

چگونه داغ و مرگ عزیزان را بپذیریم؟!

شانه‌ای بود و پناهی بود و نیست
شانه‌ام را تکیه گاهی بود و نیست
سخت دل تنگم، کسی چون من مباد
سوگ، حتی قسمت دشمن مباد!

● مصیبت

روایری با فقدان تأسف‌بار
از دست رفتن دل‌بندی، تنش‌زاترین
رخداد زندگی است که چه بسا به
پیدایش بحران جان‌کاه عاطفی
می‌انجامد. آدمی پس از جان سپردن
عزیز دلش، داغ‌دیده می‌شود و این
حالتی است که در واقع آن را «بی
نصبی ناشی از مرگ» می‌نامند.

● آگاهی از توقعات

آن دم که عمر کسی به پایان می‌رسد،
حتی زمانی که چشم به راه مرگ
باشد، احتمالاً دست‌خوش هیجانات
زیادی می‌شود. بسا افراد نقل کرده‌اند
که بلافاصله بعد از بروز نشانه‌های
جان‌بازی، نخستین مرحله از کرحتی
و بهت‌زدگی را احساس نموده‌اند، ولی
فرآیند غم و درد، هیچ ترتیب حقیقی
ندارد.

پاره‌ای از احساسات احتمالی انسان
به قرار زیر است:

- انکار
- ناباوری
- آشفتگی
- ضربه، تکان
- اندوه
- آرزو
- خشم
- خواری
- یاس
- گناه

این احساسات، واکنش‌های طبیعی و
به‌هنگام در برابر نیستی است. شاید
خود را آماده‌ی شدت و تداوم عطف و
این‌که حالات روحی‌تان با چه شتابی
دگرگون می‌شوند، نکرده باشید.
ممکن است در مورد ثبات بهداشت
روانی خود تردید کنید؛ اما یقین بدانید
که چنین احساساتی سالم و مناسبند و
به شما یاری می‌کنند که با ضایعه کنار
بیایید.

● به یاد بسپارید

درک عمیق تأثیر فقدانی جان‌گزا، نیاز
به زمان دارد. هرگز دمی ز یاد عزیز از
دست رفته‌تان غافل نمی‌شوید، ولی
اندک اندک درد و رنج این مصیبت فرو
می‌نشیند و شما را به زندگی عادی

خودتان برمی‌گرداند.

● عزاداری برای محبوب

تحمل مرگ کسی که دوستش
می‌داشتیم، آسان نیست. برای او
سوگواری می‌کنیم و غصه می‌خوریم.
شیون و مویه، فرایندی است طبیعی
که آدمی جهت پذیرش فقدانی
ستrg، بدان دست می‌یازد. امکان
دارد ماتم گرفتن شامل مراسم مذهبی
به احترام مرده یا گردآمدن با حضور
دوستان و افراد خانواده باشد، تا در غم
مصیبت‌دیده شریک شوند.

سوگواری، مسأله‌ای شخصی است و
احتمالاً ماه‌ها یا سال‌ها طول
می‌کشد.

«همگی در ژرفای وجود خویش
آگاهی که مرگ و نیستی، جزئی از
زندگی است. به راستی مردن مفهومی
به وجودمان می‌بخشد، زیرا به ما
یادآوری می‌کند که حیات چقدر
گران‌بهاست.»

غصه خوردن، نمود خارجی ضایعه‌ای
است که بر شخص وارد شده است.
شاید اندوه وی از نظر جسمی، عاطفی
و تن‌کردشناسی (فیزیولوژی) بیان
گردد. مثلاً گریستن، نمایش جسمانی
و افسرده دلی، تجلی روانی است.
بیان این احساسات بسیار اهمیت
دارد. بیش‌تر اوقات مرگ، مسأله‌ای
است اجتناب‌پذیر، نادیدنی، گرفتگی یا
رد کردن. در نظر اول، شاید رهایی از
درد رنج مفید به نظر آید، لیکن دوری
جستن یکباره از غم خوردن،
امکان‌ناپذیر است. روزی همان
احساسات نهان باید زوده شدند و
گرنه ممکن است به پیدایی
بیماری‌های جسمی یا روانی
بیانجامند.

شمار، زیادی از افراد، نشانه‌های
جسمی توأم با غم و اندوه را متجلی
می‌سازند. در معده، بی‌اشتهایی، به
هم‌خوردگی روده، اختلال خواب و
کم‌توانی، همگی علائم شایع
غصه‌های طاقت‌فرسایند.

در میان همه‌ی فشارهای روانی
زندگی، عزاداری، دستگاه دفاع
طبیعی بدن را جداً می‌آزماید. شاید
امراض موجود به وخامت گرایند، یا
عوارض جدید رخ بنمایند. چه بسا
واکنش‌های عاطفی بی‌حد روی دهند
که عبارتند از حمله‌های اضطرابی،

خستگی و پیریشان دلی بی‌اندازه و
اندیشه‌ی خودکشی. در ضمن
مشغله‌ی ذهنی حاصل از فرد جان
باخته، واکنش عادی آدمی در برابر
درگذشت کسی است.

● از پس فقدانی عظیم برآمدن

مرگ کسی که دوستش می‌داریم، در
همه حال جان‌سوز ست و
واکنش‌های بشر تحت تأثیر شرایط
مردن می‌باشد، به ویژه وقتی که
ناگهانی یا تصادفی باشد. هم‌چنین
ارتباط وی با مرده در واکنش‌هایش
اثر می‌نهد.

● مرگ کودک

از بین رفتن بچه، موجب بروز
احساس شدید و ایجاد نوعی سؤال و
چند و چون می‌گردد و به زدایش
استعدادهای نهانی، رؤیای تحقق
نیافته و درد رنج بیهوده منتهی
می‌شود. ممکن است پدر و مادر در
مقابل مرگ و میر بجهی خود
احساس مسؤولیت کنند و برایشان
اهمیت ندارد که موضوع تا چه اندازه
نامعقول باشد. ضمناً احتمال دارد
حس کنند که جزء بسیار مهمی از
هویت خویشان را از کف داده‌اند.

● مرگ همسر

بسیار آسیب‌زا و تکان‌دهنده است.
گذشته از ضربه‌ی روحی شدید، چنین
مرگی ممکن است سبب بحران مالی
بالقوه گردد و این در صورتی است که
همسر، منبع اصلی درآمد خانواده
باشد. امکان دارد چنین فرقی،
سازگاری عمده‌ی اجتماعی را ایجاد
کرده و باعث می‌گردد که از زن و شوهر
باقی مانده، یکی وظیفه‌ی مراقبت از
بچه را به تنهایی عهده‌دار شده، خود
را با زندگی مجردی وفق دهد و حتی
به سر کارش برگردد.

ممکن است کهن‌سالان با از دست
دادن همسرشان، خصوصاً آسیب‌پذیر
شوند، چرا که مفهوم این ضایعه، از
کف دادن عمری سرشار از
تجربه‌های مشترک است. در چنین
مرحله‌ای، احساسات مربوط به
تنهایی احتمالاً با مرگ دوستان
صمیمی در هم می‌آمیزد.

● ضایعه‌ی ناشی از خودکشی

یکی از سخت‌ترین مرگ و میرهای
است که افراد با آن مواجه می‌شوند،
برائش این‌گونه تلفات جانی، بار

عظیمی از گناه، خشم و شرمندگی بر
دوش بازماندگان سنگینی می‌کند.
امکان دارد اینان حتی خود را مسؤول
مرگ بدانند. ریزنی در طول نخستین
هفته‌ی بعد از انتحار، بسیار مفید و
عقلانه است.

● زیست غمگینانه

کنار آمدن با مرگ برای سلامت روانی
بشر اهمیت دارد. وقتی یکی از
عزیزان شما جان می‌سپارد، غمگین
شدن‌تان کاملاً طبیعی است. بهترین
کاری که می‌توانید بکنید، این است
که خود را تسلیم اندوه کنید. در زیر،
مؤثرترین راه کارها را یادآور شده‌ایم:

■ به دنبال افراد دل‌سوز باشید.

در پی خویشاوندان و دوستانی باشید
که بتوانند احساسات شما درباره‌ی
فقدان کسی را درک کنند. بین گروه
پشتیبان و دیگرانی که داغ‌دیدی
مشابه دارند، پیوند ایجاد کنید.

■ احساسات‌تان را بر زبان آورید.

از احساسات خود، سایرین را با خبر
سازید، این عمل شما کمک می‌کند تا
بر فرآیند غمگینی چیره گردید.

■ مواظب تندرستی خویش باشید

با پزشک خانوادگی‌تان مدام تماس
بگیرید، حتماً خوب غذا بخورید و به
اندازه‌ی کافی استراحت کنید. از خطر
وایستگی به دارو یا مشروبات الکلی،
برای گریز از غم و اندوه، آگاه باشید.

■ بپذیرید که زندگی برای زیستن است.

برای زیست در زمان حال نه گذشته،
سعی و کوشش لازم است.

■ تغییرات اساسی زندگی را به تأخیر افکنید.

دگرگونی‌های اصلی، هم‌چون
اسباب‌کشی، ازدواج مجدد، تغییر
شغل یا به دنیاآوردن بچه‌ی دیگر را به
تعویق اندازید. فرصتی بیابید تا با
مرگ کمی دمساز گردید.

■ برقرار باشید.

ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشد تا
آدمی بتواند فقدان جگرسوزی را از
یاد ببرد و یا زندگی زیرورو شده‌اش را
بپذیرد.

■ در صورت لزوم، از کمک‌های خارجی بهره ببرید.

چنان‌چه تحمل غم و غصه‌ای که به
دل دارید، خیلی دشوار باشد، از
متخصصان ورزیده مدد بجوید، تا پیرو



اندوه خویش فایق آید. یاری جویی، نشانه‌ی قدرت است، نه ضعف.

● غم‌زدایی از دیگران

فرض کنید کسی که پایبندش هستید، عزیزی را از کف داده است؛ در این صورت می‌توانید با رعایت موارد زیر، غمگسارش باشید:

■ در غمش شریک باشید.

بگذارید و حتی وادارش کنید که احساسات خویش را در مورد فقدان فرد مورد نظرش بر زبان جاری سازد و خاطراتی را که از وی داشته است، بازگو کند.

■ از آرامش ساختگی پرهیزید.

اگر به غم‌زده، چنین جمله‌هایی بگویید: «کاری است که نمی‌بایست می‌شد، اما شده!» یاد «دیر یا زود راحت می‌شوی» دردش را چاره نکرده‌اید. بلکه در عوض باید با بیانی ساده و صمیمی با داغ‌دیده، غمخواری کنید و به درد دل‌هایش گوش دهید.

■ عملاً غمخواری کنید.

پرستاری از بچه، پخت و پز و پی فرمان رفتن همگی شیوه‌هایی هستند که ماتم‌زده و مصیبت‌دیده را آرامش می‌بخشند.

■ شکبیا باشید.

به خاطر داشته باشید که نجات از اندوه فقدان ویرانگر، نیاز به زمان طولانی دارد. به داغ‌دیده دل‌داری دهید.

■ مراجعه به متخصص در صورت لزوم.

وقتی حس می‌کنید که فردی به چنان دردی گرفتار شده که نجات از آن به تنهایی ناشدنی است، وی را بی‌درنگ به متخصصی معرفی کنید.

● غمگساری کودکان

بچه‌هایی که دچار فقدان عظیمی شده‌اند، شاید طرز غم‌خوردن‌شان با بزرگ‌سالان فرق داشته باشد. مرگ پدر یا مادر برای خردسالان فوق العاده دشوار بوده و حس ایمنی یا بیش‌زیست آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ایشان غالباً از تغییرات

دوروبرشان دچار سردرگمی نمی‌شوند. مخصوصاً اگر بالغین خیرخواه سعی کنند آن‌ها را از حقیقت یا ابراز غم والدین زنده‌شان باز دارند. درک اندک و ناتوانی در بیان احساسات، کودکان بسیار کوچک را در وضع بس نامطلوبی قرار می‌دهد. بچه‌های خردسال ممکن است به رفتارهای اولیه‌ی خویش (هم‌چون خیس کردن بستر) بازگردند و یا راجع به فرد درگذشته پرسش‌هایی بکنند که بی‌احساس به نظر آیند، بازی‌هایی در مورد مرگ و نیستی ابداع نموده و یا وانمود سازند که مرگ، هرگز رخ نمی‌دهد.

حریف اندوه کودک شدن، فشار بیش‌تری را بردوش پدر و مادر مصیبت دیده وارد می‌کند. با این حال، طغیان، خشم یا خرده‌گیری، صرفاً اضطراب کودک را فزون‌تر کرده و بهبودش را به تأخیر می‌افکند. وقت زیادتری را به گفت و گو درباره‌ی مرگ و مرده با آن‌ها اختصاص دهید. به آنان یاری کنید که بر احساسات خویش چیره گشته و از یاد نبرد که اینان رفتارهای مناسب بزرگ‌ترها را سر مشق خود قرار می‌دهند.

● نظری به آینده

به خاطر بسپارید که به مدد پشتیبانی، بردباری و کوشش، بر اندوهتان غلبه می‌کنید. سرانجام روزی دردهایتان کاهش یافته و شما با خاطرات دل‌نشینی که از دل‌بند خود داشته‌اید، خوش خواهید بود.

نگارنده ترجیح می‌دهد که مقاله‌ی حاضر را با بیتی از استاد سخن، سعدی به پایان ببرد:

مقدار یار همفلس، چون من نداند هیچ کس
ماهی که در خشک اوفتد، قیمت بداند آب را

منبع: نشریه‌ی

National Mental Health
Association