مهارت های مقابله با سوگ عزیزان

تبیان: مسلماً از دست دادن عزیزان هر کسی، درد و رنج بزرگی در زندگی است. این که یکباره فردی، همسر، پدر و مادر، خواهر و برادر، فرزند و یا دوست و همکار صمیمی اش را از دست بدهد، بسیار دردناک است اما چرخه زندگی همین بوده و خواهد بود که یک نفر متولد می شود و نفری دیگر از دنیا می‌رود. حال چگونه باید فردی که در سوگ عزیز از دست رفته اش است، خود را آرام کند تا بتواند زندگی اش را ادامه بدهد؟

غم کنترل شده

از دست دادن عزیز برای هر انسانی سخت و طاقت فرساست. اگر افراد با مهارت های کنترل غم آشنایی نداشته باشند مسلماً روزهای سختی را بعد از فوت عزیزشان در پیش رو خواهند داشت. بنابر گفته سازمان بهداشت جهانی، فردی با سواد و سالم است که مهارت های سازگاری با شرایط سخت زندگی را هم یاد گرفته باشد و بتواند با استرس های زندگی مقابله کند. یکی از این استرس ها، استرس و نگرانی و افسردگی بعد از سوگ است. بهتر است تمرین کنید تا این مهارت ها را یاد بگیرید و از آنها در حد تعادل استفاده کنید. باید مهارت های مدیریت احساسات را آموزش ببینید. احساسات منفی، نه درحد افراط و نه در حد سرکوب شدن، نباید نشان داده شوند. پس توجه داشته باشید گریه کردن های زیاد و بیش از حد و یا حتی گریه نکردن ها، هر دو می توانند به شما آسیب وارد کنند.

تنهای تنها، ممنوع

اگر عزیزی را در زندگیتان از دست داده اید، حق دارید که حوصله ی کسی را نداشته باشید و تنهایی را انتخاب کنید ولی این نکته را بدانید که تنهایی می‌تواند حال شما را بدتر کند و یا حتی افسردگی را در شما ایجاد کند. پس از تنهایی بپرهیزید. با این که سخت است ولی سعی کنید در محیط های شلوغ و مکانی که بستگان و دوستانتان در آنجا حضور دارند، باشید. در تنهایی خاطرات بیشتری مرور می شود و مدام آتش دوری را شعله ور می کند.

آزادی، اشک بریز

همانطور که در بالا اشاره شد، شما با رعایت کنترل احساس‌تان می‌توانید اشک بریزید و گریه کنید. شما باید هیجانات منفی درونتان را بیرون بریزید تا بتوانید مابقی عمرتان را زندگی همراه با آرامشی داشته باشید. نگران نباشید گریه کردن، نشانه ضعف در شما نیست.

مرگ عزیزتان را بپذیرید

هیچ کس به اندازه خودتان نمی تواند به شما کمک کند تا به آرامش برسید. بعد از گریه کردن و تخلیه هیجانات منفی، سعی کنید کم کم بپذیرید که عزیزتان دیگر در کنار شما نیست و هیچ کاری هم برای برگشتن او نمی توانید انجام بدهید. توجه کنید پذیرفتن مرگ عزیز از دست رفته اصلاً به معنای فراموش کردن او نیست. برخی از افراد فکر می کنند اگر بپذیرند عزیزشان دیگر در کنارشان نیست، یعنی او را فراموش کرده اند و احساس عذاب وجدان به سراغ آنها می آید. پس برای اینکه احساس منفی عذاب وجدان را نداشته باشید به این جمله خوب توجه کنید: «پذیرش مرگ عزیز از دست رفته به معنای فراموش کردن او نیست.»

ذکر فاتحه و خیرات

برای آرامش دل خودتان و برای شادی روح عزیزتان، ذکر و یاد خدا را فراموش نکنید. با یاد خداست که دل‌ها آرام می شود. پس با خواندن قرآن، صلوات، دعا کردن و پخش خیرات هم دل خودتان را آرام کنید و هم روح عزیزتان را شاد کنید. می توانید هر ساله روز خاصی را انتخاب کنید مثل روز تولد یا سالروز فوت و به نام عزیزتان برایش به موسسه خیریه ای کمک کنید.

صحبت از خوبی ها

اگر در اطرافتان فردی است که عزیزش را از دست داده است، راجع به خوبی ها و نقاط مثبت شخصیتی او صحبت کنید و آرامش را در فرد ایجاد کنید. فقط مراقب باشید خارج از تعادل این کار را نکنید و بیشتر باعث دلسوزی طرف مقابلتان نشوید.

آرامش دهنده ها

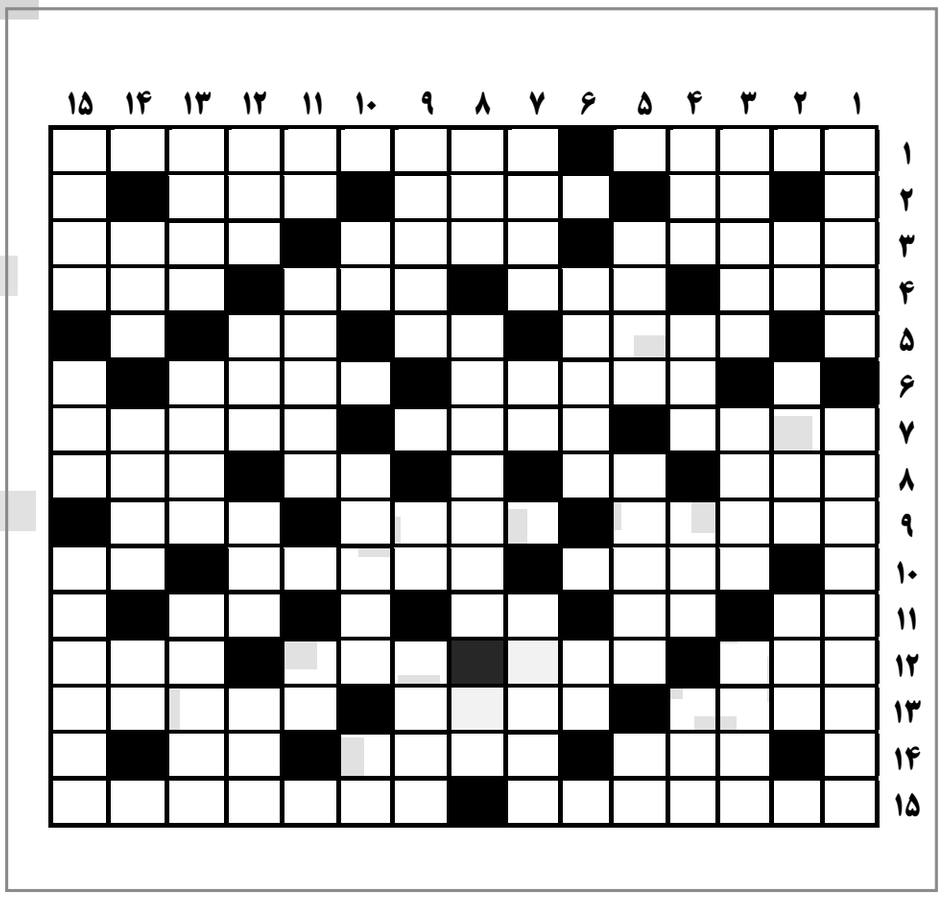
برای تسلی دل خودتان و برای اینکه به آرامش برسید، سعی کنید کارهایی را که باعث آرام کردنتان می شود را انجام بدهید. کارهایی از قبیل صحبت کردن با یک دوست امین، پیاده روی کردن، دوش گرفتن، زیارت رفتن، پخش خیرات. در کل سعی کنید سرتان را گرم کرده و خود را مشغول کنید تا کمتر فرصت فکر کردن داشته باشید.

حل افسردگی

اگر بعد از مدت طولانی با انجام دادن هیچ کدام از راهکارهای بالا، نتوانستید حال خودتان را خوب کنید و روز به روز بر شدت غم و اندوهتان اضافه شد و افسردگی گرفتید، حتما باید از کمک یک مشاور استفاده کنید. در غیر این صورت ممکن است افسردگی شما شدید تر شود.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۶/۱۳۹۸



افقی:
۱-نقشه‌کش ساختمان- متخصص تجارت
۲-یکصد مترمربع- کشور شکرخیز- تیز
۳-اهل قونیه- چهارم- کشوری آفریقایی
٤-سلام تلفنی- پسر عرب- واحدی الکتریکی- جشن
۵-از توابع زنجان- به لباس‌های متناسب و هماهنگ گفته می‌شود- تکخال
٦-کنایه از روشنایی اندک- بی‌حس
۷-جوهردان- چهره- غذای بی‌گوشت
۸-مخابره- زنده- دست نخورده و نو- از ضدعفونی کننده‌ها
۹-ثلاثه آن در مصر است- قله- قیمت
۱۰-اخلاق و رویّه- سلاست- جشنواره‌ای سینمایی
۱۱-نفس- نام قدیمی اصفهان- من و تو- مظهر سبکی و کم قدری
۱۲-تمرکز دوربین عکاسی- به عربی یعنی مال ما- انگیزه- صدای زنبور
۱۳-سفیدی که به سرخی زند- خشونت- اهل فومن
۱٤-الفت- بهانه زن باردار- علامت مفعول بی‌واسطه
۱۵-برخی روی آثار باستانی می‌نویسند- از نام‌های ترکیبی و رایج در ایران

عمودی:
۱-محل ملاقات- هدف از سرمایه‌گذاری
۲-رها- نوعی سازه کارگاهی- فرمان کامپیوتر
۳-خباز- ساده‌ترین نوع ماشین- محتوا
٤-برداشت گندم و جو- از نویسندگان آلمانی- اهمیت و احترام- لون
۵-تکیه کلام درویشان- آویختن چیزی به دوش و سینه- پسوند همانندی در فارسی
٦-نظارت و مرور چیزی- زبان موسیقی
۷-ابتدا- عدد مرغان قاف- منسوب به مانی
۸-مزار- جزیره‌ای در اندونزی- از ماه‌های سرد سال
۹-دربرگیرنده جنازه- از حروف انگلیسی- استراحتگاه شمشیر
۱۰-علت- دم بریده- کتابی درباره موسیقی- حر واژگون شده
۱۱-مایه حیات- ظلمانی- آب دهان
۱۲-فهم- دشوار- ریشه- گل سرخ
۱۳-رقص خارجی- از انداختنی‌ها- شهری در استان کرمانشاه
۱٤-روز عرب- معیار- واحد پول ژاپن
۱۵-حالتی درخور ترحم- حیله- زشت

جواب جدول شماره ۹۶/۸۵۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ظ	ه	ی	ر	ی	■	م	ا	ک	س	پ	ل	ا	ن	ک
۲	ا	■	س	ی	■	م	خ	ر	ج	■	س	ع	د	■	و
۳	ه	و	ا	ز	ی	■	و	ق	ا	ر	■	ب	ل	و	چ
۴	ر	ی	و	■	س	ی	ف	■	و	د	ا	ه	■	ب	ه
۵	ی	■	ل	س	ا	ن	■	د	ه	■	ن	ا	■	ا	■
۶	■	ا	■	ک	ر	ب	ل	ا	■	ن	د	ا	ف	■	ک
۷	ح	م	ا	ر	■	و	ا	ل	ی	■	ل	ا	ر	و	س
۸	س	ر	ب	■	ب	ع	■	ا	■	ن	س	■	ی	ا	ر
۹	ی	ا	ح	ق	ی	■	ا	م	ن	ا	■	س	پ	ب	■
۱۰	ن	■	ر	ی	م	ن	■	ب	ی	ن	و	ا	■	ل	ف
۱۱	ب	ه	■	ر	ا	■	ه	ر	■	و	■	س	س	■	ر
۱۲	ه	و	ش	■	ر	د	ا	■	ت	ا	ر	■	ی	ر	ا
۱۳	ز	ی	ا	د	■	ا	د	ی	ب	■	ج	ن	ا	ز	ه
۱۴	ا	■	ی	ا	ل	■	س	ا	و	ه	■	ی	س	■	ا
۱۵	د	ا	د	س	ت	ا	ن	■	ک	و	ر	ت	ی	ز	ن

سودوکو

جدول شماره ۹۶/۸۵۹

7			4	9	5			6
			7			4		9
4				8			7	
1				4	2		9	
5	4						8	7
	6		8	5				3
	8			6				1
3		5			8			
6			9	3	1			8

جواب جدول شماره ۹۶/۸۵۸

5	1	7	6	3	4	9	8	2
6	2	4	9	5	8	1	7	3
3	8	9	1	2	7	6	5	4
4	9	1	2	7	3	5	6	8
2	5	8	4	9	6	7	3	1
7	3	6	8	1	5	4	2	9
1	6	5	3	4	2	8	9	7
8	4	3	7	6	9	2	1	5
9	7	2	5	8	1	3	4	6

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی دریک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.