

– نحوه‌ی اطلاع خانواده‌ی داغدار از وقوع مصیبت هم اهمیت ویژه‌ای دارد و اطرافیان در این بین نقش مؤثری را می‌توانند ایفا کنند، بخصوص در سوانحی که جنبه‌ی عمومی ندارند و تحمل مصیبت و باور پذیری برای خانواده‌ی داغدار سخت است مثل: تصادف و...

مرگ شتری است که در هر خانه‌ای می‌خواهد

جوان با حادثه‌ای پیر می‌شود گاهی...

○ مرزیه رضانی

می‌کرد که در زمان فوت مادر به دلیل تحصیل در شهرستان و امتحانات، اطرافیان واقعه را به او اطلاع ندادند. این فرد در بازگشت به خانه و اطلاع از موضوع و به دلیل قرار نگرفتن در آن موقعیت مثل عدم حضور در مراسم خاکسپاری و مجلس ترحیم و... باور ذهنی برای پذیرش مرگ مادر در او ایجاد نشده و دچار افسردگی اساسی و به دنبال آن اختلال سوگ شده است.

– **دنبال چرایی واقعه نباشید**، چرا که این مسئله نوعی پوچی در فرد ایجاد می‌کند، همچنین بستر مناسبی می‌تواند باشد برای افسردگی خفیف و به دنبال آن افسردگی شدید و اختلال سوگ. برای نمونه جوانی که تازه پدر خود را از دست داده بود پیش من آمد و گفت: به تازگی پدر خود را از دست داده و قبل از این واقعه به واسطه اینکه پدرش ناگهان دچار ایست قلبی شده آن را به نزدیک‌ترین بیمارستان منتقل کرده‌اند که این بیمارستان علی‌الظاهر شرایط مناسبی هم نداشته و عموی خانواده به جای تسکین افراد داغدار دنبال چرایی واقعه بوده و این طور می‌گفته که اگه برادرم را به یک بیمارستان مدرن می‌فرستادید هرگز این اتفاق پیش نمی‌آمد، در صورتی که دنبال چرایی واقعه بودن مشکلی را حل نمی‌کند.

– **امکان تخلیه روانی مثل گریه کردن برای فرد داغدار وجود داشته باشد**

چرا که این باور غلط در بین افراد هست که فرد را

از گریه کردن باز می‌دارند و این خود می‌تواند ز مینه‌ها بی برای بروز افکار خودکشی در فرد باشد مگر در شرایطی که

فراموش شود، مفاهیمی مثل عشق و عاطفه جایی نخواهند داشت و باور این مسئله هم برای فرد سخت می‌شود اما می‌شود با این پدیده کنار آمد و آن را باور کرد.

اسماعیل گل می‌گوید: هر انسانی نیازمند کسب یکسری مهارت‌های اجتماعی است تا نه تنها در مقابله با مواقع بحرانی بلکه در کلیه موارد مثل تغییر شغل، تغییر محیط کار و... آن را به کار گیرد. یکی از همین مهارت‌ها، سازگاری با تغییرات است که از دست دادن یک عزیز مثل یکی از اعضای خانواده یا یک دوست و... هم شامل این تغییرات می‌شود. برای کنار آمدن با این تغییر (مصیبت و غم) علاوه بر سازگاری نکاتی نیز باید رعایت شود.

– **فرد داغدار خود را از شرایط پیش رو دور نکند** و با مسئله درگیر باشد تا مرگ عزیز برایش قابل هضم باشد. دانشجویی در مراجعه به مرکز اظهار

اشاره: ما آدم‌ها تو زندگی با اتفاقات مختلفی مواجه می‌شویم، اتفاقاتی که گاهی جریان زندگی را برای مدتی تحت تأثیر خود قرار می‌دهند و راه گریزی هم از آنها نیست. یکی از همین دست اتفاقات، از دست دادن عزیزی است که تاریخ هرگز برایمان تکرارشان نمی‌کند.

آهسته راه می‌رفتم، اگر چه شلوغی و هیاهوی جمعیت و صدای تکان دهنده‌ی مداح مراسم، بیشتر کنجاوم می‌کرد، فضای سنگینی بود. یکی داد می‌زد، یکی مشت مشت خاک بر سر و صورتش می‌ریخت، یکی آرام اشک می‌ریخت، یکی مدام سیگار می‌کشید و بعضی دیگر هم تنها نگاه‌هایی تأسف بار را نثار خانواده‌ی داغدار می‌کردند.

این همه یک طرف ماجرای درگذشت پدر خانواده‌ای بود که در سانحه رانندگی پرونده‌ی زندگی‌اش بسته شد و طرف دیگر جنازه‌هایی بود که یکی پس از دیگری، این مستطیل‌های پیش ساخته دو متری را پر می‌کرد.

حضورم در این فضای غم‌انگیز گرچه طولانی نشد اما همین مدت کوتاه هم ما را بس، یک جوری خودم هم تحت تأثیر قرار گرفته بودم. مگر به زبان آسان است از دست دادن یه عزیز و کنار آمدن با مصیبت‌های این چنینی، مصیبت‌هایی که به عقیده عباس اسماعیل گل روانشناس: فراموش شدنی نیست و قرار هم نیست فراموش شود چون اگر



وقتی پسرم به جبهه رفت من هر هفته به بهشت زهرا می‌رفتم و در حال و احوال مادران شهید دقیق می‌شدم و خودم را جای آنها می‌گذاختم. در واقع مادر شهید بودن را تمرین می‌کردم.

صعود به قله‌های فروتنی

کنیم که دوری از این مسائل غیراخلاقی به سلامت روان و آرامش درون کمک می‌کند و این مسیر نمی‌شود جز با شست‌وشوی درون از حس تکبر و غرور و تشویق آدمی است به زندگی خرم و شاد همراه با افتادگی و فروتنی.

اگر ما در زندگی شهید دقت کنیم در می‌یابیم که آنها اینگونه به مرگ نگاه کرده‌اند که به استقبالش رفته‌اند. تا جایی که در وصیتنامه‌ی یکی از شهدای جنگ تحمیلی می‌خوانیم: برادرم چه زیباست به

دور از دلهره و غرور و خود خواهی در امواج عشق الهی پرواز نمودن و به لقاء الله رسیدن.

بدان که شرف مؤمن در نماز است و برپایی نماز شب و... اگر شهید شدم گمان مبرید که مرده‌ام بلکه حال ما مصداق و لا تحسبن



نمی‌دانم چرا وقتی بحث مرگ پیش می‌آید، همه یاد عزا و مصیبت و ناله و ضجه می‌افتند. یاد جای خالی یک عزیز و تنهایی و افسردگی. اما کسی به خودش و مرگ فکر نمی‌کند؟ اگر هم به مرگ فکر کند با ترس و دلهره است. اگر بدانیم که مرگ یعنی زندگی دوباره، هیچ وقت آنرا هولناک نمی‌بینیم و یاد مرگ آزارمان نمی‌دهد. بلکه واقع بینانه با آن برخورد می‌کنیم و چون آمادگی آن را داریم از بسیاری نابسامانی‌ها در امان می‌مانیم. دکتر ناصر مهدوی در

یادداشتی که در نشریه‌ی سلامت به چاپ رسانده به این نکته اشاره می‌کند که آدمیان می‌توانند با اندیشیدن پیرامون این واقعه بزرگ از برخی بیماری‌های اخلاقی رهایی یابند. مسائل اخلاقی بزرگی همچون طمع ورزی و زندگی حریصانه.

وی همچنین اضافه می‌کند: اندیشیدن به مرگ یک تأثیر مهم دیگری که در حوزه اخلاق به عهده می‌گیرد، کم کردن آتش تکبر در درون آدمی است.

وقتی سرکشی درون انسان فرو می‌نشیند و آدمی لباس تواضع به تن می‌کند، بیش از هر زمان دیگری در حیات مادی خود موجب شادی و خرمی خود و دیگران می‌شود و در تعامل و تعاون با دیگران و بهره‌مندی و بهره‌رسانی از دیگران به دیگران مشتاق‌تر و سرزنده‌تر می‌شود و یک راه خوب رسیدن به آستانه فروتنی و تواضع، مرگ اندیشی است.

امام علی (ع) می‌فرماید: «یاد مرگ فرعون درون آدمی را خرد می‌کند.» هر کس پیرامون مرگ اندیشه کند در می‌یابد که موجودی شکننده است که هرگز نباید لاف غنا و بزرگی زند و بهتر آن است که اخلاق فروتنان را پیش گیرد و از روی محبت و مهربانی مسیر زندگی را طی کند.

قرار نیست با اندیشیدن پیرامون مرگ همیشه به غم و اندوه برسیم چرا که مرگ اندیشی باعث می‌شود ما از غرور و تکبر، طمع و حرص و... دوری

گریه برای فرد ضرر جسمی داشته باشد.

همذات پنداری با فرد داغدار صورت گیرد، حالا به چه طریق؟ این همذات پنداری

از طریق اطرافیان و با بیان جملاتی مثل: غم بزرگیه، مصیبت سنگینیه، می‌دانیم کنار آمدن با آن سخت است و ما هم شما را درک می‌کنیم، این باور را در فرد داغدار ایجاد کنیم که می‌دانیم چه مصیبتی دارد و چه اتفاق بزرگی افتاده تا از این طریق، دریچه‌های امید را برای وی بگشاییم. حالا این دریچه‌های امید از طریق بیان جملاتی مثل: الان که پدر در قید حیات نیست برنامه‌ریزی برای زندگی‌ات نسبت به گذشته فرق می‌کند، وقت بیش‌تری باید برای اعضای خانواده بگذارید، مسئولیت شما سنگین‌تر است می‌تواند گشوده شود. در مقابل از به کار بردن جملاتی مثل: اشکالی ندارد، آنکه دستش از دنیا کوتاه شده و دیگه کاری هم از دست ما بر نمی‌آید و مواردی از این دست خودداری کنیم.

نحوه اطلاع خانواده‌ی داغدار از وقوع مصیبت هم اهمیت ویژه‌ای دارد و اطرافیان در این بین نقش مؤثری را می‌توانند ایفا کنند، بخصوص در سوانحی که جنبه عمومی ندارند و تحمل مصیبت و باور پذیری برای خانواده‌ی داغدار سخت است مثل: تصادف و...

اسماعیل گل درباره عدم پذیرش مصیبت و تأثیراتی که می‌تواند در فرد داشته باشد می‌گوید: اگر فرد مهارت‌های مقابله با فشار روانی و تغییرات زندگی را کسب نکند و به آن توجه نداشته باشد و شرایط نامساعدی هم در رعایت نکات ذکر شده برای فرد داغدار فراهم باشد از جمله عدم تخلیه هیجانی، فرد وارد مرحله‌ای جدید به نام افسردگی خفیف می‌شود که در صورت عدم برطرف شدن آن، زمینه‌ای برای افسردگی اساسی و به دنبال آن، اختلال سوگ خواهد بود.

به عنوان مثال اگر فرد بعد از گذشت چهلیم متوفی، همچنان لباس مشکی به تن داشته باشد، گوشه‌گیر باشد، دچار بی‌خوابی یا کم‌خوابی شدید و بالعکس پر خوابی شدید شود، انگیزه‌ای هم برای انجام کارهای روزمره زندگی نداشته باشد، افسردگی خفیف تشدید شده و منجر به افسردگی اساسی و اختلال سوگ می‌شود. نکته‌ی قابل توجه اینکه اختلال سوگ از معدود اختلالات روانی است که بیشترین افکار خودکشی را به خود اختصاص داده است.