



راه‌های کسب آرامش پس از جدایی

زندگی همواره در مسیر دلخواه ما حرکت نمی‌کند. ناراحتی و غم نیز جزئی از زندگی است. وقتی یک ارتباط دوستانه پایان می‌پذیرد و یا پایانی دردناک دارد، قلب ما به درد می‌آید. حال این پایان ارتباط می‌تواند مربوط به دو دوست باشد یا اقوام یا زن و شوهر؛ می‌تواند به دلیل مرگ عزیزی باشد و یا ناشی از طلاق. در این مواقع ممکن است فکر کنید که هیچ‌وقت نمی‌توانید به این غم، عصبانیت و فقدان شدید غلبه کنید و در مقابل آن دوام بیاورید. اما حقیقت امر، این است که این درد و غم هم می‌گذرد و در نهایت، شما به زندگی عادی بازمی‌گردید، یعنی باید بازگردید چون این رسم زندگی است. انسانی که حیات دارد، باید استقامت داشته باشد.

در چنین مواقعی که به دلیلی، یک ارتباط دوستانه از بین می‌رود، همه‌ی انسان‌ها مراحل را تحت عنوان مراحل تسکین و ترمیم می‌گذرانند. چهار مرحله‌ی عصبانیت، غم، ترس و اندوه ناشی از فقدان، شرایطی است که با بررسی و کار کردن بر روی آن‌ها می‌توان دوران نقاهت ناشی از مشکل به‌وجود آمده را سریع‌تر گذراند و به زندگی عادی بازگشت.

گذشت از گناه، نشانه‌ی نیک‌نهادی است. «امام علی (ع)»

کلام‌پند

اولین احساس: عصبانیت

اول از همه لازم است بدانید که احساس عصبانیت در چنین شرایطی، به طور کامل طبیعی است. عصبانیت، احساسی است که ما را به این آگاهی و هوشیاری می‌رساند که «اتفاقی افتاده است که نمی‌خواستیم رخ دهد و به احتمال زیاد، مسائلی وجود داشته که بر روی آن‌ها کنترلی نداشته‌ایم». اگر با دید مثبت نگاه کنیم، عصبانیت می‌تواند به شما کمک کند تا مسائلی را ببینید که در زندگی، خواهان آن هستید و می‌خواهید این مسائل از آن چه که در تجربه‌ی قبلی داشتید، متفاوت شوند. در ضمن، عصبانیت، دیدگاه جدیدی در مورد روابطتان به شما می‌دهد چرا که متوجه می‌شوید نقاط ضعف شما در این مواقع چیست و چه کارهای اشتباهی را در این زمینه انجام داده‌اید.

اگر شما تمام وقایع و جریانات قبلی را بد می‌بینید و احساس می‌کنید هیچ چیز خوبی وجود نداشته است، به احتمال زیاد، دوستی به عصبانیت خواهید پیوست. انتقام گرفتن یا دعوا، ممکن است به طور موقت، حال شما را بهتر کند اما اگر ادامه پیدا کند، در نهایت، باعث می‌شود احساسات منفی در وجود شما تقویت گردد. مطالعات نشان می‌دهد هرچه این احساسات منفی در شما بیش‌تر باشد، بیش‌تر عصبانی می‌شوید، یعنی وضعیت شما در یک چرخه‌ی معیوب هم‌چنان بدتر می‌شود.

اگر به شدت عصبانی هستید، تنها راه حقیقی برای تسکین شما این است که در مورد احساسات‌تان صحبت کنید. مطالعات نشان می‌دهد وقتی افراد بتوانند به طور کامل، احساسات‌شان را بروز دهند (البته این فرآیندی است که به زمان احتیاج دارد)، عصبانیت آنان به طور قابل توجهی، کاهش پیدا می‌کند.

دومین احساس: غم

از دست دادن یک فرد یا پایان یک ارتباط، می‌تواند باعث احساس غم عمیقی در دل شود. آن چه که می‌خواستید، اتفاق نیفتاده و ممکن است احساس عدم شادی، افسردگی و درماندگی داشته باشید. بعضی از مردم در این شرایط، از انرژی خود برای غلبه بر غم استفاده می‌کنند. آنان سعی می‌کنند آن‌را تحمل کنند یا تحت پوشش عصبانیت یا احساسات دیگر، دفن کنند. بعضی دیگر نیز خود را با کار یا سایر فعالیت‌ها سرگرم می‌کنند تا از غم، نجات پیدا کنند ولی توجه داشته باشید که آسیب‌های احساسی نیز مانند زخم‌های جسمی، به توجه نیاز دارند. غم می‌تواند با قلب شما ارتباط برقرار کند و توانایی دوست‌داشتن و لذت بردن را از شما بگیرد. اگر غم را احساس کنید و به آن احترام بگذارید، در نهایت به جایی می‌رسید که می‌توانید از دست آن خلاص شوید و دوباره احساس خوبی به دست آورید. گریستن، یک عامل تسکین‌دهنده در این مرحله است که شاید احساس شما را تغییر ندهد اما کمک می‌کند کمی سبک‌تر شوید و راحت‌تر باشید. اگر غم، دست از سر شما بر نمی‌دارد، شاید شما تمام تمرکز خود را بر روی آن گذاشته و احساسات دیگر خود را فراموش کرده‌اید.

سومین احساس: ترس

در بیش‌تر وقت‌ها، وقتی یک ارتباط پایان می‌پذیرد، فرد از ترک شدن، تنها ماندن و طرد شدن، می‌ترسد و یا حتی احساس بی‌کفایتی می‌کند. البته

ترس در جای خود، بالارزش است به دلیل آن که به شما فرصت می‌دهد به نقاط ضعف خود و آن چه که نباید اتفاق می‌افتاد، فکر کنید. احساس ترس از آن چه که نمی‌خواهید، به شما کمک می‌کند خواسته‌های واقعی خود را بهتر بشناسید. راه کلیدی، آن است که ترس را با تمام وجود، احساس و بعد آن‌را تخلیه کنید ولی به هیچ وجه از تمام انرژی خود برای نبرد با ترس استفاده نکنید. به یاد داشته باشید همه چیز تحت کنترل شما نیست و قرار هم نیست شما فرد کاملی باشید. قسمتی از مقابله با ترس، مواجه شدن با این واقعیت است که شما کنترل کمی بر دنیای خارج دارید. اگر این مسأله را درک کنید، آن وقت فرصت‌های جدیدی برای شما ایجاد می‌شود.

بهتر است یک قلم و کاغذ بردارید و دو خط عمودی روی آن رسم کنید. در یک ستون، تمام مواردی که شما را می‌ترساند، بنویسید. برای نمونه: «من می‌ترسم هیچ کس دوباره مرا دوست نداشته باشد» در ستون میانی، شواهد و مدارکی دال بر درست بودن این ترس را بنویسید: «در حال حاضر من تنها هستم و کسی به من محبت نمی‌کند» و در سمت چپ، سهراب غلبه بر ترس موجود را بنویسید: «۱- با افراد جدید ارتباط برقرار می‌کنم. ۲- به یاد داشته باشم رابطه‌ی قبلی چندان خوب نبوده است و یا این که گذشته و کاری نمی‌توان کرد. ۳- همیشه به یاد داشته باشم میلیاردها انسان روی این کره‌ی خاکی زندگی می‌کنند و شانس پیدا کردن دوباره‌ی فرد مورد علاقه، هرگز کم نیست.»

هدف از این تمرین، این است که به ترس خود نگاهی بیندازید و واقعیت‌ها را ارزیابی کنید. خودتان باید راه‌هایی را برای خلاصی از این تنش، پیدا کنید و آینده‌ای بهتر از آن چه می‌خواهید، تصور کنید.

چهارمین احساس: اندوه ناشی از فقدان

وقتی یک رابطه پایان می‌پذیرد، فرد دچار اندوه و یا افسوس می‌شود. در این موارد، افراد به چیزهایی که آرزو داشتند داشته باشند، فکر می‌کنند. اگر این احساس خیلی طول بکشد، فرد مدام در گذشته‌ی خود می‌ماند و به سختی می‌تواند بر روی حرکت به سوی آینده‌ای دیگر، تمرکز کند. بهتر است اندوه را به طور کامل حس کنید و باور کنید نمی‌توانید آن چه را که گذشته، تغییر دهید. باید بدانید غیرممکن‌ها چیست و تنها با این روش می‌توانید به ممکن‌ها فکر کنید. بهتر است از این پس، از شر امیدهای گذشته خلاص شوید و به امیدهایی تازه فکر کنید. اگر از نظر احساسی قبول کنید یک سری موارد قابل تغییر نیست، در نهایت، به آرامش ذهنی می‌رسید و قلب شما برای دوست‌داشتن و دوست داشته شدن، آماده می‌شود.

به هیچ وجه به آینده‌ای نامعلوم و ناشناخته نپردازید. اگر مدام گرفتار اندوه و پشیمانی باشید، نمی‌توانید با ترس‌های خود مواجه شوید. در این صورت، به سایر احساسات خود توجه نمی‌کنید و نمی‌توانید از شر امیدهای گذشته خلاص شوید و به ممکن‌ها و آینده‌ای جدید، فکر کنید. در مورد احساسات خود، با فردی متعهد صحبت کنید و سعی کنید گذشته را به طور کامل فراموش کنید.



مهندس مرجان نقوی

www.mehtaran.ws

www.mehtaran.net