



به مناسبت  
هفته خوابگاه‌ها

# آن سوی سوگ

غم یک آهنگ فصلی نیست، آهنگ  
کل زندگی است اما نباید همواره این  
آهنگ غمگین باشد.



آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجان‌ات زندگی ما را کنترل می‌کند | ۸- بیش‌فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریت‌های بهداشت روان           |
| ۵- آن‌سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال‌کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

زمانی می‌رسد که شما می‌خواهید دوباره بخندید،  
زندگی کنید و دوست بدارید. اجازه دهید در زمان  
مربوط به خودتان و از راه مربوط به خودتان بهبود یابید.

آیا من دوباره شاد خواهم شد؟ این غم از دست دادن چقدر طول می‌کشد؟ آیا من می‌توانم بر آن غلبه کنم؟ و اگر بتوانم، بعد از آن چه می‌شود؟ شما ممکن است برای مدتی اندوهگین شوید و از اشکها، ناراحتی و احساس پوچی که معمولاً با غم همراه است، خسته شوید. هر چند شاید باورتان نشود اما همه اینها تمام خواهد شد.

غم از دست دادن عزیزان، یک جراحت شدید و عمیق عاطفی، روانی و جسمی است که موجب درد و زخمی بزرگ می‌شود. با این حال با گذشت زمان، این درد بهبود می‌یابد و ما یاد می‌گیریم به اثر باقی مانده آن زندگی کنیم. غم یک فرایند است و به یک حالت باقی نمی‌ماند. حتی اگر احساس میکنید که این زخم خیلی عمیق است، باز هم ناچارید به جلو بروید و معمولاً افراد به صورت مداوم در این فرایند پیش می‌روند، حتی اگر به طور موقت به جای قبلی خود عقب نشینی کنند. درست است که غم از دست دادن عزیزان در طول زندگی ادامه می‌یابد اما این غم شدت و طول غم اولیه را ندارد و با تغییرات ما غم هم عوض میشود. حالا وقت آن است که به احتمالات آن سوی غم بپردازیم.

وقتی غم تازه است، دنیا را از دریچه‌ی آنچه که دیگر نداریم می‌نگریم و یک لیست ذهنی از چیزهایی که دیگر هرگز نخواهیم داشت و تجربه نخواهیم کرد تهیه می‌کنیم. گاهی همه‌ی چیزی که از عشقمان باقی می‌ماند ماتم است، پس شاید ما نمی‌خواهیم غصه‌مان را تمام کنیم چرا که می‌ترسیم به عشقمان پایان داده باشیم ولی یادمان باشد که حذف غم به معنی دل‌تنگ نشدن برای عزیزمان نیست. آنها همواره بخشی از زندگی ما هستند اما نقش آنها در زندگی ما عوض شده است.

انتخاب با ماست که چگونه سوگواری کنیم. می‌توان با تلخی و عصبانیت ادامه داد و یا می‌توان انتخاب کرد که روشنایی و عشق را به خاطر آورد. ما در هر نفس انتخاب می‌کنیم که آن لحظه را چگونه سپری کنیم.

**یک تغییر در محیط:** ما چیدمان لوازم خانه را عوض می‌کنیم، اتاقها را جا به جا می‌کنیم، گاهی اسباب‌کشی میکنیم اتاق عزیز از دست رفته مان را تبدیل به یک جای دنج، اتاق خیاطی، اتاق مهمان و یا شاید اتاق کس دیگری می‌کنیم. ما

آرام آرام می‌فهمیم که گذشتن از چیزهای مربوط به عزیزمان به معنی کنار گذاشتن او از زندگی‌مان نیست.

**یادگاری‌های خاص:** برخی از خانواده‌ها نمادهای ویژه‌ای را به ما فهمیم خاصی نسبت می‌دهند. آنها به آهنگ مورد علاقه، رنگ یا شیء یادآور عزیزشان خو می‌گیرند. این نمادها کمک می‌کند خاطرات خوب زنده شوند و به شکل ارتباطی با عزیزشان درآید و برای برخی کمک می‌کند که خاطرات دردآور بیشتر به یادآوری‌های ملایم از کسی که دوستش داریم تبدیل شود. این نمادها عشقی را یادآور می‌شود که گرامی می‌داشتیم و دست‌آویزی برای متوسل شدن به غمهای سنگین در شب‌های طولانی می‌دهد.

**برای بازگشت غم آماده شوید:** گاهی اوقات شما احساس می‌کنید روز به روز دارید پسرقت میکنید و هیچ چیز بهتر نخواهد شد. گاهی دچار غم و اندوه حاد میشوید. هر چند وقتی به رد پای خود در این دوره‌ی غم می‌نگرید ممکن است متوجه شوید که یأس‌تان متفاوت شده است و کمتر طول می‌کشد و تاریکی سریع‌تر محو می‌شود. ممکن است در کنار بغض شما خنده هم وجود داشته باشد.

**انتخاب کنید که دوباره زندگی کنید:** شما مدتی طولانی و سخت می‌جنگید و سرانجام حقیقت مهیب غم را کشف می‌کنید: عزیزتان، فرزندان، همسران، والدین‌تان، خواهر و برادران، دوستان، مرده است و شما نه. شما هنوز زنده‌اید، باید حضور و لذت را تجربه کنید و نباید فقط دردهای زندگی را بگذرانید. جان سالم به در بردن کافی نیست. اگر شما مرد این زندگی هستید پس می‌توانید انتخاب کنید که دوباره شروع به "زندگی" کنید.

بر سر دوراهی هستید. مرحله انتخاب بین تا ابد غصه خوردن و یا آموختن زندگی علیرغم نداشتن چیزهایی که دلتان می‌خواست. شما نباید فقط ترسناکی مرگ را به یاد بیاورید. شما می‌توانید لذتها، نوری که عزیزتان با خود آورده بود و نوای حضورش در زندگی‌تان را به یاد آورید. نیازی نیست شما به نمادها وابسته باشید تا لذت و عشق خودتان را به یاد آورید. یادمان باشد که عزیزمان در قلبمان زندگی می‌کند و نه در نمادی که برای گرامی نگه داشتنتان انتخاب کرده‌ایم. پس

سرانجام ممکن است شما آن نماد را کنار بگذارید و وقتی به آن سوی غم می‌رسید احتیاجی به آن نداشته باشید.

شما راههای جدیدی برای به یاد آوردن زندگی و برگرداندن جادوی آنچه بین‌تان بوده پیدا خواهید کرد. یاد می‌گیرید تاریکی را به روشنی امید بدل کنید. با اینکه طوفان وحشتناکی را از سر گذرانده‌اید.

**سفرتان را پیش ببرید:** برخی می‌گویند که مسیر بهبود وقتی آغاز می‌شود که ما بیاموزیم خداحافظی

کنیم. خداحافظی با چه؟ با که؟ خداحافظی با عزیزمان؟ ما می‌توانیم با زندگی که با هم داشته‌ایم خداحافظی کنیم اما هرگز با خاطرات و لحظاتی که با هم قسمت کرده ایم، نه! ما می‌توانیم انتخاب کنیم که این خاطرات چگونه بر ما اثر بگذارند

و علم به این قدرت انتخاب، شروع آن سوی غم است. چگونه بفهمیم که به آن سوی غم فقدان نزدیک می‌شویم؟ پیشروی در مراحل سوگ چطور رخ میدهد؟ شما در مراحل سوگ پیش رفته اید اگر:

❖ دیگر همیشه وقتی اسم عزیزتان را می‌آورید احساس خفگی نمی‌کنید.

❖ دیگر همیشه وقتی به عزیزتان فکر می‌کنید اشک در چشمتان حلقه نمی‌زند.

❖ دیگر روی علت مرگ پافشاری نمی‌کنید.

❖ شروع به تعریف کردن داستان درباره‌ی زندگی عزیزتان می‌کنید نه داستان مرگ او.

❖ اغلب خاطرات حس خوبی برایتان می‌آورند، نه درد و رنج.

❖ متوجه می‌شوید که برنامه‌هایتان دیگر شامل عزیزتان نیست.

❖ متوجه می‌شوید که دیگر هرگز نمی‌توانید به آن "من" سابق برگردید، شما یک "من طبیعی جدید" هستید.

❖ می‌توانید خود را برای زنده بودن‌تان ببخشید.

❖ مرگ عزیزتان دیگر پررنگ و شاخص نیست.

❖ امید برمی‌گردد وقتی که شما می‌توانید دوباره خنده را

بشنوید و بعضی از این خنده‌ها از آن شماست.

❖ دیگر به خاطر شاد بودن دیگران از آنها عصبانی نمی‌شوید.

❖ می‌دانید که با این که عزیزتان از دست رفته است اما عشق بینتان هرگز نمی‌تواند از بین برود.

❖ آن سوی سوگ وقتی شروع می‌شود که شما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید اول دوران زندگی عزیزتان را به یاد می‌آورید و نه فقط فوت او را.

آن سوی سوگ، به معنی آزادی از رنج و درد و برگشت به تصویر اصلی نیست بلکه به معنی قبول کردن غم و زندگی کردن علیرغم وجود اندوه است.

در نهایت ما به جایی میرسیم که درمی‌یابیم شاید نتوان بر غم غلبه کرد اما می‌توان با آن زندگی کرد. التیام این جراحت زمانی رخ میدهد که ما سوسوی لب‌خند را در صورتمان کشف می‌کنیم و خاطرات می‌توانند، گرمی و آرامش

را بیشتر از اشک و درد به ارمغان می‌آورند. بهبود زمانی آغاز می‌شود که ما یاد بگیریم مجدداً روی انرژی عاطفه و عشقمان حساب کنیم و نخواهیم آنها را عوض کنیم.

زندگی می‌تواند یک بار دیگر خوب و کامل شود، نه وقتی که ما تلاش می‌کنیم جای خالی عزیزمان را که دیگر آغوشش را نداریم، پرکنیم، بلکه وقتی که بفهمیم عشق فضاهای جدیدی را در قلبمان ایجاد کرده، روحمان را گسترده کرده و لذت فقط زنده بودن را عمیق‌تر کرده است.

نشاط دوباره ما و شور زندگی، یادبود عزیزمان است، نه شمع و گل یادبودی که بر مزارش می‌گذاریم و نه حرفهایی که درباره‌اش می‌زنیم بلکه عشقی که در درون ما است و آن را به دیگران انتقال می‌دهیم، بهترین نماد گرامی داشتن یاد و خاطره عزیز از دست رفته است.

**دورگردون گر دو رزوی بر مراد ما نگشت  
داها یکسان نباشد حال دوران غم مخور  
"حافظ"**

## شما بخشی از عشقی هستید که هرگز از بین نخواهد رفت.