

**بهبودی پس از سوگ برای نوجوانان**

**با تمرین‌های جسمانی،**

**از هیجان‌های دردناک رها شوید**

**تقدیم به:** همه نوجوانان سوگواری که افتخار ملاقات، آشنایی و البته کمک به آنها را داشتیم.

**تقدیم به:** همه معلمان، مربیان، مدیران مراسم عزاداری و مشاورانی که مرا در این مسیر دیدند و شنیدند.

**تقدیم به خانواده‌ام:** استیو، جس، لئو، جورجیا، میکی، آماندا، آوری، لنون، سلینا، آلان، السی، لوسی، تامی، اب، نیکول، لیوکاس، برندی، جان، ماریا، جانی، چارلی و تیف؛ از همه شما متشکرم که شگفت‌انگیزترین، صبورترین، دوست‌داشتنی‌ترین، جذاب‌ترین، مهربان‌ترین و بخشنده‌ترین افراد زندگی‌ام بودید. من با شما خندیدم و اشک ریختم، خشمگین و غمگین شدم، زندگی کردم و عشق ورزیدم. من شما را بزرگ‌ترین برکات زندگی‌ام می‌دانم.

**با تقدیم فراوان به:** استیو "عشق واقعی زندگی‌ام"

ک. پاپوئینز

\*\*\*

**تقدیم به:** پدر و مادر نازنینم

و

همکار گرامی، جناب آقای ارجمندی‌نسب

که با راهنمایی‌های بی‌دریغ‌اش، مرا در این مسیر هدایت کرد

م. خلیلی‌نژاد



# فهرست مطالب

تقدیر و تشکر	۹
پیشگفتار	۱۵
مقدمه	۱۹
فصل ۱: مغز سوگوار شما	۲۵
فصل ۲: بدن سوگوار شما	۴۳
فصل ۳: بدن خشمگین شما	۵۷
فصل ۴: بدن غمگین شما	۷۷
فصل ۵: بدن تنهای شما	۹۷
فصل ۶: بدن ترسیده شما	۱۱۰
فصل ۷: بدن خسته شما	۱۲۴
فصل ۸: بدن بیمار شما	۱۳۶
فصل ۹: بدن آرام شما	۱۴۹
فصل ۱۰: بدن التیام یافته شما	۱۵۹
سخن آخر: از نو آغاز کنید	۱۶۴
ضمیمه الف: پاسخ شما به ضربه روانی چیست؟	۱۶۵

- ضمیمهٔ ب: فهرست نشانگان افسردگی..... ۱۶۸
- ضمیمهٔ ج: نشانه‌های خطر خودکشی..... ۱۷۰
- منابع ..... ۱۷۱
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ..... ۱۷۵
- واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ..... ۱۷۶

## تقدیر و تشکر

وندی میلستاین! از نگاه زیبایت به پژوهش‌ها و روش کمک من به مردم سوگووار سپاسگزارم. از ریان بورش، کلانسی دراک، ماریسا سولیس، کالب بکوید و جیمز لاینسبوری به خاطر آنکه دستان مرا محکم گرفتند و در نگارش این اثر کمک کردند ممنونم. انتشارات نیوهارینگر سپاسگزارم که فرصت دادید تا من و کتابم در کنار نویسندگان و کتاب‌های معتبر، مفید و فوق‌العاده شما باشیم. افتخار می‌کنم که در کنار شما هستم.

از مراجعۀ کودکان سوگووار، همکارانم، اعضای هیئت مدیره، داوطلبان، مدیران مجالس ترحیم، حامیان و بسیاری از خانواده‌هایی که به من مراجع کردند تشکر می‌کنم. بدون همکاری من با سازمان‌ها و مردمی که امید و التیام را به خانواده‌ها و کودکان سوگووار به ارمغان آوردند، نگارش این کتاب غیرممکن بود.

از نویسندگان اصلی کتاب «نوجوانان»، ویراستار و دوست خوبم دنیل هوگو سپاسگزارم. دنیل توانا، فهیم، بخشنده، شوخ‌طبع که با ویرایش بی‌رحمانه در گرامر و نقطه‌گذاری و تفسیر صادقانه و قابل اعتمادش در متن به من کمک کرد. دنی عزیزم! با تو حس کردم که نوه‌های ما در شرایط خوبی رشد خواهند کرد.



«همه ما در طول زندگی، فارغ از سن و سال و پیشینه خانوادگی، سوگ را تجربه می‌کنیم. کارول پایویتز در کتاب *بهبودی پس از سوگ برای نوجوانان*، دوازده راهکار ارائه کرده است که نوجوانان با انجام آنها تسلی و آرامش پیدا می‌کنند و امید از دست رفته‌شان را باز می‌یابند. سوگ آسیب‌زا است. خوشبختانه، کارول نشان داد که نوجوانان می‌توانند دوباره به سوی خوشبختی گام بردارند.»

- **نیل ویلنسون**، مؤسس مرکز کودکان مبتلا به ویروس HIV/ایدز، و یکی از مؤسسين کمپ هومتون هیروس، یک کمپ رایگان تابستانه برای کودکان خانواده‌های خدماتی کشته شده در ایالات متحده

«کتابی که کارول آن را به نگارش در آورده است کاملاً مناسب و مورد نیاز برای قشر نوجوان است. نوشته او ارتباطی قوی با جوانانی برقرار کرده است که به خاطر سوگ و فقدان دچار چالش شده‌اند. رویکرد وی، که با استفاده از پژوهش‌های تازه و قوی دارای اعتبار است یک روش منحصر به فرد را برای درک و رسیدگی به تمامی جنبه‌های جسمانی، روانشناختی، و هیجانی ارائه کرده است. این روش برای کسانی است که با این تجربیات سخت و بالقوه گذرای زندگی درگیر هستند. کاربرد نگرش کل نگر تن و روان توسط کارول باعث می‌شود یک روش قابل دسترس و دقیق ارائه شود. این کتاب حاوی اطلاعات مهمی در مورد مغز و بدن نوجوانان است؛ اطلاعاتی از قبیل چگونه می‌توانیم تجربیات زندگی را تغییر دهیم؛ و ابزارهای مدیریت را به خوبی سازماندهی کنیم. کتاب حاضر نه تنها برای فقدان فرد محبوب، بلکه برای نوجوانان در سن رشد جهت روبرو شدن با انواع مختلف عوامل استرس‌زای زندگی و نسبت به تجربیات منحصر به فرد آنها، همدردی- ابزاری برای کنار آمدن- نشان می‌دهد.»

- **وندی ال. بیگر**، مدیر رفاه اجتماعی، مددکار اجتماعی مستقل، مؤسس همکار در مشاوره حوزه خانواده روحانیون. پائول، مینه سوتا، معاون اعضای هیئت علمی دانشگاه روحانیون. توماس، مری و مشاور در حوزه‌های دل‌بستگی، آسیب روانی و فرزندخواندگی



کتاب حاضر منبعی جامع است که بین عقل سلیم، فعالیت‌های عینی و داستان‌های واقعی تعادل ظریفی برقرار کرده است. کتاب کارول به شما کمک می‌کند تا ذهن، بدن و قلب را از ضربه‌های ناشی از سوگ محافظت کنید، و به نوجوانان نیز کمک می‌کند تا نسبت به زندگی پس از مرگ عزیزان خود، بینش پیدا کنند. خواندن کتاب بهبودی پس از سوگ یک توصیه خردمندانه از طرف دوست واقعی شما است، که پس از یک اتفاق ناگوار موجب آغاز گفت‌گویی صادقانه، صریح و مورد نیاز می‌شود.

- **پیتر ویلیگ**، خانواده و زوج‌درمانگر، سرپرست بالینی و مدیر ارشد اجرایی در مرکز کودکان داغ‌دیده، و عضو پیوسته حوزه مرگ‌شناسی و با بیش از بیست و پنج سال تجربه بالینی

## مجموعه کتاب‌های کمک‌های فوری حل مسئله

امروزه، بیشتر از هر زمان دیگر نوجوانان به منابع مربوط به سلامت روان نیاز دارند. به همین دلیل انتشارات نیوهاربینگر مبادرت به انتشار مجموعه کتاب‌های کمک‌های فوری حل مسئله برای نوجوانان کرده است. این مجموعه توسط روانشناسان، پزشکان و متخصصین برجسته به نگارش درآمده است. کتاب‌های خودیاری مبتنی بر شواهد، در مورد موضوعات مختلف سلامت روان و چالش‌های زندگی اعم از افسردگی، اضطراب، قلدری، اختلالات خوردن نکات کاربردی و راه‌حل ارائه می‌دهد.

مطالعات نشان می‌دهد جوانانی که مهارت‌های کنارآمدن را آموخته‌اند، در آینده بهتر می‌توانند از پس مشکلات زندگی برآیند. این مجموعه به آسانی قابل استفاده است و ابزارهای مورد نیاز جهت پیشرفت در مدرسه و خانه را تا سنین بزرگسالی ارائه می‌دهد.

این مجموعه بخشی از کتاب‌های کمک‌های فوری انتشارات نیوهاربینگر است، که توسط روان‌شناسان معروف کودک بنیان‌گذاری و نگارش شد. برای مطالعه لیست کامل به سایت [newharbinger.com](http://newharbinger.com) مراجعه کنید.



## پیشگفتار

زندگی پر از تغییر است. دو زانتا ماتای نویسنده می‌گوید:

اگر در را باز کردی و دیدی باران می‌بارد، نباید در را محکم بهم بزنی و به ابرها دشنام بدهی زیرا تا یک ساعت قبل از این هوا آفتابی بود. باید چتر بگیری و به راه خودت بروی. شناخت موقعیت، از شروط پذیرش آن است. این شناخت موجب آرامش می‌شود، ممکن است موقعیت‌های جدید بهتر از شرایط قبل باشند، یا فقط یک تغییر موقتی باشند. وقتی با تغییری مواجه می‌شوی که خارج از کنترل تو است، آن را بپذیر و راه خودت را ادامه بده.

مهم نیست که یک موقعیت چقدر فاجعه‌بار است، در نهایت می‌پذیرید که این سختی‌ها قسمتی از زندگی است. بدون این سختی‌ها، هرگز بهترین روزها را تجربه نخواهید کرد. در لحظه اول سخت به نظر می‌رسند، اما این سختی‌ها باعث می‌شود به آدم‌های با محبت‌تر و حق‌شناس‌تر تبدیل بشویم که برای هر چیزی شکرگزار است. هر کسی در برهه‌ای از زندگی فقدان و سوگ را تجربه می‌کند.

من همیشه می‌دانم که زندگی بدون از دست دادن امکان ندارد، اما هرگز فقدان عزیزانم را درک نکردم. فکر می‌کردم ۵ ژوئن ۲۰۱۳ مثل بقیه روزها خواهد بود؛ به هیچ‌وجه نمی‌دانستم که به زودی زندگی‌ام زیر و رو می‌شود. شب بود که خانواده‌ام خبر ناراحت‌کننده‌ای دریافت کردند، بزرگ‌ترین خواهرم - و بهترین دوستم، کیلی - به شکل غم‌انگیزی از حمله ناگهانی صرع فوت کرده بود. از این اتفاق شوکه شده بودم. قرار بود در مراسم عروسی خواهرم، ساقدوش او باشم. قرار بود با هم پیر بشویم و دو خواهر دیوانه خانه سالمندان باشیم.

من خیلی زود یاد گرفتم که سوگ مانند حرکت ترن هوایی در مسیر است. هفته‌های اول پس از مرگ خواهرم، چون هنوز توی شوک این اتفاق وحشتناک بودم،

اوضاعم بد نبود. زمانی که شوک اولیه به پایان رسید، خیلی پریشان شدم و به نقطه‌ای رسیده بودم که نمی‌خواستم زنده بمانم. من برای خانواده‌ام به منزلهٔ چسبی بودم که همه چیز را در کنار هم نگه می‌دارد، و این قضیه مرا تحت فشار قرار داد تا زودتر بزرگ شوم. هیچ‌چیز برایم لذت‌بخش نبود حتی چیزهایی که قبلاً دوست داشتم. نمی‌دانستم کجا بروم و چه کار کنم. انگار هیچ‌کس مرا درک نمی‌کرد. بعضی از دوستان نزدیکم، ارتباطشان را با من قطع کردند زیرا آن‌ها رنج مرا درک نمی‌کردند، و من احساس ناخوشایندی به آدم‌های اطرافم داشتم. احساس تنهایی، شکست و سرگردانی می‌کردم.

چند ماه بعد از مرگ کلی، با خانواده‌ام در کمپ سوگ، شرکت کردیم که در آنجا با کارول آشنا شدم. برای شرکت در کمپ تردید داشتم. فکر می‌کردم در کمپ فقط باید بنشینم و یک جعبهٔ دستمال کاغذی در کنارم باشد و گریه کنم. بعد متوجه شدم باید نگاهم به زندگی را تغییر بدهم. بعد از کمپ، پی بردم که باید طرز فکر و این شرایط ناگوار را با احساس مثبت تغییر دهم. حالا در تلاشم تا هر کاری را که می‌توانم برای کمک به دیگران و بهتر شدن دنیا انجام بدهم. وقتی برای اولین بار کمپ رفتم، با برخورد دلسوزانه و پر انرژی کارول مواجه شدم. او از آن دسته آدم‌هایی بود که دوست داری در شرایط سخت به تو کمک کند. او در سه روز، زندگی‌ام را تغییر داد و برای همیشه قدردان او هستم. ما هنوز از طریق کمپ با هم در ارتباط هستیم و افتخار می‌کنم که او هم مربی و هم یکی از بهترین دوستان من است.

دانش و مهارت کارول در زمینهٔ سوگ و نوجوانان حیرت‌انگیز است. من این اطمینان را به شما می‌دهم که کتاب کارول زندگی شما را تغییر می‌دهد. پس از مرگ کلی، دلم می‌خواست منبعی مانند این کتاب معتبر داشته باشم. به یاد دارم که دربارهٔ سوگ در نوجوانان به دنبال کتاب‌ها و اطلاعاتی بودم و فقط توانستم کتاب مصور کودکان و کتاب‌هایی برای بزرگسالان را پیدا کنم. همین باعث شد بیشتر از قبل احساس تنهایی کنم. از این رو، وقتی کارول گفت بر روی نوشتن کتابی دربارهٔ سوگ در نوجوانان کار می‌کند، حظ کردم. مایهٔ افتخار من است تا بتوانم در نوشتن کتابش به او کمک کنم و ایده‌ها و بازخوردهایی در سراسر فرایند نوشتن کتاب، به او بدهم. زمانی که چرک‌نویس به هم ریختهٔ کارول را می‌خواندم، بی‌درنگ دلم خواست در

آن روزهای تلخ، راهبردهای کنارآمدن این کتاب را بلد بودم. بعضی از آن‌ها را امتحان کرده بودم بنابراین وقتی کتاب را می‌خواندم، متوجه شدم آن‌ها چقدر تأثیرگذار هستند. راهبرد اصلی من برای کنارآمدن با این اتفاق، یادداشت‌های روزانه بود. این تجربه شگفت‌انگیز است. البته یادداشت‌های روزانه قادر نبود بخشی از عصبانیت و هیجانات شدید مرا مثل احساس گناه را فرو بنشانند. خواهرم بر اثر یک حمله ناگهانی در آپارتمان فوت کرده بود، اما هنوز احساس گناه داشتم، که باید کاری می‌کردم تا این اتفاق نیوفتد. احساس می‌کردم اگر در کنارش بودم ممکن بود بتوانم زندگی او را نجات دهم.

بسیاری از شما نوجوانان در طول فرایند سوگواری به خاطر کارهای نکرده احساس گناه می‌کنید که اگر آن کارها را انجام می‌دادید دیگر شرمند نبودید. به شما اطمینان می‌دهم، این احساس کاملاً طبیعی است. شما می‌توانید برخی از تمرین‌های فصل احساس گناه و فصل‌های دیگر را انجام دهید، آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا احساس سوگ را در خود فرو نشانید.

علیرغم شرایط سخت، به شما اطمینان می‌دهم که این کتاب حاوی راهبردهای کنارآمدنی است که تأثیرگذار خواهد بود. یادتان باشد، زمانی که این فعالیت‌ها و راهبردهای کنارآمدن را انجام می‌دهید، ذهن‌تان را آماده نگه دارید، زیرا ممکن است مواردی بیشترین اثر را داشته باشند که انتظارش را ندارید. در طول سوگ، شما هم روزهای بد و هم روزهای خوب خواهید داشت، اما این به شما بستگی دارد که بیشتر چه روزهایی داشته باشید. از صحبت در مورد هیجان‌های خود با دیگران اجتناب نکنید. در واقع، صحبت با افراد مطمئن یکی از بهترین تمرین‌های آرام‌بخش است که من می‌شناسم.

بعلاوه، مهم نیست در چه موقعیتی هستید، به شما اطمینان می‌دهم این کتاب به شما کمک خواهد کرد که درد و رنج شما آرام گیرد، همان‌طور که آدم‌های اطراف شما مانند دوستان و کسانی که عاشق‌شان هستید آن را خواهند آموخت. اگر زود به نتیجه نرسیدید، سرافکننده نباشید. دوره سوگ یک سفر تدریجی پر پیچ و خم است، وقتی کسی را که دوست دارید از دست می‌دهید زندگی شما هرگز مانند گذشته نمی‌شود،

این قضیه را خواهید پذیرفت و به شرایط جدید و زندگی جدید عادت می‌کنید، این یک سیر طبیعی است. گاهی اوقات سوگ، مانند یک اقیانوس شما را در خود فرو می‌برد، گاهی اوقات هم چیزهایی هست که آرام‌تان می‌کند. حقیقت این است که شما فقط باید هر روز به شنا کردن ادامه بدهید. این تنها راهش است.

کارول، از تو متشکرم برای همه کارهایی که برای من و همه کودکان، نوجوانان و خانواده‌های داغدار انجام دادی و همچنان هم انجام می‌دهی. در حقیقت کمک‌های شما، زندگی بسیاری از افراد را نجات داد و زندگی برخی دیگر از جمله من را دگرگون کرد. از اعماق قلبم دوستت دارم.

- دنیل هوگو

## مقدمه

چرا باید درباره سوگ مطلب بخوانم در صورتیکه هر روز آن را حس می‌کنم؟

- مت

چرا وقتی فقط قلبم شکسته، کل بدن من درد می‌گیرد؟

- کیت

چطور این همه تغییرات را سر و سامان بدهم؟ زندگی‌ام هرگز مثل قبل نخواهد شد.

- اما

وقتی کسی را که دوست دارید می‌میرد، همه چیز تغییر می‌کند. دنیا و زندگی‌تان دگرگون می‌شود و برای همیشه متفاوت خواهد ماند. به طور متفاوت فکر می‌کنید، رفتار می‌کنید، احساس می‌کنید و کل بدن‌تان گاه گاهی درد می‌گیرد.

کتاب حاضر نه تنها در مورد این است که سوگ چگونه بر روی افکار و هیجانات شما تاثیر می‌گذارد، بلکه درباره اینکه چگونه روی بدن جسمانی‌تان اثر می‌گذارد هم صحبت می‌کند. منظور این است که چگونه و چرا عضلات سفت می‌شود، چرا دل درد و سردرد می‌گیرید، چرا خیلی خسته حرکت می‌کنید، چرا بدن‌تان نسبت به درد کرخت و بی‌حس است. شما یا پرخوابید یا کم‌خواب، ممکن است طعم غذا برای‌تان تغییر کرده باشد، شاید دیگر نمی‌توانید غذا بخورید، یا شاید هم پرخوری می‌کنید. احساس می‌کنید ضربان قلب‌تان تندتر شده است، نمی‌توانید نفس بکشید، و همه این نشانه‌ها شما را نگران می‌کند که نکند من هم بمیرم.

شما برای یک مدت طولانی یا شاید تا آخر عمر غمگین خواهید بود. سوگ



جریانی است که پایان ندارد، اما تغییر می‌کند. مرگ کسی که دوستش دارید، نمی‌تواند بیشتر از این و به مدت طولانی‌تر به شما آسیب بزند و در آخر سوگ شما شدیدتر نمی‌شود. درک اینکه چگونه بدن‌تان نسبت به سوگ واکنش نشان می‌دهد و چرا این هیجان‌ها و افکار را دارید، به شما کمک خواهد کرد تا جریان سوگ را به عقب برانید. وقتی درک کنید چرا احساس عصبانیت، خشم، رنج، تحریک‌پذیری، افسردگی، تقصیر می‌کنید، باعث می‌شود افکار، احساسات و واکنش‌هایی که بدن تجربه می‌کند، قدرت کم‌تری پیدا کنند (هانس مندوس، ۲۰۰۹).

شناخت چرایی و چگونگی واکنش‌های بدن شما، برای حرکت رو به جلو کافی نیست. هر فصل از این کتاب به هیجان‌هایی اختصاص دارد که بیشترین پیوستگی را با سوگ دارند و به این می‌پردازد که چگونه این هیجان‌ها می‌توانند بر بدن و ذهن تاثیر بگذارد. هیجان‌های ما از بدن ما جدا نیستند، در حقیقت آن‌ها تاثیر فیزیکی بر بدن ما دارند. با این حال فصول این کتاب در مورد هیجان‌های متفاوتی که در نتیجه سوگ به وجود می‌آیند بحث می‌کند، هیجان‌هایی که در یک زمان و طبق نظم خاصی به وجود نمی‌آید، یا حتی ممکن است فقط یک‌بار آنها را تجربه کنید. وقتی سوگوار هستیم، ذهن و بدن با درجات مختلفی از هیجان‌ها، درگیر هستند. گاهی اوقات حتی در یک لحظه دو هیجان را تجربه می‌کنیم.

وقتی دو فصل اول را خواندید و متوجه ارتباط ذهن و بدن و چگونگی سوگ، فقدان و ضربه روحی و آثار آن شدید، می‌توانید به فصلی رجوع کنید که با احساس هم‌اکنون شما تناسب بیشتری دارد. احساس آزادی در خواندن فصل‌های مختلف کتاب، می‌تواند هیجان‌های شما را تغییر دهد.

اشاره کلی کتاب، معرفی مهارت‌ها و فعالیت‌هایی است که به شما کمک خواهد کرد تا هیجان‌های خود را مدیریت کنید. وقتی هیجان‌ها و افکار مربوط به سوگ، شما را در خود فرو می‌برد، با کمک روش‌های این کتاب می‌توانید به بدن خود کمک کنید. مثلاً در این کتاب فعالیت‌هایی است که می‌توانید به کمک آنها این دوره را بگذرانید، دوره‌ای که کسی یا چیزی را که عاشقش هستید را از دست داده‌اید. در این کتاب مطالبی است که کمک می‌کند آرامش بیشتری داشته باشید و خشم غیرقابل کنترل خود را مدیریت کنید. برای شنیدن فایل‌های صوتی و دیدن کاربرگ‌های مربوط به

فعالیت‌های این کتاب به سایت <http://www.newharbinger.com/38532> مراجعه کنید.

هزاران نوجوان سوگوار، این فعالیت‌ها را به کار بردند. ممکن است بعضی از این فعالیت‌ها برای شما مفید باشد، در حالی که بعضی دیگر بسیار عجیب و بی‌تأثیر است. فعالیت‌ها را انجام دهید تا ببینید کدام یک برای شما مفید است؛ هر کدام از آنها که تأثیر داشت، ادامه دهید. اما ذهن‌تان را نیز آماده نگه دارید. حتی شده برای یک‌بار فعالیتی را انجام دهید که به نظر می‌رسد کمکی به شما نمی‌کند و یا حتی انجام آن حماقت محض است. شما هرگز متوجه نمی‌شوید که ممکن است چه کمکی به شما کند. هرگز فکر نمی‌کردید یک روز کسی را که دوست دارید از دست بدهید، هرگز فکر نمی‌کردید این همه درد را تحمل کنید، و مطمئن نیستید که روزی این سوگ پایان یابد، پس چرا از انجام کارهایی نامطمئن امتناع می‌کنید، انجام دهید شاید کمک‌کننده باشند.

ایده‌ها و فعالیت‌های این کتاب به منظور دستیابی سریع‌تر به مدیریت اضطراب، کج خلقی، عصبانیت، افسردگی و احساس دیوانگی است که سوگ - یا به طور کلی زندگی - موجب بروز آنها می‌شود. این ایده‌ها و فعالیت‌ها می‌توانند در جریان سوگ مخصوصاً در این روزهای تلخ - که غیر منتظره بودند - کمک‌کننده باشند، و شاید این ایده‌ها و فعالیت‌ها به شما کمک کنند تا در امتحان راندگی قبول شوید، با شغل اول خود و رئیس پیچیده خود کنار بیایید، جدایی‌تان را مدیریت کنید، و یا در امتحان دانشگاه بومی قبول شوید.

در کتاب حاضر شما با نوجوانانی آشنا می‌شوید که با آنها تجربیات مشترک دارید، همه آنها کسانی را که دوست داشتند از دست داده‌اند. افراد در برابر مرگ واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند. برخی از نوجوانان می‌خواهند بلافاصله دیگران متوجه شوند که چه اتفاقی برای آنها افتاده است، به دنبال دریافت حمایت دیگران هستند. برخی دیگر نیز نمی‌خواهند کسی بداند که آنها سوگوار هستند، نه می‌خواهند که دیگران با آنها همدردی کنند و نه می‌خواهند آنها را به عنوان کسی که مثلاً «دختری که پدر ندارد» بشناسد. در این کتاب با ما آشنا خواهید شد، او خواهر چهار ساله‌اش سوفی را از دست داده است، روزی بند ژاکت سوفی به سر سره گیر می‌کند و باعث خفگی و پرت

شدن او به پایین سرسره می‌شود. اما در شهری کوچک با دو برادر بزرگ‌تر و والدین خود زندگی می‌کند. داستان زندگی او بغرنج اما معمولی است. تجربیات، احساسات و افکار او شاید مشابه شما باشد. با وجود این، هر داستان سوگ به دلیل شخصی بودن، منحصر به فرد است.

با کیت آشنا خواهید شد. او مادرش را به دلیل سرطان سینه پس از یک دوره طولانی مقابله با بیماری، از دست داد. کیت با خواهر دوقلواش، پدر و همسر جدید پدرش زندگی می‌کند. با وجود اینکه او و خواهرش تجربه مشابه‌ای دارند ولی حالت سوگ او بسیار متفاوت از خواهرش است. شما هم با کسی که از دست داده‌اید ارتباط خاص خود را داشته‌اید- تجربیات، مکالمات، احساسات، اتفاقات و بحث‌های خاص خود.

و همین‌طور با مت آشنا خواهید شد. کسی که به دنبال دلیل مرگ بهترین دوستش، جی آر است. جی آر با دست خودش به زندگی‌اش پایان داد. مت در یک شهر بزرگ زندگی می‌کند که در آنجا خودکشی کودکان محصل، غیر عادی نیست. او حتی به خودکشی خودش هم فکر می‌کرد. خودکشی جی آر به همه شوک وارد کرد، مت هرگز تا آن لحظه چنین احساسی را تجربه نکرده بود. در اینجا داستان زندگی هر کدام از زبان خودشان بیان شده است.

*مت: نیمه شب بود که از طریق گوشی همراهم پیامی دریافت کردم. دوباره جی آر بود، برای همین گوشی را خاموش کردم، غلتی زدم، با خودم گفتم باشه واسه بعد، احمق، نصف شب پیام داده است.*

*پیام را روز بعد خواندم، او نوشته بود « برای یک سواری وحشیانه آماده‌ای؟ »*

منظورش را متوجه نشدم تا اینکه به مدرسه رفتم و همه بچه‌ها به جز من از ماجرا با خبر بودند. جی آر ماشین قدیمی خود را برداشته بود و در حین رانندگی عمداً به درختی زده بود. پلیس به این نتیجه رسیده بود جی آر بدون کمربند ایمنی، با سرعت ۱۴۰ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کرده است. او همیشه توی دردسر بود. جی آر به خاطر مصرف الکل، به طور موقت از مدرسه اخراج شده بود، او در یک کنسرت در قسمت مرکزی شهر مورد ضرب و شتم قرار گرفته بود، والدین جی آر پس از سال‌ها کشمکش، طلاق گرفته بودند. ماه

گذشته هم از نامزدش جدا شده بود. روز قبل از خودکشی، با هم صحبت کرده بودیم که باید بی خیال نامزدش شود، او گفت نمی‌داند که می‌تواند یا نه، و من هم به او گفتم خودت بهتر می‌دانی. آن شب او به آن دختر پیام داده بود و گفته بود بدون او نمی‌تواند- نمی‌خواهد- زندگی کند، و خداحافظ.

حدس می‌زنم به من هم یک جورایی گفته بود خداحافظ. بعد از آن اتفاق، هر روز می‌گویم اگر جواب پیامش را می‌دادم اتفاقی که دلم می‌خواست می‌افتاد و عالی می‌شد.

کیت: وقتی بیماری مادرم تشخیص داده شد، همه ما باور داشتیم- همه ما گفته بودیم- او زنده می‌ماند. انواع تحقیق، دارو و کمک‌های مورد نیاز برای زنان مبتلا به سرطان سینه وجود داشت. فعلاً در مسیر درستی قرار گرفته بودیم و پیش می‌رفتیم و از آنچه برای مان پیش آمده بود آگاه بودیم. ما به پزشکان اعتماد داشتیم.

بعد از هر شیمی‌درمانی، بیماری‌اش شدت می‌یافت. او نمی‌توانست همه کارها را انجام دهد، همیشه در حمام بالا می‌آورد و هیچ‌وقت شام نمی‌خورد. اکثر مواقع من و خواهر دوقلوام کلی، او را به دستشویی می‌بردیم چون خیلی ضعیف شده بود.

با دیدن او در این وضعیت، مریض و وحشت‌زده می‌شدم. او جان می‌گرفت و ما فکر می‌کردیم بهتر شده است و زندگی‌اش رو به روال است، اما دوباره بیماری‌اش عود می‌کرد. همه کارهای مادرم را انجام می‌دادیم، مثل شستن لباس‌ها و ظروف، پختن غذا برای پدر، نظافت حمام، و عوض کردن ملحفه‌ها.

گاهی وقت‌ها که مادر بیمارستان بستری بود، کار ما سبک‌تر می‌شد. به یاد دارم روزهای قبل از مرگش، جز صدای اتومبیل‌ها، همه چیز در اطراف او ساکت و خاموش بود. خیلی ناله می‌کرد و به سختی نفس می‌کشید. همه می‌گفتند من خیلی خوشبختم که فرصت این را دارم برای آخرین بار از او خداحافظی کنم. از نظر دیگران من خوشبخت بودم، اگرچه خودم فکر می‌کنم کسی که دارد برای آخرین بار از مادرش خداحافظی می‌کند، خوشبخت نیست. **اما:** آن روز را هم مثل همه روزهای پانزده سال گذشته شروع شد، در کنار مامان، بابا، برادر بزرگ‌ترم، خواهر کوچک‌ترم و بچه کوچک‌مان. بچه کوچک

خانواده، سوفی نام داشت. وقتی به مدرسه می‌رفتم، سوفی داشت شیر و غلاتش را می‌خورد. از مدرسه که برگشتم، در مسیر یک آمبولانس بود و دیدم بدن کوچک سوفی را که با ملحفه‌ای سفید پوشانده شده بودند و توسط مردم به سرعت در آمبولانس گذاشته شد. او دچار خفگی شده بود و مرده بود. من هنوز درک نمی‌کنم چرا این جور اتفاقات باید بیافتند. گرچه می‌دانم چطور این اتفاق افتاد:

ژاکت او به پیچی گیر کرد، فقط نمی‌فهمم چطور ممکن است این اتفاق برای او بیافتد. چطور ممکن است این اتفاق برای خانواده من بیافتد؟

مت، کیت و اما نمونه‌هایی از نوجوانان هستند که با سوگ واقعی و سؤالات به‌جا اما بی‌جواب زندگی می‌کنند. آنها نماد نوجوانانی هستند که به یک‌باره خود را در جهانی از آسیب و سوگ یافتند. این سه نوجوان این آینده را به خود نمی‌دیدند و نمی‌خواهند با آن درگیر باشند. آنها، مانند تو فقط یک دوره نوجوانی عادی را می‌خواهند. ممکن است تعجب کنید که آیا روزهای «عادی» دوباره بر می‌گردد، یا ممکن است این سوگ، غم و عصبانیت روزی در طی تلاش برای داشتن یک زندگی عادی، تمام شود. اما چیزهایی هست که به حالت عادی بر نمی‌گردد، شما کسی را که دوست داشتید را از دست دادید، و این هرگز مثل قبل نمی‌شود. به هر حال، ممکن است برخی از مطالب و فعالیت‌های این کتاب پاسخی برای سؤالات شما باشد. پس از آن اتفاق، داشتن یک زندگی عادی غیرممکن به نظر می‌رسد. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا توان، نشاط و لذت را در زندگی خود بیابید. زیرا شما می‌توانید- و می‌خواهید- بفهمید چگونه با تغییرات حاضر زندگی کنید، نشاط را دوباره در زندگی پیدا کنید، و یک زندگی عادی جدید داشته باشید.

## فصل ۱

# مغز سوگوار شما

آگاه باشید که دانش و علوم مغزی به ما کمک می‌کند تا درک کنیم چرا ما فکر می‌کنیم، احساس می‌کنیم و این‌گونه عمل می‌کنیم.

- اما

اما در مسیر درستی در حرکت است! فصل یک حاوی مطالبی در مورد مغز است. در این فصل علوم ارائه می‌شود که چگونگی احساسی که در این لحظه حس می‌کنید را توضیح می‌دهد، اگر چه ممکن است حرکت در مسیر علوم سخت باشد، اما اگر مطالب این فصل را کامل و با دقت بخوانید، مسائلی برای تان روشن خواهد شد. درک کارکرد مغزتان، مخصوصاً پس از ضربه روانی - مثل از دست دادن کسی که دوست داشتید - کمک خواهد کرد تا برخی از این آشفتگی‌ها را از بین ببرید قبل از آنکه بر روی افکار، احساسات و رفتار تان تأثیر بگذارد. آگاهی در مورد مغز، موجب تسکین شما می‌شود، زیرا شما می‌توانید ببینید احساس و عملی که در برابر سوگ نشان می‌دهید، در رشد عادی مغز نقش بزرگی دارد. نه فقط دیگر احساس دیوانگی نمی‌کنید، بلکه متوجه می‌شوید مغز در حال رشدتان هم در پی کسب تجربیات زندگی است.

مغز بخش مهم بدن است که توانایی حرکت، احساس و فکر کردن را به ما می‌دهد بدین سبب این کتاب را با فصل مغز آغاز کردیم. مغز ما همه کارکرد بدن را کنترل می‌کند، حافظه را در خود جای می‌دهد، و هیجانات ما را تعیین می‌کند. مغز به ما اجازه می‌دهد تا آنچه که بدان نیاز داریم را یاد بگیریم بنابراین می‌توانیم زنده بمانیم و رشد کنیم.

معمولاً وقتی با نوجوانان هستم، مباحث در مورد سوگ را، با صحبت در مورد مغز و رشد مغزی آغاز می‌کنم. بسیاری از نوجوانان نمی‌خواهند که اول با این موضوع شروع کنیم؛ چون یا موضوع را دوست ندارند یا به نظرشان می‌رسد که این مطالب گیج‌کننده است. اما ما گفت «هر چه بیشتر در این باره شنیدم و شناختم، بهتر درک و احساس کردم. آگاهی از اینکه مغز من - مغز هر کسی - به شدت به دنبال راهی است تا با فقدان کسی که برای همیشه رفته است کنار بیاید، به من این حس را انتقال می‌دهد که دارم به زندگی عادی نزدیک می‌شوم.»

اما با آگاهی از چگونگی کارکرد مغز خود، چیزهای زیادی در مورد کنار آمدن با سوگ، هیجان‌ها، رنج‌ها و دردهای غیرقابل کنترل خود، یاد گرفت. بنابراین به خودتان این فرصت را بدهید.

### سه بخش مغزی از پایین به بالا

در ابتدا نگاهی به ساختار مغز انسان می‌اندازیم. اگر می‌خواهید در کنار یکدیگر باشید و تجربیات مشترک داشته باشید، و زنده بمانید باید مغزتان از سه قسمت یا سه مغز کوچک تشکیل شده باشد. *ساقه مغز*، قسمتی از مغز است که به نخاع شوکی متصل است. *ساقه مغز* مسئول همه عملکردهای خودکار بدن است، مثل نفس کشیدن، ضربان قلب و فشار خون. *ساقه مغز*، بدن را زنده و پویا نگه می‌دارد. شما با یک *ساقه مغز* کاملاً رشد یافته به دنیا می‌آیید.

قسمت بعدی مغز، *دستگاه کناره‌ای* است که مرکز هیجانی مغز شما است و کنترل احساسات، خلق، خاطرات، انگیزه، ترس و تهدید بر عهده آن است. دستگاه کناره‌ای در زمان تولد به طور کامل رشد نکرده است و در دوره نوجوانی بیشترین رشد را دارد (سیگل ۲۰۱۳). درک چگونگی رشد دستگاه کناره‌ای در این مثال آورده شده است: در دوران نوزادی، وقتی گرسنه می‌شدیم گریه می‌کردیم و جیغ می‌کشیدیم، و ما بازماندگان کوچکی هستیم که زنده ماندیم، و وقتی مراقب اولیه، به ما غذا داد، عشق و ارتباط را آموختیم. این تجربه موجب رشد دستگاه کناره‌ای شد. به وسیله این فرایند،

شیوه برآوردن نیازهای مان را یاد گرفتیم. خاطرات ما در دستگاه کناره‌ای ذخیره می‌شود، که این همان دلیلی است برای آنکه یاد عزیز از دست رفته و یادآوری خاطرات او ما را مملو از هیجان می‌کند.

و قسمت آخر قشر مخ، یا مغز متفکر که بزرگ‌ترین قسمت مغز است. در تمامی طول زندگی رشد می‌کند و یادگیری مهارت‌های زبانی، ریاضی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی بر عهده این قسمت می‌باشد. نظر به اینکه قشر مخ ما در حال رشد است ژنتیک- آنچه که خلق و خو و شخصیت ما را تشکیل می‌دهد- و تجربیات شخصیت ما را می‌سازد. وقتی توانستیم صحبت کنیم، دستگاه کناره‌ای، شروع به ذخیره‌سازی خاطرات در قالب کلمات و داستان‌ها می‌کند. به این دلیل ما نمی‌توانیم بسیاری از بخش‌های زندگی قبل از چهار و پنج سالگی را به یاد بیاوریم چون: قشر مخ ما به اندازه کافی رشد نکرده‌است که به ما کلمات و داستان‌ها را بدهد تا آنطور که می‌توانیم روایت کنیم و به خاطر نیز بسپاریم.

قشر مخ مانند یک اسفنج است و تا حدود دوازده سالگی با هر چیزی که بزرگسالان به شما نشان می‌دهند و می‌گویند، خیس می‌شود. بنابراین مغز شروع می‌کند به دور ریختن همه چیزهایی که این اسفنج جذب کرده است. به این فرایند هرس می‌گویند. در مغز مطالب ذخیره شده که دیگر مفید نیستند با چیزهای مهم جایگزین می‌شوند. این فرایند را نیز *بالندگی می‌نامیم* (سیگل ۲۰۱۳).

*قشر پیش پیشانی (PFC)* قسمت حیاتی مغز ما است که درون قشر مخ (مغز متفکر) قرار دارد که در دوره نوجوانی به بیشترین میزان رشد خود می‌رسد. قشر پیش پیشانی قسمتی از مغز است که به ما کمک می‌کند تا تصمیمات درست بگیریم، و تا حدود دوازده سالگی رشدش متوقف نمی‌شود. ریسک‌پذیری، انتخاب‌های نابجا، گندزدن‌ها بخشی از فرایند رشد قشر پیش پیشانی هستند.

دستگاه کناره‌ای مغز (هیجانی) در تمام دوره نوجوانی فعال است، و قشر پیش پیشانی بیش از معمول کار می‌کند تا بین کشف فرصت‌های جدید و کنجکاوی همراه با خطرپذیری و اشتباهات، تعادل ایجاد کند. به عبارت دیگر در زندگی مستقل از والدین، شما باید هویت خود را شکل دهید، این یک نیاز رشدی طبیعی است. به



همین دلیل در اکثر مواقع، بودن با دوستان را به خانواده ترجیح می‌دهید. یک خبر خوب، حدود دوازده سالگی، زمانی که مغز به طور کامل رشد کرد، باز هم می‌تواند تغییر کند و چیزهای جدید را یاد بگیرد. مهم نیست که در زندگی‌تان چه اتفاقی افتاده است، مغز شما می‌تواند رشد کند، تغییر کند، و تا نود سالگی‌تان می‌تواند تجربیات زندگی‌تان را بپذیرد.

دن سیگل عصب‌شناس، یک تمرین آسان را جهت درک بهتر ما از مغز خود، ارائه داده است. این یک روش مفید و آسان است که می‌توانیم به کمک آن سه قسم مغز، چگونگی قرار گرفتن آنها از پایین به بالا و عملکرد آنها را به خاطر بسپاریم. همه آنچه که نیاز دارید در دستان شما است!

## ۱,۱ یک ابزار مفید و آسان

۱. دست‌های‌تان را در هوا نگه دارید مانند وقتی که می‌خواهید به کسی بگویید بزن قدش، سپس کف دست‌ها را به سمت خود برگردانید.
۲. مچ و بازوی خود را مانند نخاع و کف دست‌های‌تان را مانند ساقه مغز مجسم کنید.
۳. انگشت شست را به سمت کف دست (ساقه مغز) خم کنید، انگشت شست شما حکم دستگاه کناره‌ای یا مغز هیجانی شما را دارد. آنچه که می‌بینید این است که مغز هیجانی می‌تواند مستقیماً با ساقه مغز ارتباط دارد، که نشان می‌دهد چطور و چرا هیجان‌ها به طور مستقیم بر بدن تأثیر می‌گذارد.
۴. به خاطر داشته باشید که ساقه مغز عملکرد بدن شما را کنترل می‌کند مثل نفس کشیدن.
۵. چهار انگشت خود را بر روی انگشت شست قرار دهید. آنها حکم قشر مخ را دارند.
۶. چهار انگشت دستان شما، قسمتی از قشر مخ، قشر پیش‌پیشانی یا PFC را نشان می‌دهد. قشر پیش‌پیشانی با همه قسمت‌های مغز از جمله قشر مخ، دستگاه کناره‌ای و ساقه مغز ارتباط دارد و بر آنها تأثیر می‌گذارد.

هم اکنون شما ساختار مغز خود را از پایین به بالا تجسم کردید، مغز از پایین، با شکل کف دست‌ها (ساقه مغز) شروع می‌شود، سپس انگشت شست شما (دستگاه