

عمر سوگواری تان کوتاه

راهکارهایی برای کمک به افراد عزادار و گذر امن از این واقعه تلخ

سوگواری امری طبیعی است

سوگواری بخشی از روند پذیرش در از دست دادن یک عزیز است که کمک می‌کند راحت‌تر از این مرحله عبور کنیم. به طور طبیعی هرچه میزان وابستگی و دل بستگی ما بیشتر باشد، این سوگواری و غم، عمیق‌تر و جان‌کاه‌تر خواهد بود. در این فرایند بی‌قراری و مختل شدن موقتی زندگی، امری کاملاً طبیعی است ولی طولانی شدنش اصلان‌شانه خوبی نیست و می‌تواند کار ما را به دارودرمانی بکشد. عوامل زیادی می‌تواند سبب بروز این اتفاق شود. در ادامه به برخی از این عوامل مهم اشاره کوتاهی داریم.

● گاهی ممکن است فرد شخصیت وابسته‌ای داشته و از دست دادن یک نفر، در حکم از بین رفتن بخشی از شخصیتش باشد. در این شرایط معمولاً دوره سوگ بسیار طولانی‌تر از حد معمول خواهد بود.
● گاهی این حس هم‌جواری است که سبب دل بستگی شدیدی می‌شود و نمی‌گذارد که فرد واقعیت را بپذیرد. معمولاً افرادی که مدت زیادی با یک نفر زندگی می‌کنند، این حس را بیشتر از دیگران تجربه خواهند کرد.
● گاهی هم فرد سوگوار این حق را به خودش نمی‌دهد که پس از مرگ کسی، زندگی شادوآرامی داشته باشد. برای همین،

کنار آمدن با شرایط جدید، برایش غیرممکن خواهد بود.
● عده دیگری هم هستند که تصور می‌کنند اجتماع و دیگران از آن‌ها این انتظار دارند که همچنان سوگوار و غمگین باشند. از این رویایان دادن به غم پس از مدتی رانمی‌پذیرند.
● البته گاهی هم این بی‌هدفی در زندگی است که فرد را به دوره سوگواری طولانی مدت می‌کشد. وقتی فرد به جز زندگی کردن با طرف مقابل، هدف دیگری را در زندگی برای خودش ترسیم نکرده باشد، به یک باره مرگ تمام آمال و تصوراتش از زندگی را به هم می‌ریزد و کنار آمدن با واقعیت برایش سخت می‌شود.

احساساتی که در سوگ لمس می‌کنیم

شیوه برخورد افراد با سوگ بسیار متفاوت است، حتی اگر از قبل نیز انتظار مرگ عزیزانشان را داشته باشند، مانند زمانی که فرد متوفی مدت‌ها در بستر بیماری بوده است. خیلی‌ها در مراحل ابتدایی سوگ دچار نوعی بی‌حسی و شوک می‌شوند. سپس در ادامه روند داغ‌داری وارد مراحل دیگر خواهند شد که برخی از آن‌ها حتی برایشان آشنا نیست. به طور کلی این احساسات شامل این موارد خواهد شد.

- انکار
- عصبانیت
- شوک و ناامیدی
- حسرت
- گنجی
- ناراحتی
- ناپاوری
- حقارت
- احساس گناه

چگونه به فرد داغ‌دار کمک کنیم؟



کمک کردن به فردی که سوگوار است نیاز به دانستن مهارت‌های بسیاری دارد مانند همدردی کردن و برقرار ارتباط مؤثر. اتفاقی که در گذر زمان و با تجربه معمولاً حاصل می‌شود، مانند زمانی که خودمان گرفتار غم از دست دادن عزیزی شده باشیم.

از جمله‌های کلیشه‌ای مخرب استفاده نکنیم

برخی جمله‌های شایع که در مراسم عزاداری می‌شنویم، بیشتر از اینکه تسکین دهند، باشند، مخرب حال روحی هستند. بنابراین پیش از گفتن هر جمله‌ای قدری در تأثیری که آن جمله می‌تواند بر فرد عزادار داشته باشد، فکر کنیم. جمله‌هایی مانند «از این دنیا راحت شد»، «الان در جایی بهتری به سر می‌بری»، «چیزهای زیاد دیگه‌ای برای شکرگزاری داری، به اون فکر کن»، یا «اتفاقی که نباید افتاده و باید به زندگی ادامه بدی».

همدلی کنیم

نخستین گام همدلی کردن با فرد عزادار است. همدلی کردن یعنی ما به فرد داغ‌دار نشان بدهیم که احساسات او را درک می‌کنیم. می‌دانیم که حال خیلی بدی دارد و به شدت غمگین است. بنابراین باید سعی کنیم در این لحظات در کنارش باشیم. احساساتش را تأیید کنیم و خود را همراه او نشان دهیم تا احساس تنهایی نکند. اگر تجربه مشابه‌ای داشته‌ایم از آن برایش بگوییم.

در صورت نیاز برای مشاوره راهنمایی‌اش کنیم

اگر سوگواری فرد طولانی شده است یا حرف‌های ناامیدکننده مانند «صحت از پایان دادن به زندگی می‌کند یا احساس می‌کنم افسرده و منزوی است»، حتماً از یک مشاور و روان‌شناس برایش نوبت بگیریم و تا پایان دوره درمان همراهش باشیم.

اجازه دهیم سوگواری کند

سوگواری واکنشی کاملاً طبیعی به از دست دادن و فقدان است. برخی با تصور کمک به فرد داغ‌دار سعی می‌کنند در این روند مداخله کنند، برای نمونه مانع گریه کردن او می‌شوند. این مسئله به سرکوب احساسات فرد منجر می‌شود و او را در معرض انواع اختلالات روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب یا بیماری‌های روان‌تنی قرار می‌دهد.

از او حمایت و پشتیبانی کنیم

تا زمانی که او دوباره خود را باز یابد، از او حمایت عملی کنیم، برای نمونه در خانه غذا بپزیم و برایش ببریم، در نگهداری فرزندان‌ش به او کمک کنیم، در برگزاری میهمانی‌های ختم همواره در کنارش باشیم و بخشی از کارهایش را انجام بدهیم یا شرایط رفتن بر سر مزار فرد متوفی را برایش فراهم کنیم.

مرگ فرد متوفی را انکار نکنیم

باید به فرد داغ‌دیده کمک کنیم تا با حقیقت مرگ کنار بیاید، نه اینکه با انکار مرگ شرایط پذیرش او را بدتر یا به او احساس گناه منتقل کنیم.

همراهی مان را محدود و به چند روز نکنیم

یکی از مشکلاتی که این روزها بیشتر افراد سوگواریان رویه‌رو می‌شوند، همراهی کوتاه مدت نزدیکان است. سعی کنیم پس از تشییع و تدفین و روزهای ختم، دست‌کم تا یک ماهی در کنار فرد داغ‌دار باشیم تا او تسکین پیدا کند.

بیشتر بشنویم تا حرف بزنییم

پیش از اینکه به مراسم ختم برویم یا بخواییم با فرد عزادار تماس بگیریم و او را تسلی بدهیم باید به آنچه می‌خواهیم به او بگوییم، فکر کنیم. در کل، گوش دادن به حرف‌های فرد سوگوار خیلی مؤثرتر از حرف زدن یا اوست. او باید این احساس را داشته باشد که شما در هر لحظه از شبانه‌روز در کنار او هستید.

برای نماندن در سوگ چه کنیم؟



همیشه قرار نیست یکی از بیرون وارد زندگی ما شود و کاری برایمان انجام دهد. برای همین خیلی وقت‌ها باید خودمان بتوانیم به خودمان کمک کنیم.

احساسات خود را بپذیریم

فراموش نکنیم تجربه احساسات مختلف و حتی متضاد بخشی از واکنش طبیعی ما به سوگ است و هرگونه انکار و سرکوب هیجانات به پیچیده‌تر شدن سوگ منجر خواهد شد. از این رو باید بتوانیم احساساتمان را توصیف و حتی نامی برایشان پیدا کنیم. می‌توانیم این احساسات را یادداشت و حتی برای عزیز از دست‌رفته مان نامه بنویسیم.

روابط اجتماعی مان را بیشتر از قبل توسعه دهیم

با دوستان و آشنایان مورد اعتماد بیشتر وقت بگذرانیم. این جمع‌های دوستانه، صمیمی و سالم برای فراموش کردن و کنار آمدن با موضوع به ما بسیار کمک خواهد کرد.

از مشاور و روان‌شناس کمک بگیریم

اگر بیشتر از شش ماه بگذرد و حال ما همچنان مثل روزها و هفته‌های اول سوگ باشد، یعنی حتماً مشکلی وجود دارد و باید در پی حل آن باشیم. در این مواقع، مشورت گرفتن از یک روان‌شناس، بهترین کاری است که می‌توانیم انجام بدهیم.

بازل تنگی خود به شیوه سالم رویه‌رو شویم

پذیرش سوگ و کنار آمدن با آن به معنای فراموشی نیست و اینکه اوضاع عادی شده و انگار که هیچ اتفاقی رخ نداده است، طبیعی است که دل‌تنگش شویم. گاهی برایش اشک بریزیم و دلمان بخواد که کنارمان باشد. بلکه باید بتوانیم این غم را تبدیل به یک کار نمادین کنیم، مانند حضور منظم بر سر مزار او، انجام کارهای خیر برای شادی روحش و ادامه دادن کارهای ناتمامش.

برای عزیزمان گریه کنیم

گریه کردن در مراحل اولیه می‌تواند به بهبود حال ماکمک کند. دلیلی ندارد که خود را از این نعمت محروم کنیم و بخواییم خود را خیلی قوی‌بایی تفاوت نشان بدهیم.

با کسی درد دل کنیم

می‌توانیم با فردی مورد اعتماد در این باره صحبت کنیم و اتفاقی را که برایمان افتاده است، مرور کنیم.

اهداف و سرگرمی‌های جدیدی برای خودمان ترسیم کنیم

اگر شاغل نیستیم برای خودمان شغلی دست‌وپا کنیم که با آن مشغول باشیم و اگر شغل داریم در فکر پیشرفت و توسعه آن باشیم.

به خودمان زمان بدهیم

زمان حلال بسیاری از مشکلات است، پس به خودمان فرصت بدهیم. کسی نمی‌گوید که سوگوار نباشیم، سوگواری حق ماست، ولی حد و اندازه دارد.