

به نام خداوند دل های پاک

ما تجربه گران سوگی عظیم هستیم و بنا داریم نوری را که در این مسیر دیده ایم بگسترانیم.

شادی رهیگی از دنیا را با تمام توان فریاد زنیم و غم نهان خانه دلیمان را به شکوه رفتاری متجلی کنیم که آفریننده لبخند زندگی در چهره دیگران باشد. شما نیز هم مسیر ما باشید تا با سوگ سامان یافته در مسیر درست زندگی قدم برداریم در :

« بنیاد نیکوکاری رستگاری جاوید »

سوگ چیست؟

سوگ پس از هرگون فقدان اتفاق میفتد و پاسخی درونی است که به افکار و احساساتمان برمیگردد و بسته به نوع سوگ متفاوت است، که مهم ترین آن غم از دست دادن عزیزانمان است که برای ما نیز بیشتر به همین معناست.

جنبه های مختلف سوگ شامل جدایی و از دست دادن هر موقعیتی اعم از سلامتی، اجتماعی، شرایط کاری و یا حتی حیوان خانگی و به طور کلی فقدان هر آنچه که برای ما ارزشمند است می باشد.

نظریات تخصصی بسیاری در ارتباط با پدیده سوگ وجود دارد که در یک نظریه کلی انواع آن عبارتند از:

- سوگ نرمال
- سوگ افراطی
- سوگ اجتنابی

نشانه های سوگ چیست؟

جسمانی: سردرد و بدن درد، خستگی مفرط، بی اشتهایی یا پرخوری، بی خوابی، حساسیت زیاد به سر و صدا، لرزش، سرگیجه، تنگی نفس

احساسی هیجانی: احساس گناه، خشم، اضطراب، تنفر، بی پناهی، شوک

رفتاری: گریه کردن، ناتوانی در برقراری ارتباطات اجتماعی، اجتناب، عدم پذیرش، میل به استعمال مواد مخدر

شناختی: از دست دادن ایمان و اعتقاد، سردرگمی، از دست دادن ارتباط با خود، وسواس فکری، رویاهای واضح، خواه آزار دهنده خواه خوشایند

مراحل سوگ چیست؟ (نظریات الیزابت کوبلر – راس، کتاب مرگ و مردن)

- 1- عدم پذیرش (انکار واقعیت)
- 2- خشم (عصبانیت)
- 3- چانه زنی
- 4- افسردگی
- 5- پذیرش واقعیت

سوگواری:

ز مردن مرا و تو را چاره نیست (فردوسی)

مرگ به معنی پایان زندگی دنیوی و مرحله ای از زندگیست، به کسی که مرگ عزیزش را تجربه میکند داغدار گویند یعنی کسی که نشان دار سوگ است، از نظر روانشناسی سوگواری یک فرآیند طبیعی و در اصل یک حالت درمانی و ضروری است، پس ما تا به سوگواری نرسیم قدرت پذیرش و عبور راحت را به دست نمی آوریم و نمی توانیم آماده زیستن مسالمت آمیز با غم باشیم.

درست در زمانی که احساس میشود سوگواری به انتهای دره ای سقوط میکند، سوگواری همه ی آن برون ریزی است که روح به آن نیاز دارد.

سوگواری شیرین است نه جانکاه، چرا که دربردارنده یاد و فرصت بروز عشق و آه و حسرت برای عزیزی است که دیگر در کنار ما نیست.

پس باید کمک کنیم این مرحله به خوبی طی شود، از آنجا که گریه بخشی از مسیر التیام است، هیچگاه از سوگواری نخواهیم که گریه نکند و آرام باشد او با درک نشدن و قضاوت نادرست مجبور می شود نقاب به چهره زند و نمایش بازی کند.

بهتر است در کنار سوگواری بمانیم و درکش کنیم و اجازه بدهیم که اگر مایل است بیشتر سخن بگوید و ما بدون هیچ قضاوت یا راهکاری شنوا باشیم.

سوگ هر فرد برای خودش منحصر به فرد و عمیق است چرا که ممکن است این غم سخت ترین تجربه زندگی او باشد.

اگر قرار به کمک و همدلیست تا یک سوگواری به سازگاری برسد و تعاملاتش را حفظ کند، نباید موجب سرکوب احساسات او شویم.

او نیاز به درک شدن و تجربه احساساتش دارد.

انکار رنج ، خود رنج بزرگتر است برای او، پس اگر مرهم نیستیم درد نباشیم.

در اکثر مواقع فرد سوگوار به سبب غم سهمگینی که از سر گذرانده به مرحله ای از بلوغ عاطفی می رسد، که واکنشی نسبت به رفتار و صحبت های ناآگاهانه نشان نمی دهد، اما می شکند و در خود فرو می رود و تنهایی را بر می گزیند.

نسیم زلف تو گر بگذرد به تربت حافظ ز خاک کالبدش صد هزار ناله برآید.

در بنیاد رستگاری جاوید نظرسنجی در خصوص راه های همدلی و همراهی بیشتر با سوگوار انجام گرفته که چکیده آن در قالب مثال هایی رایج عنوان می گردد. امید است تا بتوانیم فرهنگ صحیح ارتباط با سوگوار را اشاعه دهیم تا کسانی که تلاش میکنند غم سوگوار را التیام بخشند، بتوانند مسیر صحیح تری را طی کنند.

سخنان اشتباهی که سوگوار را آزار میدهد:

- اگر سوگوار در مرحله عدم پذیرش واقعیت باشد:
 - مرگ حق است
 - راحت شد
 - تموم شد و رفت
 - تقدیر این بوده
- اگر سوگوار در مرحله خشم باشد:
 - حکمت خدا بوده
 - کار خداست
 - به جنگ خدا که همیشه رفت
 - امتحان الهی بوده
 - ناشکری نکن
 - بجای گریه فاتحه بخون
 - این جملات ممکن است موجب فروپاشی اعتقادی او گردد.
- اگر سوگوار در مرحله چانه زنی باشد:
 - قوی باش
 - تحمل کن
 - مرد باش
 - فقط تو تنها نیستی
 - الان جای بهتریه
 - شتریه که دم خونه همه میخوابه
- اگر سوگوار در مرحله افسردگی باشد:
 - هرچقدر گریه کنی بر نمیگرده
 - الهی مهرش از دلت بره
 - زمان میگذره و حالت خوب میشه
 - خاک سرده کم کم آروم میشی
 - حتما روزهای بهتری در راهه
 - بخاطر بقیه باید صبر کنی

همچنین پس از پذیرش واقعیت توسط سوگوار، رفتار های اشتباهی نیز وجود دارد که او را آزار میدهد:

- نسبت به او ترحم و دلسوزی نامناسب نداشته باشید.
- تکلیف نکنید که وسایل عزیز از دست رفته را کنار بگذارد.
- تکلیف نکنید که لباس عزای خود را عوض کند
- پیشنهاد امور خیریه را ندهید مگر اینکه از شما سوال شود.
- علت و جزئیات مرگ و سوالات آزار دهنده و شخصی نپرسید.
- اگر مادر جوانی فرزند خود را از دست داده به او پیشنهاد فرزندآوری ندهید.

- سوگ افراد را با یکدیگر مقایسه نکنید.
- از نجات و یا اصلاح دست بردارید و سعی نکنید با نظرات نشاط آور ، امیدوار کننده و یا طنز درد آن ها را کاهش دهید .
- او را مجبور به حرف زدن نکنید و بجای آن بهتر است فقط خود را در دسترس قرار دهید .
- اگر فرد سوگوار الکل و مواد مخدر استفاده می کند ، بهداشت فردی را رعایت نمی کند و دچار مشکلات جسمانی شده و دربارہ خودکشی صحبت می کند به او کمک کنید تا به نزد مشاور و روانپزشک برود .

و نهایتاً تنها جملات تسکین دهنده از این نوعند :

تسلیت عرض می کنم ، غم بزرگیست ، برای قلبت آرامش طلب می کنم و در کنارت هستم، تو درد بزرگی را تجربه می کنی .

هر لحظه که تسلیم در کارگه تقدیر آرام تر از آهو بی باک ترم از شیر
هر لحظه که میکوشم در کار کنم تدبیر رنج از پی رنج آید ، زنجیر پی زنجیر

کارگروه فرهنگ سازی بنیاد نیکوکاری رستگاری جاوید

منابع : کتاب درس گفتار آموزش مهارت همدلی

از : امین حلمی و گزیده مقالات اینترنتی

کتابهای پیشنهادی مواجهه با سوگ:

۱- رنج و التیام

(از : ج. ویلیام وردن - ترجمه : محمد قاند)

۲- لنگرگاهی در شن روان

(از چیمما ماندا انگزی آدیچی و ... ترجمه : الهام شوشتری زاده)

۳- خاطرات سوگواری (از : رولان بارت)

۴- عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست

(از : مگان دیواین - ترجمه سیده ساغر ضرغام و)

۵- فرکانس زندگی پس از مرگ

(از : مارک آنتونی - منصور بیگدلی)

۶- مسئله مرگ و زندگی (از : اروین یالوم)

۷- گذر از سوگ و فقدان (از : پیمان دوستی)

۸- پذیرش سوگ (از : کلیر بی . ویلیس و مارنی کرافورد - ترجمه : سبحان خسروجردی)

۹- مرگ (از : تادامی - مترجم رضا علیزاده)

۱۰- سین سوگ ، عین عشق (از : غزاله صدر)