

چطور داغ مرگ و ترک را تسکین دهیم؟ پایان سوگ‌های ناتمام



به‌ناز مقدسی | زندگی آدمیزاد است دیگر یا در جریانش سوگوار مرگ نزدیکانش می‌شود یا همیشه در گوشه‌ای از ذهنش نگران از دست دادن‌شان است. «خاک سرده» این شاید رایج‌ترین جمله‌ای باشد که در روز تدفین متوفی به خانواده و عزیزانش می‌گویند؛ می‌گویند که مرده وقتی خاک شد، فراموشی می‌آید به سراغت. شکست‌های عشقی هم همین‌طور و همه این‌ روزی‌های تلخ در جریان زندگی، کم‌کم فراموش می‌شود. اما من خیلی‌ها را می‌شناسم که همیشه سوگوارند؛ سال‌ها در پیله تنهایی‌شان، نه سرد می‌شوند، نه فراموش می‌کنند و چرخه ناکوک زندگی بر داغ‌شان تسکین نیست.

اگر چه «سوگ» بیشتر، ما را یاد مرگ می‌اندازد اما برخی از روانشناسان معتقدند احساس غم و خلای‌های عاطفی که به دنبال از دست دادن چیزی یا کسی رخ می‌دهد، تنها به مرگ محدود نمی‌شود، به‌عنوان مثال کسی که ارتباط عاطفی عمیقی با فردی داشته و این ارتباط به‌طور ناگهانی و بدون دلیل قابل قبول قطع می‌شود، منجر به سوگ خواهد شد. واکنش‌هایی که فرد به دنبال از دست دادن کسی یا چیزی خواهد داشت، بستگی به عوامل متعددی دارد، مثل ویژگی‌های شخصیتی فرد، تجربیات گذشته، سابقه اختلالات روانپزشکی، اهمیت فرد از دست رفته و نوع ارتباط او با فرد سوگوار، وضعیت سلامت جسمانی و شغلی فرد. حالا این که چطور می‌توان این درد را تسکین داد و مردم برای درمان سوگواران‌شان چه می‌کنند، موضوعی است که خیلی از ما نمی‌دانیم.

اشرف یکی از آنهاست، زنی که ۱۷ سال از مرگ فرزندش می‌گذرد اما هنوز در و دیوارهای خانه‌اش پر است

از عکس‌های پسرش. سینی‌ها که عمرش در کودکی متوقف شد هر روز قاب چشم‌های مادرش می‌شود و داغش مثل همان روز نخست تازه مانده است.

«هم‌سن‌وسال‌هایش را که می‌بینم داغم بیشتر تازه می‌شود. مدام با خودم فکر می‌کنم آگه سینی من هم زنده بود الان قد کشیده بود، ریش و سیبیل درآورده

بود، دانشگاه رفته بود و شاید ازدواج کرده بود. ولی من هر روز عکس‌های کودکی‌اش را نگاه و با جای خالی پسرم زندگی می‌کنم.» اشرف هنوز با این

موضوع کنار نیامده و می‌گوید مدت‌ها برای مشاوره پیش روانشناس رفته اما نتیجه‌ای نگرفته و دست آخر دوباره عکس‌ها را چسبانده و ۱۷ سال در سوگ

عکس سینی غلامحسینی / شهرزاد

فرزندش نشسته است. شیرین و پسرش هم همین‌طور، البته آنها داغ مرگ عزیزشان را ندیدند اما از روزی که شوهرش ترک‌شان کرد، هنوز نتوانسته از سوگ و فراغ بیرون بیاید: «همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد، حتی فرصت سوگوازی نداشتم. یک روز متوجه شدم همسر برای همیشه ترک‌مان کرد و رفت خارج. این انفصا و ضربه ناگهانی شوک‌آمیز بود، تا مدت‌ها بهت داشتم و روحیه و اعتمادبه‌نفسم را از دست دادم. حالت‌های روحی‌ام به پسر هم منتقل شده بود و نمی‌توانستم جای خالی پدرش را پر کنم. هنوز هم نتوانسته‌ام، چون هنوز عاشق شوهرم هستم و هرگز نفهمیدم چرا با زندگی‌مان این کار را کرد و رفت.»

مهم‌ترین عامل برای التیام سوگوازی، حمایت دیگران است. فرد اغلب عادت به ابراز احساسات و عواطف خود با دیگران ندارد، مهم است تا درباره مصیبت پیش آمده و احساسات خود صحبت کند و آنها را در خود نریزد. این حمایت می‌تواند از طرف دوستان و خویشاوندان، مجامع مذهبی یا عقیدتی، گروه‌های حمایتی، مشاور روانی یا سایر متخصصان تأمین شود.

احساس غم‌انگیز تنهایی، بعد از مرگ و ترک عزیزان فرایندی طبیعی است اما اگر سوگ به‌صورت حل‌نشده باقی بماند، زندگی انسان را مختل خواهد کرد. احساس گناه یکی از مهم‌ترین مسائلی است که فرد سوگوار به دلیل آنچه کرده یا نکرده است با آن روبه‌رو می‌شود. به هر حال، یک سو عشق و دوست داشتن و از سوی دیگر جدایی و فقدان جزو لاینفک زندگی انسان است. اگر بعد از سوگ نتوانست، بلند نشوید کارهای زندگی‌مان به‌هم می‌ریزد، چرا که «سوگ» هر سار با شکلی متفاوت به زندگی‌ساز می‌زند.

درد کشیدیم تا به درمان رسیدیم

شهره کهن | موسس نخستین مرکز سوگ‌درمانی

پسر من از دست دادم. در یک شب و در یک لحظه خبر دادند که او در یک سانحه تصادف کشته شده و من خودم را در یک کویر بی‌پایان درد دیدم. سکنس‌های زندگی‌مان از روز تولد فرزندم تا مرگ یکی از آنها جلوی چشمانم رژه می‌رفت. خدایا مگر می‌شود؟ ما که از آخرین موشک‌باران دوران جنگ کودکان‌مان را زنده از زیر آوار بیرون کشیده بودیم و بعد از آن روزهای تلخ دوباره زندگی‌مان را ساخته بودیم، حالا چه شد که به همین سادگی با مرگ پسرمان روبه‌رو شدیم. آن هم در یک تصادف. هیچ‌کس نمی‌تواند از مرگ دور باشد برای همین گاهی می‌توانیم با این موضوع مثل همه مشکلات زندگی برخورد صحیح داشته باشیم. کسی که واقعا نتواند بعد از مرگ یا از دست دادن عزیزش به زندگی خود ادامه دهد و همواره سوگوار این غم باشد، نیاز به درمان دارد. روزهای سخت زندگی‌ام آغاز شده بود، پر از غم و اندوه و درماندگی در سرنوشتی که نمی‌دانستم چرا این‌گونه رقم خورد. هیچ‌وقت باور نداشتم روند طبیعی زندگی دستخوش اتفاقاتی می‌شود که همیشه به این فکر می‌کردم که مرگ هم به ترتیب اولویت و سن است. اما مرگ پسر را دیده بودم و حالا باید بدون او زندگی می‌کردم. ۳ سال طول کشید؛ دوسال سخت و پر از کابوس تا این که فکر کردم به کمک و هم‌صحبتی با کسانی که مرگ فرزندان یا عزیزان‌شان را تجربه کرده‌اند، دارم. با خودم فکر کردم تنها من نیستم که داغ دیده‌ام و هر روز در گوشه‌ای از این جهان هزاران نفر بدون ترتیب و نظمی خاص از دنیا می‌روند. بازماندگان آنها هم درد مشترکی با من داشتند و قطعاً تبادل‌نظر بین ما می‌توانست به من کمک کند. هر روز که خاطرات پسر من را مرور می‌کردم من را مصمم‌تر به انجام کاری می‌کرد که یادش را جاودانه نگه دارم. او همیشه برای کارهای خیر پیش قدم بود و خیلی وقت‌ها از تأسیس یک بنیاد خیریه با من حرف می‌زد. تصمیم گرفتم یک بنیاد کوچک راه‌اندازی کنم و با فراخوان از کسانی که مثل من عزیزشان را از دست داده‌اند بخواهم دور هم جمع شویم و بدون پرداخت هزینه و کاملاً رایگان از روانشناسان خیر کمک بگیریم تا تجربیات این درد مشترک را با هم التیام دهیم. سال ۸۴ بود که مجوز تأسیس امور خیریه صادر شد، این مرکز برای افرادی تأسیس شده بود که با مرگ یک عزیز و رخ دادن اتفاقی تلخ روند طبیعی زندگی‌شان به‌هم ریخته بود آنها نخستین جمله‌هایی که برای ابراز دردشان می‌گویند این است که: «چرا من، چرا باید این بلا گریبانگیر فرزند، خانواده، شوهر و... من شود.» ذهن همه سوگواران پر از سوال‌های بی‌جواب است، مستأصل و ناامید هستند و بیشترشان نمی‌خواهند بعد از مرگ یا از دست دادن عزیزشان زنده مانده باشند. انتقال احساسات و تبادل حرف‌ها و دردهای مشترک مثل یک بومرنگ بود که به هوا پرتاب شد، پر از انرژی‌های مثبت که به اندازه همان انرژی مثبتش به همه ما برگشت. زندگی در دنیای پیچیده و مدرن امروزی نیاز به آگاهی و دانستن مهارت‌های زندگی دارد. مهارت‌هایی است برای بهتر زندگی کردن و بهتر کنار آمدن با مشکلات زندگی. مشکلاتی که شاید نمی‌دانیم چطور باید حل‌شان کنیم اما اگر خودمان را فراموش نکنیم و بدانیم نور در هر مسیر تاریکی به دست ما روشن می‌شود، قدم‌هایمان را با امید به روشنی برمی‌داریم و دنیای بهتری خواهیم ساخت.



همدلی در سخت‌ترین مرحله زندگی

دکتر شمس‌اللهی | روانشناس

فرآیند سوگ برای هر فرد متفاوت است. شرایط سنی، روحی، شغلی و حتی جنسیت می‌تواند جزو فاکتورهای اصلی در فرایند سوگ باشند. تحمل مرگ و حتی قرار گرفتن در شرایط ترک کسانی که روزی از نظر عاطفی به‌شدت وابسته آنها بوده‌ایم، بسیار مشکل است. همان‌طور که ما هر روز شاهد تولد یک کودک هستیم، مرگ را هم می‌شنویم و همه انسان‌ها این فرایند را جزئی از زندگی‌شان می‌دانند. اما وقتی مرگ به سراغ اطرافیان‌مان می‌آید، انگار مرگ را برای نخستین بار شنیده‌ایم. تازه لمسش می‌کنیم و شروع می‌کنیم به غصه خوردن، اندوه و سوگوازی. هر فردی نشان‌های این غم را به شکلی متفاوت نشان می‌دهد، بعضی‌ها گوشه‌گیر می‌شوند و برخی تنها با گریه خودشان را تخلیه می‌کنند. به این معنی که هر بهیز یک‌بارها از غم، امکان پذیر نیست. به‌هم‌خوردگی بوده، اختلال خواب و کم‌توانی، همگی علائم شایع غصه‌های طاقت‌فرسا هستند. در میان همه فشارهای روانی، «سوگوازی» دستگاه‌های دفاعی طبیعی بدن را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. کنار آمدن با موضوع مرگ برای هر فردی لازم است. وقتی یکی از عزیزان شما فوت می‌کند، غمگین شدن طبیعی است اما نه به این معنی که زندگی‌تان تسلیم این اندوه شود و خود را در دنیای بی‌انتهای درد و غم احساس کنید. در این شرایط دوستان و نزدیکان‌تان که احساسات شما را درباره فقدان عزیزتان درک می‌کنند، بهترین کمک را می‌توانند به شما کنند. از طرفی گروه‌ها و افرادی که داغ‌دیدگی مشابه دارند و درد مشترک بین شما و آنها وجود دارد می‌توانند شرایط را برای بیان احساسات‌تان و برون‌ریزی غم و اندوه فراهم کنند.

برخی‌ها تصور می‌کنند وقتی در شرایط داغ‌دیدگی قرار می‌گیرند باید از آن فرار کنند، برای همین برخی‌ها حتی خودشان را به کارهایی که حتی تا قبل از این شرایط علاقه‌ای به انجامش نداشته‌اند، سرگرم می‌کنند یا مثلاً از محل زندگی‌شان یا مکان‌هایی که خاطرات گذشته را در ذهن‌شان تداعی می‌کنند، دور می‌شوند، در حالی که باید برای یک‌بار هم که شده صمیمانه با مشکل‌شان روبه‌رو شوند و تکلیف ذهن‌شان را با این مشکل مشخص کنند، چرا که اگر این اتفاق نیفتد، بعد از مدتی که از کارهای روزمره زندگی خسته شوند یا در شرایط مشابه قرار بگیرند، توانایی روبه‌رو شدن با آن را ندارند. ذهن‌های مجهول باید حل شوند و نقطه تاریکی در دل فرد سوگوار باقی نماند، اگر چه غم، مرحله‌ای طولانی و دوران نقاهت سختی دارد اما پشت‌سر گذاشتن آن، روبه‌رو شدن با واقعیت و حل مسأله بسیار تأثیرگذارتر از فرار از مشکلات خواهد بود. در غیر این صورت، مسأله افسردگی و درمان آن باید در نظر گرفته شود، بنابراین همدلی یک مهارت است که می‌توانیم با تمرین کردن آن را در خود پرورش دهیم. دلیل بسیاری از مراجع‌کنندگان برای مشاوره و روان‌درمانی هم سوگ یا ترس از دست دادن افرادی است که به آنها وابسته هستند. این افراد نیاز به همدلی دارند و به همین خاطر گروه‌هایی که تجربه‌هایی مشترک از این اتفاق دارند نیز یکی از مزیت‌های درمانی در نظر گرفته شده است. اگر افراد داغ‌دیده بتوانند احساسات‌شان را در قالب گفت‌وگو‌هایی ساده با یکدیگر تبادل کنند تا حدودی می‌توان به عبورشان از مرحله سوگوازی امیدوار بود.



از کودکی مرگ را بشناسیم

دکتر صدرا شریفی | روانشناس کودک

بعد از مرگ یک فرد، نخستین واکنشی که بازماندگان از خود نشان می‌دهند، انکار است. آنها نمی‌خواهند باور کنند که عزیزشان را از دست داده‌اند و گاهی روزهای نخست را به امید پایان این روزهای تلخ و تمام شدن این کابوس سپری می‌کنند. در واقع آنها به دلیل قبول نکردن واقعیت تا مدت‌ها انتظار بازگشت فرد فوت‌شده را خواهند کشید. اگر به شناخت واقعی از فلسفه تولد و مرگ رسیده و از واقعیت‌ها فاصله نگرفته باشیم، قطعاً در مواجهه با این موضوع تحمل سختی‌ها برای‌مان بسیار آسان‌تر خواهد شد، چرا که در واقع مرگ یک از حقایق زندگی بشری است و هرگز نمی‌توان آن را انکار کرد. با این‌که از کودکی می‌دانیم مرگ روزی فرامی‌رسد و گریزی از آن نیست و با افزایش سن این واقعیت نیز برای‌مان ملموس‌تر می‌شود ولی باز هم از فکر این که روزی ما نیز این شرایط را تجربه خواهیم کرد، خارج از تصورمان می‌شود. بیشتر آدم‌ها وقتی صحبت مرگ یا مردن پیش می‌آید، از آن شانه خالی می‌کنند و در واقع نمی‌خواهند حرف‌های تلخ بزنند. به نظر می‌رسد بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازمانده را در آدمی برمی‌انگیزد. با این‌که مسأله چگونگی روبه‌رو شدن با مرگ واقعیتی است غیرقابل انکار، اگر از کودکی مهارت‌های زندگی و رویارویی با شرایط سخت به کودکان آموزش داده شود، قطعاً آنها در مراحل مختلف زندگی دارای قدرت بیشتری در مقابل برخورد با این موضوع خواهند شد. در فیلم‌ها، داستان‌ها و روایت‌های مختلف، معمولاً مرگ موضوعی خشن و دردناک به تصویر کشیده می‌شود، به همین خاطر کودکان همیشه احساسی‌تری از ترس را در مواجهه با این اتفاق به‌همراه دارند. درک واکنش‌های بزرگترها نسبت به مسأله مرگ می‌تواند برای کودکان دشوار باشد. آنان ممکن است فکر کنند مسبب مرگ شده و به نحوی در آن تأثیر داشته‌اند یا به این نتیجه برسند مرگ مجازات کار بدی است که مرتکب شده‌اند. این تعبیرهای نادرست موجب ترس و اضطراب بی‌اساس در کودکان می‌شود. توضیحات و توجیهاتی که بزرگترها نیز با به‌کار بردن تعابیر خوب و خوشایند به کار می‌برند، اغلب به تصورات نادرست در کودکان دامن می‌زند. اما با وجود این که والدین سعی می‌کنند کودکان به مرگ فکر نکنند، بچه‌ها در طول زندگی با این پدیده برخورد می‌کنند. این تصور که کودکان، مرگ را به‌طور کامل نمی‌فهمند، هم درست است، هم نادرست و به سن کودک وابسته است. درک کودکان کمتر از ۳ سال تا ۶ سال خودمحور هستند، یعنی همان چیزی را که در لحظه تجربه می‌کنند، می‌فهمند و نمی‌توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. با همه این تفاسیر، همه ما چه از سنین کودکی و چه در مراحل بعدی زندگی می‌دانیم که مرگ جزو لاینفک زندگی است، به همین خاطر نباید از صحبت کردن درباره این موضوع یا کودکان دوری کنیم. شاید زمانی که کودک متوجه مرگ یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان می‌شود، بهترین فرصت باشد به سوال‌های ذهنش جواب دهیم. والدین باید این فرصت‌ها را به‌عنوان «لحظات آموزشی» بالارزش بدانند، برای توجیح فرزندان‌شان وقت بگذارند و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند. پدر و مادرهایی که به سوالات فرزندان خود درباره مرگ جواب می‌دهند، به آنها نشان می‌دهند که حرف زدن درباره مرگ هیچ اشکالی ندارد.

