدگاه شما به زندگی، دیگر مانند گذشته نخواهد بود. دنیا و هر آنچه در آن است به گونه‌ای عجیب به نظر خواهد رسید.

فرقی ندارد که عزیز از دست رفته همسر باشد، دوست، پدر، مادر، فرزند، خواهر و یا برادر باشد. به هر حال واکنش و نیازهای درونی بازماندگان آنچنان شبیه یکدیگر است که شیوه‌های پایه‌ای اندوه‌درمانی در تمام این موارد به کار می‌آید. البته توصیه‌های مربوط به هر یک از این موارد، اندکی با یکدیگر تفاوت دارند اما نکته‌ها و یافته‌های چگونگی روبرویی با احساسات برای تجربی هر فقدان بزرگی کاربرد دارد.

مهم نیست غمی که از آن صحبت می‌کنیم مربوط به مرگ، طلاق، بازنشستگی، ترک شدن فرزندان و یا هر فقدان و دگرگونی اندوهبار دیگر باشد، به هر حال، اندوه‌تان، از هر گونه‌ای که باشد روندی دارد که باید آن را تجربه کنید. اگر خودتان دهید تا آنچه رخ داده است را لمس و درک کنید به موقع و با «شوشی» زیاد می‌توانید به سلامت از این مرحله بیرون بیایید. تأیید و پذیرش ضایع رخ داده و اثری که بر شما گذارده است امری کلیدی است در تشخیص اینکه کجا هستید، به چه چیز نیاز دارید و چگونه از جایی که هستید به جایی مناسب برسید.

پای درد دل‌هایی که در صفحه‌های بعدی آمده، بنشینید. همگی، رنج‌ها و حرف‌هایی است که من و شما نیز تجربه کرده و با آن مواجه بوده‌ایم.

وقتی عزیزی را از دست می‌دهید زندگی‌تان از هر جنبه دگرگون می‌گردد و از آن نقطه به بعد در جاده‌ی زندگی به گونه‌ای دیگر حرکت می‌کنید.

کتاب اشکم بند نمی آید برای تمام سوگواران یا کسانی است که طعم تلخ رنج جدایی از یک عزیزی را چشیده‌اند.