



نسیم امید

نشریه دانشجویی نسیم امید، شماره پنجم، آذر 1403، دانشگاه علوم پزشکی



• سوگ

• و هر دو در نهایت می‌میرند

• خلاف میل پدرم

• چرا گریه نمی‌کنی؟!

van T...

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

صاحب امتیاز: ہمتیاران سلامت روان

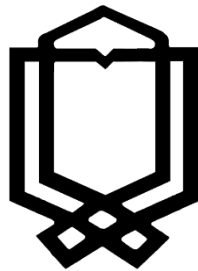
مدیر مسئول: ساحل گرجی زادہ

سرڈیبر: نگار عبدلی

تحریر: احمد رضا فرجی، امیر رضا صادقی پور،

نگار عبدلی

طراح: آیدا گرامی



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی
ایرانی-اسلامی



فهرست

سخن مدیر مسئول

4

سخن سردبیر

5

اصل مطلب

سوگ

6

یار کاغذی

و هر دو در نهایت می‌میرند

9

احیاگر

خلاف میل پدرم

11

نغورنالیسم

چرا گریه نمی‌کنی!؟

12



سخن مدیر مسئول

ساحل گرجی زاده

دانشجوی دکترای عمومی

به نام او که بوده و هست ...!

حقیقتاً سخت‌ترین کارها؛ قلم بر دست گرفتن و خط گذاشتن برای کسانی است که خود، سال‌ها قلم بر دست گرفته و خط‌ها زده و بندها نوشته‌اند. همان‌هایی که؛ قلم را به مانند عضوی جدید، در دستان خود نگه‌داشته و تکیه‌گاه روزهای سخت کرده‌اند! همان‌هایی که تا عمق جان {...والقلم...} را فهمیده و می‌دانند برای سیاه کردن صفحه‌های سفید، چه راه‌هایی پیموده شده و چه راه‌هایی برای پیموده شدن باقی‌مانده است، همان‌هایی که اکنون، واژه مقدس دانشجوی به زیبایی بر آنها می‌نشیند...

پاییز که می‌رسد، این روزها که می‌آیند!

خاطراتی زنده می‌شود به رنگ‌های زندگی که، در روزهای دانش آموزی حسرت و انتظار رسیدن به روزهای دانشجویی را داشتیم، و اکنون در روزهای دانشجویی، درس فارسی کلاس اول دبستان و با شوق خواندن حروف الفبا و زنگ‌های نگارش و ذهن‌های مشوش و دل‌های پر از امید را به یاد می‌آوریم. با خود می‌اندیشم بسیار پاییز گذشته و بسیار پاییز دیگر مانده! این مسیر همیشه بوده و خواهد بود، رهگذران آمده و رفته اند، جاده هیچگاه همواره نبوده! اما تا زمانی که، قلم و کاغذ مأوای این مسیر باشند. بنشینم، بیاندیشیم و به سمت جلو برویم تا آنگاه که زمان، ما را از رفتن بازدارد...!

ساحل گرجی زاده



سخن سردبیر

نگار عبدلی

دانشجوی مهندسی بهداشت محیط

به نام خدای پاییز

کمتر کسی پیدا می‌شود که با پاییز، خصومت داشته باشد! اصلاً مگر آدم دلش می‌آید؛ باران، نارنگی، بوی نم خاک و شوق و ذوق کلاس اولی‌ها و صدای خنده‌شان را دوست نداشته باشد؟!

به هر حال، با همه سختی‌ها و زیبایی‌ها، روزها دست به دست هم سپردند و دانشجو شدید؛ پدیده‌ای که نه استاد است، نه دانش آموز؛ موجودی گران‌قدر که در روزهای اول نمی‌داند به کجا آمده و در ماه‌های آخر ترم نمی‌داند آمدنش بهر چه بود؟!

اینجا رده‌ی سنی شیطنت‌ها، بلا تکلیفی‌ها و ندانم‌کاری‌های جوانیست؛ همان‌هایی که وقت پیری از موی سپیدمان، سراغشان را می‌گیریم. اینجا! همین قسمت از زندگی؛ جای دلبستگی‌های جدید و خداحافظی با دلبستگی‌هاییست که منجر به سوگ می‌شوند.

از سوگ نترسید! مهمانیست که همیشه می‌رود؛ عمراً اگر در زندگیتان بماند! شاید، گاهی سر بزند اما، در آخر برای همیشه می‌رود و شما به خودتان که می‌آیید می‌بینید وارد برهه جدیدی از زندگی شدید؛ که همزمان هم درس می‌خوانید؛ هم مستقل زندگی می‌کنید، هم با مشکلاتتان دست پنجه نرم می‌کنید و هم با رفقا شیطنت می‌کنید و کلی خاطره جمع می‌کنید که بعداً، دلتان برایشان تنگ می‌شود. شاید این را کسی نگفته باشد ولی در این بخش زندگی، تقریباً بیشتر افراد، تجربه‌های مشابهی دارند؛ که در بزرگسالی از بیشتر آن اتفاقات تلخ و شیرین، حتی حرف هم نمی‌زنند!

ساده بگویم؛ اکثراً چیزهای مشابهی را تجربه می‌کنیم؛ سخت نگیرید؛ خیلی چیزها قبا بیست که جوانی تمنان می‌کند.

نگار عبدلی

اصل مطلب

سوگ

نویسنده: احمدرضا فرجی

دانشجوی دکتری عمومی

و اما سوگ؛ این حتمی‌ترین غیر محتمل! شتر ناخوانده‌ای که قرار است روزی دور از جان شما، جلوی خانه یکایکمان بخوابد و با سیلی مرگ؛ همیشه برای همسایه نیست، ما را بیدار کند!

بیایید با سوگ بیشتر آشنا شویم و اگر عزیزی را از دست داده‌اید با هم همدردی کنیم.

ابتدا بگذارید " سوگ " را تعریف کنیم؛ شاید بگویید که خب این که دیگر معلوم است! سوگ یعنی از دست دادن یک شخص عزیز برای همیشه، اینکه او برود و ما دیگر او را نبینیم؛ نشنویم؛ نبوییم و لمس نکنیم. نمی‌گوییم که حق با شما نیست! اما این همه ابعاد سوگ را در بر نمی‌گیرد؛ در واقع ممکن است پس از هر واقعه‌ای که وضعیت عادی را مختل کند یا احساس ما به خودمان را به چالش بکشد، دچار سوگ شویم. به طور خیلی خلاصه سوگ یعنی؛ از دست دادن پیوندهایی که به وجود ما معنی می‌بخشند.

ز خان سیاوش برآمد خروش
جهانی ز گرسیوز آمد به جوش
ز سر ماهرویان گسسته کمند
خراشیده روی و بمانده نژند
همه بندگان موی کردند باز
فرنگیس مشکین کمند دراز
برید و میان را به گیسو بست
به فندق گل ارغوانرا بخت





3 - چانه زنی: این مرحله آن قسمتی است که زمینه ساز مرحله بعدی یعنی افسردگی خواهد شد، افسوس خواهید خورد که می‌توانستید در گذشته کارهایی انجام دهید که به تصور خودتان، ممکن بود شما را از این فقدان نجات دهد! این احساسات مثل خوره در سینه و قلب شما به تکاپو می‌افتند و انگار هر لحظه با یک ایده جدید و سرزنش تیری روانه روح زخمی شما می‌کنند.

4 - افسردگی: متأسفانه قرار است درجاتی از افسردگی را تجربه کنید؛ که دلیل اصلی آن احساس ناتوانی خود در برابر این آسیب و موقعیتی است که در آن قرار دارید، حتی شاید خودتان را از همه کس منزوی کنید.

5 - پذیرش: در نهایت بهبود افراد با پذیرش شروع و ادامه می‌یابد، حقیقت این است؛ باید تمام خاطراتی که با شخص و یا موضوع سوگ دارید به طور مداوم در ذهنتان بیاید و برود تا رنگ و بوی خود را از دست بدهند و لبه‌های تیز این خاطره‌ها در اثر ساییده شدن با دیواره دل‌تان از بین برود و دیگر به جان زخمیتان آسیبی وارد نکنند.

ممکن است شما سوگوار فقدان ازدواج، رابطه دوستی، محله و شغل، جوانی و زیبایی، هدف و یا رؤیای خود باشید. اما سرتان را درد نیاورم چرا که نمی‌خواهم فقط راجع به تعاریفات و به قول خارجی‌ها "technicality" موضوع سوگ حرف بزنم. بیاید ببینیم چطور با این دوشیزه شوربختی که در عقد تک تک ما هست کنار بیاییم؟!

برای ارائه راهکارها، ابتدا لازم است تا مراحل سوگ را بشناسیم:

1- انکار: این مرحله ساده است، صرفاً شما چشمتان را به روی نشانه‌ها و حقیقت می‌بندید و برایتان دشوار است که واقعیت را بپذیرید.

2- خشم: به دنبال افراد و گروه‌ها برای سرزنش می‌گردید و بر آنها خشم می‌گیرید، به عنوان مثال؛ دکترانی که نتوانستند جان عزیز شما را نجات دهند و یا خدایی که انگار شما را فراموش کرده است.

بله! سوگ به همین اندازه تلخ و تارک است؛ ولی بیایید ببینیم چگونه باید با آن کنار بیاییم:

1 - با خودتان مهربان و صبور باشید: شما عمیقاً زخمی شدید و به زمان و مهربانی با خودتان نیاز دارید تا بتوانید ذره ذره راهتان را از درون هزار توی سوگ به بیرون باز کنید.

2 - زندگیتان را تا حد امکان ساده نگه دارید: شما اصلاً در موقعیتی نیستید که بتوانید تصمیمات مهم بگیرید پس اگر مجبور نیستید، این کار را نکنید! زندگی خود را تا جای ممکن آرام کنید. به خودتان زمان بدهید تا تعادل خود را پیدا کرده و قدرت خود را بازیابی کنید.

3 - برای خود زمان و مکان برای سوگواری بدهید: به زبانی دیگر؛ اینگونه تظاهر نکنید که آسیب ندیده اید، با روشی که فکر می‌کنید بهتر است سوگواری کنید و احساساتتان را بپذیرید و در آغوش بگیرید.

4 - از همه مهم تر، به خود اجازه بدهید تا برای زمانی سوگواری کردن را به کناری بگذارید: ساده بگوییم؛ بیش از آنچه لازم است سوگواری نکنید! ایرادی ندارد که کار کنید؛ استراحت کنید؛ بخندید و اگر می‌توانید تفریح کنید. شما قطعاً به استراحتی در زمان سوگواری نیاز خواهید داشت تا دوباره نیروی خود را ساخته و باتری وجود خودتان را برای کارهای سخت پیش رو شارژ کنید.

5- از افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید و قضاوت‌گر نیستند، کمک بگیرید: از همدلی دیگر افراد استفاده کنید و برایشان تعریف کنید و بگویید و بشنوید، خواهید دید که؛ بعد از صحبت با یک شنونده خوب و دانا، چقدر احساس سبک تری خواهید کرد.

6- قبول کنید که زندگیتان دسوخوش تغییر شده است و قرار است تا مدتی احساس غیر واقعی بودن و غریبگی به شما بدهد، شما نمی‌توانید درد سوگ را دور کنید و یا با یک بشکن همه چیز را فراموش کنید و از درد آن‌ها رهایی پیدا کنید، هیچ میانبری برای سوگ نیست و شما باید ذره ذره از پس آن برآیید!

7-ایمان داشته باشید که از پس سوگ بر خواهید آمد: ایمان مهم است چرا که سوگ احساس ناامیدی را به شما تزریق می‌کند، با یک مشاور و یا فردی که تجربه سوگ را دارد صحبت کنید تا بتواند ایمان شما را مجدد زنده کند.

8 - سوگ خود را معنا دار کنید: همانطور که سوگواری شما مراحل خود را طی می‌کند، درد و احساسات خود را در فعالیت‌هایی سرمایه‌گذاری کنید که عزیزان شما را گرمی می‌دارد. سرمایه‌گذاری در علایق عزیزان از دست رفته برای افرادی که توانایی مالی آن‌ها ندارند یکی از این اعمال است.



و اما سوگ چقدر طول میکشد؟



طبق اعلام انجمن روان‌شناسی آمریکا، سوگ از شش ماه تا دو سال طول می‌کشد و با گذر زمان، عوارض آن به تدریج بهبود می‌یابند. این نکته مهم را به خاطر بسپارید که سوگ طبق مراحل منظم یا برنامه‌ای مشخص بروز نمی‌کند. مدت‌زمان سوگواری هر فرد متفاوت است. همچنین هرگز زمانی نخواهد آمد که سوگ شما تمام شود. پیوند شما با عزیزی که فوت کرده است، ازدواجی که به جدایی ختم شده است یا رؤیایی که رها شده است در داستان زندگی جاری شما ادغام شده است. این حقیقت تا ابد بخشی از وجود شما خواهد بود.

با این حال اگر باز هم کنار آمدن با فقدان برایتان دشوار است، به‌خصوص اگر توانایی شما را برای ادامه دادن به زندگی عادی مختل می‌کند، به مشاور متخصص در زمینه سوگ یا روان‌درمانگر مراجعه کنید.

چگونه به شخص سوگوار کمک کنیم؟

شاید اندکی عجیب به نظر برسد، ولی بهترین راهی که می‌توانید به شخصی عزادار کمک کنید این است که بگذارید در درد و سوگ خود بنشینند. دکتر پارکر پالمر (Dr. Parker palmer) می‌گوید: روح انسان نمی‌خواهد نصیحت، درست و یا نجات داده شود، فقط می‌خواهد همانگونه که هست درک و دیده شود.

ایشان در این جمله به زبانی ساده تر درباره تایید کردن حرف می‌زند، تایید و تصدیق کردن ابزاری باور نکردنی است، حتی زمانی که درست کردن اوضاع غیرممکن به نظر می‌رسد مانند یک ابرقهرمان اوضاع را بهتر میکند. به عنوان مثال شخصی سوگوار است، بسیار کارآمدتر است تا در سوگواری آن‌ها شریک شویم و تصدیق کنیم که درد آن‌ها بزرگ و سخت است تا آنکه بخواهیم آن‌ها شاد کنیم و یا به گونه ای رفتار کنیم که انگار اتفاقی نیفتاده است و مراقب باشیم تا اشاره ای به سوگ آن‌ها نکنیم مبادا که ناراحت شوند. پس به سادگی "غم آن‌ها را تصدیق کنید".

گوش کنید، بگذارید تا هرچه می‌خواهند برایتان بگویند، گوش کنید و همدلی کنید، شما هم برای او از تجربه های سوگتان بگویند و از خاطرات شخص و موضوعی که برای آن سوگوارید.

شاید ساده به نظر برسد ولی تصدیق و گوش کردن بهترین درمان هایی است که ما در دست داریم، اما همانطور که در بالا اشاره کردیم چنانچه نیاز به کمک بیشتر احساس کردید و یا در شخص سوگوار دیدید حتمن به یک مشاور سوگ و یا روانشناس و شخصی متخصص مراجعه کنید.

و در آخر آرزوی سلامتی و کامیابی، و پیروزی در تمام نبردهای پیش رویتان در این مسیر سخت و ناهموار داریم.



و هر دو در نهایت می‌میرند

به قلم: آدام سیلورا

این کتاب داستانی هست که خیلی عمیق، به احساسات انسانی می‌پردازد و باعث می‌شود درباره زندگی و مرگ فکر کنیم. این رمان با شخصیت‌های اصلی‌اش، "ماتئو" و "اودری"، دنیای پر از احساسات و پیچیده‌ای را نشان می‌دهد. وقتی که به آنها خبر می‌دهند که تنها ۲۴ ساعت به مرگشان مانده، این خبر شروع‌کننده یک سفر جالب و هیجان‌انگیز نه فقط برای خودشان! بلکه برای خواننده نیز می‌باشد!

ماتئو یک پسر درون‌گرا و محتاط هست؛ که همیشه به دور از خطرات بوده و توی سایه زندگی کرده.

اما حالا که وقتش دارد تمام می‌شود، ناگهان متوجه می‌شود که تمام آن روزها و لحظه‌هایی که منتظر بوده تا دست به کار بشود، چقدر بی‌معنا بودند! چند قدم دورتر از او، اودری قرار دارد؛ او دختری آزاد و ماجراجوست که با انرژی به زندگی نزدیک می‌شود. درست نقطه‌ی مقابل ماتئو! ملاقات این دو نفر از دو دنیای متفاوت، ما را به یک چالش عمیق دعوت می‌کند؛ اینکه چطور می‌توانیم از هر لحظه از زندگی‌مون بیشترین استفاده رو بکنیم؟ او به ما یادآوری می‌کنه که ارزش زندگی در همان لحظه‌هایی که داریم نهفته است.

در این داستان آدام سیلورا با نثر زیبا و توصیف‌های زنده، ما را به دنیایی می‌برد که در آن هر لحظه، فرصتی برای عشق و تجربه‌های جدید هست. این داستان خیلی زود در دل خواننده جا می‌گیرد و تفکرش را به زندگی عمیق‌تر می‌کند.



خلاف میل پدرم

معرف: نگار عبدلی

دانشجوی مهندسی بهداشت محیط

"الیزابت کوبلر راس" روان پزشک سوئیسی - آمریکایی در 16 سالگی وقتی شیفته پزشکی بود با مخالفت پدرش روبه رو شد مخالفتی شدید که باعث شد برای رسیدن به رویایش خانه را ترک کند.

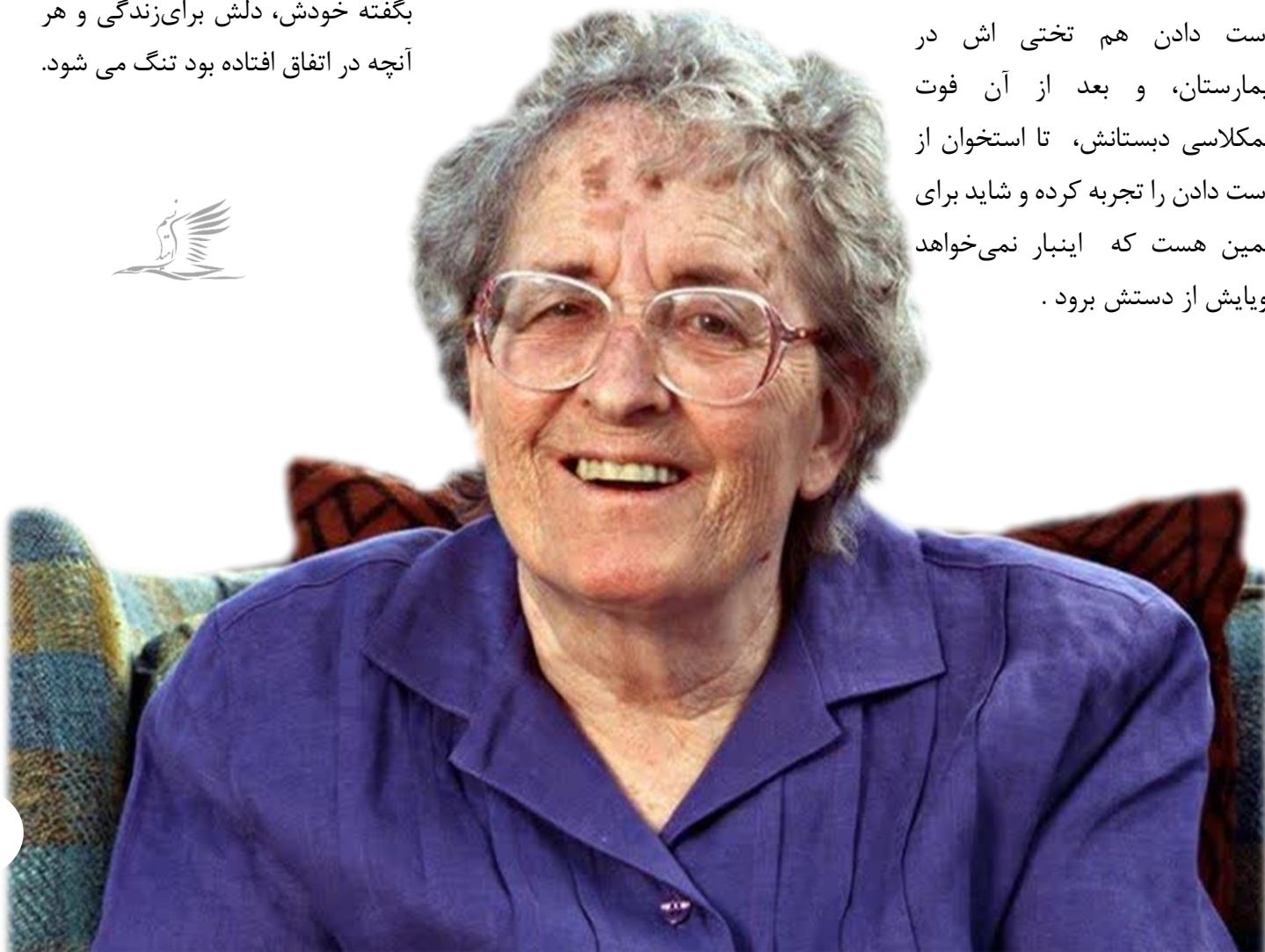
این میزان پافشاریش برای تحصیل در پزشکی باعث شد پدر بالاخره راضی شود. احتمالاً پدر فکرش را هم نمی کرد که ضعیف ترین بچه از بین سه قلو هایش، که از پنج سالگی با از دست دادن هم تختی اش در بیمارستان، و بعد از آن فوت همکلاسی دبستانش، تا استخوان از دست دادن را تجربه کرده و شاید برای همین هست که اینبار نمی خواهد رویایش از دستش برود.

الیزابت تا قبل از تحصیل در پزشکی، یعنی قبل از سال 1957، وقتش را با کمک کردن به آسیب دیدگان جنگ جهانی دوم می گذراند و هم صحبتی با پناهندگان جنگ جهانی دوم در نقاط مختلف دنیا باعث که الیزابت بفهمد که شرایط روانی آنها توسط خیلی از درمانگرها نادیده گرفته شده پس در رشته روان پزشکی تحصیل کرد.

صندلی چرخ دار رفیق جدای ناپذیر الیزابت در سالهای آخر عمرش بود چراکه واسطه ی این دوستی، سگته و در نتیجه فلج شدن بدنش در آن سالها بود.

در پایان....

خانه سالمندان چند سالی میزبان او بود و الیزابت نیز همانجا با دنیا خداحافظی کرد و مدل پنج مرحله ای سوگ را برای مردم دنیا؛ دنیای که بگفته خودش، دلش برای زندگی و هر آنچه در اتفاق افتاده بود تنگ می شود.



چرا گریه نمی‌کنی؟!

فیلمی که اشک را بهانه می‌کند تا درد را فریاد کند...

"چرا گریه نمی‌کنی؟" یک پرسش است، یک فریاد خاموش از اعماق روح؛ فیلمی که مرز میان واقعیت و رؤیا را محو می‌کند و ما را به سفری درون‌گرا در دل یک روح زخمی می‌برد. یک تراژدی مدرن که در لباس کمدی ظاهر شده است. خنده‌هایی که تلخ‌تر از هر گریه است، اشک‌هایی که در پس خنده‌ها حبس شده‌اند. این فیلم، یک پرسش بنیادین را پیش روی ما می‌گذارد: آیا می‌توانیم از درد فرار کنیم؟ یا اینکه باید با آن روبرو شویم و آن را در آغوش بکشیم؟

سوگی که در پس خنده‌ها پنهان می‌شود..

لنز دوربین، بی‌رحمانه به عمق روح علیرضا نفوذ می‌کند. چهره رنگ‌پریده، چشمانی که از درد می‌درخشند و لب‌هایی که کلمات را به زور بر زبان می‌آورند. هر نما، یک قطعه از پازل غم‌انگیز زندگی او را به ما نشان می‌دهد.

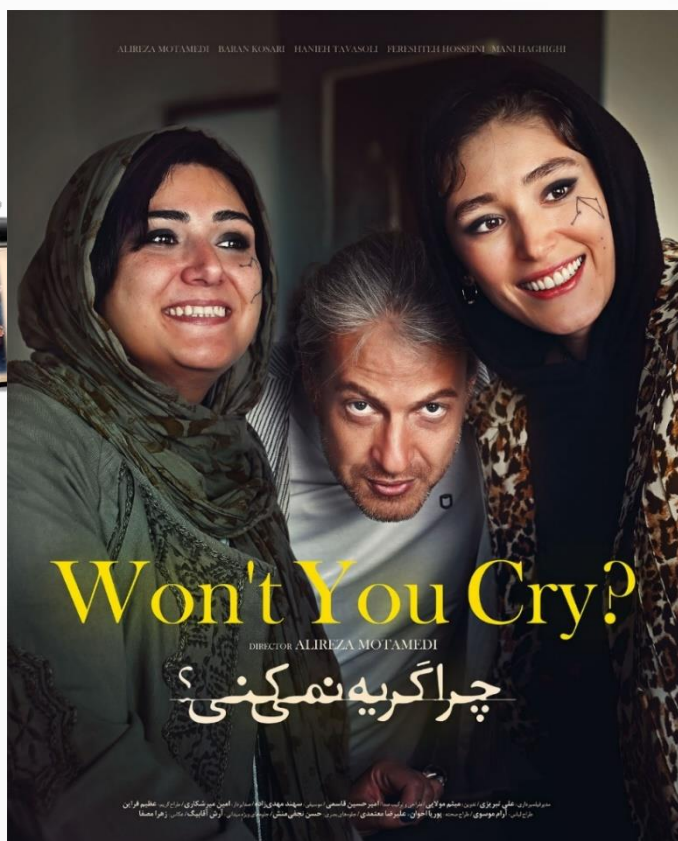
استفاده استادانه از نور و سایه، فضایی مرموز و وهم‌آلود را به وجود می‌آورد. موسیقی متن فیلم، مانند یک نجوا، به عمق روح ما نفوذ می‌کند و همراه با شخصیت اصلی، ما را به سفری احساسی می‌برد.

"چرا گریه نمی‌کنی؟" فراتر از یک داستان شخصی، به جامعه‌ای می‌پردازد که مردان را به پنهان کردن احساساتشان تشویق می‌کند. یک جامعه‌ای که در آن، اشک ریختن نشانه ضعف تلقی می‌شود. این فیلم، با جسارت به این تابو می‌پردازد و به ما نشان می‌دهد که پنهان کردن احساسات، چه آسیب‌های روحی و روانی به همراه دارد!

نکته حائز اهمیت نهفته در فیلم این است که؛ با پذیرش درد و اندوه، می‌توانیم به رشد و بهبودی دست پیدا کنیم و سوگ یک فرایند طبیعی است و مقاومت در برابر آن، تنها درد را طولانی‌تر می‌کند. گریه کردن، خشمگین شدن و غمگین بودن، همه بخشی از این فرایند هستند. مهم‌ترین چیز این است که به احساسات خود اجازه دهیم تا بروز پیدا کنند و به دنبال کمک افراد حرفه‌ای باشیم.



اینجا ببینید



راه‌های ارتباطی با ما:

@hamtayar.yums

لینک اینستاگرام:

@moshaverehyums

لینک تلگرام:

09023963378

نگار عبدلی:





به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی

