

# مشاورہ سوگ و ضربہ روانے

چلوں میں تو ان ہم افراد داغ دیرہ لکھ کر؟  
آیا کتاب مقدس پاسخی برای سوگ انسان دارد؟



مل لارنسی  
دانیل گرین

مترجم : آرینه سرکیسیان



# مشاوره سوگ و ضربه روانی

مل لارنس  
دانیل گرین

مترجم : آرینه سرکیسیان

این کتاب ترجمه کتاب

GRIEF AND TRAUMA

است.

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۲   | فصل اول: تعریف سوگ و آسیب روانی                            |
| ۲۵  | فصل دوم: سوگ، ضربه روانی و دیدگاه کتاب مقدسی               |
| ۶۴  | فصل سوم: سوگواری - پذیرش فقدان                             |
| ۱۱۹ | فصل چهارم: ضربه روانی                                      |
| ۱۶۰ | فصل پنجم: تبدیل قربانی به ناجی - شفای فراتر از ضربه روانی  |
| ۱۸۲ | فصل ششم: ارائه مشاوره به افرادی که دچار ضربه روانی شده اند |
| ۲۱۵ | فصل هفتم: جلسه ۱ - مرحله رویارویی                          |
| ۲۲۵ | فصل هشتم: جلسات ۲، ۳، ۴ - مرحله درگیر شدن                  |
| ۲۵۵ | فصل نهم: جلسه ۵ - مرحله فاصله جویی                         |

## فصل اول

### تعریف سوگ و آسیب روانی

« در این زندگی به هر چه دل ببندید، متحمل درد خواهید شد زیرا تنها جایی که در آن از ضربه روانی وجود خبری نیست جهنم است، زیرا در جهنم مجتنب وجود ندارد. »

- ساس لویس

### سیمای سوگ و ضربه روانی

تنها یکی از کتب کتاب مقدس است که نامش بر گرفته از حالت قلبی نویسنده است و آن کتاب، مراثی ارمیا است. در زمان نگارش کتاب مقدس خداوند به انسان ها اجازه سوگواری می داد و حتی آن ها را تشویق به سوگواری می نمود. نبی بزرگ خداوند نیز پس از اسیر شدن قوم در سرزمینهای غریب و بیگانه، احساس قلبی خود را می نویسد:

" شادی دل ما نیست شد و رقص ما به ماتم

مبدل گردید. " (مراثی ارمیا ۱۵: ۵)

همچنین آیه معروف کتاب جامعه، به ما این حقیقت را یادآوری می کند که سوگ اجتناب ناپذیر است:

" وقتی برای گریه و وقتی برای خنده. وقتی برای ماتم و وقتی

برای رقص. " (جامعه ۳: ۴)

این آیه درباره دوره ای از زندگی انسان ها صحبت می کند که اگر در این دوره از گونه های مان اشکی جاری شد، نباید متعجب شویم و درعین حال نباید این گونه نیز بیاندیشیم که زندگی همیشه به این گونه غمناک باقی خواهد ماند.

زمانی که افراد سوگوار برای دریافت مشاوره شبانی مراجعه می کنند، می خواهند بدانند که خداوند در میان آن همه دردی که می کشند، چه چیزی برای گفتن به آن ها دارد. در چنین لحظاتی مشاوره شبانی حقیقتاً می تواند یکی از عالی ترین فرصت ها را در اختیار شبانان قرار دهد تا به این افراد آسیب دیده کمک نمایند، اما نباید فراموش کنیم که ارائه مشورت در چنین شرایطی بسیار دشوار است. خدمت تسلی دادن به این افراد در این زمان معنا پیدا می کند، یا بهتر است بگوئیم در این زمان شاید شبان بتواند حداقل باعث تسلی و آرامش شخص آسیب دیده گردد که قلبش مجروح شده است. تسلی دادن ماهیت و مفهوم اصلی خدمت مشاوره است. این خدمت در واقع " درمان روح مردم " نام دارد. مرگی اتفاق افتاده، طلاق انجام گرفته یا فقدان روی داده است و آن چه در پیش روی فرد سوگوار وجود دارد چیزی نیست جز آگاهی بیشتر از دردی که به همراه آن فقدان وجود دارد. مشاور در این زمان تبدیل به راهنمایی موثر برای شخص سوگوار می گردد که او را در مسیر صحیح سوگواری هدایت می کند و به او این اطمینان را می بخشد که در آن سوی این تونل تاریک، نوری وجود دارد.

یکی از بزرگترین چالش های پیش رو این است که چطور در یک شرایط سخت و طاقت فرسا، محبت خداوند را اعلام کرده و آن را به کار بگیریم. شخصی که برای دریافت مشاوره رجوع کرده، می خواهد بداند خداوند در این شرایط سخت کجاست؟ خدا چطور می تواند اجازه دهد که چنین آسیبی ببینم؟ چطور می توانم از این بحران سلامت و زنده عبور کنم؟ چطور می توانم بر این فقدان و تاثیرات آن چیره شوم؟ بدنی که مورد حمله بیماری سرطان قرار گرفته هیچ صحنه و منظره نیکویی در آن دیده نمی شود، همان طور که در مرگ و یا از هم پاشیده شدن یک رابطه دوستانه هم چیز خوبی وجود ندارد.

اگر شخص دیگری بخواهد ظاهر این مشکلات را طور دیگری جلوه دهد هیچ کمکی به شخص سوگوار نخواهد کرد. مشاوره شبانی در مواقع سوگواری می تواند پاسخ هایی برای سؤالات سخت فرد سوگوار ارائه دهد. با این وجود در ادامه خواهیم دید که در ارائه پاسخ به این سؤالات می تواند روش های بنا کننده و تخریب کننده ای وجود داشته باشد. اصلی ترین و بنیادی ترین حقیقت این است که خداوند می خواهد پیش فرد سوگوار بیاید و در کنار او حضور داشته باشد و همین طور شخص مشاور نیز نه فقط باید به فرد سوگوار کلماتی فصیح و شیوا ارائه دهد بلکه باید وجود خود را وقف کرده و در کنار او بماند و به او بفهماند که در چنین شرایطی او به عنوان شبان در کنارش است.

ضربه روانی چهره های متفاوتی دارد. این ضربه می تواند در کمتر از یک صدم ثانیه با یک سانحه رانندگی اتفاق بیافتد و یا در طی سال ها زمانی که فرد به مدت طولانی مورد سوء استفاده جنسی قرار می گیرد رخ دهد. شدت ضربه روانی می تواند بنا بر تأثیری که بر یک شخص دارد و اینکه چقدر معنا و مفهوم اصلی انسان بودن او را زیر سؤال می برد متغیر باشد. به عنوان مثال سوء استفاده جنسی می تواند با وجود داشتن تأثیراتی مخرب در زندگی یک شخص، تخریب کمی به جای بگذارد یا مثلاً یک عمل جراحی بزرگ و یا مردود شدن در یک درس ممکن است برای شخصی دیگر باعث ضربه روانی شود.

فردی که مشاوره شبانی را انجام می دهد باید آماده کمک به چنین افرادی باشد که دچار ضربه روانی شده اند زیرا این وقایع تنها برای افراد خاص رخ نمی دهد، بلکه به صورتی متداول در سراسر جهان هر روزه اتفاق می افتد. اگر با ضربه روانی و سوگ به صورت درست برخورد شود می تواند باعث رشد و بلوغ افراد شود. اگر افراد سوگوار به موقع و به درستی مورد رسیدگی قرار نگیرند ممکن است در سوگ و ضربه روانی خود باقی بمانند. با داشتن یک مشارکت صحیح می توان تسلی و آرامش را به زندگی این افراد باز گرداند.

هدف این کتاب ارائه سه نکته کلیدی به افرادی است که قصد دارند مشاوره شبانی را انجام دهند:

- اول: داشتن درکی مسیحی و کتاب مقدسی از سوگ و ضربه روانی و مشاهده کمک و حمایت ماورالطبیعی خداوند. البته این بدان معنا نیست که شبان مشاور تنها به چند آیه و یک متن نیاز دارد تا بتواند در امر مشاوره موفق باشد، بلکه باید کوشش کند تا رابطه مسائل روحانی را با از دست دادن و بدست آوردن، درد و شفا و هلاکت را یافته و بتواند مشورتی با انگیزه محبت به افراد ارائه دهد و اساس مشاوره او ریشه در حقایق روحانی و ابدی داشته باشد.
- دوم: این کتاب نگاهی روانشناختی بر پدیده ضربه روانی و سوگ خواهد داشت. نتایج مختلفی از تحقیقات متفاوت بدست آمده که می تواند به شبان مشاور کمک کند تا درکی صحیح از نحوه تأثیر ضربه روانی بر افراد مختلف داشته باشد و فرایند پیچیده سوگواری را بفهمد و بداند که در شرایط مختلف باید منتظر چه واکنش هایی از سوی افراد باشد. همچنین ما باید تفاوت بین دیدگاه های صحیح و تفکرهای رایج و اشتباه را تشخیص دهیم. زمانی که بتوانیم ارتباط بین جهان بینی مسیحی و تجربیاتی که انسان ها در زمان یک ضربه روانی از آن عبور می کنند را دریابیم، می توانیم مشاوره ای موثر و کاربردی ارائه دهیم.
- و سومین هدف کتاب این است که نشان دهد چطور فردی که مشاوره شبانی انجام می دهد در چندین جلسه می تواند تغییری بارز در وجود شخص آسیب دیده ایجاد کند. مثال های عملی که در این کتاب وجود دارد و همچنین بررسی یک مورد مشاوره آزمایشی در انتهای کتاب، متداولترین نمونه هایی که شخص مشاوره دهنده ممکن است با آن ها روبرو شود را به تصویر می کشد.

اگر این آیه در مورد عیسای مسیح صادق است که: " او نی خرد شده را دور نخواهد انداخت و قتیله نیم سوخته را خاموش نخواهد کرد " پس شاگردان او نیز نمی توانند نسبت به افراد آسیب دیده بی تفاوت باشند. ( و باید از آسیب زدن بیشتر به افراد داغیده خودداری کنند). و از هر فرصتی استفاده کنند تا تبدیل به سفیرانی برای اجرای فرایند شفای الهی گردند.

## تعریف سوگواری

سوگ واکنشی است طبیعی و محتمل به از دست دادن چیزی یا کسی.

**۱ – سوگ یک واکنش طبیعی است.** انسان ها همیشه سوگوار نیستند، اما هر شخص ممکن است در طول زندگی خود بارها این حالت را تجربه کند. واقعی بودن مرگ بدان معنا نیست که ما بدنال مرگ باشیم و بخواهیم که همواره تحت تأثیر آن زندگی کنیم، بلکه به آن معنا است که مرگ واقعی اجتناب ناپذیر است که همه انسان ها در همه نقاط دنیا روزی آن را تجربه خواهند کرد. تنها راه اجتناب از تجربه سوگواری، ساکن شدن در دنیایی است که در آن هیچ فقدانی وجود نداشته باشد. که این غیر ممکن است. در چنین شرایطی برخی مسیحیان از اعتراف این نکته که در مسیح تمام نیازهای آن ها رفع شده و هر از دست دادنی برای آن ها یک بدست آوردن محسوب می شود، احساس آشفتگی می کنند و از روبرو شدن با این موضوع:

"<sup>۱۳</sup> اما ای برادران نمی خواهیم شما از حالت خوابیدگان بی خبر باشید که مبدا مثل

دیگران که امید ندارند، محزون شوید. " (اول تسالونیکیان ۴:۱۳)

احساس اضطراب می کنند. بله کتاب مقدس تمام این موارد را می گوید اما در عین حال هرگز به این چیز اشاره نمی کند که ما انسان ها به خاطر فقدان و از دست دادن

چیزی یا کسی دچار سوگواری نخواهیم شد. اتفاقاً کتاب مقدس در مورد سوگواری و ماتم سخن می گوید. کتاب مقدس همواره بر این وعده تاکید می کند که خداوند ما را از سوگ شفا خواهد داد اما هرگز وجود سوگ را انکار نمی کند. مسیحیان نباید " مثل دیگران که امیدی ندارند محزون شوند. " ولی این بدین معنا نیست که آن ها هرگز محزون نمی شوند. سوگواری از آن جهت طبیعی است که باعث ایجاد حالتی بنا کننده در قلب انسان ها می شود. به عنوان مثال زمانی که فردی مرگ یکی از نزدیکان خود را تجربه می کند این فرایند دردناک باعث می شود که شخص سوگوار با جهانی که دیگر برای او تغییر کرده است روبرو شود و خود را با آن تطبیق دهد. شخص باید خود را با این شرایط جدید تطبیق دهد که دیگر پدرش در کنارش نیست که او را نصیحت کند و یا اینکه دیگر زنش حضور ندارد که از کودکان مراقبت کند و یا اینکه او شغل قبلی خود را از دست داده و باید به دنبال کسب مهارت های جدید باشد.

**۲ - سوگ محتمل است.** البته این امکان وجود ندارد که شخص خود را از قبل برای از دست دادن چیزی یا کسی مهم در زندگی آماده کند، و همچنین هرگز شخص نباید فکر کند که در حال حاضر برای رویارویی با هر گونه فقدان یا مصیبت احتمالی به اندازه کافی قوی و آماده است. اغلب اوقات قوت و فیض خدا تنها در زمان مورد نیاز به کمک ما می آید. از سوی دیگر این فکری ساده لوحانه است که در این دنیا می توانیم آن چه می خواهیم را کسب و حفظ کنیم. این طرز تفکر یک جوانی است که هنوز در زندگی خود با فقدان اساسی روبرو نشده است و یا اینکه همواره هر چیزی را که خواسته بدست آورده. از آن جایی که فقدان اجتناب ناپذیر است بهتر است که آن را محتمل بدانیم. یکی از اهداف و وظایف اصلی مشاوره شبانی، دادن ایده و بنا کردن جهان بینی صحیح در افراد است، تا انسان ها بتوانند صادقانه و واقع بینانه به فقدان ها بنگرند. چنین دید واقع بینانه ای قبل از دچار شدن به هر گونه فقدان به ما کمک می کند که زمان روبرو شدن با یک فقدان واقعی، بتوانیم از آن به راحتی عبور نمائیم.

**۳ - سوگواری یک واکنش است.** سوگ عکس العمل پویا و قدرتمندی است که ممکن است توسط یک واکنش در قلب آغاز شده و نتایج آن در روابط، زندگی و در جسم ما نیز دیده شود. نوجوانی که با مرگ غیر منتظره یکی از عزیزانش روبرو می شود، ابتدا شوکه می شود، سپس خشمگین شده و در آخر افسرده می گردد. او از دوستان و خواهر و برادران خود فاصله می گیرد و سپس برای مرهم گذاشتن بر درد خود شروع به مصرف بی رویه مشروب می کند و این کارش فقط باعث بدتر شدن وضعیتش می گردد. برای یک مدت طولانی دچار سوء تغذیه و بی خوابی می گردد و در نهایت مشکل اخراج شدن از مدرسه نیز بر تمامی مشکلات و شرایط سخت او افزوده می شود. هیچ قسمتی در زندگی او باقی نمی ماند که فشار دردناک فقدان بر آن تاثیر نگذاشته باشد. افرادی که در شرایط سخت عاطفی، روابطی و فیزیکی قرار می گیرند به افراد استوار و مهربانی نیاز دارند که بتوانند تا حدی با آن ها ارتباط ایجاد نموده و به ثبات اندکی دست یابند. فردی که مشاوره شبانی انجام می دهد مانند فانوسی دریایی در ساحل است. جایی برای مراجعه و مکانی که افراد در شرایط بد می توانند به آن چشم بدوزند.

واکنش های حاصل از سوگ ممکن است در شرایط مختلف متغیر باشند. مادر جوانی که برای اولین بار کودک اولش را سوار اتوبوس مدرسه می کند ممکن است حس فقدان را مانند تیری در وجودش احساس کند. کودک او دارد بزرگ می شود و هیچ راهی وجود ندارد که او مانع آن چیز شود. این به آن معنا نیست که از بالغ شدن پسر بچه خود خشنود نیست بلکه چیزی که او قبلاً داشته اکنون فرق کرده است. این حس آن غمی است که او می داند باید در یک هفته پس از شروع مدارس با آن کنار بیاید و این احساس فقدان در هفته اول مدرسه، به او کمک خواهد کرد تا با مرحله ای جدیدی از زندگی خود تطبیق یابد.

**۴- و در آخر سوگ نتیجه فقدان و از دست دادن است.** از دست دادن های مشخصی وجود دارند که همه ما با آن آشنا هستیم. مثلاً مرگ یا ترک کردن کسی که فرد عاشق اوست و یا آگاهی از اینکه عشق او دچار یک بیماری جدی است. تقریباً هر مسئله ای در زندگی می تواند به فقدان و از دست دادن بیانجامد. شما ممکن است پول خود را از دست بدهید، خانه خود را از دست بدهید، اعتبارتان را از دست بدهید. حتی این فقدان می تواند حس از دست دادن روانی باشد. برای مثال بسیاری از افراد وقتی به سن مشخصی می رسند دچار واکنش های سوگواری می شوند. برای برخی چهل سالگی به معنای پایان و از دست دادن جوانی است. برای دیگران رسیدن به پنجاه سالگی بسیار سخت به نظر می آید چون به دیدگاه آن ها این سن گذرگاهی است به سوی مرحله آخر از زندگی آن ها. و برخی دیگر از قرار گرفتن عدد شصت بر روی کیک تولد شان دچار وحشت می شوند زیرا آن ها این حس را دارند که افراد آن ها را در گروه سنی سالخوردگان جای می دهند. اگر در جایی احساس از دست دادن وجود داشته باشد در آن جا حس غم و ماتم نیز وجود خواهد داشت. خواه تجربه این اندوه به صورت یک غم ساده باشد و یا سوگواری آشکار. در این میان پیغامی وجود دارد که باید آن را شنید و درسی وجود دارد که باید آن را آموخت. بخشی از تطبیق سازنده و کاری که در سوگواری انجام می شود این است تا شما متوجه شوید که قسمتی از زندگی خود را از دست نداده اید بلکه برعکس چیزی بدست آوردید.

## تعریف ضربه روانی

ضربه روانی تجربه ای است شوک آور، که می تواند برای هر شخصی اتفاق بیافتد. ( ممکن است این شوک فیزیکی یا روانی باشد. ) ضربه روانی باعث ایجاد نوعی آسیب درونی در شخص شده و می تواند توانایی و عملکرد طبیعی افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد. در این تعریف سه عبارت وجود دارد: شوک، آسیب، عملکرد

## ۱- شوک خارجی:

فاجعه ای است که به طور چشمگیری بر اشخاص تأثیر می گذارد. بسیاری از افراد عادت وار از کلمه فاجعه در سخنان خود استفاده می کنند. در حالی که برخی از این وقایع به هیچ وجه فاجعه نیستند و باعث ضربه روحی نمی شوند. مثلاً " خرید کریسمس برای من یک فاجعه است. " یا " آن فیلم فاجعه بود. " کلمه فاجعه زمانی که در چنین مواقعی مورد استفاده قرار می گیرد در واقع اشاره به تجربه ای منفی دارد. ضربه روانی و شوک واقعی، فاجعه ای است که واقعاً برای شخص تکان دهنده است و تأثیرات مشخصی بر زندگی آن فرد می گذارد. تجربیات متداولی که باعث ضربه های روانی می شوند عبارتند از: تصادف شدید اتومبیل، مرگ اشخاص بسیار نزدیک، تجاوز یا انواع دیگر از سوء استفاده های جنسی و قربانی شدن در یک جنایت.

ضربه های روانی از آن جهت شوک آور و تکان دهنده هستند که نیروی قابل توجهی از بیرون بر فرد وارد می کنند. گاهی غیر منتظره بودن یک واقعه باعث می شود که آن واقعه، به یک ضربه روانی یا واقعه ای تکان دهنده تبدیل شود. مثلاً فردی که فکر می کند مثل هر روز عادی دیگر بر سر کار خواهد رفت، به خاطر یک حمله قلبی سر از مراقبت های ویژه بیمارستان در می آورد و غیر منتظره بودن این واقعه باعث ایجاد یک ضربه روانی در او می شود و یا فردی که زنگ تلفنش به صدا در می آید و به او اطلاع می دهند که خانه اش دچار حریق شده است، یا فردی که تنها دو کوچه بالاتر از محل سکونتش با اسلحه مورد تهدید قرار می گیرد.

ضربه روانی همیشه نتیجه یک واقعه تکان دهنده نیست به طور مثال پیشرفت سریع بیماری سرطان در شخصی ممکن است او را وارد مرحله تکان دهنده ضربه روانی کند. هر ملاقات با پزشک و آگاهی از روند رو به رشد بیماری، ضربه ای شدید بر روان، احساس امنیت او و نزدیکانش است.

## ۲- ضربه روانی باعث آسیب یعنی جراحت درونی در زندگی شخص می گردد.

در علم پزشکی " ضربه روانی " به یک آسیب مهم و ناگهانی اطلاق می شود. اگر به طور اتفاقی سر خود را به جایی بزنید و سر درد بگیرید چند قرص مسکن خواهید خورد و یک ساعت منتظر خواهید ماند تا ببینید، آیا سر دردتان خوب می شود یا خیر. اما اگر از یک نردبان سقوط کنید و سرتان با زمین سخت برخورد کند باید حتماً در اورژانس تحت مراقبت های ویژه ای قرار بگیرید. به همین صورت وقایع بسیاری وجود دارند که می توانند ما را غافلگیر کرده و ضربه ای به قسمت های حساس ما وارد کنند و نتایج ناگواری بر جای گذارند، در حالی که حتی هیچ آسیب مشخصی هم مشاهده نشود. هیچ لیستی وجود ندارد که در آن به طور مشخص به وقایعی که باعث ضربه روانی می شوند اشاره شده باشد. زیرا که افراد مختلف هر کدام مستعد دریافت ضربه های روانی با شدت های مختلفی هستند. مرگ فرد مورد علاقه یک شخص ممکن است باعث ضربه روانی شدید به او شود اما لزوماً در همه این حالت ایجاد نمی شود. در یک خانواده دختر و پسری میان سال برای مرگ پدرشان سوگواری می کنند. دختر واکنش های طبیعی در سوگواری دارد و این دوره برای او به طور طبیعی می گذرد. اما پسر خانواده بسیار عمیق تر تحت تأثیر این مرگ قرار می گیرد. او دچار افسردگی شدید می شود و دیگر نمی تواند سر کار خود به درستی حاضر شود. برای او مرگ پدر یک ضربه روانی شدید محسوب می شود زیرا آن ها به عنوان پدر و پسر در کار شریک بودند و اکثر اوقات روز را با هم سپری می کردند.

## ۳- یکی از نتایج ضربه روانی، ناتوانی در داشتن عملکرد صحیح است.

مشکلات جسمی، افسردگی، اجتناب از ارتباط با دیگران، ترس های غیر منطقی، نوسانات عاطفی یا سرکوب احساسات برخی از نشانه هایی هستند که نشان می دهند واقعه یا وقایعی شوک آور می توانند باعث ضربات روانی شده و تأثیرات مخربی بر جای گذارند. همان طور که مسیحیان در مقابل بیمارهای فیزیکی مصونیت ندارند، در مقابل

تجربیات این چینی نیز مصون نیستند. آن‌ها منابع بسیار عالی دارند که می‌توانند در چنین شرایطی به آن‌ها رجوع کرده و کمک بگیرند و در چنین شرایطی شبان مشاور این فرصت را در اختیار دارد تا بتواند از حقیقت محبت و مشارکت مسیحی در فرآیند مشاوره خود استفاده کند. اما در عین حال مشاوران هنوز هم با این حقیقت روبرو هستند که در زندگی ضربه‌ها و تکان‌های بسیاری وجود دارند که هیچ شخصی نسبت به آن‌ها مصونیت ندارد. مادر جوانی با شبان خود تماس گرفته و به او می‌گوید: یک سال است که نمی‌تواند با شرایط زندگی خود سازگار شود و دائماً هم شرایط برای او سخت‌تر می‌شود. معلم کتاب مقدسش بارها در شرایط مختلف برایش دعا کرده است. همسرش سعی کرده وظایف او را در خانه انجام دهد تا آن زن احساس بهتری داشته باشد اما افسردگی و اضطراب او بدتر و بدتر شده و بجایی رسیده که هر روز افکار خودکشی فکر او پریشان می‌کند و این زن و شوهر دریافته‌اند که دیگر زمان آن است که از دیگران کمک بطلبند.

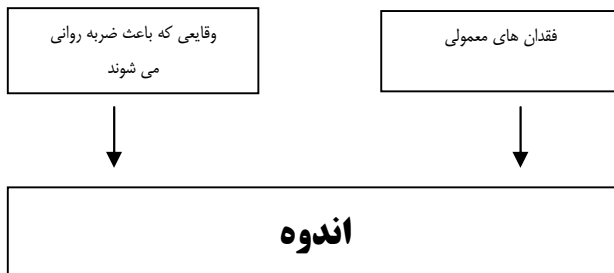
شبان توانست باعث حمایت و تسلی آن‌ها شود اما بخاطر وخامت شرایط زن او را به مشاوره تخصصی ارجاع داد. پس از مدتی آهسته آهسته او توانست پرده از موضوعی مخفی بردارد. برادر بزرگش سال‌ها پیش به او تجاوز کرده بود. این رازی بود که پانزده سال تمام اعضای خانواده او آن را مخفی نگاه داشته بودند. این راز بالاخره زمانی که آن زن وارد مرحله جدیدی از زندگی خود شد برایش تکرار می‌شد و او را آزار می‌داد.

## ارتباط بین ضربه روانی و اندوه

شبان مشاور اغلب در موقعیتی قرار می‌گیرد که باید بتواند ارتباط بین ضربه روانی ایجاد شده و اندوه حاصل از آن را تفسیر کند. نوجوانی در یک سانحه اتومبیل

کشته می شود و شبان پس از مراسم خاکسپاری بسیار دردناکی سعی می کند تاثیراتی که این واقعه بر پدر و مادر آن نوجوان داشته را پیش بینی کند. پدر و مادر او پس از گذشت مدت زمان زیادی از مراسم خاکسپاری تازه می توانند از شوک و حالت بی حسی اولیه آزاد شوند. مرد میان سالی پس از ملاقات با شبانش می گوید که هرگز واقعاً برای مرگ پدر خود که در جنگ کُره فوت شده بود سوگواری نکرده است. زنی با شبان خود تماس می گیرد و می گوید این احساس را دارد که به خاطر طلاق خود که ده سال پیش اتفاق افتاده هنوز درگیر اندوه و ماتم است. واقعاً چه رابطه ای بین ضربه روانی و اندوه وجود دارد؟ تمام ضربات روانی باعث اندوه می شوند اما هر اندوه و سوگی، لزوماً نتیجه یک ضربه روانی نیست. (تصویر شماره ۱:۱ را ببینید.)

تصویر شماره ۱:۱



## ۱- ضربه روانی باعث ایجاد اندوه می شود.

یک آسیب روانی تجربه ای واقعی و تکان دهنده ای است که اگر برای کسی اتفاق بیافتد، باعث ایجاد نوعی آسیب درونی شده و توانایی شخص را برای داشتن عمل کرد طبیعی مختل می کند. در این صورت به طور طبیعی ضربه روانی نوعی فقدان و سوگ به حساب می آید. جراحاتی که پس از یک سانحه رانندگی اتفاق می

افتد به معنی فقدان سلامت جسمی است. سوء استفاده جنسی باعث ایجاد فقدان اعتماد و ایمان در شخص می شود. یک مرگ غیر منتظره به معنی فقدان شخص مورد علاقه ماست. ور شکستگی یعنی فقدان احساس امنیت در شخص. سوگ و اندوه واکنش محتمل و طبیعی به یک فقدان است. بنابراین تمام وقایعی که باعث ضربه روانی می شوند به نوعی منجر به اندوه می شوند.

از سویی دیگر افرادی وجود دارند که برای آن ها فرایند طبیعی سوگواری پس از یک ضربه روانی به نوعی مختل می شود. شاید سوگواری آن ها به نوعی به تاخیر افتاده باشد و یا شخصی که تجربه ضربه روانی را پشت سر می گذارد سعی کند با اجتناب از سوگواری مانع از تجربه درد ناشی از آن شود. دیر یا زود باید تطبیق های لازم بعد از فقدان صورت بگیرد تا فرد در زندگی خود بتواند وارد مرحله تازه ای شده و با تغییرات تازه پس از فقدان کنار آید.

پسر یک خانواده به همراه هم کلاسیش در یک سانحه اتومبیل جان باختند. این خانواده تصمیم گرفتند که بر سر میز غذا برای پسر خود یک صندلی بگذارند و چنین فرض کنند که او نیز به همراه آن ها بر سر میز نشسته است تا به این وسیله بتوانند از درد فقدان خود بکاهند. حتی سال اول پس از فوت، برایش جشن تولد گرفتند. یکی از مشکل ترین کارهای مشاوره شبانی در زمینه ضربه های روانی و سوگواری آگاهی از این مطلب است که چه چیزی به چه کسی گفته شود تا آن هایی که از تطبیق با فقدان خود اجتناب می کنند بتوانند به صورت طبیعی با آن سازگار شوند.

## ۲- همه اندوه ها و سوگواری ها در نتیجه ضربه روانی ایجاد نمی شوند.

ضربه روانی در حالت عادی باعث اندوه می شود. برای همه ما این امکان وجود دارد که سوگ را به عنوان دوره ای عادی از زندگی خود تجربه کنیم. فقدان های بسیاری وجود دارند که تا حدی ما را تحت تأثیر خود قرار می دهند اما شوک آور نیستند و آسیبی وارد نمی کنند. دوستی از پیش ما به کشور دیگری مهاجرت می کند.

حیوان خانگی یک خانواده می‌میرد. پدر بزرگ یا مادر بزرگ به سرای سالمندان منتقل می‌شوند. چمنزار زیبایی که در پشت خانه بوده، تبدیل به بخشی از شهر می‌شود. این‌ها همه فقدان‌های متداولی هستند که باعث برانگیخته شدن احساساتی قوی در قلب‌های ما می‌شوند ولی شوک آور نیستند و پس از آن ما در خود نیاز به سازگاری با شرایط جدید را مشاهده نمی‌کنیم.

ضربه‌های روانی برای ما خوشایند نیستند و خودِ ماهیت فقدان موضوع نیکویی نیست، اما سوگواری پس از هر ضربه روانی می‌تواند در ایجاد تطبیق‌های لازم به عنوان یک دوست خوب ایفای نقش کند. توجه داشته باشید که چقدر افراد پس از گریه‌ای سخت می‌گویند که حال‌شان بهتر شده است. به جای گریز از یک فقدان، ماندن و نگاه کردن مستقیم در چشمان آن، پشت سر گذاشتن کامل تجربه سوگواری می‌تواند یکی از شفا بخش‌ترین اتفاقاتی باشد که در زندگی یک فرد رخ می‌دهد. حتی زمانی روبرویی با فقدان‌های کوچک خوب است که در مورد احساسی که از فقدان در ما ایجاد شده آگاهی داشته و صادقانه آن احساس را بپذیریم. این کار بدان معنا نیست که شخص بی حرکت شده اختیار عمل خود را از دست می‌دهد و یا روحانی عمل نمی‌کند. این بدان معنا است که او بر اساس واقعیت زندگی می‌کند و انتظارات واقع‌بینانه‌ای از آن چه که ممکن است در زندگیش اتفاق بیافتد دارد. بسیاری از افراد نیازمند شنیدن این پیام ساده هستند، داشتن احساس غم پس از فقدان طبیعی است. این بدان معنا نیست که شما ضعیف و یا خودخواه هستید بلکه بدان معنا است که شما بر اساس واقعیت‌ها زندگی می‌کنید.

### مطالبی درباره مشاوره شبانی در زمان سوگواری و ضربه‌های روانی

در این کتاب این فرصت را خواهیم داشت که به پتانسیل نجات بخشی که یک مشاوره شبانی می‌تواند داشته باشد نگاهی بیاندازیم. مخصوصاً زمانی که این مشاوره

در زمان سوگ و ضربه های روانی و چالش های مربوط به آن انجام می شود. آن چه در زیر مشاهده می کنید نکاتی درباره همین موضوع هستند.

- چگونه شخصی که مشاوره شبانی انجام می دهد می تواند حالات فکری و احساسات قلبی شخصی که در حال گذر از تجربه سوگواری و یا ضربه روانی است را تشخیص دهد؟

از آن جایی که سوگواری و ضربه های روانی می تواند افراد را دچار احساسات متفاوت با شدت های مختلفی بکنند و از آن جایی که واکنش های افراد در مقابل این وقایع منحصر بفرد است، تشخیص اینکه فرد سوگوار در چه حالتی قرار دارد می تواند بسیار پیچیده باشد. ممکن است خشم، خجالت، ترس یا غم و رنجش در فردی وجود داشته باشد. شدت غم در شخص می تواند از یک احساس اندوه سطحی تا افسردگی شدید متفاوت باشد. مشاهده این حالات احساسی می تواند به شبان مشاور کمک کند تا بداند باید چه انتظاری داشته باشد و چه واکنشی نسبت به آن حالت روانی نشان دهد.

- چطور می توان حقیقت محبت خدا را به فردی که احساس می کند خداوند او را در یک شرایط سخت و آسیب زنده قرار داده است، ثابت نمود؟
- یکی از دلایل اولیه ای که شخص سوگوار نزد شبان خود می آید این است که بتواند ایمان خود را با اتفاقات غم انگیزی که برایش اتفاق افتاده است مصالحه دهد. مشکل شرارت یکی از موضوع های اصلی در مذهب و فلسفه است و مفهومی است کاملاً روحانی و شخصی. اغلب افراد در شرایط سوگواری به دنبال پاسخ این سؤال هستند که چرا خداوند این کار را با من کرد؟

- کتاب مقدس چه پاسخی برای شخصی که در رنج از دست دادن کسی یا تجربه سوگواری قرار دارد، ارائه می دهد؟

زمانی که افراد مشتاق دریافت مشاوره شبانی هستند امیدوارند که از این طریق بتوانند شفایی برای درد خود بیابند. حتی ممکن است به دنبال راهی باشند که فقدان بوجود آمده جبران شود و یا حداقل چیزی جایگزین آن شود. افرادی که مشاوره شبانی

انجام می دهند می توانند آن ها را تسلی بدهند اطمینانی در آن ها ایجاد کنند و آن ها را هدایت کنند. با این وجود آن ها هرگز نخواهند توانست فقدان بوجود آمده را جبران نموده و یا آن را با چیز دیگری جایگزین کنند. در واقع بخشی از مسئولیت آن ها این است که حقیقت را باری دیگر به شخص داغیده گوش زد کنند و بدین وسیله او را با حقیقت فقدان روبرو سازند تا فرد سوگوار بتواند فرایند سازگاری خود را آغاز نمایند.

- چطور می توان حقایق کتاب مقدسی را به بهترین شکل برای فرد سوگوار به کار برد؟

در کتاب مقدس آیات بسیاری وجود دارند که از حقایق نهفته در آن آیات می توان برای کمک به افرادی که فقدان را تجربه می کنند استفاده نمود. وعده هایی که در مورد محبت خداوند وجود دارد، تغییر ناپذیری وی و قوتش، حقایقی که درباره ماهیت این دنیا و دنیایی که در آینده خواهیم دید، هشدارهایی که در مورد نگرش ساده لوحانه و غیر واقعی نسبت به زندگی در اشخاص وجود دارد، همه و همه مواردی هستند که ممکن است در زمان ارائه مشاوره به فرد داغدار به ذهن شبان خطور کند. اما شبان باید در این شرایط با دقت تمییز دهد که کدام یک از این حقایق قادرند به بهترین شکل در شرایط سخت فرد سوگوار بر حالات عاطفی او تأثیر بگذارند.

- وقایعی که باعث ضربه روانی شدیدی می شوند چگونه می توانند بر ما تأثیر بگذارند؟

تأثیرات عمیقی که اعمال خوب برخی از انسان ها بر افراد دیگر می گذارد برای همه مشخص است. منطق به سادگی به ما می گوید که تراژدی ها باعث ضربه روانی به فرد می شوند. مثل تجاوز، بیماری های که منجر به مرگ شخص می گردند و سوء استفاده های فیزیکی در دوران کودکی، تأثیرات به سزایی بر شخصیت انسان ها می گذارند. اما این تأثیرات کدامند؟ چطور می توان آن ها را تشخیص داد؟ دانستن آن ها در زمان انجام مشاوره شبانی چه تفاوتی را می تواند ایجاد کند؟ یکی از بارزترین مواردی که در اینجا بررسی می شود این است که چگونه یک شبان در زمان ارائه

مشاوره خود می تواند روش روبرو شدن با آسیب را به شخصی که عمیقاً تحت تأثیر چنین وقایعی قرار گرفته، ارائه کند. و یا برای مثال زمانی که یک ضربه روانی باعث ایجاد اختلالات شخصیتی در فرد می شود مشاوره شبانی کوتاه مدت به چه نتایج می تواند برسد؟ مشخصه های عینی وجود دارند که بوسیله آن ها شبان می تواند تشخیص دهد که آیا مشاوره ارجاعی برای شخص لازم است یا خیر؟

• سوگواری چه زمانی پایان می یابد؟ به عبارت دیگر آیا زمان مشخصی برای یک دوره سوگواری وجود دارد؟ آیا فرد سوگوار کنترلی بر سوگ خود دارد؟ آیا اصلاً باید کنترلی داشته باشد یا خیر؟

سوگواری دارای هدفی بنا کننده است و آن هدف ایجاد تطبیق های لازم در مورد شرایط جدید است که به خاطر وقوع فقدان در زندگی شخص ضروری هستند. نتیجه مورد نظر پس از گذر از دوره سوگواری پشت سر گذاشتن این دوره و ادامه روند زندگی برای فرد است. این به آن معنا نیست که فرد سوگوار دیگر هرگز در آینده با درد و رنجی در خصوص این فقدان روبرو نخواهد شد، خیر! قطعاً زمانی که فرد خاطره ای از شخص فوت شده را بازگو می کند این احساسات را دوباره تجربه خواهد کرد. مشاوره شبانی قصد دارد که فرد مشاوره گیرنده شفای پس از فقدان را تجربه نماید. اما وی باید از گرفتن نتیجه اجباری در این زمینه خودداری کند.

• چه چیزی ممکن است مانع از عبور شخص از فرآیند سوگواری شود؟  
آنانی که از پیمودن سفر سوگواری اجتناب می کنند در واقع سختی ها و مشکلات پیچیده ای که در آینده به سراغ شان خواهد آمد را به جان می خردند. طبیعت انسانی همواره می خواهد از درد فرار کند و تعلیم اشتباهی وجود دارد که می گوید هرگز برای آنانی که به خداوند وفادار هستند غمی وجود نخواهد داشت. این طرز فکر باعث افزایش احتمالی فرار فرد از درد می شود. به جز طبیعت انسانی و تعلیم اشتباه، موارد بی شماری دیگری وجود دارند که می توانند به عنوان مانعی بر مسیر طبیعی سوگواری قرار گیرند. دوستان و خویشاوندانی که باعث ناراحتی فرد سوگوار می شوند و به اجبار به او می گویند که باید لبخند بزند و شاد باشد و نقش

هایی که فرد سوگوار به عهده می گیرد که به او را مجبور می کند، هرگز حتی برای لحظه ای نباید ضعیف گردد. نداشتن الگوهای صحیحی برای سوگواری هم مانع دیگری است. مشاوره شبانی نه تنها به شخص سوگوار کمک می کند که فرآیند سوگواری را به سلامت طی کند بلکه به او الگوی صحیحی برای سوگواری در مقابل افرادی ارائه می دهد که نظاره گر فرد سوگوار هستند و همواره تراژدی فقدان برای شان جالب است.

● امید مسیحی چه تاثیری بر تجربه سوگواری دارد؟

پولس می گوید که مسیحیان مانند دیگران که هیچ امیدی ندارند سوگواری نمی کنند. به بیان ساده تر امید می تواند در سوگواری تغییراتی ایجاد کند. اما امید چیست؟ چگونه امید جاودانی می تواند منبع قدرتی در این دنیای پر از مشکل برای افراد باشد؟ امید در زندگی چه نقشی دارد؟ آیا شبانی که مشاوره می دهد می تواند این ایمان و امید را به فرد سوگوار منتقل کند که سوگواری او روزی پایان خواهد پذیرفت؟ یا اینکه شخص بتواند امیدوار باشد که پدرش از عوارض حمله قلبی شفا می یابد؟ یا اینکه نوجوانی امیدوار باشد که بتواند از مواد مخدری که زندگیش را تخریب می کند آزاد شود؟ یا مادری که سوگواریش به مدت دو سال او را افسرده نموده است، آیا می تواند امیدوار باشد که از آن افسردگی رهایی یابد؟ حتی متخصصان پزشکی نیز اهمیت داشتن امید در چنین شرایطی را تصدیق می کنند. شبانی که به شخص آسیب دیده مشاوره می دهد این فرصت و مسئولیت را دارد که به آن شخص محبت و امید را منتقل نماید.

● آسیب روانی مفهومی عینی است یا ذهنی؟

اگر ضربه روانی صرفاً یک پدیده عینی بود برخورد با آن برای هر مشاوره بسیار آسان تر می گشت. در آن صورت می توانستیم وخامت شرایط را در یک نگاه اندازه گیری نموده و سپس واکنش صحیحی را اعمال نمائیم. حقیقت این است که با وجود اینکه وقایع خاصی وجود دارند که می توانیم آن ها را برای هر شخصی تکان دهنده و شوک آور بدانیم ولی برخی از تجربیات هستند که ممکن است در شخصی ایجاد

ضربه روانی نمایند اما بر شخص دیگری این تأثیرات را نداشته باشد. همین امر در مورد ضربات جسمی نیز صادق است. برای یک بچه کوچک زمین خوردن در یک پیاده رو می تواند تجربه ای روزمره باشد در حالی که همین چیز می تواند پایان زندگی یک شخص مسن را رقم بزند.

- سوگواری تجربه ای شناختی (ذهنی) است یا عاطفی یا آمیزه ای از هر دوی آن ها؟

در یکی از مکاتب فکری چنین نگرشی وجود دارد که اعتقادات سرچشمه تمام مسائلی است که انسان ها آن را تجربه می کنند. در حالی که برخی دیگر می گویند که احساسات افراد مقوله ای مجزا از ذهن هستند و باید به طور مجزا از فرآیند ذهنی با آن ها برخورد کرد. این دو نوع پارادایم فکری (تقدم عاطفی یا تقدم ادراکی) باعث بوجود آمدن طرز برخورد های متفاوتی با سوگواری و افرادی که ضربه روانی دیده اند می گردد. البته این دو نگرش تنها طرز فکرهای موجود در این رابطه نیستند. بنابراین قبل از ادامه مهم است که چارچوبی را مشخص کنیم که طبق آن بتوانیم تشخیص دهیم که افکار و احساسات انسلن ها چگونه در حیات روحانی یک فرد، با یکدیگر عمل می کنند.

## افکار، احساسات و زندگی روحانی

زمانی که شبانان در مورد سوگواری و ضربات روانی به افراد مشاوره می دهند در واقع آن ها با مرکزی ترین و اصلی ترین بخش تجربیات انسان ها سر و کار دارند. این ضربات روحی باعث برانگیختگی ذهن و قلب و فکر و احساسات فرد می شوند. سوگ و ضربه روانی هم با فکر سر و کار دارد و هم با احساسات. زیرا چنین تجربیاتی محل طلاق سیستم اعتقادی یک شخص و تجربیات احساسی بسیار شدید وی از قبیل ترس، خشم، غم هستند. شخصی که مشاوره شبانی را انجام می دهد با چنین سؤالاتی روبرو خواهد شد که چرا من از برادرم که فوت شده است، خشمگین هستم؟ خداوند چگونه به غم من نگاه می کند؟ چرا اعتقاداتی که در فکر خود دارم هیچ تغییری در

قلب من ایجاد نمی کند؟ آیا غم من بدان معنا است که ایمان خود را از دست داده ام؟ چه وقت می توانم بار دیگر خود را به خداوند نزدیک احساس کنم؟

کتاب مقدس توضیحات بسیار زیادی در مورد این موضوع می دهد که درون یک شخص چه می گذرد و عمل کرد درونی او چگونه است. "فکر" بر توانایی منطقی ما "اراده" به تصمیم گیری ما و "قلب" به احساسات ما اشاره می کند. البته گاهی از قلب برای اشاره به کل انسانیت درونی ما نیز استفاده می شود. جان به معنای آن است که ما موجودات زنده و در حال حرکت و پویایی هستیم و روح نمایانگر آن است که با خدا ارتباط داریم. اگر بخواهیم تمام این مفاهیم را با هم در نظر بگیریم این لغات هر کدام به اتاق متفاوتی از یک خانه اشاره نمی کنند آن ها اعضای متفاوت یک بدن انتزاعی نیستند بلکه آن ها همه با هم آن چه را که ما به عنوان یک کلیت و موجودات یکپارچه و دارای حیات درونی می دانیم را تشکیل می دهند.

در مفاهیم روانشناختی میان بعد منطقی یا فکری فرد و بعد احساسی او تفاوت وجود دارد. ادراک و احساس دو واکنشی هستند که فرد در برابر یک محرک خارجی از خود نشان می دهد. خداوند ما را چنان آفریده که توانایی شناخت بهترین واکنش در شرایط متغیر را داریم. فکر فرآیند ذهن فعالی است که بوسیله آن اطلاعات را پردازش نموده و نتیجه گیری می کنیم. افکار به ما این اجازه را می دهند که تفسیرهایی از زندگی خود داشته باشیم و بتوانیم آن چه در آینده اتفاق خواهد افتاد را حدس بزنیم و بهترین روش برای واکنش نسبت به آن شرایط را ارزیابی کنیم. روشن است که بوسیله آن انسان درونی ما ساختاری را برای مسیر زندگی ما در نظر می گیرد. مسیحیان مشتاق این هستند که "فکر مسیح را داشته باشند." این فکر بر اساس درک صحیحی از زندگی است که او به ما بر اساس حقیقت ارائه می دهد.

زمانی که همه چیز بر وفق مراد است و هیچ بحران و ضربه و فقدان برای شخص وجود ندارد او به روش مشخصی درباره زندگیش فکر می کند. این سیستم

اعتقادی یعنی فلسفه و الهیاتی که شخص در مورد زندگی دارد مشخص کننده انتظارات و آرزوهای او است. زمانی که دیگران را در حال گذر از تجربیات سوگواری و ضربه روانی می بینیم اگر درباره آن ها بیاندیشیم مشاهدات خود را با جهان بینی خود ترکیب می کنیم.

اما زمانی می رسد که دچار ضربه روانی می شویم. افکار ما برای سر در آوردن از اطلاعات جدیدی که به سرعت به آن وارد می شود واکنش نشان می دهند و پس از آن در زمان وقوع یک ضربه روانی یا یک فقدان مشخص واکنش احساسی شدیدی از خود نشان می دهیم. سئوالی که در اینجا مطرح می شود این است که آیا ما سیستم اعتقادی، فلسفی و الهیاتی صحیحی در خود پرورش داده ایم که بتوانیم طوفان های احساسی را که به سراغ مان می آیند، تحمل کنیم؟ سی. اس. لوئیس می گوید: "او از خوشحالی غافلگیر می شد." اما بر اساس جملات آغازین کتاب او به نام روایت یک غم که وی پس از فوت همسرش نوشت چنین به نظر می رسد که او از امواج سهمگین سوگی که به سوی او آمده بود نیز غافلگیر شد. او چنین می نویسد: "هیچ کس تا بحال به من نگفته بود که سوگ شباهت بسیاری با ترس دارد. من نترسیده ام اما همان حس هایی را دارم که در زمان ترس به سراغم می آیند، همان احساس ناخوشایند در معده، همان التهاب و خمیازه ها، بارها و بارها سعی می کنم آن چه که گلویم را می فشارد، بلعم."

می توانیم احساسات را برای درک مقایسه ای به شرایط آب و هوایی تشبیه کنیم. اگر از هواشناسی بپرسید که آیا امروز آب و هوای خاصی خواهیم داشت خواهید دید که او به شما پاسخ خواهد داد که همواره آب و هوای خاصی وجود دارد. ممکن است آب و هوا خشک یا مرطوب باشد. ملایم یا شدید. امن یا خطرناک. اما همواره آب و هوایی وجود دارد. خداوند ما را به گونه ای خلق کرده که هرگز احساسات مان خاموش نمی شود. در هر لحظه خاص احساس حاکم می تواند شادی یا غم، محبت یا

خشم، ترس یا آرامش باشد. ممکن است افرادی دارای احساسات شدید و حساسی باشند، اما هرگز انسان بدون احساس وجود ندارد.

عدم وجود احساس یک تراژدی است. برای اینکه هدفی الهی برای وجود احساسات ما مشخص شده است. همانند بافت عصبی بدن، احساسات ما نیز از آن چه در دنیای خارج اتفاق می افتد به ما هشدار می دهند تا بهتر بتوانیم در مقابل آن واکنش نشان دهیم. احساس شادی به ما می گوید که به نظر همه چیز صحیح می آید. ترس نسبت به خطر یا تهدیدی هشدار می دهد. خشم می گوید که چیزی در جایی اشتباه یا ناعادلانه است. آسیب می گوید که اتفاقی زبان بار رخ داده است و غم هشدار می است مبنی بر اینکه فقدان رخ داده است. شرط مهمی باید به این نکات اضافه شود. اگر چه مواردی که ذکر شد نشان دهنده طریق عمل کرد ایده آل احساسات ما است، اما این احساسات هرگز مصون از خطا نبوده و به دلایل بسیاری ممکن است مقیاس صحیحی از آن چه در دنیای اطراف مان در حال رخ دادن است نباشد. زیرا که ما موجودات سقوط کرده ای هستیم و همه ما و همه روش های مان تحت تأثیر فساد است که به عنوان انسان به ارث برده ایم. برخی مسیحیان نیز آموزش دیده اند که احساسات به صورت مورثی غیر قابل اطمینان بوده و نباید به آن ها اهمیت داد و برای داشتن عملکرد صحیح "روح" (برخی این قسمت را با احساسات بسیار زیادی تأکید می کنند.) این احساسات باید سرکوب شوند. این واکنش مبالغه آمیز در برابر اشتباهات احتمالی است که می توانند در احساسات وجود داشته باشد. شاگرد سازی به معنای سرکوب تجربه احساس در خود نیست بلکه قرار دادن کاملیت وجود فرد یعنی ادراک و احساسات او تحت خداوندی مسیح است تا این دو قسمت از وجود انسان بتوانند به نقش خود به عنوان تفسیر و پردازش کننده حقایق بهتر عمل نمایند.

به هر حال خود عیسی به عنوان الگوی ما، چه هدفی در ابراز احساسات، محبت، غم، خشم، شادی و حتی ترس خود داشت. احساسات او همواره صحیح ترین و مناسب

ترین واکنش را به آن چه در اطراف او در حال رخ دادن بود منتقل می کرد. سرکوب احساسات مسیری به سوی عدالت خواهی نیست. بلکه راهی است به سوی عقل گرایی. سرکوب احساسات به مانند هر راه حل دیگری که انسان ها برای روبرو شدن با ضعف ها، سستی ها و کاستی های خود بدان عمل می کنند محکوم به شکست است. درست همان گونه که زاهدان در سرکوب جسم خود و یا عارفان در سرکوب فکر خود نمی توانند به همه کاستی های وجود خود فائق آیند. اما قرار دادن احساسات به عنوان یک تجربه درونی در بالاترین جایگاه نیز نتیجه ای نخواهد داشت. به همین صورت قرار دادن عقل نیز در بالاترین جایگاه صحیح نیست. یعنی تفکر منطقی ما نیز همواره صحیح و عادلانه تصمیم نخواهد گرفت. ضربه روانی و سوگ تقریباً همیشه شرایطی را ایجاد می کنند که سیستم اعتقادی ما سست شده و احساسات مان تا حد آخر تحت فشار قرار می گیرند. در این شرایط فرد فعالیت درونی بسیاری را تجربه می کند و در این زمان ارتباط با خداوند می تواند در شخص قوی تر یا ضعیف تر گردد. شخصی که مشاوره شبانی انجام می دهد در زمان کمک به اشخاص آسیب دیده این فرصت را دارد تا بتواند به این افراد که از هجوم افکار و احساسات متفاوتی می گذرند کمک کنند. این سفری است که توسط پیشینیان ما طی شده است و عالی ترین داستان های آن ها در کتاب مقدس نگاشته شده است. افرادی مانند یوسف، ایوب، داود، ارمیا، پولس و حتی خود مسیح. این تجربیات می توانند برکتی باشند برای شخص آسیب دیده، چنانکه خود خداوند می فرماید: "خوشبحال ماتمیان زیرا آن ها تسلی خواهند یافت." (متی ۵:۴)

## فصل دوم

### سوگ، ضربه روانی و دیدگاه کتاب مقدس

#### چشم انداز کتاب مقدسی

کتابمقدس با داستان خلقت شروع می شود و سپس به فقدان اشاره می کند که در اثر سقوط انسان ایجاد می شود. کتاب مقدس در عهد عتیق و عهد جدید با این پیغام داستان خود را ادامه می دهد که این دنیای سقوط کرده همواره فقدان و سوگ را در خود نظاره گر است و اما این که چگونه خداوند شفا و نجاتی را برای این دنیای سقوط کرده مهیا نموده است نیز در ادامه داستان ذکر شده است. این سبکل کیهانی یعنی ضربه روانی، فقدان، و سپس سوگ و احیاء همواره در زندگی شخصیت هایی کتاب مقدس دیده می شود. کتاب مقدس کتابی است درباره سوگ و ضربه روانی. بنابراین شبان در مشاوره های خود می تواند محبت و حمایتی را به اشخاص سوگواری ارائه دهد که ریشه در بنیادی قوی و وسیع کتاب مقدس دارد. بسیاری از متون کتاب مقدس بهترین متونی هستند که شبان در زمان ارائه مشاوره مسیحی خود می تواند به شخص آسیب دیده پیشنهاد کند. دلایل مختلفی وجود دارد که بیانگر این حقیقت است که چرا یک مشاور مسیحی می تواند بهتر و عمیق تر نسبت به مشاورانی که مسیحی نیستند خدمت مشاوره را ارائه دهد. در دیدگاه کتاب مقدسی درک صحیحی از فقدان، گناه، تراژدی و شرارت وجود دارد. در این دیدگاه این امید وجود دارد که در پس هر فقدان، می تواند احیایی وجود داشته باشد و اینکه خداوند از آوارهای زندگی تخریب شده ما هم می تواند چیز تازه ای بنا کند و شاید مهم تر از همه در مشاوره مسیحی توضیح داده می شود که حضور غیر قابل تغییر خداوند در زمان فقدان و سوگواری در کنار ما است.

شخصی که مشاوره شبانی ارائه می دهد برای هموار ساختن راه شخصی که مشاوره دریافت می کند از آیات کتاب مقدس استفاده می کند و نیز قادر است که چشم اندازی کلی از زندگی یعنی زندگی زمینی و زندگی آسمانی ارائه دهد. تاریخ نشان داده است که مسیحیان بوسیله آگاهی و ایمان به این مطلب توانسته اند احیا شده و آزمایشات را پشت سر بگذارند. پس از مشخص نمودن دیدگاه کلی که کتاب مقدس در مورد ضربه روانی و سوگ به ما ارائه می دهد ما به سؤال اصلی و متداول بعدی خواهیم پرداخت. "چرا؟"، سپس به موضوع محبت خداوند در این دنیای پر از رنج پرداخته و در آخر دیدگاه کتاب مقدس در مورد فرآیند سوگواری را بررسی خواهیم نمود.

## سوگ و زندگی عادی

تکرار و نقل قول آیات کتاب مقدس بسیار متداول است مگر آیاتی که درباره زحمات است. "در این دنیا زحمت خواهید کشید." (یوحنا ۱۶: ۳۳) چنین اظهاراتی اغلب همراه با کلامی تشویق آمیز و امیدوار کننده می آیند اما هرگز نباید قسمت دشوار حقیقت آیات را نیز نادیده بگیریم.

مزامیر ۹۰: ۱۰ به طور بی رحمانه ای صادقانه سخن می گوید:

"ایام عمر ما هفتاد سال است و اگر از ثبیه، هشتاد سال باشد. لیکن فخر آن ها محنت و بطالت است زیرا به زودی تمام شده، پرواز می کنیم." (مزامیر ۹۰: ۱۰)

چنین جملاتی حقیقت را کامل بیان نمی کنند بلکه گویای قسمتی از حقیقت هستند. کتاب مقدس فرض را بر این می گذارد که مشکلات این دنیا، حتی قوی ترین خادمین خداوند را نیز تحت تأثیر خود قرار می دهند. قسمت هایی از صفحات کتاب

مقدس همواره با اشک ها خیس می شوند. از داستان یوسف در پیدایش گرفته تا ایوب و مزامیر. امثال، ارمیا و حتی زمانی که مسیح بر سر قبر ایلعازر می رود و یا زمانی که در باغ جتسیمانی است. با خواندن این قسمت ها در می یابیم که در مسیر زندگی فقدان هایی اتفاق می افتد و این فقدان ها باعث رنج ما می شوند. چنانکه در امثال ۱۳:۱۴ می گوید:

"هم در لهو و لعب دل غمگین می باشد، و عاقبت این خوشی  
حُزن است. " (امثال ۱۴:۱۳)

این آیه به طور واضح به ما می گوید که حل مشکل فقدان در این دنیای سقوط کرده فرار از سوگواری نبوده بلکه گذر از آن دوره و تقویت به وسیله آن است. هر چه فرد مطالب بیشتری در مورد زندگی بداند بیشتر با مفهوم سوگ آشنا خواهد شد. مانند همان نکته ای که در جامعه ۱: ۱۸ آمده است:

" زیرا که در کثرت حکمت کثرت غم است و هر که عِلْم را بیفزاید،  
حزن را می افزاید. " (امثال ۱: ۱۸)

تجربه شخصی ما در هر سال مانند دایره ای است که بزرگ و بزرگتر می شود و می تواند شادی و غم بیشتری را در خود جای دهد. از افراد مختلف بپرسید که چه موضوعی را امروزه بیش از ده سال قبل می فهمند و می بینید که می گویند هر چه سنشان بالاتر رفته تجربیات آن ها از فقدان بیشتر شده است. افراد ممکن است به منظور حفاظت از خود موانع مختلفی را در اطراف شان قرار دهند تا از درد و رنج حاصل از فقدان مصون بمانند اما آن ها به این ترتیب نمی توانند درک خود را از زندگی عمیق تر کنند. افراد دیگری وجود دارند که از چرخه های مختلف فقدان و سوگواری عبور نموده اند اما نتوانسته اند آن را درک کنند و به فلسفه و دیدگاهی تازه از زندگی دست یابند. غم می تواند حکمت عمیق تری را به انسان ها یاد دهد. شخصی که مشاوره شبانی ارائه می کند در جایگاهی است که می تواند مردم را تسلی داده و حکمت را به

آن‌ها یاد دهد. آموزش‌های روحانی که در زمان‌های سوگواری به افراد ارائه می‌شود، آن‌کار بناکننده‌ای است که می‌تواند فرد را در آینده و در زمانی که فقدان‌های غیر منتظره دیگر به سراغش خواهند آمد کمک نماید.

## رفتن به خانه ماتم

در ترجمه NEW INTERNATIONAL VERSION کلمات «عزا» و «غم» ۱۷۴ بار به کار رفته است. با آئین‌های عزاداری که در فرهنگ سامی دیده می‌شوند، مانند پلاس پوشیدن و خاکستر ریختن و عادت‌های غیر متعارف دیگر آشنا هستیم. این تشریفات مذهبی هدف بناکننده‌ای را دنبال می‌کنند و آن هدف این است که به فرد داغدار کمک کنند تا با حقیقت فقدان، روبرو شده و فقدان را بپذیرد و سازگاری‌های لازم برای ادامه حیات را انجام دهد. کتاب جامعه به خاطر دیدگاه منفی گرایانه و تاریکی که نسبت به زندگی دارد باعث برهم زدن آرامش خیال برخی از افراد می‌شود. البته این کتاب نیز قسمتی از مکاشفه خداوند است که باید در سایه کل کتاب مقدس تفسیر شود. این کتاب به طور واضح تأثیرات فقدان و تجربه آن را در زندگی انسان‌ها نشان می‌دهد و درسی که برای ما دارد این است که چرا ما به شدت به خدای متعالی نیاز داریم که بتوانیم به کمک او معنایی برای زندگی خود بیابیم. یکی از نیش‌دارترین سخنان درباره سوگواری در این کتاب آمده است.

"رفتن به خانه ماتم از رفتن به خانه ضیافت بهتر است زیرا که این آخرت همه مردمان است و زندگان این را در دل خود می‌نهند.<sup>۳</sup> حزن از خنده بهتر است زیرا که از غمگینی صورت، دل اصلاح می‌شود.<sup>۴</sup> دل حکیمان در خانه ماتم است و دل احمقان در خانه شادمانی" (جامعه ۷:۲ - ۴)

"خانه ماتم" استعاره‌ای است از کل فرآیند سوگواری. فرآیندی که گذر از آن و روبرو شدن با هر فقدانی ورود به آن خانه را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. سوگواری زیر مجموعه‌ای از یک تجربه طبیعی است که باید آن را پشت سر بگذاریم و دوره‌ای

است که در آن انسانیت درونی ما سعی دارد با تجربه سخت و رنج آور فقدان تطبیق یابد.

نویسنده کتاب جامعه از اجتناب ناپذیر بودن سوگ سخن می گوید. " زیرا که آخرت همه مردمان است. " اما فراتر از آن ارزش خاصی را برای سوگ قائل می شود. " رفتن به خانه ماتم از رفتن به خانه ضیافت بهتر است... " معنای این آیه آن نیست که سوگ ذاتاً از شادی بهتر است. بلکه به این معنا است زمانی که شرایط اطراف ما سخت دردناک و آسیب زننده است و زمانی که شخص واقعاً آسیب دیده است بهتر است که نسبت به شرایط خود با خود و دیگران صادق باشد و برای فقدان خود سوگواری کند نه اینکه لبخندی مصنوعی بر چهره خود نمایان سازد. همه ما با افرادی روبرو شده ایم که شادمان بودن همیشگی را وظیفه خود می دانند. این حالت ممکن است از راست دینی و احساسی باشد که توسط کلیسا به آن ها آموزش داده شده است و ساختار زندگی آن ها را شکل داده باشد. یا ممکن است توسط اعضای خانواده به آن ها آموزش داده شده باشد. این افراد همواره ترجیح می دهند به خاطر غم کسی احساس ناراحتی نکنند. بنابراین قانونی در خانه خود گذاشته اند مبنی بر اینکه اگر هم غم و دردی داری آن را برای خود نگهدار.

اما کتاب جامعه می گوید که " حزن از خنده بهتر است زیرا که از غمگینی صورت دل اصلاح می شود. " این جمله ای است که قطعاً بسیاری از انتظارات اجتماعی در رابطه با خانواده و کلیسا را از بین می برد. اما چرا؟ چه نکات مثبتی در ابراز سوگواری و آشکار نمودن آن وجود دارد؟ دو دلیل اصلی برای این موضوع وجود دارد. اول : اینکه صداقت و همسانی در تجربیاتی که در درون و بیرون خود پشت سر می گذاریم باعث می شود که بهترین نتیجه را کسب کنیم. خنده مصنوعی و داشتن لبخندی غیر واقعی، انرژی بسیاری از ما می گیرد. شخصی که به مراسم خاکسپاری عزیزی می رود اگر هر اشک خود را سرکوب کند و هر آه خود را در وجودش خاموش سازد حتماً نهایتاً با درد بیشتری روبرو خواهد شد. " حزن از خنده بهتر است. "

دوم : که " حزن باعث اصلاح دل می شود. " این است که چهره انسان یکی از مهمترین ابزارهایی است که خداوند در ایجاد ارتباط بین انسان ها طراحی و خلق نموده است. صورتی که شاد است دیگران را برای شاد بودن دعوت می کند و صورت خشمگین به طرف مقابل هشدار می دهد. صورتی که حالت ترسیده دارد احساس تقاضای کمک را به دیگران منتقل می کند و صورتی که غمگین است در واقع می گوید آسیب دیده ام. ضعیف هستم و ممکن است تجربه ای که هم اکنون در ملاقات با من داری طبیعی نبوده و ممکن است به درک و کمک تو احتیاج داشته باشم. تمام عضلات صورت با یکدیگر همکاری می کنند تا به ما کمک کنند نشانه های لازم از واقعیت وضعیت درونی مان را به اطرافیان منتقل کنیم. زمانی که شخص بر اساس استانداردهای طبیعی با شرایطی روبرو می شود که باید برای آن شرایط سوگواری نماید داشتن صورتی غمگین و یا همان حزن بسیار هم خوب است. به نکته بسیار مهم دیگری نیز باید اشاره کنیم. سوگواری نشانه بی ایمانی نیست. ایمان در وجود ما می تواند الهام بخش شادی باشد و ایمان مسیحی ما را در پس فراز و نشیب های زندگی بلند می کند. مسیح فرموده است:

" آمین آمین به شما می گویم که شما گریه و زاری خواهید کرد  
و جهان شادی خواهد نمود. شما محزون می شوید لکن حزن  
شما به خوشی مبدل خواهد شد. " (یوحنا ۱۶: ۲۰)

اما هیچ کدام از این حقایق نباید چنین تعبیر شود که ایماندار وفادار به خداوند نباید سوگواری کند. فردی می تواند در خانه ماتم باشد اما در عین حال ایمانی ثمر بخش داشته باشد. در واقع حتی می شود این بحث را نیز مطرح نمود که پایدارترین و بنیادی ترین ایمان در قلب آنانی دیده می شود که در حال گذر از مسیر سوگواری هستند. ایوب و داود اغلب با ناراحتی و یا حتی خشم با خداوند سخن می گویند اما بالاخره با ایمانی جدید درباره نیکویی خداوند سخن می گویند. خود عمل ایجاد ارتباط با خداوند در زمان های سخت نشان دهنده ایمان به خداوند است. خانه ماتم محل

سکونت موقتی نیست. برخی از سوگواری ها ممکن است طولانی مدت باشند و انواع دیگری از اندوه ها نیز وجود دارند که همواره در هر زمانی که خاطره ای درباره فقدان در فرد زنده شود دوباره بر دل فرد سایه می افکنند. اما در شرایط عادی کار دشوار سوگواری فصلی از زندگی ما است که وارد آن شده و پس از مدتی خارج می شویم. هیچ کس دقیقاً نمی تواند بگوید که دوره سوگواری چه مدت طول می کشد. این دوره به نوع فقدان و شخصیت خود سوگوار بستگی دارد. قبلاً کلیاتی وجود داشت که در مورد مدت سوگواری می گفتند: سوگواری باید سه ماه طول بکشد و سپس پایان بیابد. این نتیجه گیری آسان (آسان برای افرادی که تحمل دیدن غم دیگران را ندارند.) برگرفته از اول پطرس ۱: ۶ است که در آن جا پطرس از سوگواری برای دوره محدودی سخن می گوید. این کار آن ها ما را به یاد این حقیقت می اندازد که اگر به اندازه کافی تلاش کنیم می توانیم از کتاب مقدس هر آن چه را که دوست داریم استخراج کنیم.

## رسوم و تشریفات در مورد سوگواری

در زمان ما سوگواری از لحاظ فرهنگی بسیار مشخص و مرتب انجام می شود. اما در عصر کتاب مقدس رسوم بسیار خاصی را مشاهده می کنیم که در آن افراد سوگوار بر حقیقت فقدان خود تمرکز نموده و خود را برای گذر از دوره ای در زندگی (یا برای ابتدای آن دوره) آماده می کردند. پلاس پوشیدن و خاکستر بر سر ریختن تنها عملی مبتنی بر تحقیر شخص نبود. پوشیدن پلاس زبر نمادی خارجی از ناراحتی درونی فردی است که دچار فقدان شده است. خاکستری که باعث کثیف شده بدن شخص می شد بیاد آورنده فقدان است و تلاشی است برای هماهنگ نمودن ظاهر فرد با حالت درونی اش. رسوم دیگری در عهد عتیق در زمان سوگواری وجود داشت که عبارتند از: روزه، پاره کردن لباس، تراشیدن ریش و موی سر، پا برهنه راه رفتن، پوشاندن سر و صورت، بی توجهی به وضعیت ظاهری، نشستن بر روی زمین و

پوشیدن لباسهای عزاداری است. پوشیدن لباس سیاه در مراسم خاکسپاری و پس از آن نمونه ای کوچک از رسوماتی است که در عهد عتیق وجود داشته است.

چند دهه قبل پوشیدن لباس سیاه برای زنان بیوه به مدت یک سال متداول بود. اما امروزه برای برخی این طرز تفکر حالتی افراطی دارد. اما زنی می گفت که آرزو داشت این رسم هنوز هم پابرجا بود. او دو هفته پس از مرگ شوهرش دوچرخه پسرش را برای پنچرگیری به مغازه تعمیر دوچرخه برده بود. زمانی که مغازه دار ( با انگیزه کمک به زن ) گفته بود که انجام این کار زیاد هم سخت نیست. باید از پدر خانه می خواستی این کار را انجام دهد. این زن شوکه شده بود. او می دانست که نمی تواند آن مرد را برای گفتن آن جمله محکوم کند. به هر حال آن مرد از کجا باید می دانست که شوهر این زن فوت کرده است. با این حال جمله ای که او از روی بی توجهی گفته بود باعث ناراحتی زن بیوه شده بود. زمانی که او آن واقعه را به یاد می آورد چنین می گوید: " کاش هنوز هم زنان بیوه لباس سیاه بپوشند. " زمانی که یهودیان زمان استر از دستور جفایی که پادشاه صادر کرده بود آگاه شدند به شیوه خاصی سوگواری کردند:

" و در هر ولایتی که امر و فرمان پادشاه به آن رسید یهودیان را ماتم عظیمی و روزه و گریه و نوحه گری بود و بسیاری در پلاس و خاکستر خوابیدند. " ( استر ۴:۳ )

زمانی که به یعقوب گفتند که یوسف توسط حیوانی وحشی دریده شده است او نیز سوگواری کرد.

"<sup>۳۴</sup> و یعقوب رخت خود را پاره کرده، پلاس دربر کرد، و روزهای بسیار برای پسر خود ماتم گرفت.<sup>۳۵</sup> و همه پسران و همه دخترانش به تسلی او برخاستند، اما تسلی نپذیرفت، و گفت: «سوگوار نزد پسر خود به گور فرود می‌روم.» پس پدرش برای وی همی‌گریست. " (پیدایش ۳۷:۳۴ - ۳۵)

یوسف هم در زمان مرگ یعقوب، در صحنه ای غم انگیز از آخرین باب کتاب پیدایش سوگواری می کند:

" پس به خرمنگاه اطلاع که آنطرف اُردُن است رسیدند، و در آن جا ماتی  
عظیم و بسیار سخت گرفتند، و برای پدر خود هفت روز نوحه گری نمود. <sup>۱۱</sup> و چون  
کنعانیان ساکن آن زمین، این ماتم را در خرمنگاه اطلاع دیدند، گفتند:  
«این برای مصریان ماتم سخت است.» از این رو آن موضع را اَبل  
مصرایم نامیدند، که بدان طرف اردن واقع است. " (پیدایش ۵۰: ۱۰ - ۱۱)

در این قسمت سوگواری با استفاده از کلمات تشریفات و رسومات توصیف شده است. انسان شناسان در مطالعه فرهنگ های مختلف در مورد رسومات مختلف سوگواری و مراسم مربوط به آن تحقیق کرده اند و دریافته اند که چگونه در فرهنگ های مختلف رسومات متفاوتی در مورد گذر از حیات به مرگ وجود دارد. با وجودی که رسوم بر شخص متوفی متمرکز شده است ولی اغلب هدف از به جا آوردن این رسومات بازماندگان آن فرد هستند. کل نکته ای که در این مراسم وجود دارد این است که به صورتی مشخص و عمومی به واقعه ای مهم در زندگی یک فرد اشاره کند. مراسم عزاداری کمکی است برای درک حقیقت فقدان توسط بازماندگان. مراسم تشیع جنازه مراسم آسانی نیست. این مراسم نقش ثابت نمودن و تاکید بر فوت شخصی عزیزی را در خانواده ادا می کند. ملاقات هایی که روز قبل از خاکسپاری از خانه افراد سوگوار به عمل می آید اغلب دشوارترین بخش این مراسم است. ممکن است در تابوت باز باشد. اعضای خانواده و دوستان می آیند و می روند و از خاموشی و پایدانی که در مرگ وجود دارد وحشت زده می شوند. این آخرین فرصت آن ها برای دیدن شخص فوت شده است. گاهی این صحنه، صحنه ای آرامش بخش است اما گاهی باعث منقلب شدن قلب افراد و برانگیخته شدن شدید احساسات آن ها می شود. با این حال روز بعد از خاکسپاری گویی آسان تر است. بعد از گذشت زمانی زندگی رنگ دیگری به خود می گیرد، گویی امکان تطبیق با آن وجود دارد.

مراسم مختلف، وقایع مهم را در زندگی افراد برجسته نموده و به آن ها اهمیت می بخشند. مراسم ازدواج، فارغ التحصیلی و حتی جشن های تولد، یا مراسم به مناسبت های شاد و حتی مراسم عزاداری نیز می توانند نقش مثبتی را در زندگی شخص ایفا کنند. مراسم سوگواری روشی است برای گفتن اینکه مرگ نیز بخشی از زندگی است. ما بوسیله آن غافلگیر نشده ایم از آن آگاهی داشته و آن را پذیرفته ایم. در طول سال ها هنگامی که بارها و بارها به مراسم سوگواری می رویم شاهد شباهت هایی در مراسم سوگواری خواهیم بود و می بینیم که فقدان امری طبیعی است. مراسم عزاداری همچنین تصدیقی است بر ارزش مثبتی که در زندگی وجود دارد و این که مرگ باعث بی ارزش شدن زندگی نمی شود.

در یک مراسم خاکسپاری مسیحی سخنانی درباره زندگی ابدی از کلام در شهادت و موعظه ها گفته می شود. زمانی که دوستان و خانواده فرد متوفی پس از خاتمه مراسم برای صرف غذا گرد هم می آیند در حقیقت تصدیقی است نا آگاهانه از ادامه روند زندگی، مشارکت و غذا که هر دو حیاتبخش هستند. مراسمی که در مصر برای گرمی داشت وفات شخصی برگزار می شود، مراسمی بس جدی و ویژه ای هستند. شور و جدیت و متانتی که در این آئین ها وجود دارد اغلب در تضاد با آن چه در زندگی و رسومات دنیای مدرن امروزی به طور مصنوعی و سطحی درباره این رسومات وجود دارد قرار می گیرد.

می دانیم که حیوانات به طور غریزی می خورند و می نوشند و زندگی می کنند و زمانی که مرگی رخ می دهد نیز هیچ تأثیری بر آن ها نمی گذارد. اما لحظه روبرو شدن انسان ها با مرگ لحظه ای است که برای همه در دنیا اتفاق می افتد و زمانی است برای تفکری صادقانه. فرصتی است برای این مخلوقات منطقی و دارای اخلاقیات که بتوانند الویت ها، ارتباطات و سبک زندگی خود را از بازبینی کنند. با اینکه امواج شدید احساسات به فرد هجوم می آورند اما ن یک اتفاق فلسفی است که در زندگی آن ها رخ می دهد. فرهنگ کتاب مقدس تمام این موارد را در خود جای داده اما فرهنگ

مدرن غربی ترکیبی از تفکرات متفاوت است. بسیاری از اشخاص در زمان روبرو شدن با فقدان های زندگی هم چون مرگ با مشکلات بسیاری روبرو می شوند زیرا آن ها حتی نمی دانند که باید با خود زندگی چه برخوردی داشته باشند. کلیسا هم می تواند و هم باید از این افراد متفاوت عمل کند. مشاور و راهنمای شخص داغیده سعی دارد به شخصی که در حال تجربه فقدانی در زندگی خود است کمک کند تا بتواند چشم اندازی از زمان سوگواری خود داشته باشد و قادر باشد که به زندگی از زاویه دید جدید ولی کاملتری نگاه کرده و آماده ادامه مسیر باشد.

### صحنه هایی که باعث ضربه روانی می شوند.

به خاطر صداقتی که کتاب مقدس در ارائه حقایق دارد می توانیم مثال هایی بسیاری از تجربیات سخت و آسیب زننده را به خاطر بیاوریم که می تواند در این دنیای سقوط توسط دیگر انسان ها تجربه شود. در اینجا دو مورد بخصوص را بررسی خواهیم کرد. تجاوز به تمار و تجربیات ایوب.

### تجاوز به تمار

تجاوز به تمار زنای با محارم، پوشاندن جرم مرتکب شده، انتقام بوسیله قتل این ها همه رسوایی هایی بودند که در یک خانواده سیاسی و برجسته اتفاق افتاد. تمام خصوصیتی که در یک رمان مدرن می تواند وجود داشته باشد. اما این بار این داستان واقعه ای است که در کتاب مقدس، دوم سموئیل باب ۱۳ نوشته شده است. داستان تجاوز به تمار یکی از بخش های کتاب مقدس است که حتی خواندن آن برای ما سخت است چه رسد به توضیح آن. با این وجود روایت این داستان در کتاب مقدس مدرکی است از اینکه کتاب مقدس دیدی کودکانه به این موضوعات ندارد و وقایع و شرایط را مانند رمان های کودکانه تشریح نمی کند بلکه این کتاب به بزرگترین مشکلاتی که انسان ها با آن روبرو هستند اشاره کرده و پرده از آن ها بر می دارد. تمام

این وقایع در خانواده سلطنتی رخ می دهد. امنون پسر داود پادشاه، عاشق خواهر ناتنی خود تamar می شود. تamar زن جوان و زیبایی بود. زمانی که عشق تamar باعث رنج بسیار و بیماری او شد نقشه ای برای اغوا و تجاوز به او کشید. امنون چنان برنامه ریزی کرد که تamar به او در اتاقش غذا دهد و در همان زمان سعی نمود که او را فریب دهد. و به او چنین گفت: "بیا خواهر عزیز با من در بستر بخواب. " تamar مقاومت می کند و در نتیجه امنون برای رسیدن به هدف خود به زور متوسل شد.

"او وی را گفت: "نی ای برادرم، مرا ذلیل نساز زیرا که چنین کار در اسرائیل کرده نشود؛ این قباحه را به عمل میاور. <sup>۱۳</sup> اما من کجا ننگ خود را ببرم؟ و اما تو مثل یکی از سفها در اسرائیل خواهی شد. پس حال تمنّا اینکه به پادشاه بگویی، زیرا که مرا از تو دریغ نخواهد نمود. <sup>۱۴</sup> لیکن او نخواست سخن وی را بشنود، و بر او زور آور شده، او را مجبور ساخت و با او خوابید. <sup>۱۵</sup> آنگاه امنون با شدت بر وی بغض نمود، و بغضی که با او ورزید از محبتی که با وی می داشت، زیاده بود؛ پس امنون وی را گفت: برخیز و برو. <sup>۱۶</sup> او وی را گفت: چنین مکن زیرا این ظلم عظیم که در بیرون کردن من می کنی، بدتر است از است از آن دیگری که با من کردی. " لیکن او نخواست که وی را بشنود. <sup>۱۷</sup> پس خادمی را که او را خدمت می کرد خوانده، گفت: "این دختر را از نزد من بیرون کن و در را از عقبش ببند. <sup>۱۸</sup> و او جامه رنگارنگ در برداشت زیرا که دختران باکره پادشاه به این گونه لباس، ملبس می شدند. و خادمش او را بیرون کرده، در را از عقبش بست. <sup>۱۹</sup> و تamar خاکستر بر سر خود ریخته، و جامه رنگارنگ که در برش بود، دریده، و دست خود را بر سر گذارده، روانه شد. و چون می رفت، فریاد می نمود. " (دوم سموئیل ۱۳:۱۲-۱۹)

با توجه به توضیحاتی که قبلاً در مورد ضربه روانی ارائه کردیم (تجربه ای شوک آور که برای کسی رخ می دهد و باعث آسیب درونی وی شده و توانایی فرد را برای داشتن عملکردی طبیعی مختل می نماید. ) در اینجا هم پیدا کردن سه نکته ای که در توضیح ضربه روانی وجود دارند دشوار نیست.

تجاوز همیشه باعث شوکه شدن فرد می شود. توضیح آن از لحاظ ظاهری به معنای رابطه ای است ناخواسته و حمله ای است غیر منتظره به شخص. در این داستان امنون شخصیتی بسیار فاسد است که در مورد کاری که می خواست انجام دهد از قبل تفکر کرده بود و پس از اینکه آن درد و رنج را بر طرف مقابل وارد کرد او را از خود می راند. این کار او باعث وارد آمدن شوک فیزیکی، روانشناختی و اجتماعی دوم به تamar می شود. جراحت درونی فوراً در واکنش تamar دیده می شود. یعنی پاره کردن ردای سلطنتی مزین شده و زیبایی خود، ریختن خاکستر بر سرش، این سو و آن سو رفتن او در حالی که دستانش را بر سرش گذاشته بود، و گریه با صدای بلند. او باکره زیبایی بود که حال تبدیل به شخصی شده بود که همه چیز خود را از دست داده است. و نتیجه غم انگیز تمام این ماجرا در این جمله دیده می شود: " تamar در خانه ابشالوم در غم و پریشانی بسر می برد."

بنابراین تamar توانایی خود را برای داشتن عمل کردی طبیعی در زندگی از دست داد. او به شدت تحت تاثیر این واقعه قرار گرفت. اما یکی از مهم ترین درسهایی که در این داستان غم انگیز وجود دارد این است که ضربه روانی که بر تamar وارد شده نه تنها بر او تاثیر گذاشت بلکه تمامی خانواده او به عنوان یک مجموعه وارد این ماجرا شدند و حتی می شود این چنین گفت که کل ملت تحت تاثیر این رسوایی قرار گرفتند. داود پادشاه پس از شنیدن این واقعه خشمگین شد. (دوم سموئیل ۱۳:۲۱) اما هیچ شواهدی مبنی بر اینکه او عکس العملی به خاطر عمل پسرش انجام داده وجود ندارد. تنها عکس العمل او بی توجهی به واقعه اتفاق افتاده بود. خشم ابشالوم برادر تamar تبدیل به تلخی شدیدی در قلبش شد. ابشالوم از امنون به خاطر این عمل متنفر شد ولی خاموش ماند و چیزی نگفت (۲۲:۱۳) خشم منفعل تبدیل به خشونت شدید و دشمنی شد. ابشالوم نقشه قتل امنون را در تپه های اطراف بیرون از شهر کشید. قتل امنون نتیجه انباشته شدن تمامی این خشم ها بود که در نهایت حالت وحشیگری به خود گرفت. باز هم در کاخ سلطنتی جامه ها پاره شد و اشک های تلخ شروع به جاری شدن نمودند.

(۳۱:۱۳-۳۶) و نتیجه چیزی نبود جز پنج سال دوری و قهر بین داود و ایشالوم. دو سال آخر ایشالوم در شهر خود داود زندگی کرد ولی از دیدن یکدیگر اجتناب می کردند. ایشالوم نام دختر خود را نیز تamar گذاشت. او نهایتاً در یک کودتای سیاسی قدرت را از چنگ پدر خود بیرون کشید. اما در جنگی که پس از آن اتفاق افتاد کشته شد. ضربه روانی در پس ضربه روانی دیگر. در حقیقت می توان گفت تجاوز به تamar زمینه ساز تمام درد و تخریبی بود که در آن سال ها تمامی اسرائیل را تحت تاثیر خود قرار داد. و اینکه این واقعه آغازی بر تجزیه و از هم پاشیده شدن کل خانواده سلطنتی بود. ضربه روانی باعث آسیب می شود. اگر با چنین وقایعی به طور صحیح برخورد نشود اگر فرصتی برای شفا به آن افراد داده نشود آن ها به تنهایی نمی توانند ارتباطات اجتماعی خود را از سر بگیرند و احساس طبیعی و بهتری داشته باشند و بتوانند به طور طبیعی عمل نمایند.

## آزمایش های ایوب

خواندن کتاب ایوب کار آسانی نیست. تنها در صورت سرکوب نمودن احساسات طبیعی می توانیم این کتاب را به راحتی و بصورت عادی بخوانیم. این کتاب تصویری طولانی از یک ضربه روانی را نمایش می دهد. از ایمانی سخن می گوید که در بوتۀ آزمایش های سخت این دنیای سقوط کرده قرار گرفته است. در اینجا بار دیگر آیات کتاب مقدس چهره یک ضربه روانی را به تصویر می کشند. در مقابل ثروت و رفاه و سلامتی که ایوب قبلاً داشت فقدان های بسیار سختی در زندگی او ایجاد می شوند. کتاب مقدس درباره او شهادت می دهد که وی شخصی بی عیب و درستکار بود از خدا می ترسید و از گناه دوری می کرد. او مردی دارای مقام و منزلت بود. او ثروتمند ترین مرد مشرق زمین بود. داستان ایوب بیانگر این اصل است که عیسی صراحتاً اعلام

نمود: خداوند آفتاب خود را بر بدان و نیکان یکسان می تاباند و باران خود را بر درستکاران و بد کاران.

فقدان ها و ضربه های روانی ایوب شدید و از انواع مختلفی بودند. افراد مهاجم باعث از بین رفتن خدمتکاران و ثروت او می شوند. ( ۱: ۱۳، ۱۷، ۱۶ ) دختران و پسران او در یک فاجعه طبیعی می میرند و سلامت جسمی وی توسط بیماری به ضعف و ناتوانی تبدیل می شود. به منظور اجرای عدالت قبل از خواندن چهل باب باقی مانده کتاب ایوب خوب است که در اینجا به احساسی که در چنین فقدان هایی در شخص بوجود می آیند نگاهی بیاندازیم. اگرحتی ایوب به اطرافیان خود ضربه می زد و خدا را محکوم می کرد و حتی تصمیم به خودکشی می گرفت تعجبی نمی کردیم. واکنش ایوب به فقدان های اولیه که در خانواده و برای ثروتش اتفاق افتاد سوگواری بود. " ایوب بر خواسته لباسهای خود را پاره کرد و سر خود را تراشید و روی زمین به سجده افتاد و گفت: " از رحم مادر برهنه دنیا آمدم و برهنه نیز می روم. خداوند داد و خداوند گرفت نام خداوند متبارک باد. " نویسنده کتاب چنین می گوید " در تمام این احوال ایوب گناه نوزید و خدا را مقصر ندانست. " ضربه روانی زمانی که ایوب دچار بیماری شدیدی شد سخت تر گشت. او برای خواراندن دملهایی که از سر تا پا، بدن او را فرا گرفته بودند از تکه ای سفال استفاده می کرد تا درد خود را تسکین دهد.

ضربه روانی می تواند باعث مختل شدن روابط انسان ها شود و در مورد زن ایوب هم چنین شد. زن وی بدترین واکنش را به شرایط نشان داد و به ایوب گفت: " آیا تو هنوز هم نسبت به خداوند وفادار هستی؟ خدا را لعنت کن و بمیر. " اگر چه جواب ایوب تحت تأثیر فشارهای روحانی با درد و حتی تلخی همراه بود، اما پیشنهاد زن خود مبنی بر رد کردن خدا را نپذیرفت و به او گفت: " مثل یکی از زنان ابله سخن می گویی ! آیا نیکویی را از خدا بیاییم و بدی را نیاییم؟ " قسمتی از وفاداری به این معنا است که شخص یک دیدگاه ثابتی را نسبت به اصول زندگی داشته باشد قبل از مشکلات خود ایوب می دانست که زندگی می تواند پر از نیکویی و پر از مشکل باشد.

این جهان بینی به او کمک کرد که در زمان سختی ها زندگی خود و تمام آن چه بدان باور داشت و برایش ایستاده بود را ترک ننماید.

اکثر قسمتهای کتاب ایوب شامل مکالمات بین ایوب و سه دوستش است. ضربه روانی تجربه ای است که بر روی روابط افراد تأثیر می گذارد. افراد آسیب دیده توجه دیگران را به خود جلب می کنند. البته برخی دلسوز هستند، برخی وحشت زده و برخی دیگر بی تفاوت. اغلب به شخص آسیب دیده توجه نمی شود، زیرا در این شرایط همه ما این سؤال را از خود می پرسیم که رنج چه موقع سراغ من خواهد آمد؟ و آن رنج چه خواهد بود؟ در زمان وقوع آن چه حسی خواهم داشت و چه واکنشی از خود نشان خواهم داد؟ آیا دیگران مرا ترک می کنند؟ رنج توجه افراد را جلب کرده و همچنین آن ها را به تفسیر علل آن دعوت می کند.

حالت قضاوت گرایانه دوستان ایوب واکنشی غیر متداول و استثنایی نبود. وقتی شخصی در بیمارستان بستری می شود تقریباً همه افرادی که به ملاقات او می آیند تفسیری از خود ارائه می دهند: چرا این شخص بیمار است؟ آیا زیاد کار کرده؟ آیا غذای اشتباهی خورده است؟ چرا دکترش قبلاً تشخیص نداده بود که حال او بد است؟ زمانی که شخص پس از یک سانحه اتومبیل در بخش مراقبت های ویژه بستری می شود سئوالات بی شماری در رابطه با آن واقعه مطرح می شود. این اتفاق چگونه رخ داد؟ چرا او آن ماشین را ندید؟ آیا در زمان رانندگی راننده خواب آلود بوده؟ چرا او به توصیه دوستانش که گفته بودند نیمه شب در خستگی نباید رانندگی کرد بی توجهی کرده است؟ زمانی که در زندگی اتفاقات بر وفق مراد پیش نمی رود ما به طور غریبی به دنبال مقصر می گردیم. شاید ما فکر می کنیم اگر بتوانیم انگشت اتهام را به سوی شخصی یا کسی که باعث این اتفاق شده است دراز کنیم خواهیم توانست از آسیب پذیری خود و احتمال وقوع آن ضربه در زندگی مان بکاهیم. اما کتاب مقدس به ما می گوید که معمولاً اتفاقات ناگوار تنها بدلیل آنکه در این دنیای سقوط کرده و فاسد زندگی می کنیم برای ما رخ می دهند. صرف نظر از اینکه چه مقدار معادلات محتمل

درباره دلیل وقوع حادثه ناگوار در فکر ما وجود داشته باشد، باز هم در هر زمان این امکان وجود دارد که فقدانی تنها به آن دلیل که شخص در دنیای سقوط کرده زندگی می کند برایش اتفاق بیافتد.

دوستان ایوب از تمام زوایا ممکن او را مورد آزمایش قرار دادند. ایوب چه کار کرده ای؟ چه دیدگاهی نسبت به خدا داری؟ آیا فکر نمی کنی نداشتن توضیحی برای این شرایط نشان دهنده خود خواهی و گستاخی توست؟ تمام این سؤالات سؤال مهم دیگری را در ذهن فرد مشاور بر می انگیزد. که واقعا نقش چنین تفسیرهایی در خدمت به افراد سوگوار و ضربه دیده چیست؟ نتیجه ای که می توانیم از کتاب ایوب بگیریم این است: روشی که دوستان ایوب در برابر او به کار بردند روش صحیحی نبود. چیزی که در داستان نوشته نشده است این است که چه اتفاقی می افتاد اگر دوستان ایوب نقش حمایتگرایانه و دلسوزانه ای نسبت به ایوب می گرفتند. در مقابل آن ها مردی وجود دارد که واقعا ضربه دیده است. او از خود چراهای بسیاری می پرسد. آن چه واقعا او به آن نیاز دارد این است که آیا خدا مرا ترک کرده است؟ آیا من از لحاظ روحانی تنها هستم؟ آن چه دوستان ایوب می توانستند بکنند و کسانی هم که مشاور هستند می تواند انجام دهند این است که با حضور خود در کنار شخص آسیب دیده به او بفهمانند که حضور دائمی و بی تغییر خداوند همواره همراه او است. اگر در الهیات کتاب مقدسی چنین تعلیمی وجود داشت که در پس هر اتفاق و هر بیماری که برای شخص در زندگی رخ می دهد گناهی وجود دارد در آن صورت برخورد با شخصی که ضربه روانی دیده است ممکن بود شبیه معاینه فنی یک خودرو باشد. اما چنین تعلیمی در کتاب مقدس وجود ندارد.

حقیقتی که کتاب ایوب طبق معیارهای کتاب مقدسی ارائه می دهد این است که خداوند می خواهد ما بفهمیم که ضربه روانی و فقدان ممکن است برای هر کسی در این دنیا رخ دهد (حتی عادلترین افراد) و بدانیم زمانی که چنین اتفاقی می افتد تاثیرات

آن در تمام روابط فرد دیده می شود و اینکه تنها ملجای انسان در چنین زمان هایی ایمان به حقیقت نیکویی خداوند است و بس.

صحنه های دیگری هم در مورد ضربات روانی در کتاب مقدس وجود دارند. خیانتی که به یوسف می شود. جفا به ارمیا، شهادت استیفان، زندانی شدن پولس نمونه ای اندکی از این قبیل ضربات می باشند. دیدگاهی که کتاب مقدس از زندگی ارائه می دهد به این منظور است که در زمان وقع حوادث ناگوار تا حد امکان از غافلگیر شدن افراد جلوگیری کند. کتاب مقدس صادقانه ترین کتابی است که می توان یافت. امیدی که در آن به انسان ها ارائه می شود به منظور کوچک نمودن و کم جلوه دادن میزان درد و فقدان نیست. همچنین کتاب مقدس نمی خواهد که ما تفکری ساده لوحانه داشته باشیم چنانچه برخی در احساسات مذهبی خود آن را پرورش داده اند، بلکه این کتاب از داستان نجاتی سخن می گوید که انسان ها در دنیای مدرن در رویارویی با فقدان ها بدان نیاز دارند.

### بزرگترین سؤال: " چرا؟ "

این یکی از سخت ترین سؤالات مطرح شده در این دوره است. اگر هم سخت ترین سؤال نباشد، حداقل سؤالی است که همه در رویارویی با رنج آن را می پرسند. چرا این اتفاق برای من رخ داده است؟ این سؤالی است که فیلسوفان آن را مشکل شرارت در دنیا می نامند. جستجوی پاسخ این سؤال در کتاب مقدس ما را به مباحث مختلف الهیاتی رهنمون می سازد، مباحثی مانند طبیعت خداوند ( آیا او نیکو است؟ آیا عادل است؟ آیا او قادر مطلق است؟ ) طبیعت انسان ( آیا او مستحق این رنج است؟ ) گناه ( نتایج گناه چیست؟ ) نجات ( باید منتظر چه نوع نجاتی باشیم؟ ) آخرت شناسی

( آیا مرگ دوست ماست یا دشمن ما؟) و این که چه تسلی در زندگی آینده منتظر ماست؟( آیا می توان آن تسلی را در این دنیا نیز تجربه نمود؟)

### در پس این " چرا؟ " ها چه موضوعی نهفته است؟

در ادامه بحث دو چیز را در نظر خواهیم گرفت: ۱- سؤال " چرا " اجتناب ناپذیر بوده و باید پاسخی قانع کننده به آن داد. ۲- فردی که دارد از یک ضربه روانی یا سوگ عبور می کند به چیزی فراتر از یک پاسخ نیاز دارد.

کتاب مقدس توضیحاتی می دهد که چرا در این دنیا رنج و فقدان وجود دارد، اما در عین حال واقعیتهای شگفت انگیز از حقیقت محبت و حضور خدا نسبت به افراد رنج دیده را نیز ارائه می کند. زمانی که از مشاور این سؤال پرسیده می شود که " چرا این اتفاق برای من افتاده است؟" اولین نکته ای که باید تشخیص دهد این است که در پس آن چرا چه چیزی نهفته است؟ سناریوهای مختلفی ممکن است در پس این سؤال وجود داشته باشد. اگر شخص سؤال کننده فقدان را در سال های گذشته تجربه کرده، ممکن است با پرسیدن این سؤال درحال تلاش برای احیای ایمان خود یا رشد ایمانی خود باشد. برای او این " چرا؟ " سؤالی آزار دهنده بوده و اکنون زمان آن رسیده که پاسخی برای آن بیابد.

اگر شبان مشاور این سؤال را مجدداً از فردی که فقدان و اندوهی را پشت سر گذاشته است بشنود و به آن فرد که در بین امواج شدید احساسات گرفتار است پاسخی شسته رفته و منطقی بدهد این پاسخ مشکل او را حل نخواهد کرد. در واقع بزرگترین اشتباهی که ممکن است یک مشاور مرتکب شود نگاه کردن به مشکل رنج به عنوان مسئله ای است که باید حل شود. آسیب به شفا نیاز دارد نه به توضیح.

ما در فصل های آینده به سؤالاتی که مشاوره شونده ای لبریز از درد و رنج خواهد پرسید، خواهیم پرداخت. اما به منظور ادامه هدفی که در این فصل دنبال

می کنیم باید به پاسخی که کتاب مقدس به این سؤال ارائه می دهد نگاهی بیاندازیم.

## چرا ای خداوند؟

" ای خداوند چرا دور ایستاده‌ای و خود را در وقت‌های تنگی پنهان می‌کنی؟<sup>۲</sup> از تکبر شیران، فقیر سوخته می‌شود؛ در مشورت‌هایی که اندیشیده‌اند، گرفتار می‌شوند.<sup>۳</sup> زیرا که شیر بر شهوات نفس خود فخر می‌کند، و آنکه می‌رباید شکر می‌گوید و خداوند را اهانت می‌کند.<sup>۴</sup> شریر در غرور خود می‌گوید: «بازخواست نخواهد کرد.» همه فکرهای او اینست که خدایی نیست.<sup>۵</sup> راهب‌های او همیشه استوار است. احکام تو از او بلند و بعید است. همه دشمنان خود را به هیچ می‌شمارد. در دل خود گفته است: «هرگز جنبش نخواهم خورد، و دُور به دُور بدی را نخواهم دید.»<sup>۶</sup> دهن او از لعنت و مکر و ظلم پر است؛ زیر زبانش مشقت و گناه است؛<sup>۷</sup> در کمین‌های دهات می‌نشیند؛ در جایهای مخفی بی‌گناه را می‌کشد؛ چشمانش برای مسکینان مراقب است؛<sup>۸</sup> در جای مخفی مثل شیر در بیشه خود کمین می‌کند؛ به جهت گرفتن مسکین کمین می‌کند؛ فقیر را به دام خود کشیده، گرفتار می‌سازد.<sup>۹</sup> پس کوفته و زبون می‌شود؛ و مساکین در زیر جباران او می‌افتند.<sup>۱۰</sup> در دل خود گفت: «خدا فراموش کرده است! روی خود را پوشانیده و هرگز نخواهد دید.»<sup>۱۱</sup> ای خداوند برخیز! ای خدا دست خود را برافراز! و مسکینان را فراموش مکن!<sup>۱۲</sup> چرا شریر خدا را اهانت کرده، در دل خود می‌گوید: «تو بازخواست نخواهی کرد؟»<sup>۱۳</sup> البته دیده‌ای زیرا که تو بر مشقت و غم می‌نگری، تا به دست خود مکافات برسانی. مسکین امر خویش را به تو تسلیم کرده است. مددکار یتیمان تو هستی.<sup>۱۴</sup> بازوی گناهکار را بشکن. و اما شریر را از شرارت او بازخواست کن تا آن را نیابی.<sup>۱۵</sup> خداوند پادشاه است تا ابدالابد. امت‌ها از زمین او هلاک خواهند شد.<sup>۱۶</sup> ای خداوند مسألت مسکینان را اجابت کرده‌ای، دل ایشان را استوار نموده‌ای و گوش خود را

فراگرفته‌ای،<sup>۱۸</sup> تا یتیمان و کوفته‌شدگان را دادرسی کنی. انسانی که از زمین است، دیگر ترسانند. " (مزامیر ۱۰)

این سؤال اجتناب ناپذیر است. اگر سؤال مطرح شده چرا نباشد، ممکن است "چقدر طول خواهد کشید؟" باشد.

"تا به کی در نفس خود مشورت بکنم و در دلم هرروزه غم خواهد بود؟ تا به کی دشمنم بر من سرافراشته شود؟" (مزامیر ۱۳:۲)

تمامی مذاهب در دنیا بر اساس این فرض بنا شده اند که در دنیا درست و غلط وجود دارد. اما چگونه این امکان دارد؟ چگونه می شود نتایج خوب را به جای نتایج بد در زندگی خود حاصل کرد؟ زمانی که درد و رنج به ما نزدیک می شوند چنین به نظر می رسد که خداوند بسیار از ما دور است. (چرا دور ایستاده ای؟) یا چنین به نظر می رسد که خداوند هیچ اهمیتی نمی دهد. ("چرا خود را مخفی ساخته ای؟"). از سخنانی که اکثر مشاوره شوندگان ابراز می کنند چنین بر می آید که آن ها تفاوت بین واقعیت ذهنی و تجربه عینی را می دانند. به ندرت افرادی که ادعای ایماننداری می کنند ممکن است به شخصی که مشاوره شبانی ارائه می دهد این جمله را بگویند که خدا جهانی را که خود آفریده است ترک نموده است. اغلب آن ها خواهند گفت که احساس می کنم از خداوند دور شده ام؟ یا چرا خداوند اجازه داد که این اتفاق بیافتد؟ یا چرا او به من کمک نمی کند؟ تمام این احساسات دور از آن چه داود در مزمور ۱۰ می گوید نیست، نظیر این احساسات در قسمت های دیگر کتاب مقدس هم وجود دارد. تسلی ما از نقطه ای شروع می شود که در می یابیم خداوند از تمام این وقایع آگاه است. "تو ای خداوند از سوگ و مشکل من آگاه هستی." حتی با وجود این ایمان لزوماً سؤالات ذهن فرد پایان نمی پذیرد. گاهی پرسشی که ایجاد می شود این است اگر او آگاه است پس چرا کاری انجام نمی دهد؟ اما همیشه هم چنین سؤالی از دهان فرد رنج کشیده خارج نمی شود. آگاهی از اینکه خداوند آگاه است و اطمینان از اینکه

او حضور دارد باعث تسلی می شود و همین که می دانیم او آگاه و حاضر است، باعث تسلی ماست. اگر شبانی که مشورت می دهد احساس می کند که سخنان او درباره حضور خداوند کافی نیست، باید قسمتهای دیگر کتاب مقدس استفاده کند که در آن سؤال چرا تکرار می شود. حقیقت این است که مهم ترین و عالی ترین ملجای ما در این زمان ها حضور همیشگی خداوند است. زمانی که فردی به زندگی مملو از مشکلات ابراهیم، یوسف، موسی، ایوب، داود، ارمیا، استیفان و پولس یا یوحنا نگاه می کند، حتی در زمان هایی که جام تلخ جفا، بیماری یا فقدان های دیگر را سر می کشد، این حقیقت باعث تسلی او می شود که زندگی او به دور از نیکویی و قوت خداوند نیست.

خداوند مشکل و سوگواری را می بیند آن را مد نظر دارد و در دستان خود می گیرد. "او خدایی است که صدای فریاد مظلومان را می شنود." هیچ دشمنی برای بشریت وجود ندارد که خداوند روزی او را بر سر جایش ننشاند. در نتیجه فرد قربانی در این مورد توجیه شده و همین دلیلی می شود که او خود را تسلیم خداوند کند.

## رومیان باب ۸ و جهان سقوط کرده

از آن جایی که قوانین کیهانی به عنوان یک کلیت بر همه بشریت تأثیر می گذارد، بنابراین تفسیر تجربیات هر شخص باید در پرتو این قوانین صورت بگیرد. سؤالات عمیقی که اغلب انسان ها در زندگی شان با آن ها روبرو می شوند عبارتند از: چرا باید مادرم فوت می کرد؟ چرا بدن من بسیار ضعیف است؟ چرا باید شغلم را از دست می دادم؟ تجربیات شخصی قسمت واقعی و ارزشمندی از زندگی هر انسانی است، اما اغلب معنای این تجربیات با توجه به قوانین و تجربیات کلی و جهانی از بالا به پائین باید درک شود.

بسیاری از مشاوران مسیحی در مشاوره شبانی خود به باب ۸ کتاب رومیان مراجعه کرده و آن را بیش از هر باب دیگری به کار می برند. نه تنها به این خاطر که آیاتی بنا کننده در آن جا وجود دارد :

" و می دانیم که بجهت آنانی که خدا را دوست می دارند و برحسب اراده او خوانده شده اند، همه چیزها برای خیریت (ایشان) با هم درکار می باشند. " ( رومیان ۸: ۲۸ )

بلکه به خاطر اینکه این باب ارزیابی صادقانه ای درباره این که چرا چنین وقایعی رخ می دهد را به ما ارائه می کند و حقایقی درباره اسارت و فساد و تباهی خلقت به ما گوشزد می کند:

" زیرا یقین می دانم که دردهای زمان حاضر نسبت به آن جلالی که در ما ظاهر خواهد شد هیچ است.<sup>۱۹</sup> زیرا که انتظار خلقت، منتظر ظهور پسران خدا می باشد،<sup>۲۰</sup> زیرا خلقت، مطیع بطالت شد، نه به اراده خود، بلکه بخاطر او که آن را مطیع گردانید،<sup>۲۱</sup> در امید که خود خلقت نیز از قید فساد خلاصی خواهد یافت تا در آزادی جلال فرزندان خدا شریک شود.<sup>۲۲</sup> زیرا می دانیم که تمام خلقت تا الآن با هم در آه کشیدن و درد زه می باشند.<sup>۲۳</sup> و نه این فقط، بلکه ما نیز که نوبر روح را یافته ایم، در خود آه می کشیم در انتظار پسرخواندگی یعنی خلاصی جسم خود.<sup>۲۴</sup> زیرا که به امید نجات یافتیم، لکن چون امید دیده شد، دیگر امید نیست، زیرا آن چه کسی بیند چرا دیگر در امید آن باشد؟<sup>۲۵</sup> اما اگر امید چیزی را داریم که نمی بینیم، با صبر انتظار آن می کشیم.<sup>۲۶</sup> و همچنین روح نیز ضعف ما را مدد می کند، زیرا که آن چه دعا کنیم بطوری که می باید نمی دانیم، لکن خود روح برای ما شفاعت می کند به ناله هایی که نمی شود بیان کرد. " ( رومیان ۸: ۱۸ - ۲۶ )

این قسمت شگفت انگیز از کتاب مقدس نگاه ما را به سوی کل خلقت معطوف ساخته و تصویر خلقتی را به ما ارائه می دهد که در درد و سوگ است. یکی از موضوعاتی که مفسیرین بر سر آن بحث می کنند این است که در این بخش آیا واژه "خلقت" بشریت را نیز شامل می شود؟ در هر حال تا آیه ۲۳ پولس درباره ما صحبت می کند و مطمئناً هدفی که این قسمت از کتاب مقدس دارد این است که درد و رنج های ما را در سایه مفهوم وسیع تری از بدبختی و رنجی که در کل خلقت وجود دارد قرار می دهد. بنابراین اگر من فقدان های سختی را در زندگی خود تجربه می کنم این بدان خاطر است که تمامی دنیا تبدیل به مکانی شده است که فقدان ها به طور روزمره و عادی در آن اتفاق می افتند. سه مفهوم در این متن تکرار می شود. حقیقت وجود رنج، طریقی که رنج را تجربه می کنیم و امیدی که فراتر از رنج قرار می گیرد.

|                             |                  |             |
|-----------------------------|------------------|-------------|
| امید برای یافتن چیزی نیکوتر | تجربه ناامیدی    | حقیقت فقدان |
| امید مشتاقانه               | مطیع بطالت       | رنجهای حال  |
| با امید                     | آه کشیدن         | قید فساد    |
| ما مشتاقانه صبر می کنیم     | از درون آه کشیدن | درد زه      |

آیا این تصویر فردی نیست که سوگ را تجربه می کند؟ آن چه پولس در اینجا "ناامیدی" و "آه" خطاب می کند در تجربه ما می تواند به غم و گریه و افسردگی و خشم و غضب ترجمه شود. فقدان در ما احساس توهین شدن و یا مورد حمله قرار گرفتن ایجاد می کند و باعث آسیب و جراحت در ما می شود. آهی که ما می کشیم از عمق وجودمان است. زیرا ناامیدی در مرکزی ترین و اصلی ترین قسمت وجود ما ایجاد شده است. در واقع سوگ یک بحران روحانی است. چیزی است فراتر از سؤالات

ذهن و فراتر از احساسات ما. احساس انفکاک و جابه جایی است که در درون روح خود احساس می کنیم. حس اینکه "قرار نبود این طور شود."

یکی از مفسرین آن را چنین تفسیر می کند که: "ناامیدی" خاصیت مایوس کننده ای است که در زندگی فعلی شخص وجود دارد، شخصی که در هیچ قسمتی به آن کمالی که انتظار داشت و توانایی حصول آن را نیز داشت، نرسیده است. و تعریف دیگری نیز وجود دارد: "شخصی که نتوانسته به هدفی که برایش در نظر گرفته شده است برسد." "ناامیدی" که همراه خود حس "پوچی" را نیز دارد دلیل چراهای ماست. ناامیدی نتیجه واقعیت وجود فقدان در دنیایی است که ما در آن سکونت داریم. عبارت "دردهای زمان حال" از لحاظ لغوی به معنای رنج هایی است که در زمان حال متحملش می شویم و به عبارتی دیگر رنج بخشی از صفات عصر حاضر است. یعنی یکی از خصوصیات بنیادی شناخته شده در زندگی ما. از پیدایش تا مکاشفه آیات کلام سعی می کنند به ما کمک کنند که زمان روبرویی با فقدان ها در عصر حاضر شوکه نشویم. پیدایش باب ۳ درباره درد و رنج، شوک، دشمنی و مرگ سخن می گوید. دوره هایی در کتاب مکاشفه وجود دارند که باز شدن مهرها، به صدا در آمدن شیپورها و پیاله های غضب خدا را به تصویر کشیده است و خبر از جنگ و قحطی و فجایع طبیعی ای می دهد که درست قبل از نجات نهایی قرار است در دنیا رخ دهد. نکته اصلی موجود در این قسمت این است که "دنیا مطیع بطالت" شده و بطالت به معنای داشتن قابلیت فساد و فنا شدن است. پولس همین کلمه را در اول قرنتیان باب ۱۵ زمانی که در مورد چیزهای ابدی و چیزهای فانی و از طبیعت کامل بدن های جلال یافته ما سخن می گوید استفاده کرده است.

با این وجود چرا بسیاری از افراد زمان روبرو شدن با بیماری یا مرگ این چنین غافلگیر می شوند؟ گاهی این حالت غافلگیری برای افرادی ایجاد می شود که در زندگی خود از آرامشی زیاد و امکانات مالی و سلامتی خوبی برخوردار بوده اند و هیچ چیز منفی در زندگی آن ها یا اطرافیان شان روی نداده است. بنابراین زمانی که پزشک

به شخص ۳۵ ساله ای خبر از بیماری مزمنی می دهد و می گوید که این بیماری او را ضعیف خواهد کرد، آن شخص به دلیل اینکه با شرایطی روبرو شده که هیچ تجربه ای در مورد آن ندارد دچار سر در گمی و تشویش می گردد.

در واقع پس از جنگ جهانی دوم ما با نسلی روبرو هستیم که هرگز جنگ و قحطی و شرایط بد اقتصادی را به خود ندیده اند و این بدان معنا است که ما انسان هایی را خواهیم دید که به محض اولین برخورد با فساد و بطالتی که این زندگی اسپرش است، شوکه شده و احساس بسیار بدی خواهند داشت.

دلیل دیگری که افراد در روبرو شدن با رنج، غافلگیر و شوکه می شوند تناقضی است بین آن چه ما خوب و صحیح می دانیم و آن چه اتفاق می افتد. پولس در رومیان باب ۸ به ما نگرشی بر اساس همدردی در رنج ارائه می دهد. زمانی که آن را ناامیدی، فساد و بطالت و اسارت می خواند به عبارتی به ما این اجازه را می دهد که در زمان وجود رنج نا امید شده و احساس آسیب و رنجش کنیم. عیسی از مرگ دوست خود ایلعازر آشفته شده و احساس بدی به او دست داد. تظاهر اینکه درد هیچ فشار و رنجی به شخص وارد نمی کند هیچ سودی برای هیچ کس نخواهد داشت. مشاوره ای که سعی در کوچک جلوه دادن درد ضربه روانی و فقدان آن می کند برخوردی اساساً غیر صادقانه با طرف مقابل می کند. این کار میانبر اشتباه و بی نتیجه ای برای رسیدن به شفا و تسلی است.

آخرین نکته ای که در رومیان باب ۸ مشاهده می کنیم، یکی از روش هایی است که می توانیم از طریق آن با این دنیای سراسر از ناامیدی تطبیق پیدا کنیم و آن روش چیزی نیست جز داشتن امید. عبارت "امید مشتاقانه" شخصی را به تصویر می کشد که با اشتیاق و تمایلی شدید به آینده نگاه می کند. همچنین پولس می گوید که ما مشتاقانه در انتظار پسر خواندگی یعنی نجات خود هستیم و اینکه اگر ما امید داریم با صبر در انتظار شفای کامل خواهیم ماند. این یکی از حقایق آخرت شناسی

است و مثل همه حقایق دیگر اگر بتوانیم آن را به خوبی درک کنیم، تاثیر مثبت آن را در زندگی امروزمان خواهیم دید. کسی که مشاوره شبانی ارائه می کند همان طور که نمی تواند نسبت به گذشته بی تفاوت باشد به همان صورت نیز نباید نسبت به آینده نیز بی تفاوت باشد. اگر بخواهیم شخص را در زمان حال با واقعیتی که برایش اتفاق افتاده روبرو ساخته و به او برای گذر از این زندگی طوفان زده کمک کنیم باید بتوانیم به گذشته او جایی که از آن آمده توجه نموده و بدانیم که می خواهیم در آینده او را به کجا هدایت کنیم. در بخش های آینده به این نکته اشاره خواهیم کرد که چگونه ممکن است شخص در بین رنج و سختی با صبر به زندگی خود ادامه دهد.

### مشکل در نظر گرفتن کل متن

زمانی که ما در میانه رنج و سختی نیستیم آموختن حقایق رومیان باب ۸ بسیار آسان است اما درک این حقایق تنها زمانی اتفاق می افتد که ما با رنجی روبرو می شویم. ما باید برای زندگی های خود ساختاری منطقی داشته باشیم و از جهان بینی درستی برخوردار باشیم تا بتوانیم بوسیله آن هم اتفاقات خوب و هم اتفاقات بد زندگی خود را تفسیر نمائیم. اما زمانی که شخص به خاطر اتفاقی غم انگیز در زندگی اش شوکه شده و در هم می شکند کنار هم قرار دادن قطعه های مختلف این پازل برای او غیر ممکن می گردد.

یکی از دلایلی که برخی از افراد با روی سؤال " چرا؟ " متوقف می شوند این است که نتوانسته اند به درکی صحیح و قابل فهمی از زندگی دست یابند. آن ها زندگی خود را در متن کلیتی بزرگتر نمی بینند. اینکه آن ها قسمتی از کل دنیا هستند و جزوی از عصری هستند که در آن فساد و تباهی یکی از قوانین دنیا است. به عنوان مثال افرادی را در نظر بگیرید که چنین سؤال می کنند: " چرا خداوند این بیماری سرطان را به من داد؟ " یا " چرا خداوند اجازه داد که همسر من به من خیانت کند؟ " یا " چرا خدا کار مرا از من گرفت؟ " مشکل این سؤالات این است که در آن ها کل متن در

نظر گرفته نشده است. مونیزم ( وحدت گرایی ) نگرشی است که بر اساس آن هر واقعه در زندگی من دارای هدف مشخص و اولیه ای بوده و مستقیماً خدا در آن دخالت داشته است و این امر مهم نیست که من قسمتی از کل جهانی هستم که تحت تأثیر گناه سقوط کرده و در فساد قرار دارد. بنابراین زمان وقوع اتفاقات خوب شخصی که دارای تفکر مونیزم است چنین می اندیشد که خداوند آگاهانه تصمیم گرفته که از ما مراقبت کند. چنین تفکری ما را در زمان دعا دچار سردرگمی می کند و پیچیدگی و سؤالاتی را در مورد توزیع یکسان برکات در این زندگی برای ما ایجاد خواهد کرد.

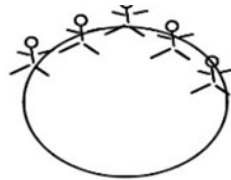
به تصویر زیر توجه کنید:

**خدا**



**هیچ کلیتی وجود ندارد  
فقط من و خدا هستیم**

**خدا**



**کلیتی وجود دارد من  
متعلق به سیستم بزرگتری  
هستم**

تجربیات ما بخشی از یک کلیت بزرگتر هستند. فقدان هایی که ما دچارش می گردیم لزوماً به این خاطر نیستند که خدا ما را به خاطر مرتکب شدن گناهی خاص توبیخ می کند. ( اگر چه کتاب مقدس می گوید که رفتار شیرانه گاهی بر روی همین زمین مورد داوری خدوند قرار می گیرد. دوم پادشاهان ۵: ۲۰ - ۲۷، اعمال ۵، ۱۲: ۱۲ - ۲۳، اول قرنیتان ۱۱: ۲۹ - ۳۰ را مطالعه کنید. ) ضربه روانی و فقدان ممکن است هر زمانی روی دهد ولی نباید باعث غافلگیری ما شود. به بیان دیگر ممکن است به خاطر فقدان های مشخصی شوکه شویم اما لزومی ندارد که برای مدتی طولانی به خاطر وقوع آن ها دچار سر درگمی شویم. داشتن نگرشی کلی و جامع تر درباره زندگی خود قبل از آنکه رنجی در زندگی ما رخ دهد بهترین روشی است که می تواند به ما در مقابل سر در گمی روحانی در زمان وقوع رنج کمک کند.

### شفا از سوگ و ضربه روانی

درست است کلام خدا می گوید رفتن به خانه ماتم را خوب می داند اما کلام خداوند همچنین به ما وعده می دهد که سوگواری ما روزی به پایان خواهد رسید.

"تا مسکینان را به مقام بلند برساند، و ماتمایان به سلامتی  
سرافراشته شوند؛" (ایوب ۱۱: ۵)

"و بار دیگر آفتاب تو غروب نخواهد کرد و ماه تو زوال نخواهد پذیرفت زیرا که یهوه برای تو نور جاودانی خواهد بود و روزهای نوحه گری تو تمام خواهد شد. " (اشعیا ۶۰: ۲۰)

"و لیکن چون این را به شما گفتم، دل شما از غم پُر شده است. " (یوحنا ۱۶: ۶)

"خوشبحال ماتمیان، زیرا ایشان تسلی خواهند یافت. " (متی ۵: ۴)

در روبرویی با یک فقدان حتی اگر شخص احساس کند که همه چیز خود را از دست داده است، هنوز چیز هایی هستند که باقی می ماند :

"<sup>۱۳</sup> و الحال این سه چیز باقی است: یعنی ایمان و امید و محبت. اما بزرگتر از اینها محبت است. " ( اول قرتیان ۱۳:۱۳ )

## سوگواری و ایمان

سوگواری می تواند نوعی بحران روحانی باشد. آزمایشی برای ایمان ما. خشم واکنشی متداول نسبت به فقدان است و این خشم گاهی نسبت به خداوند ایجاد می شود. " بطالتی " که پولس درباره خلقت سخن می گوید را اگر بخواهیم مطابق با تجربیات خود آن را خشم ترجمه کنیم زیاد هم به بی راهه نرفته ایم. به دلیل بر آشفته گی ممکن است هر شخص آسیب دیده ای با آن روبرو شود، شخص به دنبال یافتن مقصری برای عدم رو به راه بودن شرایط می گردد. چه کسی مقصر است؟ چه کسی مسئول این واقعه است؟ با چه کسی باید به خاطر این واقعه برخورد صورت بگیرد؟ آیا من مقصر هستم که همسر را وادار نکردم زودتر نزد پزشک بروم؟ آیا تقصیر خود اوست که نپذیرفت؟ چون پرتو درمانی می توانست زندگیش را نجات دهد. آیا تقصیر دکتر است که نتوانسته بود غده بدخیم را زودتر تشخیص دهد؟ آیا تقصیر دولت است که نپذیرفته باید برای خرید دستگاه های بهتر و آزمایشات پزشکی هزینه کند؟ آیا واقعاً این اتفاق تقصیر خدا است که از اول مانع عمل کرد اشتباه سلول های بدن او نشد؟

چه شخص بتواند دلایلی زمینی برای دوره ای از رنجی که می کشد پیدا کند و چه نتواند، همواره انگشت اتهام وی به سوی آن کسی که متعال تر از همه است. اما در این میان این سوال مطرح می شود که این چه خدایی است که اجازه می دهد چنین اتفاقی رخ دهد؟

امروزه افراد از ابراز عصبانیت خود نسبت به خداوند خودداری نمی کنند اما برخی دیگر این کار را کفر گویی آشکار می دانند. در بین این دو گروه که در دو سر طیف قرار دارند دیدگاه صادقانه تر، معقول تر و کتاب مقدسی تری وجود دارد. اجازه بدهید این دیدگاه را با چهار کلمه برای شما خلاصه کنیم:

الف - خشمگین بودن از خداوند خوب نیست و به هیچ وجه قرار گرفتن در آن شرایط برای ما بنا کننده نیست.

ب - این تفکر که ایمانداران هرگز از خداوند عصبانی نمی شوند بسیار ساده لوحانه است.

ج - اگر کسی نسبت به خداوند خشمگین است بهتر است آن را بپذیرد تا این که آن را در خود مخفی سازد و باعث تلخیش گردد.

د - روشهایی وجود دارند که با استفاده از آن ها می توانیم خشم و نا امیدی خود را به سوی مسیری بنا کننده هدایت کنیم.

بنا بر دلایلی خداوند اجازه داده که در کلامش وقایعی ثبت شوند که در آن ها برخی از وفادارترین پیروان خداوند خشم و نا امیدی خود را نسبت به خداوند ابراز کنند. این متون را در نظر بگیرید:

"<sup>۵</sup> خداوند مثل دشمن شده، اسرائیل را هلاک کرده و تمامی قصرهایش را منهدم ساخته و قلعه هایش را خراب نموده است. و برای دختر یهودا ماتم و ناله را افزوده است." (مراثی ۲:۵)

"<sup>۳۲</sup> زیرا اگرچه کسی را محزون سازد لیکن برحسب کثرت رأفت خود رحمت خواهد فرمود.<sup>۳۳</sup> چونکه بنی آدم را از دل خود نمی رنجاند و محزون نمی سازد." (مراثی ۳:۳۲ - ۳۳)

"<sup>۳</sup> تو گفته ای وای بر من زیرا خداوند بر درد من غم افزوده است. از ناله کشیدن خسته شده ام و استراحت نمی یابم. " (ارمیا ۴۵:۳)

"<sup>۲</sup> زیرا تو خدای قوت من هستی. چرا مرا دور انداختی؟ چرا به سبب ستم دشمن ماتم کنان تردد بکنم؟ " (مزامیر ۴۳:۲)

"<sup>۹</sup> به خدا گفته ام: «ای صخره من چرا مرا فراموش کرده ای؟ چرا به سبب ظلم دشمن ماتم کنان تردد بکنم؟» " (مزامیر ۴۲:۹)

" ای خدای من، ای خدای من، چرا مرا ترک کرده ای و از نجات من و سخنان فریادم دور هستی؟ " (مزامیر ۲۲:۱)

"<sup>۱۸</sup> به درستی کوهی که می افتد فانی می شود و صخره از مکانش منتقل می گردد. " (ایوب ۱۴:۱۸)

اینها جملات سنگین و عمیقی هستند.

مارتین لوتر در زمان بلوغ روحانی خود جملاتی می نویسد و می گوید که به عنوان یک راهب جوان در قلب خود چه حسی نسبت به خدا دارد. " من از این خدای عادل که گناهکاران را مجازات می کرد نفرت نداشتم، اما هیچ عشقی نیز در قلب من نسبت به او وجود نداشت با اینکه کفر گویی نمی کردم اما از این خدا عصبانی بودم و دائماً غرغر و شکایت می کردم و می گفتم: " گویی کافی نیست که این گناهکاران بیچاره تا ابد به خاطر گناه اولیه خود ملعون بمانند و خاطر عدم انجام شریعت ده فرمان انواع فجایع را در زندگی خود تجربه کنند؟ خداوند غمی را بر غم های آن ها می افزاید و حتی خود مژده نجات هم عدالت و خشم خدا را بر آن ها اعلام می کند. من با چنین وجدان مختل شده ای زندگی می کردم و به شدت نسبت به خداوند بر انگیخته شده بودم و خشم خود را اعلام می کردم..... "

گاهی افراد به این دلیل نسبت به خداوند خشمگین می شوند که هیچ کس و هیچ چیزی وجود ندارد که خشم خود را نثار او کنند. گاهی هم به این خاطر است که فقدان چنان شیرینانه به نظر می رسد که انگار دارای ابعادی ماورالطبیعی باشد. تجاوز، زمین لرزه، قتل، جنگ همگی وقایعی هستند که گویی به علت چیزی فراتر از قوانین علت و معلولی و ابعاد زمینی و روحانی مقرر اتفاق می افتند. قطعاً اینجا جایی بوده که شرارت و نیکویی به مصاف یکدیگر رفته اند اما چرا نیکویی غالب نشده است؟ این حالت همچنین می تواند به خاطر داشتن دید گاه ساده ای باشد که فرد نسبت به رابطه ایماندار و خداوند دارد. و این چنین فکر می کند که اگر من متعلق به خدا هستم او مرا برکت خواهد داد و هرگز دست از برکت دادن من نخواهد کشید. باز هم مشکل فراموش کردن کل متن است. فرد ایمان دارد که وجود فقدان تنها به این معنا هستند که خداوند به نقش خود عمل نکرده و در آن کوتاهی نموده است و او هرگز چنین نمی اندیشد فقدانی که در زندگی او اتفاق افتاده است، قسمتی از چرخه حیاتی است که در این خلقت سقوط کرده وجود دارد.

در کلام خدا زمانی که افراد از تجربه خشمشان نسبت به خدا عبور می کنند، هرگز دیده نشده که خداوند شخص خشمگین را مجازات یا سرزنش کند. شدت خشم نیز مانند تمام احساسات دیگر می تواند در شخص بالا و پائین شود. در زمان مناسب و در هنگام خشم، مطلبی برای آموختن شخص خشمگین وجود دارد و معمولاً پس از آن، شخص می تواند درکی بهتر از وقایع بدست آورد.

زمانی که شخص سوگوار نا امید است و حتی خشم خود را نسبت به خداوند ابراز می کند، ایمان او دچار بحران می شود. اما او ایمان خود را ترک نکرده است. به هر حال اگر شخصی ایمان خود را از دست بدهد دیگر اصلاً هیچ اشتیاقی برای صحبت با خدا یا درباره خدا نخواهد داشت. اغلب پس از آنکه شخص خشم خود را نسبت به خدا خالی کرد هنوز هم درون خود برای شناخت خدا و احساس حضور او اشتیاق دارد. همین شرایط برای بسیاری از شخصیت های کتاب مقدس نیز صدق می کند. افراد

بسیاری با خداوند درگیر شدند. و این وضعیت آن‌ها به این دلیل بوده، که بتوانند ایمانی فراتر از آن چه داشتند نسبت به او ابراز کنند. موضوع بسیاری از مزامیر همین است: "من غمگینم، خدا یا چرا به من کمک نمی‌کنی؟ اما باز هم خداوند را ستایش خواهیم کرد، ایمان باقی می‌ماند."

## سوگواری و محبت

حقیقتی که بیش از هر چیز دیگری باعث شفا و احیای افراد می‌شود این است که خداوند آنانی را دوست دارد و هرگز آن‌ها ترک نمی‌کند. فقدان یعنی جدایی، اما دقیقاً پس از آن جدایی است که شخص سوگوار نیاز دارد بداند که هیچ چیزی وجود ندارد که بتواند مرا از محبت خدا جدا سازد. همان متنی از کتاب مقدس که چشم انداز واقع بینانه نسبت به خلقتی، که آه می‌کشد و تا زمان احیای نهایی خود نیز آه خواهد کشید. چنین کلمات تسلی دهنده‌ای در ادامه متن به ما می‌گوید:

"کیست که ما را از محبت مسیح جدا سازد؟ آیا مصیبت یا دلتنگی یا جفا یا قحط یا عربانی یا خطر یا شمشیر؟

<sup>۳۶</sup> چنانکه مکتوب است که «بخاطر تو تمام روز گشته و مثل گوسفندان ذبحی شمرده می‌شویم».

<sup>۳۷</sup> بلکه در همه این امور از حدّ زیاده نصرت یافتیم، بوسیله او که ما را محبت نمود.  
<sup>۳۸</sup> زیرا یقین می‌دانم که نه موت و نه حیات و نه فرشتگان و نه رؤسا و نه قدرتها و نه چیزهای حال و نه چیزهای آینده

<sup>۳۹</sup> و نه بلندی و نه پستی و نه هیچ مخلوق دیگر قدرت خواهد داشت که ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسی است جدا سازد. ("رومیان ۸: ۳۵ - ۳۹")

سوگ بلافاصله پس از یک فقدان آغاز می شود. لغت دیگری که برای فقدان وجود دارد جدایی است. جدایی شخصی از شخصی دیگر. جدایی حیات روحانی یک شخص از جسم ناتوان او. جدایی از مسائلی که به نظر می رسد باید در این زندگی باشند. یعنی کار، امنیت و اعتماد. اگر دردی در فقدان وجود دارد به علت جدایی است که در آن اتفاق می افتد، بنابراین فقدان نیش دار و سخت خواهد بود و بیشترین تسلی در اثر داشتن ارتباط همیشگی به دست خواهد آمد که این ارتباط را تنها با خود خداوند می توانیم تا به ابد داشته باشیم. این رابطه، می تواند مستمر باشد و این باعث آسایش خیال ایماندار می گردد.

در عهد عتیق نیز خداوند به شخص سوگوار جواب های پیش پا افتاده و توضیحات مختلفی ارائه نمی کند. بلکه او وجود خود را به شخص هدیه می کند. یعنی ارتباط دائمی با خودش را. خداوند در رنج های ایوب حضور خود را به ایوب نشان داد. به یوسف در زمانی که با او رفتاری اشتباه می شد. به داود زمانی که تحت جفا قرار داشت. به اشعیا زمانی که خطرات بسیاری اسرائیل را تهدید می کرد، او حضور خود را به افراد پیشنهاد می کرد. لیستی بلند از این افراد را می توان نوشت که کتاب مقدس درباره آن ها سخن می گوید.

شخصی که مشاوره شبانی انجام می دهد ممکن است از خود بپرسد آیا خودِ خداوند تمام آن چیزی است که می توانم به شخص سوگوار بدهم؟ به هر حال او می خواهد مشکلش حل شود و فقدان جبران شود. او با صورتی که نشانه های درد و رنج ناشی از جدایی بر آن نقش بسته است نگاه می کند. من چطور می توانم به سادگی به او بگویم که خداوند او را دوست دارد و با او است. آیا این پاسخ کفایت می کند؟

فرض های اشتباه بسیاری در مورد این چیز وجود دارد. اول اینکه شخص و شبان مشاوره دهنده قادر نیستند که مشکل فقدان را حل کنند. پرت کردن حواس شخص راه حل این مشکل نیست. جایگزین نمودن شخصی یا چیزی به جای آن چه او از دست داده هم پاسخ این مشکل نیست. اطمینان دادن به مشاوره شونده که در

آینده جای خالی شخص حتماً پر خواهد شد نیز صحیح نیست. دوم اینکه ما به همین سادگی به شخص نمی گوئیم که خداوند دوست دارد و نزد تو حضور دارد. حقایق بنیادی زیادی وجود دارند که اغلب از طریق رفتار محبت آمیز و حضور داشتن در کنار او توسط شبان مشاور به شخص منتقل می گردد و تأثیر آن ها از شعار دادن بیشتر است و سوم این واقعیت که خداوند آن ها را دوست دارد و به آن ها محبت می کند بدان معنا نیست که فوراً شخص از درد خود شفا می یابد. فرایند شفا غالباً زمان بر است.

در زمان ارائه مشاوره به افراد سوگوار افرادی که ضربه روانی دیده اند تأثیرات مشاوره شبانی را به هیچ صورت نمی توانند در مدت زمانی کوتاه مورد ارزیابی قرار دهند. با وجود این محبت و حضور خداوند که ( در حضور و محبت دیگران و شخص مشاور آشکار و نمایان می شود. ) می تواند تأثیر بسیار عظیمی بر شخص گذاشته و تغییرات بسیاری را ایجاد کند، حتی اگر آن ها پاسخ چرای خود را دریافت نکنند. حتی زمانی که فقدان در گذشته نزدیک اتفاق افتاده باشد، بسیاری از افراد آرامش واقعی و توانایی واقعی برای سازگاری را بدست می آورند و می توانند شمایی کلی و ابتدایی از " تو را ترک و رها نخواهم کرد. " بدست آورند.

## سوگواری و امید

امید مسیحی مانع از آن می شود که سوگواری تبدیل به مسئله ای نا محدود و مخرب شود. (اول تسالونیکیان ۴:۱۳) برای مثال مرگ برای آنانی که هیچ امیدی ندارند همیشه فقدانی جبران ناپذیر است. بدون وجود خداوند فقدان های زندگی باعث می شوند که شخص نسبت به تمام افرادی که در زندگی او هستند بدگمان، تلخ و منفی شود. امید به همراه ایمان و محبت می تواند فقدان های زندگی را به عنوان بخشی از چرخه اجتناب ناپذیر این زندگی تفسیر کند. امید به ما می گوید که آخر قصه هنوز فرا نرسیده است و از آن جا که قصه زندگی ما توسط خداوند نیکو نوشته می شود

سرانجام شادی را در آغوش خواهیم کشید. امیدی که ارمیا در یکی از قسمت های کتاب مقدس ابراز می کند را در نظر بگیرید:

"<sup>۱۲</sup> و ایشان آمده، بر بلندی صهیون خواهند سراپید و نزد احسان خداوند یعنی نزد غلّه و شیر و روغن و نتاج گله و رمه روان خواهند شد و جان ایشان مثل باغ سیراب خواهد شد و بار دیگر هرگز غمگین نخواهند گشت.

<sup>۱۳</sup> آنگاه باکره ها به رقص شادی خواهند کرد و جوانان و پیران با یکدیگر. زیرا که من ماتم ایشان را به شادمانی مبدّل خواهم کرد و ایشان را از آلمی که کشیده اند تسلی داده، فرحناک خواهم گردانید." (ارمیا ۳۱: ۱۲- ۱۳)

امید نهایی ما مفهومی آخرت شناسی دارد. بسیاری از افرادی که به وجود بهشت ایمان دارند باز هم به طریقی از فکر کردن به مرگ می ترسند و از آن اجتناب می کنند. به این خاطر که به آن ها گفته شده که مرگ به معنای فقدان کلی و مطلق است. دوستان را از ما می گیرد. غذاهایی که دوست داریم، مناظر زیبای دنیا، رنگ ها احساساتی که در آن وجود دارند را می گیرد و بجای آن لباسهای سفید و ابر و یک چنگ جایگزین می شود که همیشه هم مورد علاقه همه نیست. برای همین هم عجیب نیست که همواره علاقه بسیار کمی نسبت به بهشت و آسمان وجود داشته باشد. سی اس لوئیس یک بار چنین گفته بود. "از اینکه مشتاق رفتن به بهشت نیست احساس احمق بودن می کند" ولی سپس در می یابد که چیز دیگری وجود ندارد که او بیش از بهشت مشتاق دیدنش باشد. بهشت تحقق تمام موارد نیکوی این زندگی است. پس اگر ما آن را طوری تصور کنیم که نفی کننده چیز های نیکویی است که در این زندگی وجود دارد، این تفسیر اشتباه ما است. در امید جاودانی، چیزی را از دست نمی دهیم بلکه چیزهای بسیاری را به دست می آوریم.

"<sup>۳</sup> و آوازی بلند از آسمان شنیدم که می گفت: «اینک خیمه خدا با آدمیان است و با ایشان ساکن خواهد بود و ایشان قوم های او خواهند بود و خود خدا با ایشان خواهد بود.

"<sup>۴</sup> و خدا هر اشکی را از چشمان ایشان پاک خواهد کرد. و بعد از آن موت نخواهد بود و ماتم و ناله و درد دیگر رو نخواهد نمود زیرا که چیزهای اول درگذشت.»  
 و آن تخت نشین گفت: «الحال همه چیز را نو می سازم.» و گفت: «بنویس، زیرا که این کلام امین و راست است.» " (مکاشفه ۲۱: ۳-۵)

حتی در طول زندگی در این دنیای سقوط کرده، امید مسیحایی باعث داشتن زندگی بهتری می شود. درست است که ایماندار مسیحی وجود شرارت و بیماری مزمن گناه را در این زندگی می پذیرد و از طبیعت این دنیای سقوط کرده آگاهی دارد، اما همچنین او اعمال نیکوی خداوند را شاهد است که فیض، زیبایی و محبت خود را به این جهان عطا می کند. همان طور که عیسی برای ما الگویی قرار داد، یک مسیحی باید چنین دعا کند: "ما را در آزمایش میاور و از شریر رهایی ده."، او همواره به کار محافظت کننده خداوندان ایمان دارد حتی اگر از آن آگاه نباشد و آن را نبیند.

### خطرات رواقی گری مسیحی

گاهی مسیحیان سعی می کنند که روشی سریع تر و ساده تر را برای حل مشکل سوگواری انتخاب کنند. در چنین زمان هایی برخی از مسیحیان سعی می کنند همیشه به خودشان مسلط باشند و بر درد خود تمرکز نکنند و هر فقدان را یک برکت و سود بدانند. در این حالت آن ها تلاش می کنند که مانع از جاری شدن اشکی از چشمان خود شوند و به سرعت از خانه ماتم بیرون بیایند. افرادی که از این نوع نگرش تبعیت می کنند این حالت خود را ایمان می دانند و از اینکه هیچ دردی نمی تواند باعث آزار آن ها شود به خود می بالند.

اما حتی پولس رسول نیز به خاطر فقدان های بسیاری که در زندگیش اتفاق افتاد سوگواری نمود و قلب عیسی به خاطر مرگ دوستش یعنی ایلعازر شکست و او قبل از مرگ غریب الوقوع خود در باغ جتسیمانی دچار ماتم و غم شد. چنین نگرشی را بهتر است رواقی گری مسیحی نامید و نه ایمان مسیحی.

رواقیون در دوره باستان دیدگاهی ساده انگارانه نسبت به زندگی و اتفاقات موجود داشتند و چنین می اندیشیدند که همه ما جزوی از یک نقشه عمومی هستیم و درد هم قسمتی از منطق و برهان این دنیا است. پس در رویارویی با درد و رنج بهترین واکنش این است که پریشان نشویم. شخصی که بیش از اندازه به فراز و نشیب های زندگی توجه می کند ضعیف است. در اصل، فلسفه رواقی تفکری بشر دوستانه است. معتقد است که انسان اشرف مخلوقات است. این تفکر نوعی از نجات را معرفی می کند که توسط خود شخص و بوسیله عدالت شخصی ایجاد می شود. در واقع این نوع نجات بدترین شکل نجات بر اساس اعمال است. در ظاهر به خاطر ایمان و وفاداری نسبت به خداوند استوار و محکم به نظر می رسد. اما ما هرگز نمی بینیم که در انجیل گفته شده باشد، نیازمندی و ایمان بر خلاف یکدیگر هستند. آیا پولس رسول نبود که گفت سختی های او باعث شد ضعف های او آشکار شود و در همان نقاط ضعف و نیازمندی او بود که ایمان او اثبات شد؟

وقتی مسیحیان می پذیرند که تنها واکنش ایمان در مقابل فقدان این است که به هیچ وجه پریشان نشوند و نسبت به فقدان بی تفاوت باشند و به هیچ وجه نزد خداوند و دیگران گریه و زاری نکند در واقع آن ها خود را در شرایطی قرار می دهند که هیچ کس نتواند آن ها را حمایت و کمک کند. این حالت در تقابل با تمام فقدان ها و ضربه های روانی است که ما در کلام خدا مشاهده می کنیم. خب! بهتر است در چنین شرایطی به خانه ماتم برویم و آن چه را که آموختنی است بیاموزیم و سپس از آن جا قوی تر خارج شویم.

## فصل سوم

### سوگواری - پذیرش فقدان

« در واقع قسمتی از هر خلالت و بدبختی سایه آن خلری است که در مورد آن واقع می‌کنیم. این حقیقت که شما نه تنها رنج می‌کشید بلکه دانها باید به این حقیقت فکر کنید که در حال رنج کشیدن هستید. نه تنها من هر روز خود را در سوگواری می‌گذرانم بلکه هر روز من در این فکر می‌گذرد که من سوگوارم. اگر چه در نهایت دریافتیم که غم یک حالت نیست بلکه یک ضرر است، بنابراین برای عبور از آن به نقشه نیز نداریم بلکه به گذر زمان نیز داریم. »

س. اس. لورنس در کتاب روایت یک غم

استیو و سارا در دفتر شبان نشسته اند. آن‌ها شوکه هستند و نمی‌دانند چه بگویند، چه بپرسند و یا حتی باید چه احساسی داشته باشند. اگر چه آن‌ها در کنار یکدیگر نشسته اند اما به شدت احساس تنهایی می‌کنند. آن‌ها هفته گذشته دختر ۱۷ ساله خود را دفن کرده اند و اکنون دیگر هیچ چیز برای آن‌ها معنایی ندارد و گویی هیچ چیز برای آن‌ها واقعی نیست. سارا از پریشانی و احساس خالی بودن خود می‌گوید و استیو بسیار کم سخن می‌گوید. هر دوی آن‌ها سؤالات بسیاری دارند که از پرسیدن آن‌ها می‌ترسند چطور ممکن است فرزندشان مرده باشد؟ آیا خیلی تند رانندگی کرده بود؟ در حالی که به یکدیگر نگاه می‌کردند، در سکوت از خود می‌پرسیدند: "من چه کار می‌توانستم بکنم؟"، "چرا؟"

روز بعد شبان با جان که آخرین حقوق خود را دریافت کرده ملاقات می کند. به او خبر داده بودند که کارخانه قرار است که تعطیل شود و ماه ها است که او سابقه کاری خود را برای افراد مختلف برای یافتن شغلی مناسب می فرستد. اما اکنون او بی کار است و احساس فقدان و تنهایی وجود او را در بر گرفته است. او حتی نمی تواند جمله ای پیدا کند که سنگینی و فشار موجود بر گلو و قلبش را بازگو کند و امید برای او تبدیل به مفهومی دست نیافتنی شده است.

فیل از آنکه شبان دفتر خود را ترک کند تلفنی از یکی از دوستان نزدیک خود دریافت می کند مبنی بر اینکه پزشکان تشخیص داده اند که شوهر او دچار سرطان است. پزشکان زیاد خوش بین نیستند، او از شبان درخواست دعا و وقت ملاقات می کند. زمانی که شبان با ماشین خود به سوی خانه می رود، خود نیز احساس سنگینی و حس مبهمی دارد. "تا به کی ای خدا؟". فقدان هایی از قبیل مرگ فرزند یا کاریا دوست باعث شده که زندگی از دیدگاه او بسیار آشفته باشد.

## ماهیت سوگواری

سوگواری واکنشی است طبیعی و محتمل نسبت به فقدان. گاهی گویی سوگواری همه پیرامون ما را در بر می گیرد در حالی که گاهی احساس کنیم از تأثیرات سوگواری در امان هستیم. با این حال ما به عنوان انسان همواره تحت تأثیر فقدان های مختلف قرار می گیریم. سوگ در تار و پود تجربیات مختلف زندگی ما تنیده شده است. هیچ کدام از ما نمی توانیم برای همیشه از چنگال سوگ فرار کنیم.

سوگواری واکنشی است که انسان ها نسبت به فقدان از خود بروز می دهند. ما به طریقی خلق شده ایم که در زمان هر فقدان واکنشی نشان دهیم تا بتوانیم راه خود را برای سازگاری با فقدان بوجود آمده هموار نمائیم. هدف سوگواری سازگاری با فقدان

و پذیرش حقیقت در زمان حال است. عمل کرد سوگواری این است تا در این دنیای گناه آلود که فقدان از مهم ترین مشخصه های آن است به ما کمک کند تا بتوانیم سازگار شویم. سوگواری از واکنشهای پیچیده ای تشکیل شده که در قسمتهای مختلف وجود ما ایجاد می شود. این فرایند تطبیق، برای هر شخص مسیری متفاوت و منحصر به فرد است. سازگاری با فقدان بوسیله داغداری در زندگی فرد صورت می گیرد. کلمات " داغداری " و " ربودن " دارای ریشه یکسانی هستند که به معنای محروم شدن نا خواسته و به زور یا دزدیده شدن چیزی از فرد است.

فقدان همواره موضوعی ناخواسته و غیر قابل کنترل است. نماد ظاهری فقدان همان چیزی است که ما آن را سوگواری می نامیم. شخصی که دارای ماتم و اندوه است سوگوار خوانده می شود. ابراز درد، سر در گمی و واکنش های دیگری که با توجه به فرهنگ و اجتماع هر فرد متفاوت است از نشانه های بارز سوگواری هستند. این واکنش ها می تواند از واکنش های آرام و موقر ساکنان شمال اروپا تا فریاد و شیونی که در سوگواری های خاورمیانه ای دیده می شود، متفاوت باشد. هر دوی این نوع واکنش ها تلاشهایی هستند که افراد برای سازگاری با فقدان انجام می دهند.

مهم ترین فقدان از دست دادن زندگی است. مسیحیان این اطمینان را دارند که اگر شخص دیگر در جسم خود نیست در حضور خداوند است. (دوم قرنتیان ۵: ۸) و شخص متوفی در شرایط خوبی است. آنانی که فوت نکرده اند یعنی باز ماندگان افرادی هستند که در برابر تغییرات سخت و دردناکی قرار می گیرند. از آن جایی که مرگ مهم ترین نوع فقدان است اکثر مثال ها در این کتاب از این تجربه خواهد بود. واکنش های یک سوگوار برای فقدان های مختلف یکسان هستند. بنابراین مثال هایی که برای سازگاری با مرگ به کار می بریم برای انواع فقدان های دیگر نیز کاربرد دارند. مثال های دیگری از فقدان وجود دارند که ممکن است باعث واکنش های سوگواری شوند. به طور مثال:

- ۱ - فرزندی که برای رفتن به دانشگاه از خانه دور می شود.
  - ۲ - سقط جنین
  - ۳ - ناباروری
  - ۴ - والدینی که در مکانی دیگر بازنشسته می شوند.
  - ۵ - از دست رفتن عواملی که باعث شادی شخص می شود
  - ۶ - تشخیص بیماری مزمن
  - ۷ - ورشکستگی مالی
  - ۸ - مهاجرت یک دوست
  - ۹ - باز نشسته شدن
  - ۱۰ - خیانت همسر
  - ۱۱ - طرد شدن از سوی خانواده و مورد بی مهری قرار گرفتن
  - ۱۲ - از دست دادن امید، مظلومیت، زمان، فرصت و استقلال
- قبل از آنکه شبانان مشاور بتوانند به طور موثر به نیاز های افراد سوگوار رسیدگی کنند باید پیچیدگی های تجربه سوگواری را درک کنند.

## تجربه سوگواری

زنی که اولین سالگرد فوت همسرش را پشت سر می گذارد چنین می گوید:

"نمی دانستم ممکن است برای چنین مدت طولانی دچار درد و رنج شوم." سوگواری تجربه ای درد آور است که کلیت وجود ما را در بر می گیرد. بسیاری از افراد سوگواری را صرفاً یک احساس می دانند در حالی که در تجربه سوگواری ما شاهد بسیاری از واکنش های احساسی هستیم و می بینم که سوگواری فرآیندی بسیار پیچیده تر از یک احساس ساده است.

احساسات ما به گونه ای خلق شده اند که در خود دارای واکنش های خاصی باشند و ما را برای درک مسائل و زندگی در دنیایی که همواره در حال تغییر است تجهیز کنند. احساسات به ما کمک می کنند تا آن چه در حال تغییر است را تشخیص دهیم و انرژی ما را برای انجام تغییرات مورد نیاز تنظیم نموده و به ما کمک می کنند که اعتقادات و انتظارات خود را باز بینی کنیم و بتوانیم تغییرات بوجود آمده را بپذیریم. جدول ۳:۱ واکنش های اصلی احساسات ما را تشریح می کند. ( احساسات دیگر ما نیز چون نا امیدی ترکیبی از دو یا چند احساس هستند.) در این جدول اطلاعاتی درباره آن چه در حال تغییر است آمده است.

## جدول ۳:۱

احساسات و نحوه عمل کرد آن ها

| احساس            | هدف، اطلاعاتی که هر احساس ارائه می کند                                                                                                               |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شادی و خوشحالی   | ادامه بده، شرایط خوب است                                                                                                                             |
| پذیرش            | وابستگی، امنیت                                                                                                                                       |
| انتظار           | این موضوع جدید است، اکتشاف                                                                                                                           |
| غافلگیری         | پیش بینی نشده، صبر کن جهت خود را مشخص کن،<br>هوشیار باش                                                                                              |
| انزجار           | پس زدن، این زهر است. رد کن.                                                                                                                          |
| خشم              | چیزی اشتباه است یا اشتباهی در حق من صورت گرفته،<br>چیزی باید تغییر کند                                                                               |
| غم               | فقدانی صورت گرفته با فقدان سازگار شوید.<br>برای زندگی بدون<br>آن چه هم اکنون از دستش داده اید، خود را تطبیق دهید.<br>پذیرش. از کنترل امور دست بکشید. |
| آسیب و صدمه دیدن | به من آسیب زده و از من سوء استفاده کرده اند. ادامه ندهید.<br>دوری کنید.                                                                              |
| خجالت            | من کامل نیستم، سعی در پذیرش محدودیت ها، تسهیل<br>کردن، عملکرد صحیح در حیطه حقایق، پذیرش خود<br>واقعی، اشتیاق برای وصال دوباره                        |

سوگواری مجموعه ای پیچیده از واکنش های متفاوتی است و این واکنش ها محدود به واکنش های احساسی نیستند. با این وجود واکنش های قوی و احساسی در زمان سوگواری مشاهده می شوند. حالت غیر منتظره بودن یک فقدان ممکن است شخص را در جای خود میخکوب کند و باعث گیجی و فلجی او شود. ممکن است او هیچ احساسی نداشته باشد ( این حالت را بی حسی می نامند. ) خبر مرگ عزیزی ممکن است اولاً باعث از بین رفتن سلامت روانی شخص شده و احساس امنیتش را از بین ببرد، در چنین شرایطی گویی خبر برای او واقعی به نظر نمی آید. انگار همه چیز برای آن شخص متوقف شده باشد. زمانی که شخص شروع به درک و پذیرش آن خبر نمود، آن زمان چیز دیگری برایش اهمیت نخواهد داشت. زمانی که واقعیت خبر فقدان از سوی فرد سوگوار پذیرفته شد غم عمیقی تمامی وجودش را فرا می گیرد. مانند امواج سهمگینی که به جزیره کوچکی حمله کرده اند، به همان صورت غم تمام جوانب وجود و تجربه شخص سوگوار را فرا می گیرد. غم واکنش احساسی ما در مقابل درک فقدان است. در زمان غم ما احساس می کنیم هیچ نیرویی نداریم و احساس می کنیم بار سنگینی بر دوشمان است و درد را چون تیری در وجودمان احساس می کنیم. احساس غم ممکن است برای شخص سوگوار آن قدر زیاد باشد که او حتی سعی کند از این احساسات بگریزد. با این وجود مراقبت از دیگران، مشغولیت، استفاده از الکل یا رفتار به گونه ای که گویی همه چیز خوب است تنها می توانند برای مدت محدودی بر غم ما سر پوش بگذارند. جسم و روح ما در زمان سازگاری با فقدان فریاد بر می آورند. زمانی که شخص فقدان را می پذیرد و تطبیق با شرایط جدیدی که فقدان در زندگیش ایجاد کرده را آغاز می کند از غم او کاسته می شود. زمان که همسر فردی که سال ها با او زندگی کرده است فوت می کند، واضح است که زندگی شخص محکوم به تغییرات و تطبیقات بسیاری می گردد.

پس از فوت مارتا، ویلیام احساس می کرد که تمام دنیای او به هم ریخته است. آن ها سال ها بود که باز نشسته شده بودند و زندگی آن ها طبق روال خاصی پیش

می رفت و آن ها بدون آنکه آگاه باشند از عادت ها و الگو های خاص و پیچیده ای استفاده می نمودند و به آن ها عادت کرده بودند. الگوهایی که بر اساس آن ها با یکدیگر رابطه داشته و عمل می کردند. این الگوها تمام فعالیت های زندگی آن ها را تحت تأثیر خود قرار می داد. جنبه های از قبیل زندگی اجتماعی و ارتباط آن ها با دیگران.

سلامت احساسی آن ها و فعالیت های عملی بسیاری نیز تحت تأثیر همین الگوها بودند. پس از مرگ مارتا جای خالی بسیاری در انتظارات، عادت ها و روال زندگی ویلیام احساس می شد. زمانی که او می خواست سؤالی بپرسد یا نظر خود را درباره مطلبی ارائه دهد یک دفعه یادش می آمد که هیچ کس در کنارش نیست تا با او مشورت کند. دو ماه پس از مراسم خاکسپاری، ویلیام دریافت که دیگر صبح ها به همراه خواندن روزنامه قهوه نمی خورد. چون این مارتا بود که همیشه قهوه را برای او آماده می کرد. درک این حقیقت وجود او را مملو از غم نموده بود و باعث جاری شدن اشک از چشمان وی می شد. او متوجه می شود که باید با جای خالی همسرش در فعالیت های که انجام می داد، روبرو شود (درست کردن قهوه) و تصمیم می گیرد که برای خود قهوه درست کند. از آن روز به بعد ویلیام دوباره به همراه خواندن روزنامه صبح خود، قهوه می خورد.

او موفق شده بود در این قسمت کوچک و جزئی از زندگی خود تطبیق های لازم را به عمل آورد. یک سوگواری دائماً با چنین جزئیاتی که نیاز به تطبیق دارند روبرو است. در واقع سوگواری را می توان فرآیند ایجاد تغییرات لازم در هر کدام از جزئیات زندگی شخص با وجود فقدان اتفاق افتاده دانست. پذیرش فقدان و انجام تطبیقات لازم ممکن است باعث برافروختگی و عصبانیت شخص گردد. افراد سوگواری غالباً خشمگین می شوند ولی از عامل خشم خود نا آگاه هستند. شخص سوگواری ممکن است به خاطر خود فقدان یا عامل فقدان خشمگین باشد. چیزی از درون شخص فریاد بر می آورد که این درست نیست و من نمی خواهم اوضاع این طور باشد.

عمل کرد خشم تشخیص مسائل اشتباه است و وجود آن گویای این است که موضوعی اشتباه است و باید تغییر کند. فقدان نشان دهنده آن است که چیزی اشتباه بوده و در نتیجه احساس خشم در شخص پدیدار می گردد. مزامیری را در نظر بگیرید. (مانند مزمور ۱۰۹) که در آن فقدان و ناعدالتی خشم را در وجود نویسنده بر می انگیزد. خشمی که در واقع واقعیت فقدان را برای ما آشکار می سازد. معمولاً عامل خشم برای فرد سوگوار نامعلوم باقی می ماند و باعث سر در گمی وی می شود. آیا من می توانم نسبت به یک شرکت حقوقی که به خاطر تعدیل نیرو مرا از کار اخراج کرده عصبانی باشم؟ آیا می توانم از دست فردی که فوت کرده عصبانی باشم؟ آیا می توانم از رشد غیر طبیعی سلول ها، که دکتر ها آن را سرطان می نامند عصبانی باشم؟ آیا می توانم از خداوند عصبانی باشم؟ تنها چیزی که می دانم این است: "من از کسی یا چیزی عصبانی هستم." زمانی که ما عصبانی هستیم گویی سراسر وجود ما فریاد بر می آورد که چیزی باید تغییر کند آن چه را از دست داده ایم، آن چه جای خالی اش در زندگی ما احساس می شود، دیگر وجود ندارد. ما نمی خواهیم با آن چه از دست داده ایم تطبیق پیدا کنیم. این خشم می تواند خود را به صورت ناراحتی از دیگران، یا خشم آشکار و ابراز آن یا دور شدن از خداوند و یا حتی نوعی دور شدن از خود نیز آشکار شود. در برخی از مواقع می تواند حالاتی نظیر انتظارات کمال گرایانه یا حتی تحقیر خود، نمایان شود. از آن جایی که ما نمی توانیم واقعیت را تغییر دهیم یعنی اینکه نمی توانیم آن چه از دست داده ایم را باز یابیم پس باید با این حقیقت که باید خود را تغییر دهیم روبرو شویم و این حقیقت قسمتی از تطبیق ما با فقدان اتفاق افتاده می باشد. در زمان تغییر خود، ما حقیقت فقدان را می پذیریم و این پذیرش فقدان باعث فرو نشستن خشم ما می شود. انرژی، تمرکز و تصمیماتی که در زمان خشم گرفته می شود برای انجام تطبیق لازم در پس هر فقدان ضروری است.

اغلب پیش از آنکه شخص بتواند واقعاً حقیقت فقدان را بپذیرد باید تغییرات بسیاری در وی صورت بگیرد. ناتوانی در دست یابی دوباره به آن چه از دست رفته

ممکن است در ابتدا شخص را به سوی خشم و سپس به سوی ناامیدی هدایت نماید. "دیگر نمی توانم ادامه دهم!" جمله ای است که معمولاً از زبان افرادی که در سوگ عمیقی هستند جاری می شود. افکار خود کشی پس از فقدان در افراد بسیاری دیده می شود. امید بسیار دور به نظر می آید. گاهی افراد برای بدست گیری مجدد کنترل بر امور، به خشم روی می آورند. ناامیدی این احساس را در افراد ایجاد می کند که کنترل امور و زندگی خود را از دست داده اند اما خشم و غضب انرژی ما را افزایش داده و به ما حس داشتن کنترل بر همه امور را می دهد. خشم مستلزم وجود عاملی است، چیزی که از آن خشمگین شده ایم. این عامل ممکن است همان چیزی یا کسی باشد که از دست داده ایم یا این حقیقت باشد که من نمی توانم آن چه از دست داده ام را دوباره باز یابم یا افراد دیگر آن چه من از دست داده ام را هنوز در زندگی خود دارند یا حتی خود خدا باشد.

بهای ناامیدی و غضب بسیار بالا است. این احساسات نه تنها باعث آسیب جسمی می شوند بلکه باعث انزوای اجتماعی، مشکلات ارتباطی، افکار غیرواقع گرایانه و اجتناب از حقیقت می شوند. پذیرش فقدان اغلب مستلزم گذر از دوره ناامیدی است. با این وجود ما برای زندگی در ناامیدی و تلخی خلق نشده ایم. دردی که در پس تجربه فقدان می کشیم ما را برای یافتن راه حلی جدید بر می انگیزد. در زمان سوگواری ترس چه از نوع منطقی و چه غیر منطقی اش در وجود شخص بیشتر شده و شدت آن نیز افزایش می یابد.

ترس ها اولاً ممکن است مربوط به این موضوع باشند که "چگونه بدون .... می توانم ادامه دهم؟" یا "پس از این چه اتفاقی خواهد افتاد؟" بسیاری از فقدان ها شرایطی را ایجاد می کنند که فرد را در معرض خطری جدی قرار می دهند. به عنوان مثال زمانی که پدر جوان یک خانواده فوت می کند چه کسی قرار است وظایف او را به عنوان سرپرست خانواده به عهده بگیرد و مهیا کننده نیازهای مالی شود؟ اگر من کار خود را از دست دهم چطور می توانم خود و خانواده خود را حمایت کنم؟

به همراه فقدان ترس های دیگری هم مشاهده می شوند که اگر چه کمتر دیده می شوند، اما در واقع توسط خود شخص تجربه می شوند. زمانی که عزیزی به خاطر بیماری سرطان فوت می کند ترس از اینکه مبدا شما هم دچار سرطان شوید طبیعی است. پس از تجربه درد درگذشت شخصی که فرد سوگوار عاشقش بوده بسیاری از عاشق شدن دوباره خواهند ترسید. بدون اینکه فرد از حالت خود آگاهی داشته باشد از دیگران دوری می کند. از دست دادن شغل یا فرصتی مناسب ممکن است ترسی در فرد ایجاد کند که فرد را با عدم اعتماد به نفس و امید روبرو کند. آیا باز هم می توانم شغلی داشته باشم؟ آیا کار من در این قسمت تمام شده است؟ ترس از دیوانه شدن و اینکه هرگز فرد نتواند شادی خود را باز یابد یا احساس امنیت داشته باشد برای فرد سوگوار غیر طبیعی نیست. ترس می تواند شخص را به عملی وا دارد یا او را فلج کند. در بسیاری از موارد خشم، انرژی لازم را برای انجام تغییرات ضروری و سازگاری با تغییرات و در نتیجه کاهش ترس مهیا می کند.

ویلیام می ترسید به تنهایی از خانه خارج شود و این ترس زمانی تمام شد که او خشمگین شد که مبدا جشن فارغ التحصیلی نوه خود را از دست بدهد. او همواره در روابط اجتماعی خود بر مارتا تکیه می کرد و اکنون در نبود مارتا از اینکه چه کار باید بکند و چطور رفتار کند می ترسید. اکنون دیگران با او چگونه رفتار خواهند کرد؟ اما او از اینکه ممکن است چنین مناسبت مهمی را از دست بدهد عصبانی بود. خشم او انرژی و انگیزه لازم را برای بیرون آمدن از انزوا ایجاد نمود و او را به سوی ایجاد ارتباطی دوباره با دیگران هدایت نمود. برای بسیاری تنهایی پس از فقدان، بزرگترین درد را ایجاد می کند. زمانی که فقدان شخصی فوت نزدیکترین شخص به اوست، نیاز به وصال دوباره با آن عزیز و بیرون آمدن از تنهایی هرگز به طور کامل حاصل نخواهد شد یعنی ارتباط دوباره با خود متوفی در این دنیا غیر ممکن است. این حس تنهایی ممکن است به حس انزوا و متفاوت بودن با دیگران بیانجامد. هیچ کسی دیگری تجربه

ای که من داشته ام را نداشته و هیچ کس ارتباطی که من با آن فرد فوت شدن داشته ام را نداشته است و نمی داند که من اکنون چه احساسی دارم.

فقدان های دیگر مانند نقل مکان و رفتن به یک شهر جدید، بی کاری، فاجعه ای طبیعی و یا حتی فقدان هایی که جزو لاینفک روال طبیعی زندگی هستند مانند اولین روز مدرسه فرزند اول یا خداحافظی با فرزند زمانی که او خانه را به منظور شرکت در اردوهای تابستانی ترک می کند ممکن است باعث تحریک احساس تنهایی شود. باز هم تجربه فقدان برای هر شخص منحصر به فرد بوده و این منحصر به فرد بودن توسط ایجاد تغییرات ضروری و نبود آن چه قبلاً در زندگی ما وجود داشته آشکار می شود.

واکنش دیگری که پس از فقدان در ارتباط با مردم ایجاد می شود خجالت است. این احساس دردناک ما را به مخفی شدن، پوشاندن و محافظت از خود بر می انگیزد. زمانی که احساس خجالت بر ما غالب شد پس از آن حس گناه در ما ایجاد می شود. این واکنش احساسی ما را برای یافتن علتی بر می انگیزد و غالباً شخص این سؤال را از خود می پرسد که "من چه کار کرده ام؟" که این درد و غم برای من ایجاد شده و یا "چه کار می توانستم بکنم؟" که این اتفاق رخ ندهد. احساس خجالت دردی است که بسیاری از افراد آن را تجربه می کنند. این احساس آنان را به عقب نشینی، مخفی شدن، محکوم کردن خود، بهانه جویی و دوری از دیگران وا می دارد. آدم و حوا قبل از ارتکاب گناه در باغ عدن هیچ خجالتی نداشتند اما پس از نا اطاعتی شکافی در رابطه آن ها با خداوند به وجود آمد که به همراه خود گرایش شدیدی به مخفی شدن را در آنان ایجاد نمود.

اما چرا پس از یک فقدان به ما حس خجالت دست می دهد؟ به این خاطر که ما فکر می کنیم از دیگران از خود و از خداوند و یا ارزشی مهم دور شده ایم و رابطه خود را با آن ها از دست داده ایم. نقش خجالت این است که توجه ما را به ارتباطی که قطع

شده جلب نموده و تنها زمانی که ارتباطی دوباره بین ما و آن چه از دست داده ایم ایجاد شود این خجالت از بین می رود.

بسیاری از فقدان ها از قبیل مرگ یا از دست دادن شخصی هرگز برگشت پذیر نیستند. ما نمی توانیم با شخص مورد نظر ارتباطی دوباره ایجاد کنیم. برای یافتن ارتباطی دوباره که موجب بر طرف شدن خجالت شود و این درد عمیق را بر طرف کند باید جای دیگری را جستجو کرد. ارتباطی دوباره باید با افراد دیگر، خدا و خود شخص و حتی اشیای مختلف ایجاد شود. زمانی که واقعه برای شخص پذیرفته شد در واقع سوگواری در شخص پایان یافته است. پذیرش واقعه شامل رسیدن به احساس آرامش و امنیت است و در واقع هم واکنشی است احساسی و هم تصمیمی است قاطعانه که فرد در زندگی خود می گیرد.

به همراه پذیرش تمایل به پیش بینی امور، تطبیق با فقدان نیز در شخص ایجاد می شود و شخص احساس می کند که باری دیگر کنترل امور زندگی خود را به دست گرفته است. حس اطمینان دوباره در شخص احیا می شود اگر چه این بار دیگر این اطمینان کودکانه و ساده لوحانه نیست، بلکه چهره ای بالغ تر نسبت به گذشته به خود گرفته است. احتمالاً در نتیجه پذیرش، احساس شادی و خوشی به زندگی شخص باز می گردد. در پی انجام تطبیق های لازم در وجود شخص اکنون دیگر خاطرات آن چه از دست رفته با تجربیات حال او به صورت یکپارچه در ذهن او دسته بندی می شود.

ویلیام با افتخار از مراسم فارغ التحصیلی نوه خود لذت می برد و اکنون دیگر می تواند قدردان این واقعیت باشد که مارتا چه مادر بزرگ خوبی برای نوه خود بوده و نقش خود را در آن پیروزی که اکنون نوه آن ها دارد به خوبی ایفا نموده است. بی توجهی به واکنش های احساسی که در سوگواری وجود دارد بهای سنگینی برای شخص در پی خواهند داشت.

در زمان سوگواری بیماری های جسمی، از بین رفتن ارتباطات، انزوای اجتماعی، افول روحانی و ناتوانی های مختلف روانی ممکن است در پی بی توجهی به احساسات و واکنش های شخص سوگوار، ایجاد شود. واکنش احساسی بوسیله خالق ما در وجود مان نهاده شده است تا بتوانیم با تغییراتی که در این دنیا ایجاد می شود سازگار شویم. در کتاب مقدس شاهد بروز احساسات متفاوتی هستیم که انسان ها پس از مواجه شدن با چنین تغییراتی آن ها را پشت سر می گذرانند. احساساتی از قبیل ترس، محبت، خشم، غم و غیره. احساساتی که ما به همراه سوگواری تجربه می کنیم ما را برای انجام تغییرات لازم و تطبیق با شرایط جدید بر می انگیزد.

## واکنش های فیزیکی

تمام وجود ما در زمان سوگواری از خود واکنش نشان می دهد. بسیاری از افراد می گویند که پس از شنیدن خبری بد احساس کردند که بیمارند. واکنش های فیزیکی خاصی که فوراً پس از شنیدن خبری بد می توانند رخ می دهند عبارتند از : احساس خستگی مفرط، نداشتن قوای جسمی، فلج شدن، لرزش، تکان های شدید، ضربان قلب شدید و حالت تهوع، اسهال و دیگر ناراحتی های معدوی و روده ای، تنگی نفس و یا تنفسی سطحی و سریع. شخص ممکن است احساس خفگی کند و فکر کند چیزی در گلویش گیر کرده است. فرد ممکن است سر درد یا دردهای دیگری را تجربه کند. عضلات فرد ممکن است منقبض شده و در برخی شرایط اسپاسم های عضلانی غیر ارادی در بدن فرد رخ دهد. درد قفسه سینه، گر گرفتگی یا احساس سرمای شدید، تعریق بسیار زیاد و خشکی دهان بسیار متداول است. زمانی که فرد با فقدان اتفاق افتاده روبرو می شود ممکن است احساس سر گیجه داشته باشد و یا از حال برود. واکنش اولیه مربوط به بدن، با مختل شدن عمل کرد فیزیکی فرد آغاز می گردد. برخی دیگر از افراد به محض شنیدن خبری بد، نشانه های مشخصی از اضطراب را

بروز می دهند. ممکن است تنگی نفس، بی حسی احساسی، سر گیجه، درد قفسه سینه، واکنش های ناگهانی مبالغه آمیز رخ دهند و خواب و قدرت تمرکز او مختل شود.

ممکن است واکنش های شدید احساسی مانند خشم و ترس، بدون دلیل مشخصی در فرد دیده شوند. وجود چنین احساساتی علاوه بر درد فقدان، بسیار ناراحت کننده است. این واکنش ها غالباً کوتاه مدت بوده و ممکن است در فواصل زمانی از چند دقیقه تا چند ساعت به طول انجامد. اگر چه ممکن است برخی از افراد برای روزها و یا حتی زمانی طولانی تر با این علائم دست و پنجه نرم کنند اما برگشت چنین احساساتی متداول است. پس از اینکه فرد برای روزها و یا هفته ها احساس بهتری داشته است دوباره حالت تهوع، سر درد و لرزش و واکنش های دیگر فیزیکی را در خود مشاهده می کند. تکرار این علائم در فرد ممکن است در زمان سالگرد وقوع فقدان یعنی حتی در زمانی که آگاهی از جنبه های مختلف فقدان نیز وجود دارد و یا حتی بدون هیچ دلیل مشخصی مشاهده شود.

هر کدام از این واکنش ها ممکن است برای مدتی در فرد باقی بماند. علاوه بر آن ریزش مو و دردهای مبهم و پراکنده ممکن است در زمان سوگواری مشاهده شود. افراد غالباً از دردهای مزمنی که در سیستم گوارشی قلبی و عصبی و قسمتی از زبان دیده می شود شکایت دارند. نشانه های فیزیکی ممکن است برای مدتی طولانی در افراد باقی بمانند و حتی ممکن است مدت ها پس از تسلی دوباره به سراغ فرد بیایند.

## افکار / باورها

سوگواری تمرکز، گرایش ها و عمل کرد حافظه فرد را مختل می کند و به طور کلی فرآیند تعقل و تفکر دچار مشکل می شود. تصمیم گیری و حل مشکلات دشوار شده و حتی گاهی غیر ممکن به نظر می رسند. زمانی که احساس غم و خجالت در فرد

تقویت می شود فرآیند تفکر فرد مختل می گردد و اشخاص سوگوار حالت خود را چنین توضیح می دهند: "گویی گیج شده و از خود بی خود شده و سر در گم هستیم." حتی پس از پشت سر گذاشتن یک فقدان، به یاد آوردن زمان، تاریخ و مکان آن نیز برای آن ها مشکل می شود.

ناباوری اولین واکنش به یک فقدان است. حالت فرد طوری است گویی سیستم روانی هنوز آمادگی روبرو شدن و به کار گیری داده های جدید را ندارد. بسیاری از سنت های سوگواری ما از قبیل مشاهده جسد فرد فوت شده در واقع به خاطر رفع واکنش انکار هستند. تحقیقات نشان می دهند افرادی که نمی توانند جسد فرد فوت شده را ببیند در گذر از مراحل تسلی دچار مشکل می شوند. در روزها، هفته ها و ماه های اول افکار شخص به صورت کامل تری بر فقدان متمرکز شده و همین امر باعث ایجاد نشخوار فکری یا وسواس می گردد. در این دوران وجود چنین حالت هایی در فرد سوگوار طبیعی است. به نظر می رسد که فکر فرد فوت شده همواره در ذهن شخص حاضر است و هر خاطره ای فقدان را برای فرد سوگوار زنده می کند.

معمولاً فرد سوگوار حتی با گذشت مدتی پس از مراسم خاکسپاری هنوز احساس می کند که منتظر بازگشت متوفی است، منتظر است باز هم فرد فوت شده را مشغول انجام کارهای روزمره ببیند. پارک شدن ماشین کنار پیاده رو، صدای زنگ تلفن و یا حتی زمانی که گربه ای چیزی را بر زمین می اندازد ممکن است این فکر و انتظار را در فرد ایجاد کنند که عزیز از دست رفته اش دوباره به خانه باز گشته است. زمانی که افراد سوگوار در مورد عدم کفایت خود در انجام کارها حساس تر می شوند و از ناتوانی های خود آگاهی می یابند از عزت نفس آن ها کاسته می شود. اشتیاق آن ها برای بدست آوردن آن چه از دست داده اند و برای برقراری ارتباطی دوباره با آن چه اکنون دیگر در دسترس شان نیست باعث می شود تا آن ها بر محدودیت های خود و ناتوانی های شان بیشتر تمرکز کنند و در این صورت روش تفکر آن ها منفی گرایانه می شود. در نتیجه اشتیاق و انگیزه انجام کار در آن ها رنگ می بازد. ممکن است زندگی دیگر

برای آن‌ها هدف، ارزش و مسیری نداشته باشد. در چنین مواقعی شخص ممکن است دچار توهم شود. سؤال‌های بدون پاسخ ممکن است فرد سوگوار را در چنگال خود گرفتار سازند. سؤال "چرا؟" به صورت‌های مختلف مطرح می‌شود. اما به ندرت پاسخ رضایت بخشی به آن داده می‌شود. در مراحل اولیه فرد سوگوار مشتاق است که آن چیز یا آن کسی را که از دست داده است باز به دست آورد. سؤال "چرا؟" بیشتر نمادی از افکار، درد و سر در گمی است تا یک سؤال منطقی.

فرد سوگوار با نیاز شدید خود برای یافتن منطقی برای فقدان اتفاق افتاده روبرو می‌شود. کاش می‌شد کسی یا چیزی را برای این اتفاق مقصر دانست. کاش می‌شد فهمید که چه نکته مثبتی در این واقعه وجود دارد تا شاید آن موقع پذیرش آن واقعه برای شخص راحت تر می‌گشت. افراد سوگوار ممکن است از خود بپرسند که آیا آن‌ها هم در این واقعه مقصر هستند تا بلکه بتوانند منطقی برای این واقعه بیابند و بتوانند بر خود مسلط شوند. بازماندگان به روش‌های مختلف مسئولیت آن چه اتفاق افتاده را بر دوش می‌گیرند. با روش‌هایی از قبیل چرا نتوانسته‌اند جلوی مرگ آن شخص را بگیرند و یا این که چرا خود نجات یافتند و زنده ماندند.

هر چقدر هم این مسئله غیر منطقی به نظر بیاید باز هم آن‌ها در مورد فقدان رخ داده احساس مسئولیت می‌کنند. هویت شخص در مواجه شدن با چنین فقدان‌هایی دستخوش تغییر می‌شود. دیگر "ما" برای او وجود ندارد از این پس تنها برای او "من" وجود خواهد داشت. شخص دیگر نمی‌تواند القاب و عنوان‌هایی که قبلاً داشت را داشته باشد. در سطحی عمیق تر زمانی که فقدان و امکان وجود فقدان‌هایی در آینده پذیرفته می‌شود و شخص با فناپذیری روبرو می‌شود دیگر مفهوم و معنا و هویت شخصی برای او تغییر می‌کند.

سؤال "چرا؟"، آگاهی از فقدان و درد آن، و سر در گمی که سراغ شخص می‌آید همگی از لحاظ روحانی بر او تأثیر می‌گذارند. فقدان در برخی از افراد باعث

می شود که بیشتر به سوی خداوند کشیده شوند و بفهمند این تنها خدا است که می تواند در چنین زمانی به آن ها امنیت و آرامی عطا کند. برخی دیگر احساس می کنند خداوند آن ها را ترک کرده است. مزموز نویس چنین فریاد بر می آورد:

" ای خداوند تا به کی مرا همیشه فراموش می کنی؟ تا به کی روی خود را از من خواهی پوشیدی؟ " (مزامیر ۱: ۱۳)

شخص سوگوار خدا را به علت حس فراغ و درد خود مقصر می داند. برای بسیاری سوگواری تجربه ای است که در آن احساسات شان دائماً در نوسان است. خشم و سر در گمی و احساس طرد شدگی گاهی باعث نزدیک شدن آن ها به خداوند می شود و گاهی باعث دوری شان از او. در زمان سوگواری و سازگار شدن فرد با شرایط جدید تغییراتی در جهان بینی شخص ایجاد می شود. دیدگاه او نسبت به خدا نیز عوض می شود. دیگر دنیا به نظر او از امنیت و جذبه کمتری برخوردار است. در چنین شرایطی بسیاری از افراد وقتی هیچ پاسخی برای سئوالات خود نمی یابند و همه راههای شان به بن بست ختم می شود به نزد خداوند می آیند. با ادامه سازگاری، تغییراتی در الویت ها، ارزش ها، انتظارات و امیدهای فرد مشاهده می شود. دیگر مسائل مادی او را ارضا نمی کنند و ارتباطات برای وی ارزش بیشتری می یابند. مزموز ۳ با چنین نتیجه گیری خاتمه می یابد:

" و اما من به رحمت تو توکل می دارم؛ دل من در نجات تو شادی خواهد کرد. برای خداوند سرود خواهیم خواند زیرا که به من احسان نموده است. " (مزامیر ۵: ۱۳-۶)

## ادراک

ادراک همان فرایند ذهنی است که ما بوسیله آن تجربیات خود را درک کرده و آن ها را تفسیر می کنیم. ادراک ما نیز تحت تاثیر سوگواری قرار می گیرد. درک ما از

مسائل است که پایه های واکنش های احساسی و فکری ما را شکل می دهد. کمتر دیده می شود که پس از مرگ عزیزی بازماندگان عنوان نکنند که صدای سخن گفتن متوفی را شنیده اند یا او را در اتاقی دیگر دیده اند یا احساس کرده اند که شخص فوت شده در کنار آن ها حضور دارد. افراد سوگوار اغلب چنین چیز هایی را احساس می کنند اگر چه ممکن است در مورد آن به دیگران چیزی نگویند، زیرا فکر می کند که دیگران آن ها را درک نکرده و فکر کنند که دیوانه شده اند. برای برخی این احساسات آن ها را می ترساند. زمانی که این افراد اطمینان بیابند که چنین تجربیاتی طبیعی است، از ترس آن ها کاسته شده و تسلی می یابند.

در افرادی که در حالت سوگواری فعالانه به سر می برند احساس غیر واقعی بودن مسائل، از خود گسستگی، اختلال چند شخصیتی و احساس گم کردن خود رخ می دهد. زمانی که شخص از فقدان بوجود آمده آگاهی می یابد ممکن است در ابتدایی ترین مسائل خود نیز دچار سر در گمی و ناتوانی شود و حتی در شناسایی هویت خود دچار بحران گردد. این حالت ممکن است ساعت ها، روزها و یا حتی بیشتر هم طول بکشد. افرادی که به شخص فوت شده متکی بودند و وجود خود را با رابطه بین آن شخص یا چیز از دست رفته تعریف می کردند، بیشتر چنین واکنش هایی را نشان می دهند.

### مکانیزم های دفاعی و تلاش برای سازگار شدن

روان ما به طور اتوماتیک سعی می کند با فقدان بوجود آمده تطبیق یابد. استراتژی های سازگاری و مکانیزم های دفاعی در ما فعال می شوند تا بتوانیم در زمان حال عمل کرد صحیحی داشته و فرآیند تطبیق را دوباره آغاز نمائیم. انکار، واکنش اولیه اکثر افراد است. آن ها اصرار می کنند که " این نمی تواند حقیقت داشته باشد. "

انکار در افراد می تواند در طیفی از ناپاوری لحظه ای تا باور به زنده بودن فرد با وجود دیدن جسد او در نوسان باشد. انکار می تواند به اشکال شوک، بی حسی و از دست دادن حس واقعیت نمایان شود. شنیدن خبر فقدان آنقدر می تواند برای یک فرد دشوار باشد که وی نتواند آن را بپذیرد و در مورد آن تصمیم گیری کرده و عملی انجام دهد. این مکانیزم های دفاعی به سیستم روانی فرد این امکان را می دهد که بتواند سازگاری با فقدان رخ داده را شروع کند.

برخی دیگر حالت سرکوب احساسات ( به صورت واکنش اتوماتیک ) را تجربه می کنند و یا اینکه آگاهانه انتخاب می کنند که افکار، احساسات و خاطرات فرد فوت شده یا چیزی که از دست رفته را در خود سرکوب کنند. فرد سوگوار دیگر خاطرات شخص فوت شده را از ذهن خود حذف می کند و ممکن است حتی از نگاه به تصویر فرد فوت شده یا رفتن به اتاقش یا سخن گفتن درباره او اجتناب کند. اما شاید دیگران واکنشی متضاد نشان دهند. اگر چه آگاهی کاملی از فوت شخص دارند اما دائماً به دنبال او می گردند. برای برخی این جستجو به صورت نمادین تبدیل به جستجوی معنا می شود و به اشتیاقی برای یافتن هدفی برای این زندگی یا معنایی برای مرگ تبدیل می گردد. ممکن است همانند سازی با متوفی در فرد سوگوار دیده شود که در آن بازمانده سعی می کند به شباهت فرد فوت شده در آید. شخص بازمانده ممکن است ویژگی ها، خصوصیات، اخلاقیات یا علائق فرد فوت شده را در خود بپروراند. در چنین شرایطی هویت بازمانده پوشانده شده و واکنش های غم، درد، خشم و خجالت در او سرکوب می شوند.

ممکن است واپس رانی به زمان گذشته و استفاده از روشهای سازگاری که فرد در زمان کودکی یا نوجوانی از خود بروز می داد، مشاهده شود. در برخی اتکای زیاد به دیگران و خلیقات کودکانه دیده می شود در حالی که شاید در برخی ادعای استقلال و شیطنت های دوران نوجوانی مشاهده شود. نقش بازی کردن هم ممکن است به عنوان

وسيله اى براى ابراز خشم مشاهده شود اما نمى تواند شخص را براى تطبيق يافتن با فقدان رخ داده کمک نمايد.

به همين صورت برخى سعى مى کنند از ديگران حمايت و محافظت کنند و از اين کار به عنوان روشى براى تطبيق با شرايط خود استفاده کنند. در طول مراسم خاکسپارى يا مراسم هاى که پس از مرگِ شخص برگزار مى شود ممکن است افراد سوگوار مسئوليت هاى را بر دوش خود بگيرند. آن ها ممکن است بر ديگران متمرکز شده و به اين وسيله احساس کنند که بار ديگر کنترل امور را به دست گرفته اند و واقعه رخ داده را مى توانند به طور طبيعى پشت سر بگذارند. با اين وجود اگر اين الگوى رفتارى در آن ها ادامه يابد ممکن است فرآيند تطبيقى که براى سر و سامان بخشيدن به زندگى آن ها ضرورى است، متوقف شود. روشهاى دفاعى و مکانيزم هاى سازگارى بسيار مفيد هستند. اين روشها در کوتاه مدت به کار گرفته مى شوند تا فرد سوگوار بتواند سازگارى هاى لازم با فقدان رخ داده و تمامى جوانب آن را در خود آغاز کند. زماني که مکانيزم هاى دفاعى در انجام سازگارى هاى لازم در فرد خلل ايجاد مى کند، تازه آن زمان است که شخص انگيزه لازم براى تطبيق با واقعيت را بدست مى آورد. اين فرايند تغييرى ضرورى و سالم است. زماني که مکانيزم هاى دفاعى با توانايى فرد براى تطبيق با حقايق و واقعيت هاى روزمره تداخل ايجاد مى کند باز هم افراد به جاى انجام سازگارى هاى لازم از مکانيزم هاى دفاعى استفاده مى کنند و اين باعث ايجاد مشکلاتى در آن ها مى شود.

## رفتار

سوگوارى در تمامى عمل کرد هاى زندگى، حتى در ابتدائى ترين کارها از قبيل خواب و خوراک فرد مشکل ايجاد مى کند. بسيارى با مشکل خواب روبرو مى شوند و يا به مُدام از خواب مى پرند. برخى از ترس خواب هاى که ممکن است به سراغ شان بيايد نمى خوابند. برخى ديگر خواب را وسيله اى مى دانند براى فرار از درد فقدان

بنابراین بسیار می‌خواهند. برای آن‌ها بیدار شدن در صبح ممکن است به معنای ادامه فرایند دردناک تطبیق باشد. برخی علاقه خود را به خوردن از دست می‌دهند و تنها در زمان احساس نیاز مبهمی که از گرسنگی دارند اقدام به خوردن چیزی می‌کنند. برای برخی خوردن ممکن است باعث ایجاد نوعی آرامش و تسکین گردد و در چنین شرایطی افراد سوگوار در تلاش برای سرکوب درد خود دست به پر خوری می‌زنند.

برخی در خود رفتار جدیدی را می‌بینند که همواره به دنبال چیزی می‌گردند. در واقع آن‌ها در جستجوی فرد فوت شده هستند. صداهایی که از اتاق دیگر می‌آید ممکن است برای آن‌ها این معنا را داشته باشد که بله، فرد فوت شده آن‌جا است. زمانی که در بازارهای خرید در حال انجام خرید هستند ممکن است بین مردم به دنبال عزیز فوت شده خود بگردند تا شاید او را آن‌جا ببینند. بسیاری از رفتارهای شخص سوگوار ممکن است با آشفتگی همراه باشد، ممکن است حالت فراموشی و بی‌نظمی احساس کنند و اثر بخشی و کارایی فرد غالباً کاهش یابد و زمانی که سوگواران احساس کنند هیچ معنایی برای زندگی وجود ندارد ممکن است کارهای بی‌معنا و تکراری را انجام دهند. در مراحل اولیه سوگواری یعنی پس از وقوع مرگ اغلب سوگواران از انجام فعالیت‌هایی که فرد فوت شده در آن شرکت داشته اجتناب می‌کنند. افراد سوگوار ممکن است از فعالیت‌های سمبلیکی که در خانواده وجود داشته اجتناب کنند. به عنوان مثال خانواده‌ای که بطور معمول دور میز شام با یکدیگر غذا می‌خوردند پس از فوت یکی از اعضای خانواده بر روی سینی و در جلوی تلویزیون غذای خود را صرف می‌کنند. در این شرایط شام تبدیل به زمانی برای تنهایی شده و تماشا کردن تلویزیون باعث می‌شود که افراد به اتاق شام خالی و ساکت توجه نکنند. پس از وقوع فقدان‌هایی خاص اشتیاق به انجام رفتارهای مخربی مانند انجام کارهای پر خطر، استفاده از الکل و مواد مخدر در افراد افزایش می‌یابد. احتمال وقوع تصادف در افراد سوگوار بیشتر می‌شود. بسیاری دم‌دمی مزاج شده یا نقش بازی می‌کنند، گویی آن‌ها از این روش‌ها به عنوان ابزاری برای کاهش درد خود استفاده می‌کنند. با

گذر زمان تغییراتی در سبک زندگی افراد روی می دهد. الگوهای رفتاری که قبل از فقدان وجود داشتند اکنون دیگر باید تغییر کنند. در این زمان است که الگوهای رفتاری جدیدی وارد زندگی افراد می شود. ارتباط آن ها با دیگران و خدا دستخوش تغییر می شود. برای مثال غیر طبیعی نیست که فرد سوگوار نتواند به کلیسا رفته و یا در یک مشارکت کلیسایی شرکت کند. او ممکن است احساس کند که توسط دیگران زیر ذره بین قرار گرفته و همچنین خود را از لحاظ احساسی بسیار شکننده حس کند. برای مثال شخصی که همسر خود را از دست داده و دیگر همسرش در کلیسا کنار او نیست ممکن است این حالت را داشته باشد. مراسم های روحانی برای فرد سوگوار مانند عمل قلب باز هستند، هر آن چه که آن ها در قلب خود داشته اند آشکار می شود. در فرایند تطبیق و سازگاری باز هم ممکن است اشخاص به الگوهای رفتاری گذشته خود باز گردند.

## ارتباطات اجتماعی

در هر نوع فقدان بارزی توانایی فرد در تأثیر پذیری، باز بودن نسبت به دیگران و آمادگی ارتباط با آن ها تحت تأثیر قرار می گیرد. عزت نفس افراد در دوران سوگواری در معرض تهدید قرار می گیرد و این امر باعث می شود که ارتباطات اجتماعی افراد دچار مشکل شود. در ابتدا بسیاری از سوگواران یکی از دو واکنش متضاد زیر را بر می گزینند: یا علاقه خود را به ارتباط با دیگران از دست می دهند و بر روی فقدان که برای آن ها رخ داده است تمرکز می کنند و یا اینکه به طور افراطی مشتاق این می شوند که با دیگران ایجاد ارتباط کنند و تنها نمانند. در برخی از افراد این حالت می تواند به صورت اتکای بر دیگران، وابستگی و ابراز ترس در زمان تنهایی نمایان شود. در هر دوی این شرایط به خاطر آنکه فرد سوگوار اکنون بر تجربه خود متمرکز شده، نحوه ارتباطات وی تغییر می یابد. در چنین شرایطی او هیچ احساسی نسبت به

دیگران ندارد از آن رو که سیستم روانی فرد تحت تأثیر فقدان قرار گرفته و چنین واکنشی در مراحل اولیه طبیعی است.

اگر فردی که فوت کرده برای شخص سوگوار خاص باشد و یا این که او بخش مهمی از زندگی خود را دست داده باشد ( شغل، کلیسا، نقل مکان به منطقه ای دیگر ) تمامی عمل کرد اجتماعی او به هم می ریزد. عادات، انتظارات و الگوهای ارتباطی فرد دیگر به صورت قبل نیستند.

ویلیام که همسرش را ماه ها پیش از دست داده است هنوز هم از رفتن به کلیسا اجتناب می کند. او هرگز به تنهایی به کلیسا نرفته است. انگار در کلیسا جایی برای او وجود نداشته باشد زیرا همه در کنار همسرشان نشسته اند. استیو مرد میانسالی است که شغل خود را از دست داده و حس می کند که متعلق به هیچ جایی نیست، نسبت به دیگران احساس بیگانگی می کند، نمی داند با خود و با وقت آزادش چه کند و یا با چه کسی ایجاد ارتباط کند. دوستان قدیمی او سر کار می روند و به جایی دیگر منتقل شده اند. زمانی که با مردانی شاغل وقت می گذرانند، احساس خجالت می کند. زیرا تنها چیزی که او تاکنون به آن پرداخته و نسبت به آن آگاهی دارد، شغلش بوده است. پس از یک فقدان مشخص افراد بسیاری این حس را دارند که دیگر به هیچ جایی تعلق ندارند.

این افراد ممکن است نسبت به افرادی که همسرشان در کنارشان است، مشغول به کاری هستند یا افرادی که به نظر می رسد هیچ فقدانی در زندگی خود ندارد حسادت کند. در بسیاری از این موارد حسادت با خشم، چرا ها و حس خجالت همراه است. " چرا من این قدر حسود هستم؟ " غیر ممکن است که من آرزو کنم شخص دیگری چنین فقدانی را تجربه کند. باورم نمی شود که چنین طرز تفکری دارم. " همه اینها افکار متداولی هستند که فرد سوگوار با آن ها روبرو است. برخی از این افکار زود گذر هستند در حالی که برخی دیگر تمامی ذهن فرد را به خود مشغول می کند. این

واکنش‌ها نشان دهنده این واقعیت است که چگونه تمامی جوانب وجود یک شخص برای تطبیق با فقدان، دستخوش تغییر می‌شوند.

ارتباط با دیگران یکی از نیازهای اولیه همه افراد است. فقدان نوعی قطع ارتباط است که باعث ایجاد احساس خجالت در فرد شده و مانع از آن می‌شود که فرد بتواند با دیگران ارتباط برقرار کرده و نیاز خود را برای داشتن ارتباطی صحیح مرتفع سازد. بودن با دیگران و احساس اینکه دیگران هنوز وجود دارند و اینکه دیگران هنوز هم برای او اهمیت قائلند، اینکه ارتباط شخص سوگوار از دیگران قطع نشده، همه و همه روابط اجتماعی‌ای هستند که فرد سوگوار به آن نیاز دارد. افراد سوگوار نیاز دارند تا مطمئن شوند دیگران به آن‌ها گوش می‌دهند و اینکه سخنان آن‌ها شنیده شده و درک می‌شود. زمانی که ارتباطات اجتماعی در زندگی فرد سوگوار ایجاد می‌شود و به طور مستمر ادامه می‌یابد، راه او برای پذیرش آن چه از دست داده و آن چه برایش باقی مانده، هموار می‌شود.

## عقاید اشتباه درباره سوگواری

سوگواری واکنشی نسبت به وقوع یک فقدان است که سراسر وجود فرد را در بر می‌گیرد. در این زمان فرد نیاز به انجام تغییرات بسیاری در زندگی خود می‌بیند. برای درک بهتر ماهیت سوگواری توضیح عقاید اشتباه رایج درباره آن می‌تواند مفید باشد.

### ۱- تنها کار افراد سوگوار این است که احساسات خود را تخلیه کنند.

سوگواری چیزی فراتر از تخلیه احساسات است. عمل کرد سوگواری این است که فرد را برای سازگاری در تمام زمینه‌های زندگیش که تحت تأثیر فقدان قرار گرفته کمک کند.

## ۲ - زمانی که فرد بتواند واقعیت وقوع فقدان را از ذهن خود بیرون کند از سوگواری خود تسلی می یابد.

در واقع یکی از نشانه های تسلی یک فرد سوگوار این است که او می تواند واقع گرایانه به فرد فوت شده یا چیزی که از دست داده ببیند. و با احساسات گوناگون خود با این واقعه روبرو شود.

## ۳ - دوره سوگواری اغلب سه ماه طول می کشد و حتما باید تا یک سال پایان یابد.

زمان مشخصی برای سوگواری در قسمت های مختلف کتاب مقدس دیده می شود. (به عنوان مثال در اول پطرس ۱: ۶) اما سوگواری تا زمانی که فرد سوگوار موفق شود سازگاری های لازم را در زندگی خود انجام دهد و با فقدان خود کنار آید ادامه خواهد داشت. برای مثال: ممکن است فرد سوگوار ابتدا بر روی مشکلات حال خود تمرکز کرده و به کارهایی از قبیل انتقال بیمه بپردازد. این فعالیت های منطقی و تصمیم گیری هایی از این قبیل در چند هفته اول به فرد کمک می کند تا چند هفته اول سوگواری را پشت سر بگذارد. با این وجود اگر شخص سوگوار در همین حالت منطقی باقی بماند ممکن است که احساسات خود را بروز نداده و واکنش احساسی نداشته باشد، این حالت می تواند او را به سوی افسردگی، تلخی و انزوا بکشاند. سوگواری برای برخی از افراد دوره ای کوتاه است در حالی که برخی دیگر تمام زندگی شان تحت تاثیر فقدان قرار گرفته و تأثیرات آن به شکلی های مختلف دیده می شود.

## ۴ - شدت سوگواری به صورت نموداری نزولی کاهش می یابد.

این به این معنی است که شدت سوگواری در ابتدا زیاد و به مرور زمان از شدت آن کاسته می شود. الگویی که هر فرد در دوره سوگواری می گذراند منحصر به فرد است. اگر سازگاری های لازم در زندگی یک شخص نسبت به فقدان اتفاق افتاده رخ ندهد، ممکن است سال ها پس از وقوع فقدان واکنش های سوگواری دوباره در او

مشاهده شود. برای مثال بیوه زنی که پس از مرگ همسر خود دوباره ازدواج کرده و از ازدواج دوم خود راضی است ممکن است سال ها بعد پس از شنیدن ترانه ای که همسر سابقش در گذشته می خواند، بار دیگر واکنش ها و حس سوگواری را تجربه کند. واکنش سوگواری او بدان معنا نیست که در زمان مرگ همسر اولش به خوبی سوگواری نکرده است و همچنین بدان معنا نیست که همسر دوم خود را دوست ندارد بلکه آن ترانه باعث شده که خاطرات شوهر سابقش تداعی و بار دیگر احساسات او برانگیخته شوند. او باید بار دیگر این احساسات و خاطرات را در خود تحلیل کرده و خود را با آن ها سازگار سازد.

#### **۵- از روی شدت و مدت سوگواری فرد می توان حد محبت او را نسبت به فرد فوت شده سنجید.**

عموماً سوگواران این عقیده را دارند که هر چه شدیدتر و طولانی تر برای عزیز خود سوگواری کنند نشان می دهد که او را بیشتر دوست دارند. زمانی که این کار انجام می شود نه تنها سوگواری به هدف اصلی خود نمی رسد بلکه باعث می شود که درد در فرد ادامه یافته و راه سازگاری فرد با شرایط جدید مسدود شود. برخی مواقع تمرکز بر ابراز احساسات شدید در زمان سوگواری حالتی خودخواهانه به خود گرفته و فرد سوگوار به جای آنکه خود را با شرایط جدید تطبیق دهد، تنها به آن چه خود می خواهد یعنی فقدانش فکر می کند.

#### **۶- برای هر مرگ و فقدان باید به صورت مجزا سوگواری کرد.**

ظرفیت ما برای کنار آمدن با فقدانی مشخص بستگی به این دارد که در گذشته چه دوره های سوگواری را پشت سر گذاشته ایم و چگونه با آن فقدان ها کنار آمده ایم. گاهی تأثیر فقدان ها می تواند بر روی هم انباشته شده و با توجه به آن که توانایی ما برای سازگاری محدود است، یک فقدان به ظاهر کوچک بتواند واکنش شدیدی در پی داشته باشد.

## ۷- مرگ قبل از ۱۰۰ سالگی ناعادلانه بوده و مرگ در جوانی محسوب می شود.

عصر سرمایه داری و تکنولوژی باعث شده که انتظار زندگی طولانی، سالم و بدون دردی را داشته باشیم. طولی نخواهد کشید که ما با آن چه دنیا هنوز شاهدش نبوده را تجربه کنیم، طول عمری حدود ۴۰ سال یا حتی کمتر.

## ۸- زندگی عادلانه است خداوند به ما وعده داده که ترکمان نکند با ما بوده و در ما ساکن شود.

همچنین به ما تعلیم داده شده که در دنیای پر از گناه و پر از بی عدالتی زندگی می کنیم. قطعاً زندگی عیسی بر روی زمین نمونه خوبی برای نشان دادن این واقعیت است که چقدر زندگی بر این زمین و تجربیات بشری، نا عادلانه است. زمانی که واقع گرایانه به سوگواری خود بیاندهشیم می توانیم به صورت موثرتری سوگواری نموده و همچنین به آنانی که در حال سوگواری هستند کمک کنیم. علاوه بر آن زمانی که به صورت واقع گرایانه طبیعت دنیا و حیات خود را بپذیریم انعطاف پذیری بیشتری خواهیم داشت و ایمان مان تقویت خواهد شد تا اگر زمانی با فقدان روبرو شدیم، برای تطبیق و سازگاری مجهز باشیم.

## فرآیند سوگواری و اهداف آن

سوگواری فرایندی است که در یک دوره زمانی تجربه می شود و هدف آن تطبیق با فقدان رخ داده است. سوگواری تجربه ای دردناک و فرآیندی است که طی آن تغییراتی در زندگی فرد صورت می گیرد تا وی بتواند بر اساس واقعیت فقدان رخ داده زندگی کند. سوگواری زمانی پایان می یابد که فرد سوگوار دیگر انتظار دیدن و

بودن با فرد فوت شده را نداشته باشد و این فقدان باعث ناتوانی در عمل کرد عادی او نشود. زمانی که کتاب جامعه می گوید:

"<sup>۱</sup> برای هر چیز زمانی است و هر مطلبی را زیر آسمان وقتی است.<sup>۲</sup> وقتی برای ولادت و وقتی برای موت. وقتی برای غرس نمودن و وقتی برای کندن مغروس.<sup>۳</sup> وقتی برای قتل و وقتی برای شفا. وقتی برای منهدم ساختن و وقتی برای بنا نمودن.<sup>۴</sup> وقتی برای گریه و وقتی برای خنده. وقتی برای ماتم و وقتی برای رقص. "(جامعه ۱: ۳-۴)"<sup>۵</sup>

<sup>۲</sup> رفتن به خانه ماتم از رفتن به خانه ضیافت بهتر است زیرا که این آخرت همه مردمان است و زندگان این را در دل خود می نهند.<sup>۳</sup> حزن از خنده بهتر است زیرا که از غمگینی صورت، دل اصلاح می شود.<sup>۴</sup> دل حکیمان در خانه ماتم است و دل احمقان در خانه شادمانی. "(جامعه ۲: ۷-۴)"

در واقع نه تنها درباره اجتناب ناپذیر بودن سوگواری سخن می گوید بلکه بدان نکته اشاره می کند که هدفی در پس سوگواری وجود دارد. فقدان ها انواع مختلفی دارند. اغلب ما فقدان را امری فیزیکی می دانیم. به عنوان مثال مرگ یک شخص و یا از دست دادن شغل، فقدان های فیزیکی، قابل لمس هستند و اغلب توسط افراد دیگر نیز مشاهده می شوند.

نوع دوم، فقدان های روانی هستند. آن ها نیز احتیاج به سوگواری دارند. فقدان های روانی در ماهیت خود آن دسته از فقدان هایی هستند که غیر قابل لمس بوده و مربوط به روابط نمادین روحانی، روانی یا اجتماعی ما هستند. فقدان های نامشهود برای شخصی که آن را پشت سر گذارد معنای خاصی دارند. این معنا ممکن است توسط افراد دیگر درک نشود. تاثیرات چنین فقدان های نمادینی در هر فردی منحصر به فرد است.

انسان ها در پی از دست دادن چه چیزهایی سوگواری می کنند؟ هر چیزی که برای آن ها ارزشمند باشد. فقدان های فیزیکی شامل از دست دادن عزیزی در زندگی

یا از دست دادن بخشی از بدن (در زمان قطع عضو) از دست دادن دارایی، حیوانات خانگی و چیزهای دیگر است. فقدان های روانی می توانند شامل از دست دادن مسائلی چون، بر هم زدن نامزدی، طلاق، بی کاری، آزادی، امید، آرزو، انرژی، هدف، جوانی، امنیت، دوستی، استقلال یا هر جنبه ارزشمند دیگری از زندگی باشند.

اکثر فقدان ها فیزیکی و برخی از فقدان ها روانی فقدان های اولیه هستند. بدان معنا که فرد سوگوار و دیگران به وضوح متوجه آن می شوند. تمرکز اصلی سوگواری بر فقدان های اولیه است. مرگ شخصی که فرد عاشق او بوده غالباً یک فقدان اولیه محسوب می شود و دیگران (یا حداقل در اوایل دوره سوگواری) سعی می کنند فرد سوگوار را تسلی دهند. فقدان های ثانویه که در اثر وقوع فقدان های اولیه برای فرد ایجاد می شوند غالباً توسط دیگران دیده نمی شوند. برای مثال مرگ همسر یک شخص که یک فقدان اولیه است فقدان های ثانویه بسیاری را موجب می شود. مرد یا زنی که همسر خود را از دست داده در واقع فقدان شریک اجتماعی و اقتصادی خود را تجربه می کند. از سوی دیگر او فقدان عاشقی تسلی دهنده، پدر فرزندان و دوست خود را در زندگیش حس می کند. افراد سوگوار ابتدا بر فقدان های ثانویه خود تمرکز می کنند. این فقدان ها بیش از هر چیز برای فرد جنبه شخصی داشته و بیشترین تأثیرات را در زندگی هر روزه او خواهد داشت. غالباً این فقدان ها کمتر از هر موضوعی توسط دیگران مورد توجه قرار می گیرد. اگر فقدان های ثانویه سوگواران مورد توجه قرار بگیرند باعث می شود که آن ها تسلی یافته و بتوانند با دیگران ایجاد ارتباط کنند.

## تئوری های سوگواری

سوگواری تجربه ای است که همه جوانب زندگی انسان ها را تحت تأثیر خود قرار می دهد و توجه محققان و روانشناسان و نظریه پردازان بسیاری را به خود معطوف نموده است.

دو تئوری Kubler-Ross , Theresa Rando دیدگاه های مفیدی درباره واکنش ها نسبت به فقدان و فرایندی که انسان ها برای تطبیق با فقدان طی می کنند را ارائه داده اند. تئوری اول مراحلی که فرد در سوگواری طی می کند را مشخص می کند در حالی که تئوری های بعدی به کارهایی اشاره می کنند که فرد باید برای تسلی و رها شدن از سوگ خود انجام دهد.

مراحل تئوری Kubler-Ross.

Kubler-Ross در زمان کار با بیماران علاج ناپذیر مشاهدات خود را در مورد مراحل سوگواری به صورت یک تئوری چند مرحله ای ثبت نمود. بر اساس فرضیه ای که Kubler-Ross ارائه داد، زمانی که ما از فقدان با خبر می شویم یا در انتظار وقوع فقدان هستیم از پنج مرحله زیر عبور می کنیم. (جدول ۲: ۳)

## جدول ۲:۳

### تئوری مرحله ای سوگواری Kubler-Ross

- انکار
- چانه زدن
- خشم
- افسردگی
- پذیرش

به محض اینکه فرد از فقدان خود آگاه می شود یا در می یابد که ممکن است چیزی یا کسی را در زندگی اش از دست بدهد، حالتی از شوک و ناباوری به او دست می دهد. در ابتدا فرد تنها خبر از دست دادن را به صورت ذهنی دریافت می کند، اما مدتی طول می کشد تا فرد نسبت به آن فقدان واکنش احساسی نشان دهد.

مرحله اول، شروع فرایندی است که طی آن فرد سعی می کند بار دیگر با شرایط تطبیق یابد. این مرحله به آگاهی و درک کامل از فقدان می انجامد در این مرحله فرد امیدوار است که خبر فقدان واقعیت نداشته باشد یا اینکه حداقل این فقدان امری موقتی باشد. چانه زدن که مرحله دوم سوگواری است، شامل گفتگو و چانه زنی با خدا است و در این هنگام شخص سعی می کند شخص یا موضوع از دست رفته خود را باز یابد. شخص ممکن است قول هایی به خداوند بدهد یا بخواهد با او معامله کند و جملاتی از قبیل "اگر فقط این واقعه را بر گردانی..." را به خداوند بگوید. چنین چانه زنی هایی هیچ تأثیری در واقعیت وجود فقدان ندارند. زمانی که شخص در می یابد که چانه زدن هیچ فایده ای ندارد خشمگین می شود. او معمولاً به خاطر آن چه از دست داده خشمگین می شود. نسبت به خداوند و از اینکه نمی تواند شخص از دست رفته را باز یابد احساس غصب می کند. هر شخص یا سازمانی که می توانسته مانع وقوع چنین

فقدانی شود هدف خشم فرد سوگوار قرار می گیرد. بیمارستان ها، پزشکان، پلیس و افراد دیگری که به گونه ای در جریان فقدان نقش داشته اند و می توانستند مانع وقوع حادثه شوند، ممکن است هدف خشم سوگوار قرار بگیرند. وجود این خشم باعث می شود که حس تسلط فرد بر امور اطراف خود افزایش یابد، اما ادامه این خشم باعث می شود که شخص از پذیرش کامل فقدان سرباز زند.

چهارمین مرحله یعنی افسردگی زمانی رخ می دهد که دوره خشم پایان یافته است. در این زمان دیگر نمی شود فقدان و تاثیرات آن را نادیده گرفت. نباید به آن ها بی توجهی نمود و ضروری است که تغییرات لازم در زندگی فرد ایجاد شوند. زمانی که شخص سوگوار با حقیقت روبرو می شود غم و احساسات دردناک دیگری سراسر وجود او را فرا می گیرند. (تفاوت میان سوگواری و افسردگی بالینی بعداً در انتهای این بخش مورد مطالعه قرار خواهند گرفت.) و در نهایت غم و واکنش های عاطفی دیگر به عاملی برای کمک به شخص در تطبیق با فقدان تبدیل می شوند. ادراک و احساسات شخص سر و سامان می یابد و فرد وارد مرحله جدیدی می شود. وی در این مرحله می تواند آرامش را تجربه کند.

پذیرش مرحله آخر سوگواری بوده و نشان دهنده پایان سوگواری است. تئوری مرحله ای برای درک بهتر واکنش سوگواری در افراد به طور گسترده مورد استفاده قرار می گیرد. شخص سوگوار یا فردی که می خواهد به عنوان مشاور کمک کند باید متوجه باشد که این مراحل توضیح فرایندی هستند که ممکن است همیشه هم پشت سر هم نباشند. برای مثال بسیاری از افراد سوگوار ممکن است وارد مرحله چانه زدن نشوند به علاوه فرد سوگواری که در مرحله خشم است ممکن است بار دیگر به مرحله چانه زنی بازگشته و یا دارای حالتی باشد که در میان سوگواری و افسردگی در نوسان باشد.

## رهنمودهای ضروری برای سوگواران

این رهنمودها بر آن اعمالی تمرکز می کنند که برای گذر از مراحل سوگواری باید انجام شوند. برای مثال عمل سوگواری مستلزم انجام اعمال و تلاش های بسیار زیادی است زیرا که در این دوره سازگاری ها و تغییرات دشوار بسیاری در زندگی شخص صورت می گیرد. فردی که کار مشاوره شبانی را انجام می دهد این مراحل و اعمال را در شخص سوگوار خواهد دید. او باید رفتاری که فرد سوگوار در این مراحل برای تطبیق با شرایط، از خود بروز می دهد را درک کرده و تصمیم بگیرد فعالیت هایی را برای راحت تر شدن آن کارها به فرد سوگوار پیشنهاد کند، تا سوگوار بتواند راحت تر این دوره را پشت سر بگذارد. این الگوها می تواند برای مشاوره مفید باشند و به عنوان یک نقشه کلی برای دوره سوگواری مورد استفاده قرار بگیرند. فعالیت هایی که در این تئوری به آن ها اشاره می شود کارهایی هستند که در زندگی فرد باید انجام شوند تا او بتواند با فقدان خود تطبیق پیدا کند. سوگوار باید این فعالیت ها را پشت سر بگذارد و یک به یک این کارها را شخصاً انجام دهد. تمام قسمت های زندگی فرد برای تطبیق دوباره مستلزم انجام کارهایی خاص است. سوگواران در هر زمینه از زندگی خود با سرعت های مختلفی این فعالیت ها را انجام می دهند. برای مثال یک زن بیوه کارهای خاصی را برای تطبیق با فقدان اولیه یعنی نبود فیزیکی همسرش انجام خواهد داد. به علاوه او باید این کارها را برای هر کدام از فقدان های ثانویه خود ( از دست دادن همسر خود به عنوان همراه و پدر کودکانش ) انجام دهد. در هر کدام از این کارها زیر مجموعه ای از کارهای دیگری وجود دارند که باید فرد به آن ها نیز بپردازد. این کارها به طور پی در پی برای هر موضوعی پشت سر گذاشته می شوند. شخص بیوه ممکن است در یک زمانی مشخص در زمینه های مختلفی فعالیت کند.

ما به بررسی دو مدل خواهیم پرداخت. مدل Warden ( جدول ۳:۳ ) و که توضیحی است ساده در مورد مرحله انکار Kubler-Ross که بر لزوم پذیرش ذهنی و عاطفی در این مرحله اشاره می کند و مدل Rando.

پس از این که پذیرش به طرق مختلف در زندگی فرد صورت گرفت، حال فرد سوگوار با زندگی ای بدون وجود فرد متوفی روبرو است. نهایتاً زمانی که از وابستگی و انرژی احساسی نسبت به متوفی یا هر چه از دست رفته است کاسته شد، زندگی بار دیگر به حالت عادی خود باز می گردد و فرد وارد روابط جدیدی با دیگران می شود. این به آن معنا نیست که فرد سوگوار دیگر به شخص فوت شده اهمیت نمی دهد، بلکه او آزاد شده و آن چه در گذشته بوده را می پذیرد و در زمان حال زندگی می کند. هیچ چیزی جای فرد فوت شده را نمی گیرد اما شخص سوگوار دیگر آزاد است که ارتباطات جدید و متفاوتی را از سر بگیرد.

### جدول ۳:۳

#### تئوری کار

- پذیرش واقعیت فقدان
- تجربه درد سوگواری
- تطبیق با حقیقت جدیدی که در آن شخص فوت شده ( یا هر چیزی که از دست رفته ) دیگر وجود ندارد.
- از انرژی احساسی که در رابطه با متوفی وجود داشته کم شده و این انرژی متمرکز روابط جدید دیگری می شود.

مدل Rando ( جدول ۳:۴ ) ترکیبی از کار Warden است و به کارهایی اشاره می کند که در زمان سوگواری انجام می شود. او به شش فعالیت اشاره می کند که به سه مرحله تقسیم شده اند. مرحله اول اجتناب است که شامل آگاهی از فقدان و پشت سر گذاشتن شوک و حالات مربوط به آن است. انکار، مانعی است که افراد بسیاری برای شروع فرایند تطبیق به آن نیازمند هستند و ممکن است با احساساتی از قبیل خشم و غم و ترس همراه باشد و در برخی دیگر شنیدن خبر فقدان ممکن است باعث

شود که آن‌ها مدام بخواهند به دیگران توجه بکنند. این حالت می‌تواند برای شخص و افراد دور و بر مفید باشد با این وجود او در نقطه‌ای باید متمرکز فقدان خود شود.

### جدول ۳:۴

#### تئوری کار Rando

##### مرحله اجتناب :

۱. آگاهی از فقدان

##### مرحله مواجهه :

۲. واکنش به جدایی

۳. یادآوری و تجربه دوباره رابطه‌ای که با فرد متوفی وجود داشته است.

۴. ترک وابستگی‌های گذشته نسبت به متوفی و دنیایی که آن‌ها در گذشته با هم داشتند.

##### مرحله تطبیق :

۵. تطبیق دوباره برای سازگاری با دنیای جدید بدون فراموش کردن فرد فوت شده.

۶. تمرکز دوباره

در مرحله مواجهه، فرد سوگوار با واقعیت فقدان روبرو می شود. در این جدایی، وجود واکنش های احساسی نسبت به فقدان اولیه و ثانویه ضروری است. فعالیت سوم یعنی یادآوری و تجربه دوباره رابطه ای که با فرد متوفی وجود داشته باعث می شود که عواطف فرد سر و سامان یابند و سوگواری وی تسهیل شود. این حق افراد سوگوار است که داستان های گذشته خود را بازگو کنند، آن ها را به یاد آورده و نسبت به آن ها واکنش نشان دهند. برخی اوقات فرد سوگوار رابطه از دست رفته خود را به صورت غیر واقعه گرایانه و مثبت تشریح می کند و مشکلاتی که در روابطش با فرد فوت شده وجود داشته را انکار می کند. در چنین شرایطی فرد سوگوار ممکن است در پذیرش واقعیت فقدان شخص در سومین مرحله باشد اما در مورد واقعیت رابطه اش با متوفی در مرحله اول باشد.

زمانی که افراد سوگوار سه مرحله اول را پشت سر می گذارند به نقطه ای می رسند که نیاز آن ها برای سخن گفتن از فرد فوت شده کاهش می یابد. در این نقطه آن ها فعالیت چهارم را آغاز می کند یعنی ترک وابستگی های گذشته. با رها کردن هر آن چه از دست رفته است (هم فقدان های اولیه و هم فقدان های ثانویه یعنی انتظارات، امیدها و آرزوهایی که فرد برای شان سرمایه گذاری کرده بود.) او در این مرحله می تواند که فعالانه تر در زمان حال و با واقعیت زندگی کند. مرحله تطبیق، سوگوار را به سوی رابطه ای تغییر یافته با شخص از دست رفته هدایت می کند و در این زمان است که فرد آزادی لازم برای تمرکز بر حال خود را بدست می آورد.

این فرایند چقدر طول خواهد کشید؟ پاسخ به این سؤال پیچیده است. به یاد بیاورید که فرد سوگوار باید این مراحل را برای هر کدام از زمینه های مختلف زندگی خود پشت سر بگذارد. بنابراین ممکن است که شبان مشاور مشاهده کند که فرد سوگوار در بسیاری از زمینه های فقدان، از سوگواری خود تسلی یافته اما هنوز در زمینه های دیگر عمیقاً سوگواری می کند. آیا تمام دردی که در زمان سوگواری وجود دارد و

تلاشی که در آن زمان صورت می گیرد فایده ای هم دارد؟ اگر چه در زمان پشت سر گذاشتن تجربه سوگواری پاسخ به این سؤال منفی خواهد بود اما هر جایگزین دیگری که برای سوگواری در روبرو شدن با فقدان رخ داده به کار گرفته شود، مانع از تطبیق فرد با واقعیت فعلی اش خواهد شد. اگر فرد موفق به سوگواری برای آن چه از دست رفته یا زمینه های دیگر فقدان نشود، به فرد فوت شده وابسته خواهد ماند. وی همچنان متمرکز آن چه از دست رفته است مانده و در زمان حال از داشتن رابطه با دیگران و خدا و با خودش ناتوان خواهد ماند.

## سوگواری و گروه های خاص

زمانی که شبان مشاوره خود را آغاز می کند ممکن است با شرایط دیگری در سوگواری روبرو شود. اگر چه کارهایی که در دوره سوگواری انجام می شود برای همه صادق است، اما موضوع ها و روش های سوگواری متفاوت می باشند. تشخیص واکنش یک شخص از روی اطلاعاتی که از روی مطالعه بر گروه دیگری بدست آمده بسیار دشوار است. با این وجود آگاهی بیشتر نسبت به گرایش ها و الگوهای اکتسابی و موضوع های مختلف در این رابطه می تواند به مشاوران کمک کند و احتمال ایجاد رابطه خوب و مفید را بین آن ها و مشاوره شونده افزایش دهد.

## اندوه و مرگ فرزندان

هیچ چیز به اندازه مرگ فرزندان عادلانه تر به نظر نمی آید. از دست دادن فرزندی که دارای پتانسیل زیادی بوده و در آینده می توانسته تجربیات فراوانی را کسب نماید به نظر ما بسیار نا عادلانه است. هر ساله در آمریکا بیش از ۵۰۰۰۰ کودک

فوت می کنند. این آمار در نسلهای گذشته کمتر بوده است. از آن جا که ما از نظر فرهنگی این طور فکر می کنیم که باید زندگی طولانی و سالمی داشته باشیم، سخت تر می توانیم با چنین فقدانی کنار بیائیم. زندگی خانواده ها پس از تجربه مرگ کودک شان برای همیشه دستخوش تغییر می شود. تحقیقات نشان داده است که برای مثال شدت سوگواری برای مرگ یک فرزند در سال دوم بیشتر از سال اول دیده می شود. پدر و مادرها نمی خواهند کودک شان را فراموش کنند. این اشتیاق طبیعی و سالم می تواند مانع از پیشرفت فرآیند سوگواری شود. والدین ممکن است با خود چنین بیندیشند که اگر بتوانند با شرایط تطبیق پیدا کنند و اگر بتوانند در زمان حال خوب زندگی کنند این به آن معنا است که آن ها کودک را فراموش کرده اند و او دیگر برای آن ها اهمیتی ندارد.

اعضای خانواده داغدار نیاز شدیدی به سخن گفتن درباره کودک فوت شده دارند و همواره می خواهند داستان های شان را بازگو کرده و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند. تا به این ترتیب مطمئن شوند که هرگز کودک را فراموش نکرده اند و افراد نزدیک به خانواده نیز کودک را فراموش نخواهند کرد. این اشخاص ممکن است به مرگ خود بیندیشند تا حدی که برای بودن دوباره با کودک به فکر خودکشی بیافتند. در یک تحقیق نشان داده شده است که ۵۰٪ از مادرانی که کودک خود را از دست داده اند دیگر هرگز به دنبال شادی نبوده و منتظر مرگ خود می مانند. جستجو برای معنا و یافتن منطقی برای مرگ در بین سوگواران امری رایج است. تقریباً ۷۰٪ از والدینی که کودکشان فوت می کند در پی راه حلی برای تسلی از فقدان خود شروع به شرکت در مجامع مذهبی می کنند. بسیاری در جستجوی راهی برای پیوند دوباره با فرزندشان در بهشت هستند و در عین حال به دنبال معنایی برای زندگی در این دنیای پر از درد می گردند. تغییرات بارزی در ارزش های آن ها ایجاد می شود. در گذر از این شرایط ارزشها و موفقیت ها و پیروزی های گذشته آن ها رنگ باخته و ارزش های دیگری چون روابط خانواده و ارزش های روحانی تقویت می شود.

در حالی که این امکان وجود دارد، اعضای خانواده فرد فوت شده به شیوه ای مثبت با فقدان خود تطبیق یابند، لیکن سایه ای از سوگواری در پشت هر موضوعی در زندگی آن ها باقی می ماند. این سایه ممکن است در تمام طول عمر آن ها همراه شان باشد. مراسمی مانند سالگرد فوت، کریسمس یا اعیاد دیگر خانوادگی یا زمانی که کودکی از مدرسه فارغ التحصیل می شود یا زمانی که فرزند دوست شان ازدواج می کند ممکن است مجدداً باعث برانگیخته شدن واکنش های احساسی در والدین کودک فوت شده گردد. این واکنش های طبیعی بیانگر آن هستند که فرد سوگوار نیازمند تطبیق بیشتر با شرایط است تا بتواند از بسیاری مسائل چشم پوشی کند و تمرکز بیشتری بر دنیای خود در زمان حال داشته باشد. مرگ نوزادان پیش از تولد نیز ممکن است باعث ایجاد سوگ و ماتم در افراد شود. سقط جنین حتی در هفته های اول نیز به باعث عزاداری می شود. زنان غالباً خود و در درجه دوم همسر شان را مقصر می دانند. اگر دیگران از بارداری شخص خبر نداشته باشند احتمالاً سوگواری بسیار پیچیده می شود. هیچ کس مانند مادر با کودکی که در شکمش در حال رشد است ارتباط ندارد. با شروع بارداری مادر شروع به تصویر سازی در ذهن خود می کند. مانند اینکه اگر فرزندم زنده می ماند چهره او چه جوری بود و یا چه کارهایی را با هم انجام می دادیم. شوهر چنین زنی احتمالاً ممکن است بر کار یا سرگرمی دیگری تمرکز کند تا بتواند زندگی خود را به صورت عادی ادامه دهد. اگر در چنین شرایطی بخواهیم به این زوج توجه کنیم تمرکز بیشتر باید به زن معطوف باشد تا به شوهر و سپس باید به شوهر برای ترک ماتمش کمک کنیم.

در سال های اخیر تحقیقات بسیاری در مورد سوگواری پس از سقط جنین آگاهانه صورت گرفته است. بر اساس این تحقیقات درست مانند مرگ جنین در رحم، ممکن است فرد به خاطر انجام سقط جنین عمدی سوگواری کند. اغلب زمانی که فرد عمداً عمل سقط را انجام می دهد از عمق فاجعه ای که مرتکب می شود آگاهی ندارد و بعد از گذر مدت زمانی سوگ به سراغش می رود. مرگ کودک اغلب باعث ایجاد

کشمکش بین پدر و مادر آن کودک می شود. در میان زوج هایی که مرگ کودک خود را تجربه می کنند احتمال طلاق و یا جدایی عاطفی بیشتر می شود. اغلب هر کدام از همسران انتظار دارند که طرف مقابل به همان صورت که او سوگواری می کند سوگواری کند و فکر می کند طرف مقابل نیز باید همان دردی را که او احساس می کند حس کند. زمانی که این زوج بتوانند درک کنند که هر کدام از آن ها این تجربه را به صورتی متفاوت پشت سر می گذارند، می توانند یکدیگر را بهتر درک کرده و از درگیری شان کاسته خواهد شد.

بسیاری از مسیحیانی که به خاطر مرگ فرزند خود در حال سوگواری هستند با خواندن کلماتی که داود پادشاه پس از مرگ نوزادش می نویسد به حدی از آرامش دست می یابند. جملاتی که در آن ها داود چنین می گوید:

"اما حالا که او مرده است، چرا روزه بگیرم؟ آیا امکان دارد که او را باز آورم؟ من پیش او می روم، ولی او پیش من باز نمی گردد." (دوم سموئیل ۱۲: ۲۳)

زمانی که کودک داود بیمار شد او به شدت سوگواری نمود. اما پس از مرگ فرزندش او به خاطر وعده حیات جاودانی برای فرزندش تسلی یافت. والدینی که در درد فراغ فرزندان خود هستند زمانی که در می یابند کودک آن ها در دستان خداوند در امان است، به آرامش می رسند. زن جوانی که کودکش مرده بدنیا آمده و به شدت در مراحل اولیه سوگواری است تنها دو روز از مرگ پسر خود آلكس در می یابد که تنها محبت خدا است که به او تسلی خواهد داد. بنابراین او برای فرزند خود می نویسد:

سینه ام دیگر به تو شیر نمی دهد  
چشمانت را بگشا و نگاه کن.  
در همان آرامشی که هستی بمان  
بدون هیچ دردی در امان بمان

به زیبایی نگاه کردی به چشمانم  
اما بیا ایمان داشته باشیم که خدا حکیم است.  
نگران نیستم که کجا هستی.  
تو تا ابد در محبت خداوند ساکن هستی.

با کمک گروه حمایتی که در بیمارستان محله آن ها تشکیل شد، این زن توانست پس از زمانی طولانی از سوگ خود آزاد شود و در نهایت او سازمانی را برای حمایت از افرادی که در چنین شرایط غم انگیزی هستند پایه گذاری کرد.

## سوگواری و مردان

آموختن مردانگی در فرهنگ غربی باعث پیچیده شدن فرآیند سوگواری در آن ها می شود. ارزشهای سنتی مردانگی از قبیل قوی بودن و به دوش گرفتن مسئولیت ها، باعث ایجاد تداخل در روند سوگواری می شود. رها کردن امور و پذیرفتن فقدان ایجاد شده گویی با خصوصیات مردانه نامتجانس است.

مردان اکثراً دوست دارند که در تنهایی سوگواری کنند. در سکوت و بدون هیچ سخنی و یا حداقل با سخنان بسیار کمی این دوره را پشت سر بگذارند و اغلب عادت دارند پس از یک فقدان به روال عادی سر کار خود برگشته و خود را با فعالیت های دیگری مشغول کنند. در همان مرحله اولیه سوگواری مردان غالباً نقشی تصمیم گیرنده و حمایت گر را به خود می گیرند. برای آن ها سوگواری بیشتر تبدیل به نقشی برای زنان و کودکان شده است.

پس از مراسم خاکسپاری و انجام کارهای اولیه غالباً مردان کمتر بر اندوه خود تمرکز نموده و بیشتر متمرکز بر ادامه زندگی می شوند. حتی پیش از آنکه دوره

سوگواری خود را آغاز کنند خود را غرق کارها کرده و به سوی استفاده بیشتر از الکل و مواد دیگر رو می آورند. مردی که همسر خود را از دست داده احتمالاً به تنهایی بر سر مزار همسرش رفته و درد خود را با گریه و شکایت تخلیه می کند. افراد دیگر ممکن است هیچ آگاهی از ملاقات های او از مزار و اشک های پنهانش نداشته باشند.

زمانی که مردان احساس می کنند کنترل خود را از دست داده اند بیشتر سعی می کنند که دلیل فقدان بوجود آمده را از لحاظ فیزیکی و قانونی پیگیری کنند. سوگ برخی از افراد جای خود را به خشم و پرخاشگری و حتی خشونت می دهد. رفتارهای مخاطره آمیز ممکن است به عنوان روشی برای ابراز قدرت استفاده شود و در این دوران استعمال الکل و مواد مخدر بیشتر می شود. با اینکه الگوی سوگواری مردان سکوت و تنهایی است ولی باید بدانیم که این الگو بر اساس آن چه مردان در اطرافیان و اجتماع دیده و فهمیده اند و اینگونه آموخته اند که حتماً باید به این طریق سوگواری کنند و این حالت یک انتخاب از سوی آن ها نیست. مردان اغلب پیغام هایی از دیگران دریافت می کنند که مجبور می شوند درد خود را پنهان کرده و آن را به صورت امری شخصی نگاه دارند.

سؤالاتی از قبیل اینکه "بچه ها چگونه خود را با این شرایط وفق داده اند؟" می تواند تمرکز مرد را از عزاداری خود بر دیگران تغییر دهد. مردان اغلب مایلند افکار و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند به شرطی که فقط این فرصت به آن ها داده شود و اگر احساس امنیت داشته باشند، حتماً آن ها نیز این کار را خواهند کرد.

اخیراً در تحقیقاتی نشان داده شده است که ۹۵٪ از مردانی که همسران شان را از دست داده اند چنین گفته اند: "زمانی که به آن ها فرصت ابراز احساسات و درد دل داده شد، تسلی یافته و حال شان بهتر شده است." اما چطور می توان به مردان فرصتی برای سخن گفتن داد؟ مردان غالباً برای تشخیص اینکه آیا شرایط برای ادامه سخن گفتن امن است یا خیر اقدام به سخن گفتن می کنند. سؤالاتی مستقیم مثل

"حالت چطور است؟" یا "آیا خوب می خوابی؟" و یا جملاتی نظیر "نگرانت بودم!" ممکن است برای ایجاد ارتباط اولیه با آن ها موثر باشد. به علاوه مردان اغلب ارتباط های مختلفی را در زندگی خود شکل می دهند. یک تلفن ساده برای احوال پرسی، یک صبحانه، یک بازی بیس بال و یک زمان آرام می تواند راه ارتباط بیشتر را هموار تر سازد و باعث ایجاد فرصتی برای درد دل بیشتر و تسلی و شفای از سوگ شود.

## سوگ و کودکان

کودکانی که با فقدان جدی روبرو می شوند مثلاً مرگ والدین یا خواهر یا برادران هم به صورت بزرگسالان دارای روند سوگواری هستند و نیازمند تطبیق با شرایط هستند. با این حال کودکان این تطبیق ها را با توجه به پارامترها و محدودیت های توانایی خود انجام می دهند. به علاوه در زمانی که روش، تفکر، احساسات و ارتباطات شان پیشرفت کرد ممکن است دوباره برای فقدان خود سوگواری کنند. اما آن ها این بار در محدوده توانایی های جدید، سوگواری خواهند کرد. مفهوم مرگ برای کودکان از نا آگاهی کامل در دوران نوزادی تا به آگاهی در دوران بلوغ پیشرفت می کند. کودکان پیش دبستانی مرگ را خوابی غیر دائمی می دانند. واقعه ای که قابل بازگشت است. کودکان در سنین ( ۵ الی ۹ سال ) اغلب مرگ را چیزی می دانند که از بیرون آمده یعنی هیولا یا فرشته ای که می آید و حیات شخص را می گیرد. حتی در این سنین نیز فکر می کنند که مرگ چیزی است قابل بازگشت و گول زنده و می توان از آن اجتناب کرد. روش تفکر کودکان چنین است که اگر من کارها را صحیح انجام دهم، مرگ اتفاق نمی افتد. زمانی که مرگی اتفاق می افتد کودک امکان دارد خود را به خاطر آن محکوم کرده و احساس مسئولیت بیش از اندازه ای درباره آن بکند.

زمانی که کودک رشد می کند و توانایی های فکری او گسترش می یابد مرگ را در معنای بیولوژیکی خود درک می کند، یعنی که شخص بسیار دور و غیر قابل دسترس است و می داند که فرد فوت شده باز نمی گردد. معمولاً احساس افراد نوجوان در میان ترس های خود از مرگ و رفتارهای خطرناک مبنی بر شکست ناپذیر بودن در نوسان هستند.

سوگواری کودک به شدت تحت تأثیر مرحله رشدی است که در حال پشت سر گذاشتنش است. وجود ترس ها عادی است. ترس از اینکه پدر یا مادری که زنده مانده نیز بمیرد و یا ترس از خوابیدن مبدا امنیت او از دست برود از جمله مراحل ابتدایی تکنیک های کنار آمدن محسوب می شود. کودکان در سن مدرسه ممکن است پس از مرگ والدین خود دوباره شروع به مکیدن شست یا بغل کردن و حمل پتوی خود کنند. کودکان بسیار احتیاج دارند بدانند که هنوز از آن ها محافظت می شود. هنوز به آن ها اهمیت خواهند داد و از آن ها مراقبت خواهند کرد و بدانند که هرگز تنها نخواهند ماند. خشم نسبت به کسی که فوت شده است و نسبت به افرادی که در خانواده جزو بازماندگان هستند نیز یک واکنش متداول است. آن ها ممکن است احساس کنند که رها شده اند و به این نتیجه برسند که بی اهمیت ضعیف و بدون هیچ قدرتی هستند.

با طرز تفکر نابالغی که دارند ممکن است به این نتیجه برسند که پدر یا مادر آن ها به آن دلیل فوت کرده که آن ها را دوست نداشته و یا اینکه چون آن ها کودکان بدی بوده اند این اتفاق افتاده است. بسیاری از کودکان مرگ کسی که دوست دارند را یک تنبیه یا مجازات می دانند. برخی دیگر از کودکان فکر می کنند از اینکه در خشم شان آرزو کرده اند که پدر و مادرشان بمیرند به طریقی باعث شده که خود آن ها مقصر مرگ پدر و مادرشان باشند.

کودکان درکشان محدود به دوره رشد شان است، و اغلب دچار پریشانی و سر در گمی می شوند. آن ها نه تنها در درک معنای مرگ، دچار مشکل می شوند بلکه در تمام زمینه های زندگی با تغییراتی غیر منتظره روبرو می شوند. حتی گاهی کودکان کوچک نیز زمانی را با فکر کردن آرام می گیرند و از

خود می پرسند خدا در کجای این داستان قرار دارد؟ آیا مامان هم اکنون در بهشت است؟ باز هم ممکن است از حس اینکه رها شده اند و اجازه ندارند آن جایی باشند که مادر یا پدرشان هست، خشمگین شوند. کودکان مشتاق پیوند دوباره با افرادی هستند که فوت شده اند. افرادی که مراقبت کودک را به عهده می گیرند، باید به نیاز آن ها برای ارتباط ، توجه بسیار نمایند. بزرگترها باید مراقب دوره های رشد کودک خود باشند و باید راه ابراز احساسات و افکار کودک را برایش مهیا نموده و این اجازه را به آن ها بدهند. زن جوانی چنین می گوید که در زمان مرگ مادرش به او گفته شد که خدا مادرت را آنقدر دوست داشت که او را به آسمان به خانه واقعی اش نزد خود برد. پس جای تعجبی وجود ندارد که این زن جوان نتواند خدا را به عنوان خدای نیک و با محبت بپذیرد. چطور ممکن است که خدای پر محبت آنقدر خود خواه باشد که مادر را از کودکی که به او محتاج است، بدزدد تا خود بتواند از بودن با او لذت ببرد؟ کودکان نیز مانند بزرگسالان احتیاج به پیشرفت در مراحل و قسمت های مختلف سوگواری دارند. چگونگی پیشرفت آن ها به شدت تحت تأثیر مرحله رشد آن ها و الگو برداری از چگونگی سوگواری بزرگسالان در اطراف شان است.

### سوگواری و تفاوت های فرهنگی و نژادی

سوگواری یک فرایند اکتسابی است که در زمان کودکی از طریق مشاهده واکنش اعضای خانواده و افراد دیگر جامعه در مقابل مرگ و دیگر فقدان ها آموخته می شود. فرهنگ های مختلف روش های خاصی را برای پیشرفت در فرایند سوگواری خود دارند. در برخی از فرهنگ ها مثل مادران شمال شرق برزیل که تجربه آمار بالای مرگ و میر را در منطقه خود دارند، سوگواری بسیار کمی برای مرگ انجام می شود. گروه های دیگر مثلاً مادران مصری احساسات و واکنش های بسیار شدیدی را از خود نشان می دهند. آن ها ممکن است برای روزها و هفته ها شیون و زاری کنند و برای ساله ۱ در سکوت و افسردگی

باقی بمانند و رابطه خود را با شخص فوت شده نگاه داشته و رنج بکشند. عزاداری برخی دیگر رنگ و بوی تمارض به خود می گیرد، مانند اظهار درد در قفسه سینه که نمایانگر شکسته شدن قلب آن ها است. برخی دیگر در زمان عزاداری از پرخاشگری و رفتارهای اغراق آمیز استفاده می کنند. تعریفی که در فرهنگ های غربی معمولاً از سوگ وجود دارد غالباً بر اساس شرایط و نشانه های آن است و به هدف و ارزشی که خود فرایند سوگواری دارد توجهی نمی کند. باید در مورد الگوهایی که آموخته ایم، مراقب باشیم و آنچه را که در مورد سوگواری آموخته ایم و هم نیازهای واقعی و خاص زمان سوگواری را بپذیریم. به علاوه صحیح نیست که این انتظار را داشته باشیم که همه افراد باید یک نوع سوگواری انجام دهند. فرایند سوگواری می توانند به راه های بسیار مختلف و موثری پیش رود.

شبانان مشاور برای درک بهتر فرایندی که هر سوگوار طی می کند باید زمینه های فرهنگی و نژادی آن ها را مورد توجه قرار دهند. سؤال درباره سوگواری های شان در گذشته مفید می باشد. از آن ها سؤال کنیم که اطرافیان شاندر گذشته چگونه سوگواری کرده اند؟ به کارهایی که هم اکنون آن ها مشغول انجامش هستند دقت کنیم و به آن چه آن ها فکر می کنند باید حتماً برای سوگواری انجام دهند توجه کنیم. اغلب افراد غم و سوگ خود را به صورت خاص و منحصر بفردی ابراز نمی کنند بلکه به آن چه آموخته اند اکتفا می کنند. شبانانی که کار مشاوره شبانی را انجام می دهند نیز، آموخته های فرهنگی و پیش فرض های خاص خود را در مورد سوگواری دارند و باید خود شان نیز مراقب واکنش های شان در موارد مختلف باشند.

## پیچیده شدن سوگواری

فعالیت های متداولی که در زمان سوگواری انجام می شوند سخت، دردناک و بسیار چالش بر انگیزند. برای برخی گذر از دوره سوگواری آنقدر پیچیده و دشوار می شود که باعث ایجاد مشکلاتی از قبیل افسردگی، اضطراب و بیماری های مزمن (بیماری های جسمی و روانی) در آن ها می شود. ممکن است بخاطر ماهیت رابطه ای که بین سوگوار و متوفی وجود داشته، سوگواری با پیچیدگی هایی روبرو شود.

برای مثال تصادف و مرگ غیر منتظره همسر فردی که پیش از آن با سوگوار بحث و دعوا داشته است، ممکن است باعث بر انگیزته شدن احساس خجالت در سوگوار شده و مانع از تطبیق او با فقدان شده و احتمال اینکه فرد سوگوار خود را برای اتفاقی که افتاده مقصر بداند، افزایش می یابد. زمانی که دوره ها و کارهایی که در هر دوره باید انجام شوند ناتمام باقی می ماند احتمال اینکه سوگواری تبدیل به دوره ای پیچیده شود نیز افزایش می یابد. این آن زمانی است که فرد موفق نمی شود که فقدان ایجاد شده را بپذیرد و خود را با آن وفق دهد. Rando که نوشته های بسیاری در این مورد دارد چنین می گوید: " افراد سوگواری که جنبه های مختلف فقدان را انکار و احساسات خود را سرکوب می کنند و از روبرو شدن با جنبه های مختلف فقدان و درد ناشی از آن اجتناب می کنند، گذر از سوگواری شان پیچیده می شود. آن را به طور کامل نمی پذیرند و معنای اتفاقی که افتاده را برای خود به عنوان سوگوار درک نمی کنند و از ترک و رها کردن وابستگی های شان نسبت به فرد فوت شده اجتناب می کنند."

اگر سوگواری پیچیده شود، فرآیند اصلی آن مختل می شود. افسردگی، اضطراب نمونه هایی از این پیچیدگی هستند که باعث مختل شدن روند طبیعی در زندگی می گردند. برای ادامه فرآیند سوگواری تأثیر این عوارض باید در فرد کاهش یابد زیرا

این مشکلات از روبرو شدن سوگوار با واقعیت فقدان و درد آن و تغییرات ضروری جلوگیری می کنند.

این عوارض می توانند به عنوان عامل تدافعی، یا عاملی که حواس شخص را پرت می کند و حتی به صورت مانعی برای پذیرش فقدان و در نتیجه شفای از آن عمل کنند. سوگواری پیچیده می تواند اشکال گوناگونی به خود بگیرد. چهار نوع از سوگواری های پیچیده که بیشتر مشاهده شده است عبارتند از: افسردگی، سوگواری مزمن، اضطراب، وقتی سوگواری جنبه فیزیکی یا بیماری به خود می گیرد.

## افسردگی

واکنش های احساسی در سوگواری و افسردگی یکسان هستند. علاوه بر آن بسیاری از واکنش های رفتاری و اجتماعی، در یک سوگواری سالم به عوارض افسردگی شباهت دارند. نشانه هایی از قبیل غم، ناامیدی، گیجی و کاهش انگیزه در هر دو شرایط مشهود هستند. همچنین حالت هایی نظیر انزوای اجتماعی، کاسته شدن فعالیت ها و کاسته شدن علائق نسبت مسائل عادی زندگی در هر دوی آن ها دیده می شود. درد های جسمی و بیماری های مزمن هم در سوگواری و هم در افسردگی ممکن است دیده شوند. با وجود همه این شباهت ها چگونه یک شبان در مشاوه خود می تواند تشخیص دهد که کدام یک سوگواری سالم است و کدام یک افسردگی که باعث فلج شدن عمل کرد سالم در شخص می گردد؟

یکی از تفاوت های برجسته تمرکز بر تجربه ای است که سوگوار پشت سر می گذارد. یک سوگوار سالم بر فقدان خود تمرکز می کند در حالی که یک فرد افسرده نمی تواند تمرکز کند و کمتر ممکن است او را در حال تمرکز ببینید. هدف در سوگواری مشخص است، در حالی که در افسردگی عموماً هیچ هدف و دلیلی وجود ندارد. با وجود

اینکه فرد سوگوار ممکن است احساس کند هیچ هدفی در زندگی خود ندارد اما این حالت او به خاطر ارتباطی است که با گذشته خود و شخص فوت شده داشته است. فرد سوگواری که دچار افسردگی است ممکن است درد خود را بیهوده و ظالمانه تلقی کند در حالی که فرد سوگواری که دچار افسردگی نیست درک می کند که درد او نتیجه فقدان است که برایش رخ داده است.

دومین تفاوت بارز میان این دو شامل رابطه این اشخاص با دیگران است. اشخاص افسرده از دیگران دوری می کنند و در گذر از تجربه افسردگی خود دچار انزوای اجتماعی می شوند و به طور واضح اقدامات دیگران مبنی بر حمایت و توجه را پس می زنند. در حالی که افراد سوگوار بدون افسردگی غالباً این اعمال دیگران را می پذیرند و آن را نشانه توجه به خود می دانند. زمانی که فرصت سخن گفتن و درد دل به افراد سوگوار داده می شود مشتاقانه شروع به سخن گفتن از داستان ها و احساسات خود می کنند در حالی که افراد سوگوار افسرده، علاقه ای به سخن گفتن از خود نشان نمی دهند. فرد سوگواری که افسردگی ندارد در زمان ارتباط با دیگران تسلی می یابد در حالی که فرد سوگوار افسرده هیچ تأثیر پذیری ندارد و حتی در ارتباط با دیگران زود رنج شده و به آسانی بر افروخته می شود. وجود و نقش خشم در افراد نیز می تواند یکی از مشخصه های وجود افسردگی باشد. در زمان سوگواری خشم غالباً در ارتباط با چیزهایی است که در فقدان نقش داشته اند. هدف خشم ممکن است متوجه دلیل فقدان، یعنی بیماری فرد متوفی یا خدا یا حتی خود شخص باشد. این خشم هدف مشخصی دارد. ممکن است در طول زمان این هدف تغییر کند اما در هر حال در ارتباط با فقدان است. در افسردگی خشم هیچ تعریف و دلیلی ندارد و به هدف مشخصی نیز تمرکز ندارد. در این حالت خشم مبهم و شدیدی نسبت به خود وجود دارد به صورتی که انگار شخص علیه خود بر خاسته است. در سوگواری نقش خشم این است که آن چه اشتباه است را تشخیص داده، آن را تعریف نموده و آن چه باید تغییر کند را مشخص

سازد. در حالی که در افسردگی خشم اغلب پنهان، غیر متمرکز و متوجه خود شخص است و ظاهراً به دنبال هیچ تغییری هم نیست.

این تفاوت ها به طور کلی در الگوهای رفتاری اشخاص دیده می شوند و رفتارهایی نیستند که یک بار یا دو بار از این افراد سر بزند. سوگواری سالم هم ممکن است در خود خشم بی دلیل و یا احساس بی هدف بودن داشته باشد. زمانی که این الگوها همیشگی و ماندگار باشند در آن زمان است که افسردگی در فرد ایجاد شده است. Jacobs & Lieberman پس از انجام مشاهدات و تحقیقات بسیاری پنج مشخصه برای شناسایی افراد افسرده در زمان سوگواری ارائه دادند که عبارتند از:

- ۱ - نشانه های افسردگی بیش از شش ماه طول بکشد.
- ۲ - زمانی که این رفتارها و الگوهای اخلاقی پس از گذشت مدتی بعد از شنیدن خبر فقدان شروع می شوند و نه بلافاصله از شنیدن آن.
- ۳ - زمانی که عزت نفس فرد شدیداً مختل شده و حرکات آهسته و کُندی در عمل کرد فکری - عضلانی فرد رخ دهد.
- ۴ - زمانی که افسردگی باعث نا امیدی از خود و ناتوانی در روابط اجتماعی و کاری فرد شود.
- ۵ - زمانی که شخص دارای سابقه شخصی یا خانوادگی افسردگی باشد.

اگر عوارض جسمی مانند کاهش وزن، کاهش اشتها یا اختلال در خواب برای هفته ها ادامه یابند این ها نیز علامتی است که افسردگی در حال پیشرفت است. این عوارض جسمی باعث می شوند که فرد در گذر از دوره سوگواری خود با مشکل روبرو شود. اگر در دوره ای از سوگواری واکنشی مبنی بر افسردگی مشاهده شود درمان افسردگی ضروری بوده و روش هایی برای درمان عوارض افسردگی باید به کار گرفته شود تا فرد بتواند مراحل سوگواری را پشت سر بگذارد و پذیرش و تطبیق دوباره با شرایط زندگی برای او امکان پذیر گردد.

## سوگواری مزمن

دوره طبیعی سوگواری به سوی تسلی و رهایی از آن پیش می رود. گاهی دیده می شود که برخی از افراد واکنش شدیدی در زمان سوگواری نشان می دهند که با گذر زمان هم هیچ تغییری در شدت آن رخ نمی دهد یا به عبارتی سوگواری در مسیر درمان حرکت نمی کند. به عبارتی دیگر از ابتدای دوره سوگواری و از روزهای اولیه وقوع فقدان، ماهیت و شدت عوارضی که در آن ها وجود داشته هیچ تغییری نمی کند. به این حالت سوگواری مزمن گفته می شود.

سوگواری مزمن ممکن است باعث دوری دیگران از فرد سوگوار شود یا تبدیل به انزاری شود که بوسیله آن فرد سوگوار توجه و حمایت دیگران را به خود جلب می کند. این الگوی رفتاری ممکن است گویای یک ارتباط نمادین بین فرد سوگوار و فرد فوت شده باشد. افراد سوگوار ممکن است بترسند که اگر سوگواری آن ها پایان یابد آخرین ارتباط خود را با فرد فوت شده از دست بدهند. و چنین به نظر آید که آن فرد دیگر برای شان مهم نیست. سوگواری به گونه های متفاوتی ابراز می شود، اما زمانی که فرد با فقدان خود تطبیق پیدا نمی کند ابراز احساسات وی در زمان سوگواری هیچ فایده ای برای او نخواهد داشت. این عدم تطبیق ممکن است از عدم پذیرش و درک فقدان تا رها نکردن آن چه از دست رفته است متغیر باشد. اگر فرد نتواند بار دیگر بر زمان حال خود تمرکز نماید در واقع عزت نفس فرد شدیداً آسیب دیده و عمل کرد روانی حرکتی او کند شده و تمایل به خود کشی در او دیده می شود.

شبانان باید به صورت گسترده ای به سوگواری مزمن رسیدگی کنند. برای اینکه شبانان بتوانند در فرآیند سوگواری چنین اشخاصی مداخله و برای درمان آن ها برنامه ریزی کنند باید از نقشی که سوگواری در زندگی افراد ایفا می کند آگاهی داشته باشند. در خدمت به سوگواران آن ها باید مطمئن باشند که واقعیت درد آن ها پذیرفته شده و

در امنیت هستند. در بسیاری از شرایط بنا بر شدت وضعیت فرد سوگوار ممکن است شبانان مشاور این اشخاص را به افراد متخصص ارجاع دهند.

## اضطراب

غالباً نشانه های اضطراب در طول فرایند سوگواری مشخص نمی شوند و اگر به آن ها توجه نشود اضطراب و عوارض آن می تواند راه را برای افسردگی هموار سازد. اضطراب ممکن است به صورت دوره ای باعث وقوع حمله هراسی در فرد شود. در چنین شرایطی شخص احساس می کند کنترل خود را از دست داده و بسیار نا امید است. دائماً این احساس را دارد که فاجعه غریب الوقوعی ممکن است رخ دهد و از لحاظ جسمی دچار برانگیختگی می شود. ( برای مثال ضربان قلب بالا، تعداد تنفس بالا، و گرفتگی شدید عضلات )، واکنش های هراسی ( ترس از شی ای یا شخصی یا مکانی ) نیز در این افراد متداول است. عامل هراس شخص حتی می تواند شام خوردن با خانواده در اتاقی در خانه یا یک ارتباط اجتماعی باشد. افراد سوگوار همچنین ممکن است دچار اضطرابی فراگیر، حالتی از تحریک پذیری زیاد، تکرار افکار و وسواس شوند.

عوارض اضطراب اگر باعث شوند فرد نتواند روال عادی تطبیق با فقدان را طی کند و نتواند بر زمان حال خود تمرکز کند، می توانند خطرناک باشند. در فرآیند سوگواری عوارض اضطراب به صورتی متداول دیده می شود با این وجود اگر این عوارض به صورت طولانی ادامه یافته و مانع شوند که فرآیند سوگواری به طور طبیعی طی شود، باید مورد توجه قرار گیرند. درمان اضطراب ممکن است بوسیله آموزش برخی مهارتها برای کنترل اضطراب و در برخی شرایط بوسیله درمان های پزشکی (داروهای ضد اضطراب) انجام گیرد.

## عوارض جسمی

اختلالات تن فرسایشی، نشانگان بدنی هستند که شبیه بیماری های بیولوژیکی و پزشکی بوده اما برای آن ها هیچ علت واضح پزشکی وجود ندارد و هیچ ارتباطی با فرایند روانی نیز ندارد. واکنش هایی که فرد در زمان سوگواری از خود نشان می دهد، اغلب شامل نشانگان بدنی نیز هستند اما گاهی این عوارض می توانند در فرد طولانی شده و فرآیند سوگواری را مختل کنند.

این نشانگان می توانند به شکل همان بیماری باشند که باعث مرگ فرد متوفی یا از کار افتادن او شده اند. افراد ناتوانی خود را برای انجام مسئولیت ها و تطبیق با شرایط عادی زندگی به مشکل جسمی خود ربط می دهند و اغلب تاثیری که فقدان بر روی آن ها داشته را انکار می کنند. چنین افرادی در مقابل تغییر از خود مقاومت بسیاری نشان می دهند و با هر تغییر دیگر مقابله می کنند. با این وجود زمانی که به این افراد فرصت سخن گفتن داده شود، درد دل کرده و از ترس ها، خشم ها و دردهای خود می گویند. کمک کردن به چنین افرادی مستلزم گذر از فرایند طولانی و پیچیده ای است.

سوگواری پیچیده صرف نظر از شکل و نوع خود معمولاً در مقابل تغییر مقاومت نشان می دهد. شبانان مشاور در ارتباطات خود برای خدمت به دیگران و زمان ارائه کمک به افراد سوگوار مشاهده خواهند کرد که برخی از افراد سوگوار دچار شرایط پیچیده ای در سوگواری خود می شوند. زمانی که تخصص و خدمتی که شبانان ارائه می دهند کافی نباشد شبانان باید در این فرایند از کمک های دیگران بهره گیرند. سوگواری واکنشی طبیعی و محتمل به فقدان است و فرایندی است هدفمند. ما این گونه خلق شده ایم که باید برای تطبیق با فقدان سوگواری کنیم. فرایند سوگواری تحت تأثیر طبیعت ما به عنوان خلقتی منحصر به فرد قرار دارد، به علاوه به مهارت ها و منابعی که ما از گذشته خود بدست آورده ایم و همچنین به اینکه در حال حاضر از

چه حمایت های اجتماعی بهره مند هستیم نیز مرتبط است. در اینجا است که ما به عنوان مشاوران مسیحی بنا بر آن چه پولس می گوید چیزی فراتر از دیگران برای ارائه نمودن داریم :

"<sup>۱۳</sup> اما ای برادران نمی خواهیم شما از حالت خوابیدگان بی خبر باشید که مبدا مثل دیگران که امید ندارند، محزون شوید. " ( اول تسالونیکیان ۴: ۱۳ )

ما سوگواری می کنیم و فراتر از سوگ خود امید احیا داریم و فقدان های ما می توانند به نکته ای مثبت در زندگی ما تبدیل شوند. و این به خاطر آن است که خدای نا محدودی داریم که فراتر از هر واقعیتی قرار دارد. اغلب این توانایی در ما وجود دارد که با فقدان های خود کنار آمده و با آن ها تطبیق یافته و بر شرایط حال خود دوباره تمرکز کنیم، با این وجود ممکن است شرایطی ایجاد شود که در آن چنان فشاری بر ما و ظرفیت ما به عنوان انسان وارد آید که ما را از حالت عادی خود خارج کند، به چنین شرایطی ضربه روانی می گوئیم.

## فصل چهارم

### ضربه روانی - زمانی که کنار آمدن با واقعه ای فراتر از ظرفیت ماست.

« ای خدایم مرا از دشمنانم برهان! مرا از مقاومت کنندگانم برافران »  
(مزامیرا: ۵۹)

استیو با صدای زنگ تلفن از خواب می پرد. به ساعت خود نگاه می کند. ساعت هنوز ۴ صبح است. گوشی تلفن را بر می دارد و به آرامی می گوید: " الو! " صدایی جدی که از دور شنیده می شود به او می گوید همسرش دچار تصادف شدیدی شده و او باید سریعاً خودش را به بیمارستان برساند. استیو ناگهان به این موضوع فکر می کند که با رفتنش به بیمارستان چه کسی باید از بچه مراقبت کند. او با آرامش به سوی بیمارستان می رود نه دلشوره ای دارد و نه نگران است و از آرامش خود آگاهی دارد. به محض رسیدن به بیمارستان او با دکترها صحبت می کند آن ها به او می گویند که همسر او، شری، حالش خوب است اما نیاز به جراحی دارد.

شری در زمان تصادف بی هوش نمی شود. زمانی که ماشین ها با هم برخورد می کنند او اتفاق را با چشمان خود می بیند و با گوشه‌هایش می شنود. او درد بدن شکسته و خون آلود خود را احساس می کند اما هیچ اهمیتی نمی دهد و حتی نگران هم نمی شود او نگران راننده دیگر است و از پزشکان می خواهد که به همسر و فرزندش بگویند که حالش خوب است. دو سال بعد شری هنوز با رانندگی در هنگام شب مشکل دارد. با هر بار شنیدن صدای بهم خوردن دو تکه آهن ضریان قلبش بالا می رود و تمام بدنش منقبض می شود. بعضی شب ها او با کابوسی که در آن خود را در ماشین در حال تصادف و قبل از آن می بیند از خواب می پرد. هر بار که تلفن زنگ می زند و شری در خانه نیست هراس شدیدی سراسر وجود استیو را فرا می گیرد.

اد به مدت پانزده سال وفادارانه به کشور خود خدمت نموده و در شغل خود موفق بوده است. گهگاهی نگاه سرد و انقباض صورت او توجه برخی از همکاران و دوستانش را جلب می کند. گاهی او در ذهن خود صحنه هایی از حمله ای که بیست سال پیش شاهدش بوده را تجربه می کند. برای یک لحظه او آتش را در روستا می بیند. بوی سوختن را احساس می کند و صدای فریادها را با گوشش می شنود. ترس، خشم و خجالت سراسر وجود او را در بر می گیرد. تکرار این صحنه ها معمولاً چند ثانیه طول می کشد، اما در مواقعی ساعت ها.

او دائماً از تکرار این خاطرات می ترسد. تنها زندگی می کند، کمتر در اجتماع دیده می شود و اغلب آخرین نفری است که به کلیسا می رود و اولین نفری است که آن جا را ترک می کند. بتس هم در ذهن خود صحنه هایی را مرور می کند اما درد او برای دیدن افراد دیگر در سرزمین های دور نیست. بلکه زمانی که بتس چشمان خود را می بندد آن شخص را می بیند که به سویس خم شده و می خواهد لمسش کند. شب های بسیاری وقتی که پدر بتس به اتاقش می آمد و به او تجاوز می کرد بتس چنین وانمود می کرد که خواب است. اکنون هم که او مادر دو کودک است زمانی که به این می اندیشد که همسرش باید او را لمس کند دچار ترس و اضطراب و خجالت شدیدی می شود. بارها زمانی که سعی کرده رابطه صمیمانه جنسی با همسر خود داشته باشد دچار حمله هراسی شده است. او احساس تنهایی، درمانگی و ترس می کند.

## معنای ضربه روانی

تمامی افراد اشاره شده در بالا به نوعی ضربه روانی را تجربه کرده اند. همان طور که در بخش یک اشاره کردیم ضربه روانی را می تون چنین تعریف کرد: تجربه ای شوک آور (فیزیکی یا روانی) که باعث ایجاد آسیبی درونی در فرد می شود و

توانایی فرد را برای زندگی و عمل کرد طبیعی از بین می برد. ضربه روانی ترکیبی از وقایعی است که بر توانایی افراد برای تطبیق و کنار آمدن با وقایع تأثیر می گذارد. زمانی یک واقعه ضربه روانی محسوب می شود که توانایی فرد برای تطبیق با این وقایع مختل شده و در نتیجه شخص دچار صدمات روانی و جسمی می شود. فردی که دچار ضربه روانی شده در واقع شوکی را تجربه می کند که در سلامت و عمل کرد روانی، فیزیکی، احساسی و روحانی او خلل ایجاد می کند. تأثیرات یک ضربه روانی می تواند تا آخر عمر همراه شخص باقی بماند.

آیات کلام خداوند نیز واقعیت وجود چنین وقایعی را به تصویر می کشد. (وقایعی از قبیل قحطی، سیل، قتل، تجاوز، جنگ، تصادف و غیره) و همچنین کمک خداوند به افرادی که قربانیان ضربه های روانی هستند را نیز به تصویر می کشد.

در یک ضربه روانی به یاد آوردن نمادین آن واقعه در ذهن مان باعث آشفتگی مان شده و ما را بر آن وا می دارد که هویت و وجودمان را در حال حاضر با یک واقعه و تجربه تعریف نماییم. بسیاری از نظریه پردازان و محققان برای توصیف این حالت از مفهوم طرح واره استفاده می کنند که در واقع پایه های شکل دهنده افکار ما هستند. این ها نمادهایی هستند که ما از واقعیت در ذهن خود داریم. یک طرح واره را می توان واحد شکل دهنده فکر دانست. ساختار آگاهی ما که در حافظه ذخیره شده و شامل عناصری است که از تجربه ها و واکنش ها گذشته در ذهن ما وجود دارد. طرح واره بر اساس آموخته های ما از تجربیات مان شکل می گیرد و به ما این امکان را می دهد که در این دنیا افکارمان را ساماندهی کرده و بر اساس آن عمل نمائیم. به عنوان مثال نتایج تحقیقات پیازه بر رشد شناختی به ما کمک می کند که بدانیم چگونه طرح واره ها تحت تأثیر یک ضربه روانی قرار می گیرند. بر اساس تئوری پیازه زمانی که هر شخص می خواهد منطقی برای واقعه ای در زندگی خود و در دنیای خود بیابد سه فرایند به طور دائم در وجود او اتفاق می افتد. اینها فرایند خودکار در ذهن ما هستند که

در تلاشند بین آن چه ما قبلاً می دانستیم و اطلاعات جدیدی که وارد ذهن مان می شود و تفسیر دانسته های مان در سایه شرایط و اتفاقات جدید تعادل ایجاد کنند.

هدف تطبیق، توسعه ذهنی ما است. به طور کلی در فرایند تطبیق، عمل کرد طرح واره نمادین درونی ما با واقعیت بیرونی هم راستا می شود. زمانی که این اتفاق بیافتد می توانیم تصویری از آینده داشته باشیم و ارتباط و معنای تجربیات خود را درک کنیم.

سازگاری بوسیله ترکیب دو فرایند ذهنی دیگر در فرد صورت می گیرد. "برون سازی" فرآیندی است که طی آن طرح واره ذهنی فرد برای سازگاری با اطلاعات جدید تغییر می کند و از طریق گسترش و انبساط آنچه شخص در زمان حال می فهمد به او امکان درک مطالب جدید را می دهد. فرآیند "درونی سازی" این امکان را به طرح واره های ذهنی جدید می دهد که شرایط زمان حال را درک کرده و طبق آن عمل کند. اطلاعات جدید با طرح ذهنی قبلی ادغام شده و شخص می تواند شرایط جدید را در پرتو اطلاعاتی که قبلاً آن ها را کسب کرده، درک و تفسیر کند.

تطبیق زمانی رخ می دهد که در فرآیند درونی سازی فرد این امکان را می یابد تا دنیایی که در آن زندگی می کند را در چارچوب دانش ذهنی خود بشناسد. یعنی اطلاعات جدید با آن چه فرد از قبل در ذهن خود دارد شناخته و پردازش می شود. توانایی ما در به خاطر سپردن نمادین واقعیت ها در ذهن مان، به ما خود آگاهی هشیاری و هویت می بخشد. ارتباطات ما با یکدیگر و با خداوند بستگی به این دارد که چقدر طرح واره های ذهنی ما واقع گرایانه هستند. در بسیاری از شرایطی که با آن ها روبرو می شویم این امکان وجود دارد که با ترکیب و سازماندهی این شرایط جدید با آن چه از قبل می دانیم (درون سازی)، و یا بوسیله تغییر تعاریف، انتظارات و توصیفات ما (برون سازی)، بتوانیم خود را با آن شرایط تطبیق دهیم. برای مثال کودکی ممکن است دارای این طرح ذهنی باشد که همه بزرگسالان خوب هستند. زمانی که این

کودک با یک بزرگسال جدید روبرو می شود. فرآیند درونی سازی در ذهن بچه این نتیجه را می دهد که این فرد بزرگسال خوب است. زمانی که این کودک رشد می کند و از رفتار برخی افراد بزرگسال ناراحت می شود، فشار بسیار زیادی را در خود احساس می کند. زیرا طرح واره های اولیه او نمی تواند به صورت صحیح این شرایط جدید را در مورد بزرگسالان دریابد. برونی سازی زمانی رخ می دهد که طرح واره ذهنی این کودک به این صورت تغییر می کند که بزرگسالان خوب هستند اما گاهی اوقات باعث ناراحتی و نا امید شدن ما می شوند. تطبیق زمانی حاصل می شود که طرح نمادین ذهنی این کودک مطابق با حقیقت می شود.

حالا چنین فکر کنید که همان کودک در شرایطی قرار می گیرد که می بیند یکی از اعضای خانواده اش بسیار خشن رفتار می کند. این واقعه باعث ضربه روانی کودک شده و باعث آشفتگی طرح ذهنی کودک می شود. در این زمان ذهن کودک این توانایی را ندارد که چنین واقعه ای که بسیار دور از انتظارش است را بپذیرد. این کودک نمی تواند منطقی برای تجربه خود بیابد. نمی تواند تشخیص دهد که باید چه واکنشی در قبال خشونت نشان دهد و به سختی می تواند تصویری از آینده داشته و برصحت آن اطمینان کند. دنیای پیش فرض های او از هم گسسته می شود و ممکن است کودک دچار ترس خشم، خجالت، اضطراب و گوشه گیری شود. تغییراتی که در طرح واره ها ایجاد می شوند دائمی بوده و ممکن است به اشکال مختلفی باشند.

اگر او نتواند خود را با این شرایط جدید وفق دهد طرح ذهنی او ممکن است یا به صورت درونی سازی و یا بصورت برونی سازی در مراحل اولیه خود باقی بماند. زمانی که این کودک بالغ تر می شود. ممکن است فکر کند که افراد مجرم در اصل همگی افراد خوبی هستند و خشونتی که مرتکب شده اند را کوچک نمایی کرده و یا انکارشان کند و همچنین ممکن است به خاطر این ضربه روانی خشونت را به همه بزرگسالان خوب هم نسبت دهد.

این طرز تفکر می تواند شخص را به فردی که بیش از اندازه متکی به دیگران است تبدیل کند، یا این که این افراد ممکن است همسرانی سؤاستفاده کننده برگزینند، یا اینکه این افراد زمانی که دیگران نسبت به آن ها کار اشتباهی انجام می دهند خود را مقصر بدانند. زمانی که این افراد در آن چه تجربه می کنند اثری از خشونت ببینند احساس پریشانی می کنند اما از دلیلی پریشانی خود خبر ندارند.

واکنش دیگری که بیشتر دیده می شود این است که فرد ممکن است همه افراد را ( با تمام زنان و مردان بزرگسالان و غیره ) به صورت بالقوه افرادی خشن و خطرناک بدانند. چنین افرادی ممکن است دیدگاهی منفی گرایانه، کنایه آمیز و بد گمانانه به زندگی داشته باشند. طرح ذهنی این افراد به صورتی می شود که همه چیز برای آن ها باید بر اساس خطر احتمالی موجود توضیح داده شود و نه بر اساس حقایق دیگر.

هر دو نوع این واکنش ها ممکن است تنها در برابر یک واقعیت عینی صورت بگیرند. چنین طرز تفکری ممکن است باعث نوعی توهم در فرد شود بدان صورت که وی فکر کند زندگی اش بوسیله چنین نگرشی محافظت شده و کنترل امور در دست او است. اما این نوع طرز فکر حس آسیب پذیری و انعطاف پذیری را در آن ها کمتر می کند و افراد نمی توانند با تغییرات زندگی به خوبی تطبیق یابند. سازگاری همان تغییری است که از طریق دو فرایند درونی سازی و برونی سازی در فرد صورت می گیرد و باعث آسان شدن توجیه و تعریف شرایط خوب و شرایط خطرناک می شود. در این شرایط است که شخص نیاز به احساس امنیت و محافظت را درک کرده و آسیب پذیری خود را می پذیرد. شخصی که در برابر ضربه روانی قرار می گیرد شدیداً احساس ناتوانی می کند. بسیاری از ضربات روانی باعث احساس ناتوانی فیزیکی در فرد می شوند. فرد احساس می کند از لحاظ عاطفی و ذهنی ناتوان است و این شرایط برای او ترسناک و نا امید کننده است. آن ها توانایی توجیه و درک آن چه در اطراف شان اتفاق می افتد را نداشته و نمی توانند به خود مسلط بوده و احساس سلامت روانی کند.

در چنین شرایطی کل وجود شخص دچار مشکل می شود. هیچ چیز برای او معنایی ندارد و او بیش از اندازه پریشان می شود. چنین به نظر می رسد فردی که دچار ضربه روانی شده در ذهن خود هیچ طبقه بندی اطلاعات یا هیچ مکانیزمی ندارد که بوسیله آن بتواند تجربه جدید خود را درونی کند و منطقی برای آن بیابد. این احساس شدید ناتوانی به شدت برای فرد نا امید کننده است تا حدی که فرد آسیب دیده ممکن است در وجود خود حس کند که درد های بسیاری دارد که فراتر از ظرفیتش هستند و او نمی تواند با آن ها کنار بیاید.

### درک تاریخی ضربه روانی

افرادی که دچار ضربه روانی می شوند زندگی شان به شدت تحت تاثیر آن واقعه قرار می گیرند و این امری اجتناب ناپذیر است. پس از جنگ داخلی، دولت آمریکا برای سربازانی که در بازگشت به جامعه ناتوان بودند خانه هایی را مهیا نمود. (این اقدام آن ها پیشرو برنامه های آن ها برای کمک به جانبازان بود). پزشک آلمانی Eulenburg (1878) تاثیرات ضربه روانی را که بنا به گفته او شامل فریاد، ترس و شوک شدید است را به ضربه ای به ستون فقرات تشبیه می کند. Openheim در تلاش برای توصیف همین الگوهای رفتاری، روان رنجوری ناشی از ضربه روانی را تشریح می کند که بنا به فرضیه او شامل تغییرات ملکولی است که بوسیله فرایند الکتریکی، در مرکز سیستم عصبی رخ می دهد. توصیف دیگری در مورد دلیلی بروز چنین عوارضی در اواخر سال ۱۸۰۰ ارائه شد. زیگموند فروید و عده ای دیگر (Charcot, Janet) چنین نتیجه گیری نمودند که حس ناتوانی و احساسات دیگری که پس از یک ضربه روانی ایجاد می شوند دلیلی فیزیکی نداشته بلکه عوارضی هستند که به فرایند های روانشناختی بستگی دارند. بر اساس تئوری آن ها خاطراتی از واقعه ای که ضربه روانی را ایجاد کرده است از هم گسسته، تفکیک شده، انکار شده، یا بیرون از آگاهی فرد

هستند اما با این حال رفتار و تجربیات فرد را تحت تأثیر خود قرار می دهند. فروید تردید دارد که آیا باید پذیرفت ضربه روانی و آچه ای است که در زمانی رخ داده و یا تفکر و خیالی است که در ذهن بیمار پروراند شده است.

جنگهایی که در قرن بیستم اتفاق افتادند فرصت های بسیاری را برای مطالعه بر تأثیرات ضربه روانی مهیا کردند. بر اساس مشاهدات پزشکان، بسیاری از سربازانی که در جنگ جهانی اول شرکت کرده بودند پس از وقوع و پایان جنگ، با یادآوری یک واقعه برای زمان طولانی تری دچار ترس و اضطراب می شدند. بسیاری از آن ها حالت خود را به صورت یک مشکل فیزیکی توصیف می کردند. "موج انفجار" وحشت و اضطرابی است که بر اثر صدای انفجار در شخص ایجاد می شود آن ها حس خود را این گونه توصیف می کردند. چنین توصیفی نمی توانست صحیح باشد زیرا بسیاری از سربازانی که هرگز در دوران سربازی خود شاهد حمله ای و انفجاری هم نبوده اند همان عوارض را داشتند. برای مثال بسیاری از پرسنل پزشکی که در پشت جبهه خدمت می کردند و مجروحان را درمان می کردند همان عوارض را در خود مشاهده کردند. اثر مخربی که جنگ جهانی اول از خود بر جای گذاشت تأثیر بسیاری بر نظریه پردازانی که دیدگاه بسیار مثبتی نسبت به طبیعت انسان ها داشتند گذاشت. آن ها با دیدن فجایع زمان جنگ از توانایی تخریب انسان ها وحشت زده شدند. بعدها فروید نظریه های خود را با مشاهده قربانیان ضربه های روانی، تغییر داد. او چنین می نویسد که این افراد ترس، اضطراب و ناتوانی بسیاری را تجربه می کنند و تحریک فیزیکی در آن ها به گونه ای است که قادر به کاهش آن و ایجاد تعادل در این تحریک پذیری نیستند. افکار و احساسات افرادی که دچار ضربه روانی شده اند حتی سال ها بعد نیز متمرکز بر ضربه روانی باقی می ماند. او به این نکته نیز اشاره می کند که انسان ها توانایی محدودی برای سازگاری با ضربه های روانی دارند. زمانی که ظرفیت این افراد بیشتر می شود آن ها دائماً خاطره واقعه را دوباره به صورت زنده تجربه می کنند مثل این که سعی کنند با آن چه برای شان اتفاق افتاده، سازگار شوند. در زمان جنگ جهانی

دوم تحقیقات بسیاری برای درمان و محافظت سربازان از تأثیرات ضربات روانی صورت گرفت. اکنون این حالت به "روان رنجوری" ناشی از ضربه روانی معروف است و در آن تمرکز از دلایل فیزیکی به عوامل روانی تغییر می کند. کلمه "درماندگی سربازان" واژه ای است که برای توصیف آشفتگی به دلیل ضربه روانی در این سربازان استفاده می شود.

در سال های اخیر درک ما از ضربه روانی بیشتر شده و توصیفات مختلفی از علائم آن در کتابهای آمار، توسط متخصصان پزشکی نوشته شده است. نتایج قرار گرفتن در معرض ضربه روانی خود را به صورت استرس نشان می دهد. مفهوم اختلال استرس پس از ضربه روانی را (PTSD) می نامند که شامل عوارضی است که پس از آنکه فرد در معرض ضربه روانی قرار می گیرد در او ایجاد می شود. -III - DSM<sup>۱</sup> این مفهوم را رسماً در ۱۹۸۰ مطرح کرد و متعاقباً در سال ۱۹۹۴ در DSM-IV آن را اصلاح نمود. این بیماری ها گروهی از نشانه های هستند که بر اثر عامل وارد کننده استرس در زمان ضربه روانی در فرد ایجاد می شوند. نشانه ها و خصوصیات این بیماری که در جدول ۴: ۱ آمده شامل اختلالات روانی مانند ترس، اضطراب، اختلال ذهنی (تمرکز ضعیف، حافظه ضعیف) و اختلالات احساسی مانند (توهم، تکرار خاطرات) است. علاوه براین عوارض ناتوانی های خاص فیزیکی نیز در آن مشاهده می شود. اختلالاتی از قبیل برانگیختگی جسمی (مثل اسپاسم شدید فیزیکی و ضربان قلب بالا و فشار خون بالا). روبرو شدن با ضربه روانی هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی بر فرد تأثیر می گذارد.

DSM-۱ ها کتب راهنمایی هستند که از سوی روانپزشکان و روانشناسان بالینی تدوین شده اند و برای تشخیص اختلالات روانی گوناگون به کار می روند.

## جدول ۴:۱

### خلاصه معیارهای تشخیص اختلال استرس پس از ضربه روانی

۱ - شخص در معرض ضربه روانی قرار گرفته است. ( شاهد بوده یا شخصاً ضربه را تجربه کرده است. ) در این واقعه ضربه ای جدی بر او یا دیگران وارد آمده و یا اینکه خطر و احتمال آن ضربه و یا مرگ وجود داشته و واکنش فرد نسبت به این واقعه ترس شدید و وحشت بوده است.

۲ - شخص به طور مکرر خاطره واقعه و تجربه خود را به یکی از روش های زیر به یاد می آورد:

- برای فرد خاطرات پریشان کننده واقعه دائماً یادآوری می شود.
- فرد خواب آن واقعه را می بیند.
- فرد طوری رفتار می کند که انگار آن واقعه دوباره اتفاق افتاده است.
- زمانی که فرد با موضوعی برخورد می کند که به نحوی با ضربه روانی او در ارتباط است و به طور سمبلیک آن واقعه را به یادش می آورد، فشار روانی بالا و دردناکی را تجربه می کند.
- زمانی که فرد با موضوعی برخورد می کند که تداعی کننده ضربه روانی او است از خود واکنش فیزیکی نشان می دهد.

۳ - اجتناب دائمی از موضوعات یا محرک هایی که با واقعه در ارتباط هستند و عدم واکنش و بی حسی کلی در برابر موضوعات مربوط به آن واقعه که حداقل بوسیله سه نکته زیر قابل تشخیص هستند:

- تلاش برای اجتناب از افکار، احساسات و یا مکالماتی که با ضربه روانی در ارتباط هستند. تلاش برای اجتناب از فعالیت ها مکان ها و افرادی که با ضربه روانی در ارتباط هستند.
  - ناتوانی در به یاد آوردن قسمت مهمی از واقعه ای که باعث ضربه شده است.
  - کاهش شدید علاقه برای شرکت در فعالیت های مهم
  - احساس جدایی و بیگانگی نسبت به دیگران
  - احساسات محدود شده ( ناتوانی در محبت کردن یا ابراز خشم )
  - احساس داشتن آینده ای کوتاه مدت (عدم انتظار برای یک زندگی طبیعی )
- ۴- برانگیختگی جسمی و عوارض آن ( حتی وقتی فرد در معرض واقعه ضربه روانی نیست. ) که بوسیله دو مشخصه زیر یا مشخصه های دیگر تشخیص داده می شوند:
- ناتوانی در به خواب رفتن و خواب ماندن
  - خشم ناگهانی و پرخاشگری
  - ناتوانی در تمرکز
  - حساسیت بیش از حد فیزیکی
  - واکنش های ناگهانی و مبالغه آمیز
- ۵- این عوارض بیش از یک ماه طول می کشد.
- ۶- این عوارض به طور خاص بر عمل کرد شخص در اجتماع، محیط کار و جنبه های مهم دیگر زندگی تأثیر می گذارند. (برگرفته از DSM-IV، ۱۹۹۴)
- ضربه روانی می تواند تأثیرات بسیاری بر فرد بگذارد و حتی باعث ناتوانی او شود. در برخی از افراد این واکنش ها سریعاً پس از یک ضربه روانی دیده می شود. برخی دیگر ممکن است در ظاهر به خوبی با آن کنار بیایند اما این عوارض را پس از گذر

زمانی مشخص در خود مشاهده نمایند. برای مثال برخی از کودکانی که مورد تجاوز جنسی قرار می گیرند سریعاً در مقابل این عمل واکنش نشان می دهند، در حالی که برخی دیگر برای یک یا دو دهه از خود هیچ واکنشی نشان نمی دهند. اتفاقاتی از قبیل داشتن فرزندی به همان سنی که او مورد تجاوز قرار گرفته باعث می شود که شخص واکنش های خاصی در مقابل این استرس نشان دهد.

بازماندگان انفجار آتشفشان کوه سنت هلن و زمین لرزه کالیفرنیا نیز چنین الگوی رفتاری را از خود نشان می دهند. سالگردها، جشن تولد شخصی که در فاجعه ای در گذشته است و یا خبر هایی که در این رابطه شنیده می شود همگی باعث ایجاد اختلال و استرس پس از ضربه روانی می شوند. افکار مزاحم، احساسات، عواطف و برداشت های ناگهانی بدترین نشانه های اختلال استرس پس از ضربه روانی هستند. این عوارض اغلب بدون هیچ علامت و هشدار در فرد ظاهر می شوند. همان طور که از نام شان پیدا است مرور این خاطرات می تواند برای فرد بسیار واقعی بنماید و باعث برانگیخته شدن افکار و احساساتی همانند افکار و احساسات زمان ضربه روانی شود. خواب هایی که به صورت نمادین به ضربه روانی اشاره می کنند نیز ممکن است چنان واقعی باشند که باعث ایجاد احساسات شدید و واکنش های شدیدی در فرد شوند. حتی در زمان تکرار خاطره نیز می تواند در فرد واکنشی را به دنبال داشته باشد. تکرار این تصاویر می تواند احساس ترس یا خشم را در فرد برانگیزاند.

اما چه تعداد از انسان تاکنون تحت تأثیر وقایعی قرار گرفته اند که باعث ضربه روانی و ناتوانی آن ها شده است؟ آمارها و تخمین ها بنا بر روش تحقیق و گروهی که مورد آزمایش قرار گرفته اند متفاوت هستند. میزان های طول عمر در تحقیقاتی که در جوامع مختلف صورت گرفته نشان می دهد که بین ۱ تا ۱۴ درصد از کل جمعیت ایجاد اختلال استرس پس از ضربه روانی را در طول زندگی خود تجربه می کنند. آمار در جوامعی که از ریسک خطر بالاتری برخوردار هستند بسیار بالا است. افرادی چون سربازان، افرادی که در معرض فجایع طبیعی قرار دارند و یا افرادی که در جاهایی

زندگی می کنند که جرم خیز است جزو این گروه قرار می گیرند. میزان اختلال استرس پس از ضربه روانی در آن ها از ۳ درصد تا ۵۸ درصد متغیر است. در کلیسایی که ۵۰۰ نفر عضو دارد ۵ تا ۷۰ نفر از اعضای آن ممکن است در زندگی خود اختلال استرس پس از ضربه روانی را تجربه کرده باشند. تجربه واقعه ای که منجر به یک ضربه روانی می شود می تواند به طور موقتی یا دائمی باعث تغییرات بارزی در مغز و چگونگی عمل کرد آن شود و حتی اندازه و ساختارهای درون مغز را تغییر دهد. تأثیرات یک ضربه روانی محدود به نتایج روانی پس از آن نبوده و می تواند باعث تغییر در جسم فرد گردد. تغییرات عینی در سیستم عصبی و هورمونی فرد باعث ایجاد تفاوت دائمی در فرایند پردازش اطلاعات و واکنش او نسبت به عوامل استرس زا شود. در مناطق جرم خیز یا در جاهایی که فجایع طبیعی زیادی رخ می دهند ممکن است نصف جمعیت افرادی که در آن جا زندگی می کنند قربانی چنین صدماتی باشند.

متغیرهای مختلفی وجود دارد که مشخص کننده چگونگی پشت سر گذاشتن مراحل یک ضربه روانی در هر فرد هستند. عواملی از قبیل وقایع خارجی (عامل ایجاد کننده استرس)، نتایج طبیعی که فرد آن ها را تجربه می کند (تأثیرات)، واکنش افرادی که در جریان این واقعه بوده اند (تأثیر پذیری). در اثر تعامل بین این سه متغیر است که اتفاقی برای یک فرد منجر به یک ضربه روانی می شود.

عاملی که در فردی باعث ضربه روانی می شود، ممکن است بر فرد دیگری چنین اثری نگذارد. مرور این متغیرها می تواند کمکی باشد که شبانان مشاور بتوانند ماهیت عوامل استرس زایی را که فرد با آن ها روبرو شده را شناخته و بدانند چه گزینه هایی برای کمک به فرد آسیب دیده وجود دارند.

## وقایعی که منجر به ضربه روانی می شوند.

چه چیزی باعث می شود واقعه ای تبدیل به یک ضربه روانی گردد؟ وقایعی که در آن ها فقدان رخ می دهد یا احتمال وقوع فقدان وجود دارد می توانند باعث ضربه روانی شوند. در یک واقعه آسیب زنده، شخص احساس ناتوانی می کند و از وقوع خطری آگاه می شود. آسیب یا مرگ یا اتفاق افتاده یا ظاهراً قرار است اتفاق بیافتد. به نظر فرد این واقعه باعث آشفتگی او شده و خطرناک به نظر می رسد. وقایع آسیب زنده فقدان هایی معمولی نیستند که در زندگی اتفاق می افتند بلکه چنین وقایعی آن چنان احساس امنیت افراد را مختل می کنند و با چنان شدتی باعث آشفتگی فرد می شوند که او نمی تواند با شرایط کنار بیاید. درجه استرس زا بودن یک واقعه ( به همان میزان احتمال آسیب زنده بودن آن ) تحت تأثیر عوامل زیر است:

- احتمال تجربه درد روانی یا جسمی
- تجربه تغییر در زندگی ( هر چه شدت تغییر بیشتر باشد استرس نیز در آن بیشتر خواهد بود).
- شدت عوامل استرس زا در زندگی یک شخص
- حمایت های اجتماعی؛ دوستان و خانواده (هر چه حمایت و افراد حمایت گر کمتر باشند استرس وارد شده بیشتر است. )
- گزینه ها و منابع سازگاری بالقوه ( هر چه گزینه ها کمتر باشد استرس وارد شده بیشتر است. )
- ابهام و وقوع غیر مترقبه بودن واقعه
- خصوصیات عاطفی و فکری شخص و وضعیت او در حال حاضر

فقدان های طبیعی در زندگی باعث ضربه روانی نمی شوند و آسیب زنده محسوب نمی شوند. از دست دادن شغل، ازدواج فرزند، مهاجرت، مرگ والدین ممکن است تأثیر بسیاری بر فرد داشته باشند و اگر چه کنار آمدن با این فقدان ها نیز دشوار

است اما اصولاً آن‌ها جزو وقایع آسیب‌زننده محسوب نمی‌شوند. به این خاطر که چنین وقایعی در محدوده تجربیات طبیعی انسان‌ها وجود دارند. با این وجود اگر توانایی سازگاری فرد به طور قابل توجهی کاهش یافته باشد این تجربیات نیز می‌توانند برای او تبدیل به ضربه روانی شوند. در اینجا آن‌چه متغیر است خود انسانی است که تحت تأثیر واقعه قرار گرفته و نه خود واقعه. اما اصولاً واقعه آسیب‌زننده و یا تروما به وقایعی اطلاق می‌شود که بیرون از محدوده وقایع روزمره زندگی باشند.

شدت ضربه روانی و درجه تخریبی که یک واقعه در زندگی یک فرد دارد تحت تأثیر خصوصیات خود واقعه و توانایی فرد برای تطبیق با آن واقعه است. برخی از وقایع مانند فوت یکی از اعضای خانواده در آتش و یا تجاوز می‌تواند برای هر کسی ضربه روانی به حساب آید. حتی زمانی که فرد شاهد یک واقعه آسیب‌زننده در زندگی فرد دیگر است باز می‌تواند دچار ضربه روانی شود. برای مثال فردی که شاهد قتل وحشیانه باشد ممکن است دچار ضربه روانی شده و واکنش‌های مشابهی از خود نشان دهد.

فجایع طبیعی مانند سیل، طوفان‌های شدید، فوران آتشفشان، رانش زمین، بهمن، آتش‌سوزی، گردباد و طوفان معمولاً باعث ضربات روانی می‌شوند، زیرا ما فکر می‌کنیم که محیط ما پایدار است و وقایعی که در آن اتفاق می‌افتد قابل پیش‌بینی است. فجایعی که بدست انسان‌ها ایجاد شده‌اند نیز می‌توانند به اندازه فجایع طبیعی باعث ضربه روانی شوند و حتی تأثیرات مخرب تری نیز داشته باشند.

تأثیرات منفی یک ضربه روانی زمانی که بدست انسان‌ها ایجاد شده باشد بسیار بیشتر خواهد بود و زمانی که انسان‌ها فاجعه‌ای را عمداً مرتکب می‌شوند باعث ضربه روانی شدیدتری به دیگران خواهند شد. برای درک اینکه چگونه یک واقعه تبدیل به واقعه‌ای آسیب‌زننده می‌شود مهم است بدانیم که ما به عنوان یک انسان همواره در زندگی خود در جستجوی معنای زندگی هستیم تا بتوانیم از آن‌چه در اطراف مان رخ

می دهد سر در آورده و منطقی برای آن بیابیم. زمانی که ما دچار یک ضربه روانی می شویم معمولاً فریاد می زنیم چرا؟ وقایع فجیعی که توسط نیروهای طبیعت ایجاد می شوند (مانند سیل و زلزله) معمولاً بهتر توسط افراد پذیرفته می شوند تا اعمال خبیثانه و عامدانه یک انسان علیه انسانی دیگر.

وقوع جنگ ها باعث شده اند که فرصت و امکان بیشتری برای تحقیق در مورد تأثیرات ضربه روانی در اختیار محققان قرار گیرد. بسیاری از تحقیقات اولیه درباره تأثیرات تروما و آسیب روانی بر روی معلولین جنگی صورت گرفته است. حقیقت تلخ و ظالمانه قتل، تنها محدود به سربازان نیست بلکه افرادی که در مناطق جنگی زندگی می کنند نیز همگی دچار ضربه های روانی ناشی از فقدان های بسیار دشوار زندگی، یعنی سلامتی، رفاه و امنیت می گردند. تأثیرات این فقدان ها می تواند به زودی در زندگی آن ها نمایان شده و یا حتی نسلهای بعدی آن ها را تحت تأثیر خود قرار دهد.

خشونت به جنگ ها محدود نمی شود. از سال ۱۹۶۹ تا ۱۹۹۰ جرائم وحشیانه در ایالت متحده ۵۰۰٪ افزایش یافته است. در طی این مدت جرائم وحشیانه تر و غیر انسانی تر شده اند. گزارش وقایع تجاوز و انواع تعارض جنسی علیه کودکان و بزرگسالان در سال های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ بیش از ۴۰۰٪ افزایش یافته است. بیشترین میزان این خشونت نه توسط افراد غریبه بلکه توسط آشنایان و اعضای خانواده قربانیان صورت می گیرد. کودکان ما تحت تأثیر انواع مختلفی از سوء استفاده هستند و عده ای هم برای لذت، سیاست یا اعتقادات خود دیگران را شکنجه می دهند. ظرفیت انسان ها برای آسیب رساندن و سوء استفاده از دیگران باعث شده که ضربه روانی تبدیل به امری دائمی در زندگی انسان ها شود در اولین خانواده بشری نیز این آسیب ها مشاهده شد. نوع دیگری از ضربه روانی به علت تصادفات جاده ای ایجاد می شود. این نوع وقایع سالانه در آمریکا به میزان تلفات جنگ ویتنام کشته بر جای می گذارند. سوانح صنعتی، سوانح رانندگی و سوانح دیگر در حمل و نقل (قطار، هواپیما، اتوبوس و غیره) نیز

ممکن است باعث وقوع فجایعی در افراد شوند. روبرو شدن غیر مستقیم، یعنی مشاهده واقعه ای شوک آور و فجیع نیز می تواند باعث ایجاد عوارض ناشی از ضربه روانی در افراد شود. مشاهده کشته یا مجروح شدن شدید یک فرد نیز می تواند خود باعث ضربه روانی به افراد شود. به طور کلی تأثیرات واقعه ای که باعث ضربه روانی می شود تحت شرایط زیر بسیار بیشتر می شوند:

- ضربه توسط انسان ها ایجاد شده باشد.
- زندگی فرد به طور مشخص تهدید شود. (یا شخص فکر کند زندگی اش تهدید شده است. )
- احتمال مرگ، کشته شدن و از بین رفتن و تخریب وجود داشته باشد. شخص یا اشخاصی که فرد رابطه عاطفی خاصی با آن ها دارد آسیب ببینند و یا فوت کنند.
- ضربه روانی یکدفعه و غیر منتظره اتفاق بیافتد.
- ضربه روانی به صورت دائمی و مستمر باشد.
- باعث جابه جایی یا تخریب جامعه ای شود که شخص در آن زندگی می کند.
- احتمال تکرار دوباره آن وجود داشته باشد.
- تعارضات اخلاقی که بر اثر وقایع مختلفی برای فرد رخ می دهد.
- فردی که دچار ضربه روانی شده دریابد که خود نقشی در وقوع این واقعه داشته است.

در تشخیص این عوامل، مهم است که به یاد داشته باشیم هر واقعه ای می تواند بر هر فردی تأثیر خاصی داشته باشد و این تأثیر بنا به خصوصیات واقعه و خصوصیات فرد می تواند متغیر باشد.

## تأثیرات ضربه روانی

روبرو شدن با ضربه روانی می تواند باعث بروز احساساتی شدید و فراگیر، ناتوانی و اختلال در کل وجود شخص و همچنین احساس پریشانی و تغییر در عمل کرد فیزیکی فرد شود. ضربه روانی موجب از دست دادن حس کنترل بر خود و سلامت روانی و فقدان های بسیار دیگری در زندگی فرد می شود. واکنش ها به ضربه روانی شامل همان واکنش هایی است که افراد نسبت به سوگ نشان می دهند اما تنها محدود به آن ها نمی شود. تأثیرات ضربه روانی فراگیر بوده و همه قسمتهای وجود ما را تحت تأثیر خود قرار می دهند. گاهی این تأثیرات می توانند برای مدت زمانی طولانی در ما باقی بمانند.

## درماندگی

انسان ها به صورت طبیعی احتیاج دارند مطمئن شوند که کنترل زندگی خود را در دست دارند. احتیاج دارند بدانند که کارهای آن ها بر آن چه برای شان اتفاق می افتد تأثیر دارد. ضربه روانی باعث از بین رفتن توانایی ما در تطبیق با شرایط جدید می شود. زمانی که این حس کنترل از بین می رود و وقتی افراد حس می کنند درمانده شده اند، ناامیدی و اختلال زیادی را در توانایی و عمل کرد خود تجربه می کنند. در فقدان های سخت قدرت تطبیق از توانایی و ظرفیت آن ها فراتر رفته و در نتیجه آن ها احساس ناتوانی می کنند. در بسیاری از شرایط ما به طور موقت توسط افراد یا نیروهایی که بسیار قوی تر از ما هستند، مانند یک رودخانه خروشان و یا یک مجرم وحشی، دچار آسیب و آشفتگی می شویم. در شرایط دیگر احتمال آسیب و احساس خطر، بر فرد تأثیر بسیاری می گذارد. احساس درماندگی در فرد حتی اگر دلیل آن را هم در نظر نگیریم تأثیراتی دارد که همه ما از آن آگاهیم.

تحقیقاتی که در طی ۳۰ سال گذشته انجام شده نشان می دهد، زمانی که افراد در معرض وقایع غیر قابل کنترلی قرار می گیرند می توانند به سوی درماندگی آموخته شده هدایت شوند. این تحقیقات ابتدا بر روی حیوانات و سپس بر روی انسان ها صورت گرفت و مشخص شد این حالت زمانی رخ می دهد که افراد واقعه یا شرایطی را تجربه می کنند که با رفتار آن ها در ارتباط نیست. آن چه آن ها انجام داده اند چیزی که برای شان اتفاق می افتد را تغییر نمی دهد و کاری که آن ها انجام می دهند و رفتارشان هرگز نمی تواند باعث اصلاح شرایطی شود که در آن هستند. اگر یک گردباد، زمین لرزه یا طوفانی رخ دهد من هیچ کاری نمی توانم بکنم که از تخریب آن جلوگیری کنم و یا آن را تغییر دهم. اگر از من دزدی کنند، مورد تجاوز، توهین یا حمله قرار بگیرم اقدامی که برای جلوگیری از آن وقایع می توانم انجام دهم بسیار کم است و حتی می توان گفت هیچ کاری نمی توانم انجام دهم. در میدان نبرد یک سرباز در مقابل بارش خمپاره ها و دیدن مجروحان و کشته شدگان هیچ کاری نمی تواند انجام دهد و ناتوان است.

چنین شرایطی باعث ایجاد فشار احساسی بالایی در فرد شده و بر توانایی او برای تفکر و تحلیل مشکلات و یا پردازش خاطرات به صورت مشخص اختلال ایجاد می کند. چنین افرادی اغلب به حالتی سست و بی انگیزه در می آیند و باور دارند که در قسمت های دیگر نیز به جز آن چه برای شان به عنوان تروما اتفاق افتاده ناتوان هستند. در چنین شرایطی بروز عوارض افسردگی و اضطراب محتمل است. زمانی که افراد به ناتوانی می رسند، می خواهند بدانند که چرا این حس را دارند و اغلب بدنبال یافتن توضیحات علت و معلولی هستند. اگر آن ها به آن نتیجه برسند که علت بیرون از آن ها بوده و موقتی است و احتمال وقوع دوباره آن کم است کمتر احساس ناتوانی می کنند. با این وجود اگر به این نتیجه برسند که علت واقعه آسیب زنده به خود آن ها بستگی دارد و آن واقعه ماندگار و تکرار شونده و کلی است، احساس ناتوانی در آن ها بیشتر می شود.

گاهی افراد سعی می کنند کنترل اوضاع را دوباره به دست بگیرند و احساس درماندگی و ضربه پذیری خود را به حداقل برسانند. آن ها این کار را بوسیله مقصر دانستن خود انجام می دهند. اگر من خود را مقصر بدانم آن زمان می توانم احساس کنم که قادرم وقایع آینده را کنترل کنم و ممکن است بتوانم منطق و معنایی برای شرایط فعلی خود بیابم. برای یافتن احساس امنیت دوباره باید مطمئن شوم که هرگز آن کار را دوباره تکرار نخواهم کرد. چیزی که در بین افراد مورد سوء استفاده قرار گرفته توسط همسرشان بسیار متداول است این است که آن ها خود را مقصر می دانند که چنین خشونتی را تجربه کرده اند. بازماندگان یک تصادف ممکن است خود را برای مرگ دیگران مقصر بدانند.

این احساس که ما می خواهیم در دنیای پیرامون خود تأثیر گذار بوده و بر زندگی خود کنترل داشته باشیم جزو خصوصیات اصلی انسان ها است. شبنانی که خدمت مشاوره انجام می دهند قادرند به افراد آسیب دیده کمک کنند تا بار دیگر بر خود و زندگی شان مسلط شوند و با شروع و ادامه فرایند مشاوره، شفا از ضربه روانی را برای آن ها تسهیل نمایند.

## نتایج فیزیکی

در گذشته محققان برای تحقیق بر روی ضربه روانی هم بر تأثیرات و علت روانی و هم بر تأثیرات فیزیکی آن تمرکز نموده اند. آن چه ما هم اکنون درباره ضربه روانی می دانیم گویای این است که هر دوی این دیدگاه ها و تحقیقات ضروری بوده اند زیرا در ضربه روانی کلیت وجود شخص تحت تأثیر قرار می گیرد. جسم فیزیکی ما نیز تحت تأثیر عمل کرد روانی ما قرار دارد، جسمی که دائماً همانند فرایند های روانی در تلاش برای تطبیق با شرایط است.

رویاروی با یک ضربه روانی می تواند برای همیشه باعث تغییر سیستم عصبی و هورمونی فرد شود. تحقیقات بر روی حیوانات نشان داده است که بیوشمی و ساختارهای مغزی افراد پس از یک ضربه روانی می توانند تغییر کنند. حیوانات در این تحقیقات واکنش پذیری بالاتری را حتی نسبت به عوامل استرس زای کوچک از خود نشان می دهند. توانایی آموزش و سازگاری در آن ها کاهش می یابد، زخم معده می گیرند و عمل کرد سیستم ایمنی آن ها مختل می شود. علاوه بر آن در حیواناتی که در معرض ضربه روانی قرار گرفته اند امکان گرایش به سوءاستفاده از موادی که درد را کاهش می دهند و باعث سرخوشی می گردند، بیشتر شود. همین تغییر در رفتار انسان هایی که دچار ضربه روانی شده اند نیز مشاهده می شود.

تجربه ضربه روانی در سال های اولیه کودکی دارای عوارض بارزی است. کودکان با مغزی که اندکی رشد کرده متولد می شوند. تجربیات سختی که در اوایل دوران کودکی باعث ضربه روانی می شود، باعث کاهش توانایی آن ها در آموزش و یادگیری می شود. حیواناتی که هنوز کوچک هستند و دچار ضربه روانی می شوند برای آموزش و سازگاری دچار مشکل می شوند. حالتی مظلوم دارند و در ادامه حیات خود مضطرب تر هستند. آزمایش هایی که بر روی ناتوانی اکتسابی انجام شده، بصورت دقیق تفاوت های مغزی پس از مواجه شدن فرد با ضربه روانی را نشان می دهد. برخی از پروتکل های تحقیقی نشان داده اند که حتی مواجهه با یک ضربه روانی هم می تواند چنین عوارضی را در افراد ایجاد کند.

چه اتفاقی می افتد که چنین تغییراتی در مغز رخ می دهد؟ تحقیقاتی که در سال های اخیر انجام شده توانسته اند پاسخ این سؤال را بدهند. بر اساس شماری از یافته های فیزیولوژیکی، اعصاب اشخاص پس از مواجه شدن با یک ضربه روانی تحریک پذیری شدیدی نشان می دهند. بدن دارای مکانیزم های مختلفی است که آن را برای واکنش نسبت به خطر تجهیز می کند. سیستم نور آدرنالین تحریک پذیری بدن را در شرایط اضطراری تعدیل می کند و نقشی همانند پدال گاز در ماشین را ایفا می کند. هر

چه فشار بیشتر به آن وارد شود، تندتر حرکت می کند. نور آدرنالین و آدرنالین واکنش جنگ و گریز را تسهیل می کنند، همان واکنش استرس GAS که Selye تشریح کرده بود. میزان ضربان قلب و تنفس بالا می رود، عضلات در زیر پوست منقبض می شوند تا از جراحات شدید جلوگیری کنند. جریان خون در دستها پاها و اندام های داخلی کاهش یافته و در عضلات اسکلتی و مغز بیشتر می شود. مردمک چشم گشاد می شود. خون سریع تر لخته می شود و تمامی حواس بر خطر احتمالی متمرکز می شود. مغز خون و اکسیژن بیشتری دریافت می کند و کارایی آن بالاتر می رود و هر اطلاعات دیگری به جز آن چه مربوط به خطر باشد را از خود دور می کند. این واکنش ها در واقع تأثیرات موقت در طول مرحله هشدار هستند که در واکنش به استرس رخ می دهند. افرادی که دچار ضربه روانی شده اند به طور مزمّن چنین فعل و انفعالاتی را در جسم خود تجربه می کنند.

فرایندهایی که باعث می شوند سطح انرژی ما دچار نوسان شود، برای تطبیق ما با چنین تغییراتی ضروری هستند. ما در زمان رویارویی با خطری احتمالی و یا زمانی که احساس می کنیم باید عملی را انجام دهیم، در بدن خود برانگیختگی و تحریک پذیری شدیدی را احساس می کنیم. در زمان وقوع یک ضربه روانی سیستم نور آدرنالین مختل می گردد و بدن شخص با ترشح بیشتر آدرنالین، انرژی و تحریک پذیری بیشتری را در خود احساس می کند. زمانی که شخص با یک عامل استرس زا روبرو می شود ترشح نور آدرنالین در بدن او افزایش می یابد و به طور کلی برانگیختگی بسیار شدیدی را تجربه می کند. میزان ترشح نور آدرنالین در بدن برخی از افراد آن قدر زیاد است که گوئی پدال گاز تا حد آخر خود گیر کرده باشد.

این سیستم در بدن مسئول تعدیل واکنش استرس و همچنین اضطراب و ترس است. "لکوس سرولئوس" قسمتی از مغز است که شامل ۹۰٪ سلول های نور آدرنالین است و تأثیر زیادی بر دستگاه لیمبیک می گذارد. این قسمت از مغز از

ساختارهای بسیاری تشکیل شده و واکنش احساسی را کنترل می کند و به همراه قسمت غشای پیشانی نقش برنامه ریزی و تصمیم گیری را بر عهده دارد.

زمانی که در لکوس سرولئوس و پس از آن در سیستم لیمبیک تغییراتی ایجاد شود نتیجه آن حساسیت بالای احساسی با حالتی مزمن است. یک ضربه روانی همچنین بر برانگیختگی فیزیکی بدن تأثیر می گذارد. برای مثال عمل کرد هیپوتالاموس و غده هیپوفیز که دو قسمت تشکیل دهنده مغز هستند ممکن است به دلیل ضربه روانی تغییر کند. این قسمت ها باعث افزایش ترشح CRF (عامل ترشح هورمون فوق کلیوی) می شوند هورمونی که در طول استرس ترشح می شود. زمانی که CRF بیش از اندازه ترشح شود باعث کاهش تعداد گیرنده های CRF می شود که در نتیجه کاهش این گیرنده ها، این هورمون بیشتر ترشح می شود و افکار در مورد خطر و احساس خطر افزایش می یابد.

سیستم دیگری که تحت تأثیر ضربه روانی قرار می گیرد سیستم افیونی است که مسئول واکنش خودکار و طبیعی نسبت به درد است. مواد شبه افیون طبیعی، مواد شیمیایی هستند که در مغز ما ترشح می شوند و به آن چه از زمان احساس درد یا احساسات دردناک بر ما می گذرد تأثیر می گذارند. عمل کرد این مواد شیمیایی همانند مواد افیونی دیگر مثل هروئین است. رویارویی با ضربه روانی می تواند به شدت بر ترشح این مواد شبه افیونی تأثیر گذاشته آن ها را افزایش دهند و در نتیجه شخص دچار بی حسی عاطفی، بی تفاوتی، عدم اشتیاق و میل نسبت به هر چیزی، دیدن کابوس، عصبی بودن، دم دمی مزاجی می شود. احساسات شدید شامل ابراز خشم و ترس شدید نیز می توانند نتیجه چنین تغییری در فعالیت مغز باشند. به علاوه افزایش ترشح این مواد شیمیایی می توانند عاملی برای تحریک خود شخص باشند و در او حالت های ریسک پذیری زیاد را افزایش دهند. در چنین شرایطی شخص همه وقایع را خطرناک می داند. بر اساس فرضیات برخی از محققان چنین افرادی ممکن است به مواد شبه افیونی خود اعتیاد پیدا کرده و عمداً اعمال خطرناک و مهیج را انجام دهند تا

بوسیله این کار ترشح مواد شبه افیونی در مغزشان تشدید شود. برخی دیگر حالت خود را با استعمال مواد مخدر بهتر می کنند.

برای اینکه بتوانیم تأثیر ضربه روانی را بر روی جسم و فیزیک انسان ها به تصویر بکشیم به بررسی مثالی دیگر از یافته های علمی می پردازیم. محققان با استفاده از آزمایش MRI دریافته اند که در زمان مواجه شدن با یک ضربه روانی آن قسمت از مغز انسان ها که شامل حافظه انسان ها است به طور فیزیکی تغییر می کند. حجم قسمت وسط هیپوکامپ و اندازه این قسمت از مغز در واقع در افرادی که دارای عوارض مزمن PTSD هستند در مقایسه با نمونه سالم کوچکتر است. در تحقیقاتی که بر روی حیوانات انجام شده نتایجی مشابه گزارش شده است.

در بیست و پنج سال اخیر محققان بسیاری در مورد ناتوانی های فیزیولوژیکی که بر اساس ضربه روانی در افراد ایجاد می شوند تحقیق کرده اند. در میان آن ها می توان به اختلال در حافظه، تکرار خاطرات، کابوس ها، بی تفاوتی، بی حسی عاطفی، استفاده از الکل و مواد مخدر و رفتارهای مخاطره آمیز اشاره نمود که بر اثر تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی اعصاب ایجاد شده اند. مغز انسان ها پس از ضربه روانی در واقع عمل کردی متفاوت با عمل کردش قبل از ضربه روانی خواهد داشت. به علاوه مغز انسان ها پس از یک ضربه روانی در واقع در اندازه و شکل نیز می توانند تغییر کنند. پس از ضربه روانی مغز تحریک پذیر تر و احساسی تر می شود و می تواند باعث ایجاد تجربیات احساسی متفاوتی شود. ( خواب ها، تکرار خاطرات. ) بر اساس برخی از تحقیقات ضربه های روانی که در دوران کودکی تجربه شده اند می توانند تأثیراتی همیشگی در مغز در حال رشد کودکان داشته باشند و به طور دائمی باعث تغییر در نحوه تفکر، احساسات و رفتار آن ها شوند.

## واکنش های احساسی

واکنش های احساسی که افراد نسبت به ضربه روانی نشان می دهند از بسیاری جهات شبیه آن چیزی است که افراد در زمان سوگواری دارند. همان شوک، ترس، جراحت، عصبانیت، ناراحتی و خجالتی که در سوگواری وجود دارد در ضربه روانی نیز دیده می شود. با این وجود تفاوت های مشخصی در عمل کرد احساسی افراد در بین این دو گروه وجود دارند. عمل کرد احساسات در افراد برای هشدار و کمک به تطبیق فرد با شرایط جدید است اما ممکن است این احساسات در فرد بیش از اندازه بروز کند و کمکی در تطبیق فرد نکند و بر عکس باعث اختلال در عملکرد طبیعی سیستم عصبی او شوند.

بسیاری از افرادی که دچار ضربه روانی شده اند دچار نوعی بی حسی عاطفی می شوند و چنان به نظر می رسد که آن ها احساسات خود را از دست داده اند. واکنش های احساسی آن ها به نظر کند و بی روح می آیند. وقایعی که قبلاً باعث خوشی یا انزجار در آن ها می شد اکنون دیگر واکنشی بسیار کمی را در آن ها بر می انگیزد. آن ها ممکن است اظهار کنند که آن وقایع بی مزه و کسل کننده هستند. این افراد زمانی که دچار تکرار خاطرات می شوند و صحنه ای از واقعه دوباره جلوی چشم آن ها نقش می بندد ممکن است احساس وحشت، خشم و ترس و یا آسیب داشته باشند و این احساسات باعث پریشانی آن ها شود. در مواقع دیگر ممکن است این احساس شدید و دردناک با آن چه در حال حاضر در حال تجربه کردنش هستند ادغام شده و در روند عادی احساسات او اختلال ایجاد کنند. شدت این احساسات ممکن است بسیار بیشتر از چیزی باشد که در زمان واقعه اصلی از خود بروز داده اند. فرد با علم به اینکه این حالت او تکرار خاطرات است ممکن است دریابد که احساسات او بسیار بیشتر و شدیدتر از خود واقعه درگیر شده است. همان طور که قبلاً اشاره کردیم یکی از نتایجی که ضربه روانی بر جسم فرد وارد می کند عدم تعادل احساسی است. بدان معنا که شدت این

احساسات بیشتر به دلیل اختلال در عمل کرد سیستم عصبی است تا واکنش به واقعه ای در زمان حال یا گذشته.

مهم است که شبانان مشاور از این پدیده آگاهی داشته باشند. افرادی که دچار ضربه روانی شده اند تجربه ای وحشتناک را در گذشته پشت سر گذاشته اند. آن چه آن ها در حال حاضر تجربه می کنند و احساساتی که در آن ها بروز می کند برای شان بسیار واقعی به نظر می رسند. اگر چه معمولاً آن چه آن ها هم اکنون تجربه می کنند مستقیماً درباره گذشته و یا حال آن ها نیست، بلکه محصولی است دردناک و نتیجه ای غیر مستقیم از آن ضربه روانی است که تجربه کرده اند. تمرکز بیش از اندازه بر این احساسات تنها باعث افزایش درد آن ها شود. بنابراین شبان مشاور باید عمل کرد این ابراز احساسات را درک کرده و به اشخاص برای کسب مهارت تطبیق کمک کند تا آن ها بتوانند در میان احساسات دردناک خود و تشخیص اینکه این حالت به خاطر تحریک پذیری شدید فیزیکی شان است تعادل ایجاد کنند.

## افکار / اعتقادات / فرایند شناختی

فرایند تفکر در افرادی که دچار ضربه روانی شده اند بر نیازهای ابتدایی زندگی متمرکز است و سپس بر تطبیق طرحواره های ذهن شان با تغییرات. احساسات در این افراد ممکن است مانع از تفکر صحیح و استدلال منطقی شود. تلاش این افراد برای بی توجهی به واکنش های احساسی اغلب باعث تقویت این موانع می شود. هم راستا با واکنش های احساسی در این افراد تمرکز و توجه آن ها اغلب دچار اختلال می شود. شخصی که دچار ضربه روانی شده اغلب دچار حواس پرتی می گردد.

مردی سال ها پس از فوت همسرش و ضربه روانی حاصل از آن واقعه چنین می گوید: " انگار ذهنم در مسائل غیر ضروری گیر کرده است." برخی از افراد تمرکز

خود را بر هر آن چه با ضربه روانی ارتباط دارد قرار می دهند. برخی دیگر از تفکر درباره هر چیزی که حتی ارتباط بسیار کمی با آن واقعه دارد نیز اجتناب می کنند. برخی درباره جزئیات آن واقعه دچار وسواس می شوند و برخی دیگر دچار واکنش های هراسی می شوند. توجه آن ها به صورت گزینشی جلب موضوعی می شود و غالباً واکنش نسبت به وقایع، تازه از فیلتر این نوع تفکر می گذرد. ضربه روانی باعث تغییر جهان بینی فرد می شود. پس از چنین وقایعی اطمینان و امید اغلب از بین رفته و یا بسیار متزلزل می گردد. ایمان به چالش کشیده می شود و ارزش ها تغییر می کنند. مسائل مادی، قدرت یا شهرت کم ارزش گشته و فرد مشتاق برقراری رابطه با انسان ها می گردد و ارتباط با انسان ها برایش با ارزش تر می شود.

مدیر اجرایی رده سوم که به سرعت در حال ترقی است پس از آنکه پسرش را در یک سانحه از دست می دهد چنین می گوید: " واقعاً شغل من چه معنایی دارد؟ قدرت و شهرت من هیچ کاری برای پسر من انجام نداد و فقط باعث دور شدن او از من شد. الان دیگر هیچ چیزی ندارم."

همانند احساساتی که ناگهان به افراد ضربه دیده دست می دهد، افکار متفاوتی نیز به ذهن آن ها هجوم می آورند. بدون هیچ هشدار قبلی و ظاهراً بدون هیچ معنایی یک خاطره، فکر، تصویر یا جمله ای در ذهن آن ها تکرار می شود و باعث اختلال در افکار آن ها می گردد. این افکار ممکن است منطقی نباشند و برای برخی حس اشتباه محکومیت و گناه را در پی داشته باشند. برای برخی دیگر این افکار تکرار ذهنی ضربه روانی است. این تکرار خاطرات برای آن ها ممکن است آن قدر واقعی باشد که گویی آن واقعه هم اکنون برای آن ها در حال اتفاق افتادن است. نه تنها افکار آن ها درست همانند زمانی می گردد که آن واقعه اتفاق افتاده، بلکه حواس بینایی، بویایی، لامسه، چشایی و شنوایی آن ها ممکن است کاملاً آن چیزی را احساس کنند که در زمان ضربه روانی احساس می کردند. این حالت برای آن ها بسیار واقعی به نظر می رسد انگار که ضربه روانی دوباره و دوباره برای آن ها اتفاق می افتد. افکار و احساسات

مربوط به ضربه روانی که یکباره بر فرد هجوم می آورند نه تنها بخش عادی از فرایندی هستند که این افراد طی می کنند، بلکه می توان گفت که این افکار و احساسات بخش مهم و کاربردی در فرایند درونی سازی از مراحل تطبیق شخص با واقعه هستند. در فرایند پویا که توسط Harowitz توصیف شده تعادلی در میان کنترل کننده ها ( یا مکانیزم های دفاعی در فرد )، که تعیین کننده میزان درد عاطفی تجربه شده هستند، و خاطراتی که اجازه ورود به آگاهی فرد دارند وجود دارد. اگر این کنترل کننده ها نادرست عمل کنند، خاطرات و احساسات دردناکی مانند سیلی به وجود شخص حمله کرده و او را از پای در می آورد. در مقابل کنترل بیش از حد احساسات باعث از بین رفتن توانایی احساسی فرد شده و در فرایند تطبیق خلل ایجاد کرده یا مانع پیشروی این فرایند می شود. Harowitz از لغت نوسان برای تشریح حالت تعادل میان تجربه مجدد آن چه در گذشته اتفاق افتاده و آن چه در زمان حال وجود دارد استفاده می کند.

## ادراک/احساسی

تکرار خاطرات باعث فعال شدن هشدار دهنده های درونی - حسی افراد می شوند و این حالت باعث سر در گمی افراد می شود. آن ها گذشته را با حال اشتباه می گیرند. برای مثال تکرار خاطره یک ضربه روانی که بر اثر وقوع جنگ ایجاد شده ممکن است بر اثر استشمام بوی سوختن چوب و یا گوشت رخ دهد. به علاوه صدای ترقه و یا حتی صدای دنده معکوس در یک ماشین قادرند خاطرات جنگ را برای آن شخص تداعی کنند. زنی که مورد تجاوز قرار گرفته و در زمان آن اتفاق شخص متجاوز اشعار کودکانه برایش خوانده است، ممکن است در حال حاضر هر بار که اشعار کودکانه می شنود دچار حمله هراسی شود.

افرادی که در یک دوره زمانی از زندگی شان دچار ضربه روانی شده اند ممکن است نسبت به محرک های بسیاری از خود حساسیت نشان دهند. محرک هایی که قبلاً برای او خنثی یا دارای شدت کمی بودند مانند زمزمه یک شخص، ممکن است اکنون او را بر آشفته و ناراحت کنند. وقایعی که قبلاً برای او بی خطر محسوب می شدند اکنون وقایع خطرناک و تهدید کننده ای محسوب شوند. بسیاری از این فرایندهای احساسی، در ناخودآگاه فرد رخ می دهد.

## رفتار

بسیاری از رفتارهایی که در زمان وقوع ضربه روانی و پس از آن از افراد سر می زند با تأثیرات فیزیکی که ضربه روانی بر فرد می گذارد ارتباط دارند. قبلاً این تأثیرات را بررسی کردیم. در زمان ضربه روانی آن چه بیش از همه برای فرد اهمیت دارد نجات جاننش از آن شرایط است. بنا بر شدت واقعه و توانایی فرد برای تطبیق، ممکن است فرد پس از آن بسیار منفعل، بی تفاوت، پرخاشگر یا به نحوه نامشخصی وحشیانه عمل کند. تحقیقات دیگری در آینده باید انجام شوند تا مشخص شود که فرد در هر شرایط خاص چه عمل کردی نسبت به ضربه روانی وارد شده از خود نشان می دهد و چه عمل کردی را در چه شرایطی انجام می دهد. هر کاری که آن شخص برای نجات خود انجام می دهد حتی اگر اشخاص دیگر آن را انجام ندهند، باید بر اساس نیاز وی برای نجات از آن شرایط در آن زمان و واکنش غریزی هر انسان برای نجات خود سنجیده شود.

افرادی که از یک ضربه روانی نجات یافته اند بیشتر از دیگران محیط خود را تحت نظر می گیرند. آن ها تبدیل به افرادی می شوند که دائماً مراقبند دیگران چه کار می کنند و در چه فاصله ای از آن ها قرار دارند و سریعاً می توانند درباره علت رفتار

دیگران در شرایط متفاوت نظر بدهند. این حساسیت بیش از اندازه اصولاً با واکنش فیزیکی مبالغه شده ای از سوی آن ها همراه است. یک عمل به ظاهر ساده مانند ضربه کوچک انگشتان یک شخص به میز، می تواند عکس العمل شدید فیزیکی و احساسی را از سوی فرد آسیب دیده در پی داشته باشد. اگر آن ها از چیزی غافلگیر شوند ممکن است شدیدترین عکس العمل را نشان دهند.

این افراد اغلب برای خوابیدن مشکل دارند و نمی توانند به اندازه کافی آرام گیرند تا به خواب بروند و یا ممکن است زود از خواب برخیزند و یا در مورد ضربه روانی که پشت سر گذاشته اند خواب ببینند که در آن خواب به صورت نمادین آن واقعه تکرار شود. چنین افرادی ممکن است غذا خوردن را راهی برای احساس آرامش و تسلی بدانند. برخی دیگر کاستن مقدار غذای خود را راهی برای یافتن دوباره کنترل بر زندگی خود می دانند به خاطر آنکه آنان نتوانسته اند مانع ایجاد ضربه روانی شوند و آن واقعه از کنترل آنان خارج شده، اکنون با خوردن کم و اینکه بتوانند بر خوراک خود کنترل داشته باشند و ظاهر خود را حفظ کنند می خواهند کنترل خود را بر امور نشان دهند. بنابراین بی اشتهایی و یا ناخوشی و گرسنگی می تواند در نتیجه ضربه روانی افراد باشد. برخی از افراد آسیب دیده ممکن است بسیار محافظه کار شده و از هر موقعیتی که احتمال خطر در آن ها وجود دارد اجتناب کنند. این حالت در آن ها ممکن است تبدیل به ترس های هراسی از هر شرایط خطرناک شود و باعث انفعال آن شخص شوند. یا ممکن است شخص از داشتن آگاهی در مورد واقعیت زندگی اجتناب کند و رو به مصرف الکل و مواد مخدر بیاورد.

برخی دیگر واکنش معکوسی نشان می دهند و به انجام کارهای خطرناک علاقمند می شوند. مادر دختری که در بمباران جنگ بوسنی کشته شده بود اغلب در نقاطی از شهر که دعوا و درگیری بسیاری رخ می داد تردد می کرد. و از خود می پرسید: "چرا آنقدر خوش شانس نیستم که کشته شوم؟" مردی که خانواده خود را در یک آتش سوزی از دست داده بود شروع به شرکت در بانجی جامپینگ و چتر بازی

کرد. برخی از این افراد آرزوی مرگ می کنند در حالی که برخی دیگر با این کارها می خواهند مرگ را به چالش بکشند و ثابت کنند که "من زنده ام!"

افکار خودکشی پس از وقوع یک ضربه روانی در افراد افزایش می یابد. افراد ضربه دیده ممکن است بتوانند منابع مختلفی را بیابند که بتواند به آن ها برای تطبیق با ضربه روانی کمک کند. اما بسیار خسته و درمانده می شوند و نمی تواند طرح واره ذهنی خود را توسط این منابع تغییر دهند. چنین افرادی اغلب از وسایل بسیار خطرناک و کشنده ای برای خودکشی استفاده می کنند. مثل دار زدن و مسمومیت توسط دی اکسید کربن. اقدامات آن ها برای خودکشی تلاشی است برای حل مشکلات شان، یعنی فقدان معنا، امید و خودکشی تلاشی است برای رهایی از دردی که دامنگیر آن ها شده است.

یکی دیگر از واکنش های رفتاری، پرخاشگری علیه دیگران است. حالت پریشانی غضب و میل به آسیب زدن می تواند در این افراد از خودشان به دیگران منتقل شود. چنین افرادی ممکن است از طریق گفتاری، احساسی، جنسی و فیزیکی دیگران را مورد سوء استفاده قرار داده و به آن ها ضربه روانی وارد کنند. برخی افراد زمانی که نمی توانند طرح واره های ذهنی خود را تغییر دهند و بار دیگر احساس کنند که می توانند خود و زندگی شان را کنترل کنند، شروع به کنترل و ترساندن دیگران می کنند. به علاوه زمانی که شخص برای کمک به آن ها برای تطبیق با شرایط رجوع می کند، این کمک برای شان تو خالی به نظر می رسد و رفتاری کودکانه از آن ها سر می زند. آستانه تحمل فرد پائین می آید. حساسیت در او افزایش می یابد و تضادها و کشمکش ها در زندگی برای او تهدید آمیزتر و بیشتر می شود.

## ارتباطات اجتماعی

تحریک پذیری بالای فیزیکی و عاطفی در افراد آسیب دیده باعث انزوای این افراد می شود. آن ها خود را از دیگران جدا کرده و می خواهند از خود در مقابل دیگران محافظت کنند. آن ها کمتر در پی ارتباطات اجتماعی هستند و دعوت افراد را برای حضور در جاهای مختلف رد می کنند یا زمانی که همراه دیگران هستند خود را نسبت به آن ها سرد، بی تفاوت و با فاصله نشان می دهند. ارتباطات آن ها با دیگران بیشتر حالتی مصنوعی به خود می گیرد. ترس از آسیب مجدد اغلب در بین آنانی که تجربه ضربه روانی دارند بیشتر دیده می شود. این ترس باعث انزوای اجتماعی و ارتباطات مصنوعی می شود. ترس و مشکلات ناشی از آسیب می تواند در زندگی زناشویی افراد تأثیر بگذارد. ارتباطات چنین افرادی با دیگران کوتاه مدت می شود. آن ها از داشتن رابطه جنسی اجتناب می کنند یا علاقه بسیار کمی به آن نشان می دهند. ترس آن ها ممکن است از آن باشد که دیگران درباره آن ها چه فکری می کنند. ( ممکن است فکر کنند من دیوانه ام یا ممکن است به آن ها آسیب بزنم.) یا حتی بترسند که دیگران برای شان مهم شوند. ( ممکن است آن ها را از دست بدهم. ) احساساتی که آن ها در مورد دیگران دارند و اهمیتی که آن ها برای دیگران قائل هستند ممکن است باعث شود احساساتی که در وجود خود داشته اند را باز به یاد آورند. زمانی که جامعه ای دچار فاجعه ای از قبیل سیل یا قتل های زنجیره ای می شود غالباً در اوایل وقوع آن در میان افراد حس حمایت، تعلق و اتحاد ایجاد می شود. ممکن است چنین حسی در آن ها ایجاد شود که ما در مقابل آن ها هستیم. حتی همسایه ای که قبلاً هیچ کاری به همسایه خود نداشت پس از آن واقعه شروع به کمک و حمایت از همسایه خود می کند. آنانی که دچار ضربه روانی شده اند به خاطر تجربه و نیازهای یکسانی که دارند با یکدیگر متحد شده و در مقابل افرادی قرار می گیرند که این فاجعه را تجربه نکرده اند. با گذر زمان نیازهای شخصی هر فرد مشخص تر و بارزتر گشته و اهمیت بیشتری نسبت به اهداف مشترک در بین افراد ضربه دیده می یابد. حمایتی که در ابتدا

بین بازماندگان وجود داشت از میان می رود و اشخاصی که با یکدیگر متحد شده بودند کم کم بیشتر بر نیازهای خود تمرکز می کنند.

## تجربه روحانی

سراسر وجود یک شخص یعنی تمامی فرضیات و دانسته های او اعتقادات و امیدهای او می تواند توسط ضربه ای روانی به چالش کشیده شود. دیدگاه مان نسبت به خداوند رابطه ای که با او داریم و کلاً ماهیت حیات ما بر این زمین همه و همه ممکن است زیر سؤال برود. ضربه روانی باعث تقویت ایمان برخی از افراد می شود زیرا دیگر اهمیت اشیا یا اشخاص یا حتی باورهای شخصی از میان رفته و تنها خدا برای آن ها بدون تغییر باقی مانده است. اما در برخی دیگر به علت ترسی که در زمان فاجعه تجربه کرده اند و درد و سؤالات بسیار بی پاسخی که در ذهن شان ایجاد شده ایمان شان از بین می رود. برخی دیگر هم از دیگران و هم از خداوند روی گردان می شوند.

اکثر بازماندگان ضربات روانی در تلاش برای تغییر طرحواره ذهنی خود خدا را زیر سؤال می برند. پاسخ های ساده و پاسخ های که آن ها قبل از ضربه روانی درباره بسیاری از مسائل داشتند دیگر پاسخگوی نیاز آن ها نیست. سؤالات آن ها تلاشی است برای درک منطق آن چه برای شان اتفاق افتاده و آن چه در زندگی برای شان واقعی و پایدار است.

آن ها ممکن است احساسات شدیدی چون خشم، درد و یا آسیب را از خود بروز دهند. سؤال آن ها فریادی است برای رهایی از شرایطی که در آن هستند. این سؤالات که قسمتی از تطبیق دوباره شخص با شرایط زندگیش است اغلب نقش مهمی در سازگاری آن ها ایفا می کند.

## ضربه پذیری نسبت به آسیب های دیگر روانی

زمانی که فردی آسیب روانی می بیند، اغلب دچار ترس بیشتری نسبت به فجایع دیگر می شود. یکی از بازماندگان سیلی شدید چنین می گوید: "هرگز دیگر مانند قبل به آب نگاه نمی کنم!" ضربه روانی همواره به نحوی باعث تغییر طرحواره ذهنی فرد می شود. بی گناهی و ساده بودن از بین می رود. اگر شخص قبلاً در خود حس محافظت و امنیت داشت دیگر خبری از آن احساس ها در او نیست. برخی چنین شهادت می دهند که پس از ضربه هرگز احساس امنیت و محافظتی که قبلاً داشته اند را دوباره بدست نیاورند و جهان بینی آن ها تغییر کرده است. در برخی از افراد، ضربه های روانی گذشته نقشی شبیه ایمن سازی برای شان ایفا می کند. فردی که در گذشته ضربه روانی مشابهی را تجربه کرده ممکن است در شرایطی مشابه در زمان حال مجهزتر و آماده تر عمل کند. یک سرباز با تجربه حضور در جنگ، در زمان حمله دشمن راحت تر از یک سرباز تازه کار عمل می کند. روشهای سازگاری که فرد در گذشته پشت سر گذاشته ممکن است در زمان حال فعال شده و برای فرد امکان سازگاری موثرتر و بهتری را ایجاد کند. تأثیرات ضربات روانی در وجود ما انباشته می شوند و از آن رو که ظرفیت ما برای سازگاری با این تأثیرات محدود است، در برابر تجربیات و شرایط تازه تر ضربه پذیر می گردیم. اگر شرایطی که زیاد هم فشار را نیست برای فردی که قبلاً دچار ضربه روانی شده رخ دهد و آن فرد توانایی رویارویی با آن واقعه را نداشته باشد، ممکن است برای او همان واقعه کوچک تبدیل به ضربه روانی دیگری شود. برخی از وقایع برای هر شخصی ضربه روانی ایجاد می کند در حالی که برخی از وقایع دیگر بر اساس توانایی سازگاری فرد ممکن است در او منجر به ضربه روانی شود.

زمان بندی واقعی که پشت سر هم برای فرد اتفاق می افتند نیز بر تجربه او تأثیر گذاشته و توانایی سازگاری او را تحت تأثیر خود قرار می دهند. معمولاً ما پس از یک ضربه روانی برای تطبیق دوباره با شرایط نیاز به زمان داریم. باید برای شکل دادن

دوباره طرح واره های ذهنی خود، تجربیات تازه بسیاری را پشت سر بگذاریم. وقایع فجیع پشت سر هم که باعث ضربه روانی در فردی شوند باعث از بین رفتن توانایی تطبیقی او شده و پریشانی و درد را در او چندین برابر می گردانند.

## کنار آمدن با ضربه روانی

ضربه روانی توانایی سازگاری فرد را به چالش می کشد. طرح واره های موجود در ذهن فرد، پاسخگوی واقعیت آن چه در اطرافش رخ می دهد نبوده و توانایی جسمی فرد برای تطبیق با این شرایط بیش از حد طبیعی تحت فشار قرار می گیرد. رهایی از حالت ضربه روانی، در واقع شامل تطبیق طرح واره ذهنی در فرد و دستیابی به معنا، درک و پذیرش جدیدی نسبت به واقعه آسیب زننده است و هم باعث کاهش تحریک پذیری احساسی و جسمی در او می گردد.

تسلی از سوگ زمانی رخ می دهد که افراد سوگوار با فقدان خود سازگار می شوند. اما ضربه روانی زمانی التیام می یابد که افراد طرح واره های ذهنی خود را بر اساس ضربه روانی از نو شکل داده و ظرفیت فیزیکی خود را برای متعادل نمودن تحریک پذیری بیشتر نمایند. اهداف کنار آمدن با ضربه روانی زمانی که به دو طریق سازگاری موقت و سازگاری دائمی بررسی می شوند، بهتر قابل درک خواهند بود. مکانیزم های دفاعی می توانند برای عمل کرد ما مفید یا مضر باشند. ما در جهان سقوط کرده و گناه آلودی زندگی می کنیم، بنابراین به روش هایی نیاز داریم که در زمان خطر و سختی به منظور حافظت خود آن ها را به کار ببریم. گاهی باید کمتر ریسک کنیم و سپری در برابر تنفر یا طرد شدگی در مقابل خود بگیریم و گاهی خیر. برای مثال غالباً ما خطرات احتمالی که در رانندگی وجود دارند را نادیده می گیریم. اگر دائماً در مورد خطراتی که در زمان رانندگی وجود دارد بیاندیشیم، دچار اضطراب و

ناتوانی شدیدی خواهیم شد و تحریک پذیری جسمی ما به شدت بالا خواهد رفت. مکانیزم های دفاعی در وجود مان ما را در برابر این آگاهی و تحریک پذیری دائمی محافظت می کنند. اگر مکانیزم های دفاعی در وجود یک شخص بسیار قوی یا بسیار ضعیف عمل کنند آن شخص دائماً دچار اضطراب و پریشانی خواهد بود. در چنین شرایطی روش های تطبیق آن قدر در فرد نهاده شده و سخت می شوند که یا باعث می شوند وی ریسک های خطرناکی بکند یا اینکه الگوهای اخلاقی خشکی داشته باشد که هر چند ممکن است از اضطراب او بکاهند اما می توانند برای او مشکلاتی در ارتباطات با دیگران و پذیرش خود و یا واکنش نسبت به محرک های محیطی ایجاد کنند.

ابتدا شخص بر روی نجات خود از شرایط تمرکز می کند. اکنون به چه چیزی نیاز دارم؟ بطوری می توانم در امان باشم و از خود محافظت کنم؟ این همان جایی است که کنار آمدن وی با شرایط آغاز می شود. سربازی که در جنگ زیر رگبار آتش و گلوله قرار دارد به احتمال بسیار زیاد ابتدا کاملاً بی حرکت می شود حتی ممکن است میخکوب شود و نتواند واکنشی از خود نشان دهد. زنی که به او تجاوز می شود ممکن است حس کند که زمان برای او متوقف شده و فکر کند لحظه ای از بدن خود جدا شده گویی این جنایت در جای دیگری در حال اتفاق است. این واکنش های اولیه که مکانیزم و روشهای دفاعی شخص هستند به طور خود کار عمل می کنند. درست همانند آهویی که وقتی نزدیک است با ماشین برخورد کند به یک باره در وسط خیابان می ایستد. ظرفیت واکنش خودکار در افراد متفاوت است و با بکار بردن چنین واکنش هایی از خود محافظت می کنند. ما با توانایی محافظت از خود خلق شده ایم. زمانی که توانایی ما برای کنار آمدن با وضعیت موجود تهدید می شود و طرح واره های ذهنی ما نتیجه نمی دهند و نمی توانند با واقعیت موجود سازگار شده آن را تحلیل و درک کنند، روشهای خودکار کنار آمدن ( مکانیزم های دفاعی ) به کار می افتند. این روش ها برای مدت زمان کوتاهی برای بقای افراد ضروری هستند. اگر این مکانیزم ها بیش از

اندازه فعال باشند در واقع می توانند در تطبیق طولانی مدت این افراد با ضربه روانی ایجاد اختلال کنند.

آشنایی و درک این مکانیزم های دفاعی دو فایده دارد. اولاً؛ برای مشاوران نشان دهنده آن است که فرد چگونه با شرایط کنار آمده؟ و چه مکانیزم های دفاعی در او توسط این ضربه روانی فعال شده اند؟ یا به عبارتی چگونه شخص از آن واقعه نجات یافته است؟ با مشخص نمودن واکنش های دفاعی فعال شده می توان به این سؤالات پاسخ داد. کار مکانیزم های دفاعی این است که مشکلات را حل کنند و به فرد در کنار آمدن با شرایط کمک کنند. زمانی که این مکانیزم ها بیش از حد می شوند شبان مشاور باید بداند که شخص هنوز در حال حل مشکل خود است و ممکن است تلاش برای حل این مشکل او را به استفاده از روش های دیگر هدایت کند. تشخیص فعال بودن یک مکانیزم دفاعی در فرد می تواند عمل کرد زمان حال فرد را توضیح داده و به درک ما از حال او کمک کند. توضیح عمل کرد و رفتار آن ها روشی برای توجیه رفتار و عمل کرد شان نیست.

دوماً؛ این روش های عالی، حتی زمانی که درست کار نمی کنند، توانایی شگفت انگیزی هستند که به ما برای زندگی در این دنیای گناه آلود کمک می کنند. پذیرش این مکانیزم ها می تواند از ترس های فرد آسیب دیده کاسته و حس توانایی کنترل خود و وجود معنا در زندگی را در او افزایش دهند.

روش های دفاعی قوی که به فرد برای تطبیق سریع با واقعیت های خارجی کمک می کنند شامل شوخ طبعی، نظارت بر خود، سرکوب احساسات، تعالی جویی (تصعید) می شود. این روش ها به افراد کمک می کنند که بر افکار و احساسات خود کنترل و آگاهی داشته و متمرکز بر واقعیت، در زمان حال باقی بمانند. باز دارنده های ذهنی می توانند باعث شوند که آگاهی شخص از خطرات، مشاهدات، احساسات، عواطف، خاطرات و ترس ها کاسته شود. یکی از مکانیزم دفاعی متداول که در افراد

ضربه دیده وجود دارد " از خود گسستگی " است. این حالت باعث می شود که شخص تجربه ای کاملاً متفاوت از خویشتن داشته باشد. در این حالت حس همیشگی و متداول شخص از خود و عمل کرد روانشناختی و شخصیت او به عنوان یک کلیت واحد مختل می شود. در این حالت عمل کرد صحیح حافظه، درک، تفکر، احساسات و هویت فرد مختل می شود. این حالت می تواند انواع مختلف داشته باشد. " یاد زدودگی " که باعث گسستگی شخصیت می شود حالتی است که در آن شخص نمی تواند وقایع مهم را درباره خود و درباره ضربه روانی که بر وی وارد شده را بیاد آورد. به عنوان مثال شخصی که از سیل نجات یافته نمی تواند به یاد آورد که چگونه از ماشین غوطه ور در حال غرق شدن خود نجات یافته است. " گریز از خود " که باعث گسستگی شخصیت فرد می شود، حالتی است که فرد به طور کلی هویت خود را از یاد می برد و به یک باره هویت جدیدی برای خود ابداع می کند و به سرعت سعی می کند محل زندگی خود را عوض کند. شخص ممکن است از جامعه به طور ناگهانی ناپدید شود. ماهها و سال ها پس از آنکه هویت جدیدی برای خود در نظر گرفت، دوباره باز گردد.

اختلال "چند شخصیتی " یا اختلال " تجزیه هویت " به عنوان روشی برای محافظت از خود در برابر یک ضربه روانی استفاده می شود. ایجاد شخصیت خاص اما جدای از خاطرات، احساسات و توانایی ها. در این حالت شخص تلاش می کند خود را از آن بخش از وجود خود که با ضربه روانی مواجه شده است مجزا کند. در چنین مواردی هر شخصیت دارای تجربیات مختص خود و جدای از دیگر شخصیت ها است. گویی در بدن یک نفر افراد مختلفی سکونت داشته باشند. یکی دیگر از واکنش های دفاعی که افراد آسیب دیده نشان می دهند اختلال زوال شخصیت است. شخصی که دچار ضربه روانی شده از واقعیت زمان حال آگاهی دارد اما یک نوع حالت جدا بودن و غریبه بودن از خود در درونش احساس می کند. حالت آن ها به گونه ای است که گوئی در خواب زندگی می کنند. انگار خود را در یک فیلم تماشا می کنند و یا از بیرون به خود نگاه می کنند. آن ها اغلب احساس می کنند که کنترلی بر اعمال و سخنان خود ندارند و

زندگی به خودی خود برای آن‌ها به پیش می‌رود و آن‌ها شاهد منفعل وقایع هستند. افرادی که شاهد کشته شدن فردی بودند که بسیار دوستش داشتند ممکن است خود را از آن صحنه جدا کنند. نه تنها چیزی را که دیده‌اند بلکه تمام احساسی که داشته‌اند و تمامی افکار و آن‌چه بر آن‌ها گذشته است را از خود جدا سازند.

"تعقل‌گرایی" یا توجیه عقلی نیز روشی است که در آن فرد از تفکر برای حفاظت از خود در مقابل احساسات، خاطرات، دیدگاه‌ها استفاده می‌کند. سرکوب و حذف ناآگاهانه اطلاعات در مورد خاطرات، افکار و احساسات ناخواسته نیز دو روش متداول در کنار آمدن با ضربه روانی هستند. شخص ممکن است درباره ضربه روانی صحبت کند اما به جای ابراز اشتیاق، احساسات و سایر واکنش‌های شخصی‌طوری صحبت کند که گویی خود گزارش‌گر عینی واقعه است. در یک حالت خاص ممکن است تنها واقعیت‌ها را درباره آن واقعه بازگو کند.

شبانی که با چنین فردی مشاوره می‌کند ممکن است ببیند جزئیات خاصی در داستانی که وی تعریف می‌کند حذف شده‌اند و زمانی که به این جزئیات اشاره می‌شود فرد ضربه دیده پریشان شده و می‌گوید که هیچ قسمت از واقعه را از قلم نیانداخته است. فرد فکر می‌کند هیچ فاصله‌ای بین وقایعی که تعریف کرده وجود ندارد. واکنش‌های ابتدایی‌تر دفاعی نیز در افراد وجود دارد. مثلاً انکار، تفکیک و نقش‌بازی کردن. اگر مکانیزم‌های دفاعی دیگر به خوبی عمل نکنند و یا برای فرد امکان استفاده از مکانیزم‌های دیگری وجود نداشته باشد این مکانیزم‌ها فعال می‌شوند. شخص ممکن است به معنای خاص کلمه محرک‌های محیطی را تشخیص ندهد و وجود آن‌ها را انکار کند. درست مانند بازمانده یک سانحه اتومبیل که نمی‌تواند بپذیرد قبل از تصادف به صورت طبیعی راه می‌رفته و پس از آن به صورت غیرطبیعی راه می‌رود. "تفکیک" حالتی است که موضوعات و احساسات را به صورت خوب و بد ارزیابی می‌کند و آن‌ها را از هم جدا می‌کند. بچه‌هایی که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند مشتقانه می‌خواهند فکر کنند که والدین‌شان خوب هستند اما

زمانی که با شرارت و تجاوز روبرو می شوند در واقع با موضوعی روبرو شده اند که فراتر از طرح واره ذهن جوان آن ها است. آن ها برای اینکه بتوانند به رابطه با آن پدر و مادر ادامه دهند، پدر و مادری که هنوز به او تکیه دارند، در ذهن خود شخصیت همان شخص را به صورت پدر و مادر خوب و پدر و مادر بد تفکیک می کنند. به همین صورت در وجود خود قسمت نیکویی دارند که متعلق به پدر و مادر نیکو است و شخصیت بدی دارند که مورد تجاوز قرار گرفته است. این اشخاص در زندگی شان دوست دارند که خود و دیگران را به دو گروه یعنی افراد خوب و بد تقسیم کنند. آن ها ممکن است دائماً دیدگاه مثبتی نسبت به دیگران را به خشم و انزجار از آن ها تغییر دهند. این اشخاص اغلب در روابط، خلیات و رفتارشان بی ثبات هستند. نقش بازی کردن نیز می تواند به عنوان یک مکانیزم دفاعی در افراد حالت های مختلفی داشته باشد. خشم معمولاً باعث می شود که فرد احساس کند کنترل امور را به دست گرفته و می تواند بر زندگی خود تأثیر بگذارد. زمانی که بازماندگان یک واقعه احساس می کنند که قربانی شده اند و در شرایط ناتوانی و ضعف قرار گرفته اند ممکن است واکنش های مشخصی از خود نشان دهند. این افراد ممکن است قوانین اخلاقی خود را نیز زیر پا گذاشته و با استفاده از خشم و رنجش و تلخی سعی کنند خود را از ضربه پذیری بیشتری محافظت کنند و یا ممکن است اعمال خطرناکی انجام دهند. برخی حتی سعی می کنند مرگ را به چالش بکشند و ظاهراً سعی کنند نشان دهند که کنترل امور زندگی خود را در دست دارند.

به همین صورت برخی حالت پرخاشگری منفعلی پیدا می کنند و بی تفاوتی انزواجویانه را در خود می پروراند. زمانی که این افراد تلاش می کنند با عوامل استرس زای خارجی مقابله کنند رفتاری از قبیل خشم غیر مستقیم از خود نشان می دهند. چنین اشخاصی ممکن است سعی کنند با جدا شدن از همه با شرایط خود کنار بیایند و حالتی سرد و بی تفاوت نسبت به دیگران و حتی نسبت به خود بگیرند.

در آخر افرادی هستند که ضربه روانی برای شان آن چنان بزرگ است و توانایی تطبیق آن ها با چنین وقایعی چنان محدود است که نمی توانند ارتباط خود را با واقعیت حفظ کنند. چنین افرادی از مکانیزم های دفاعی از قبیل فرافکنی هذیان گونه، انکار روان پریشانه و تحریف روان پریشانه استفاده کنند. افرادی که چنین حالت های دفاعی در آن ها فعال می شود نیاز به رسیدگی و کمک روانشناس و مداخله آن ها دارند. این افراد اغلب باید درمان دارویی شوند و یا در بیمارستان بستری گردند. روشهای سازگاری بلند مدت ممکن است توسط واکنش های اولیه فرد تقویت یا تضعیف شوند. زمانی که فرد از لحاظ فیزیکی نجات یافته اکنون زمان نجات روانشاختی و روحانی او است. اکنون دیگر تمرکز فرد به طرح واره های پیشین ذهن او تغییر جهت داده و او احساس می کند که نمی تواند برای اتفاقی که افتاده منطقی و مفهومی بیابد. چطور ممکن است چنین اتفاقی افتاده باشد؟ چرا؟ خداوند اگر تو با محبت و قادر مطلق هستی چرا اجازه دادی چنین اتفاقی برایم بیافتد؟ اکنون من که هستم؟ ضربه روانی باعث پریشانی و به هم ریختگی دنیای درونی فرد آسیب دیده می شود. طرح واره های ذهنی آن ها باید برای درک آن چه اتفاق افتاده تغییر کند تا شخص بفهمد چه چیزی را از دست داده و اکنون چه چیزی در زندگیش متفاوت است. این افراد احتیاج دارند معنای اتفاقی که افتاده است را درک کنند تا بتوانند حس درک و پیش بینی را در خود باز یافته و احساس کنند که بر زندگی خود تأثیر دارند و کنترل و تسلط زندگی شان در دست خودشان است. علاوه بر آن، آن ها باید بفهمند که جسم شان چگونه نسبت به این وقایع واکنش نشان می دهد، و برای آرام کردن خود چکار می توانند بکنند. تطبیق بلند مدت با شرایط ممکن است برای فرد به معنای بازسازی دوباره خود، دنیای فرضیاتش و ارزشها و انتظاراتش باشد. فردی که دچار ضربه روانی شده چالشی در پیش رو دارد و این چالش تغییر از یک زندگی آسیب دیده به زندگی جدید و طبیعی است. تغییر هویت وی از یک قربانی به یک ناجی است.

### بخش پنجم

#### تبدیل شدن یک قربانی به ناجی - شفائی فراتر از شفای ضربه روانی

قربانی: « کسی که توسط دیگران آسیب دیده یا کشته شده است. کسی که بوسیله عمل یا شرایطی یا مأموریتی یا واقعۀ اک آسب دیده یا رنج می کشد. کسی که به خاطر قبول تعهدی دواطلبانه دچار جراحت، فوت یا فقدان می شود. کسی که فریب خرده یا مورد سوء استفاده قرار می گیرد. »

بزممانده: زنده ماندن یا ادامه بقا. زندگی کردن یا ادامه میر.

#### فرهنگ لغت ویترز نیورپرساید

افرادی که دچار ضربه روانی شده اند بواسطه فیض و حقیقت خداوند می توانند از زندگی دائمی با هویت قربانی آزاد شده و به ناجی ای برای دیگران تبدیل شوند. افراد پس از فقدان هایی که دچارش می شوند و سوگی که در پی این فقدان ها تجربه می کنند و یا تجربیات شوک آور و دردناکی که باعث ضربه روانی آن ها می شود حس قربانی بودن دارند. قربانی شدن جزو لاینفک زندگی در دنیای گناه آلود است. دنیایی که در آن ما کنترل کمی بر آن چه برای مان و برای دوستان مان اتفاق می افتد، داریم. اتفاقاتی آسیب زننده و دردناکی که برای مان رخ می دهد، عمل کرد جسم مان را تحت تأثیر خود قرار می دهند و حتی بر رشد و عمل کرد مغزمان تأثیر می گذارند. بسیاری از وقایعی که باعث ضربه روانی ما می شوند خارج از حیطه کنترل ما هستند. در چنین شرایطی ما در درون خود فریاد بر می آوریم که یک جای کار اشتباه است. بسیار هم اشتباه است. مزمور نویس نیز دائماً فریاد بر می آورد و از خداوند می پرسد: چرا شریران کامیابند و عادلان رنج می کشند؟ و سرانجام می بینیم که اساس مسیحیت بر برترین نمونه قربانی که تا کنون شاهدش بوده ایم استوار است. شخصی

بی گناه و عادل، یعنی خود پسر خدا، برای گناهان بشر قربانی می شود. ما نمی توانیم از قربانی شدن بگریزیم. حتی خود عیسی مسیح هم اجازه داد که وجودش برای نجات ما قربانی شود.

چالشی که شبانان مشاور پیش رو دارند این است که به قربانیان کمک کنند تا با فقدان ها و تغییرات حاصل از آن، تطبیق یافته و بتوانند شرایط خود را بهتر بپذیرند و معنایی برای زندگی شان و آن چه اتفاق افتاده است بیابند. طرح واره ذهنی خود را بر اساس واقعیت تغییر داده و به قربانیان کمک کنند که بتوانند هویت خود را باز یابند. برخی افراد در هویت قربانی اسیر می شوند و ذهن آن ها متمرکز آن می شود و آن چه برای شان اتفاق افتاده است را با هویت خود اشتباه می گیرند. شبانان مشاور می توانند به این افراد کمک کنند تا از قربانی بودن ( آن چه برای شان رخ داده است)، دور شده و از حس قربانی بودن ( تعریفی که شخص از خود دارد، هویت او ) آزاد شده و به سوی آن هویتی که اکنون در مسیح دارند (هویت واقعی خود ) پیش روند.

### سه سطح در تجربه فرد قربانی

فرایند قربانی شدن رابطه ای است بین رخداد های بیرونی و روش هایی که فرد سعی می کند با این رخداد ها کنار بیاید. غالباً افکار، احساسات و انتظارات شخص هستند که در چنین شرایطی تغییر می کنند. چطور یک شرایط تفسیر می شود؟ چه چیزی ارزشمند است؟ انتخاب هایی که انجام می گیرد کدامند ؟ و چه چیزی را فرد در حیطه تأثیر گذاری خود می داند و چه چیزی را نمی داند؟ همه و همه در درون فرد اتفاق می افتند.

قربانی شدن در یک فرایند سه مرحله ای رخ می دهد. (Matsakis 1992) در هر مرحله شبان مشاور می تواند با تشخیص آن چه برای فرد رخ می دهد و شناسایی اقدامی که در آن مرحله ضروری است، به فرد آسیب دیده کمک کند.

### به هم ریختن فرضیات

زمانی که با یک فقدان دردناک یا واقعیت یا فاجعه ای روبرو می شویم طرح واره ذهنی ما یعنی درک نمادین و شخصی ما از واقعیت تحت تأثیر قرار می گیرد. در چنین شرایطی گویی مسائل کمتر واقعی به نظر می رسند یا چیز های کمی هستند که به دیدگاه ما منطقی باشند. احساسات و اعتقاداتی که قبلاً داشتیم، احساس امنیت و اطمینان و این طرز تفکر که این واقعه هرگز نمی تواند برای من اتفاق بیافتد دیگر از بین رفته است. همچنین حس وجود عدالت نیز در فرد نابود می شود. آن حسی که به ما چنین می گفت: " که اگر اراده مسیح را انجام دهیم همه چیز خوب خواهد بود. " اکنون دیگر طرز تفکر جدیدی مبنی بر ناتوانی و درماندگی جای طرز تفکر تسلط بر امور و اداره زندگی را در ذهن ما می گیرد. عزت نفس شخصی ما در چنین شرایطی به خاطر محکوم کردن خود و خجالت تضعیف می شود. حتی جایگاه فرد در جامعه نیز دیگر مانند قبل نیست.

اما واقعیت چیست؟ من به کجا تعلق دارم؟ چنین فقدان هایی باعث می شوند که فرد بیشتر نیاز داشته باشد بر دیگران تکیه کند. بسیاری از افراد ( احتمالاً برای اولین بار ) به خاطر احساس درماندگی و ضربه پذیری احتیاج به پذیرش کمک دیگران دارند و ممکن است حالت خود را این چنین توصیف کنند. احساس می کنم بچه شده ام! " یا " احساس ناتوانی می کنم! "

زمانی که این افراد می فهمند محتاج دیگران هستند ممکن است دچار خجالت شوند. برخی افراد به جای تکیه بر خداوند و افراد دیگر تکیه را بر خشم خود ( و نه درک ضربه پذیری خود ) قرار می دهند یا به الکل و مواد مخدر گرایش پیدا می کنند.

## آسیب ثانویه

گویی فقدان و ضربه روحی پس از آن، برای فرد کافی نبوده، تازه واکنش های دیگران، جراحتهای را به جراحتهای او اضافه می کند. او در معرض جراحت و آسیب های ثانویه نیز قرار می گیرد. دیگران ممکن است فرایند سوگواری را درک نکنند و ندانند که فرد سوگوار احتیاج به پرسیدن سؤال و ابراز احساسات خود دارد. گذر و نجات از فرایند فقدان و ضربه روحی بسیار سخت است با این وجود برای برخی از افراد تأثیرات بعدی آن، به اندازه خود فقدان دردناک و مخرب هستند.

جف که به تازگی ازدواج کرده است در بیمارستانی به هوش می آید و هنوز گیج و سردرگم است. مدتی بعد در می یابد که همسرش از سانحه تصادف جان سالم بدر نبرده است. بسیار دلش می خواهد به خانه باز گردد، اما از ملاقات دوستان و خانواده مضطرب است. دو سال آینده بسیار سخت تر از تصور او می گذرد. او از این که دوستانش تنها چند هفته پس از فوت همسرش به او پیشنهاد می کنند که با فرد دیگری قرار ملاقات داشته باشد شوکه می شود. یکی از آن ها به او چنین می گوید: " باید به زندگی خودت ادامه بدهی." ماه ها بعد تازه او درک می کند همسرش دیگر بر نمی گردد، اما افراد دور و بر او دیگر نمی خواستند در این مورد با او صحبت کنند. وقتی جف در مورد همسرش صحبت می کرد دیگران متعجب می شدند. برخی به او می گفتند که نحوه سوگواری او اشتباه است.

سخت تر از همه واکنش هایی بود که از سوی خانواده همسرش می دید. او احساس می کرد که آن ها بدون آنکه مستقیماً به این مطلب اشاره کنند او را مسئول مرگ دخترشان می دانند.

او راننده اتومبیل بوده، با این وجود به یاد نمی آورد که در زمان تصادف چه اتفاقی افتاده است. زمانی که به آن ها می گوید چقدر تحمل این موضوع برای او دشوار است، پاسخ آن ها این است " حداقل حالا به زندگی خود ادامه بده!" جف همسر خود را از دست داده است شخصی که او می خواست زندگی و آرزوهایش را با او تقسیم کند. آن چه او پس از آن در خود کشف می کند این است که اعتماد به نفس خود را در روابط از دست داده و از آنکه دیگران نمی توانند او را بفهمند و درک کنند احساس تنهایی می کند.

آسیب های ثانویه می توانند اشکال مختلفی به خود بگیرد. پس از یک فقدان یا ضربه روحی، دیگران فاصله خود را با فرد سوگوار و آسیب دیده بیشتر می کنند. آن ها ممکن است نسبت به کاری که باید انجام دهند بی تفاوت شوند یا احساس کسالت کرده و در آن شرایط هیچ کاری نکنند. شاید خود آن افراد نیز در رویارویی با فقدان و آگاهی از آسیب پذیری خود در این مواقع دچار اضطراب و ترس شوند. این فاصله ممکن است بوسیله انکار، بی توجهی و مقصر دانستن شخص قربانی، ایجاد شود. حتی افرادی که دارای بهترین قصد و انگیزه هستند نیز ممکن است باعث آسیب های ثانویه گردند و فکر کنند که آن چه انجام می دهند در واقع مفید است.

نوع دیگری از آسیب ثانویه به صورت مجازات و تحقیر کردن فرد قربانی خود را نمایان می سازد. محکوم کردن او و قضاوت درباره آن چه برای او اتفاق افتاده است. قربانی تجاوز جنسی به خاطر اتفاقی که برایش افتاده مورد استهزا قرار می گیرد و به او گفته می شود: " که بیش از اندازه با دیگران صمیمی بوده است. " مادری که بخاطر از دست دادن فرزندش سوگواری می کند، متهم به تلاش برای جلب توجه می شود. یا شخصی که آسیب روانی دیده و نشانه های بیماری او رو به کاهش است، دیگران به او

می گویند که "همیشه هم کمی دیوانه بوده!" همه و همه مثال هایی از آسیب های ثانویه هستند.

## تفکر قربانی

در نهایت مخرب ترین نوع قربانی شدن، پذیرش عنوان قربانی به شکل یک هویت است. در این حالت تعریفی که فرد از خود دارد این است که وی یک قربانی است. Hatsakiss می گوید: "مرحله سوم طرز تفکر قربانی، زمانی رخ می دهد که شما عنوان قربانی را درونی می کنید حتی اگر دیگر در شرایط قبلی که باعث ضربه روانی شما شده نیستید اما چنین فکر می کنید و عمل می کنید گویی هنوز قربانی می شوید. در چنین افرادی فقدان و یا ضربه روانی باعث تخریب جهانی بینی شان شده و اکنون باید به درک تازه ای از حقیقت دست یابند.

زمانی که ضربه روانی یا فقدان یک شخص باعث تخریب جهانی بینی وی شود یکی از روشهای تعریف دوباره واقعیت، پذیرش عنوان قربانی است. در چنین شرایطی فرد از دیدگاه یک قربانی با دنیای اطراف خود ارتباط ایجاد می کند و زندگی چنین تفسیر می شود که افراد دیگر مجرم هستند. وقایع آینده همگی پتانسیل تبدیل شدن به یک ضربه روانی را دارند. ارتباطات با دیگران بسیار آسیب زنده و پر مخاطره هستند زیرا همواره احتمال فقدان وجود دارد. با پذیرش این تعریف تفکر این افراد دگرگون می شود. تفکر قربانی بودن بر همه تجربیات سایه می افکند و تأثیر عمیقی بر زندگی فرد می گذارد.

در لیست زیر برخی از اعتقادات شخصی که اسیر تفکر قربانی شده، آمده است.

این افراد ممکن است چنین فکر کنند:

- دیگران قدرتمندند، من ضعیفم.
- نمی توانم شرایطم را تغییر دهم.
- باید همیشه عصبانی باشم در غیر این صورت دیگران از من سوء استفاده خواهند کرد.
- درمانده و ناتوان هستم.
- دوست داشتنی نیستم.
- نمی توانم به هیچ کس اعتماد کنم.
- زندگی باید عادلانه باشد.
- هیچ کاری نمی توانم انجام دهم.
- باید دیگران مرا درک و تأیید کنند.
- دیگر نمی توانم مجازات یک اشتباه را دوباره تحمل کنم.
- دیگران عمداً به من ضربه می زنند.
- احتیاج دارم کسی از من مراقبت کند.
- اگر فقط فلان کار را برایم انجام دهی حالم خوب خواهد شد.
- نمی توانم این شرایط را تحمل کنم.
- همه مرا با واقعه ای که برایم اتفاق افتاده می شناسند.
- هرگز نمی توانم از آن چه برایم اتفاق افتاده شفا یابم.
- هرگز نمی توانم خوشحال باشم.
- خدا به غیر از من همه را دوست دارد.

چنین افرادی اغلب از وجود چنین افکاری در خود آگاهی ندارند و انکار می کنند که به آن ها اعتقاد دارند. با این وجود مشاهده نحوه سازگاری آن ها و ارتباطات آن ها با دیگران مشخص خواهد کرد که چه در فکر شان می گذرد و بر اساس چه چیزی عمل می کنند. در واقع چه چیزی از فیلتر تفکر یک قربانی می گذرد. شبان مشاور

می تواند به اشخاص در تشخیص افکار و اعتقاداتی که پذیرفته اند کمک کند و به آن ها نشان دهد که این افکار و اعتقادات بر زندگی آن ها تسلط دارد. شناسایی این عقاید پیش نیازی است برای تبدیل شدن این افراد از یک قربانی به یک ناجی. با این وجود اگر آن ها می خواهند طرز تفکر قربانی را در خود تغییر دهند به تفکری راسخ و پایدار احتیاج دارند، تفکری که آن برگزینند و با آن ارتباط ایجاد کنند. در اینجا نیز شبان مشاور می تواند به این افراد در شناسایی واقعیت کمک کند. این کار مستلزم مهارت، علم و ظرافت بسیاری است زیرا هر افراط و تفریطی در واکنش مشاور ( بی اهمیت شمردن تجربه آن ها و محکوم کردن شخص در یک سوی طیف و در سوی دیگر کوچک شمردن و تحکم تفکر قربانی آن ها از سوی دیگر ) می تواند باعث آسیب ثانویه در این افراد شود.

### قربانی شدن در مقابل هویت قربانی

چگونه در فردی تفکر قربانی ایجاد می شود و رشد می کند؟ چطور افراد با تجربه یک واقعه به نقطه ای می رسند که این تجربه تبدیل به هویت آن ها می شود؟ چرا برخی پس از تجربه یک تراژدی به خوبی می توانند خود را با آن سازگار کنند و حتی قوی تر شوند در حالی که برخی دیگر بسیار آسیب می بینند؟ پاسخ این سؤالات می تواند به شبان مشاور دیدگاه های جدید و فرصت های جدیدی ارائه کند که بتواند به چنین افراد ضربه دیده ای کمک کند تا طرح واره ذهنی تخریب شده خود را از نو بسازند.

## طرز تفکر قربانی

همه ما زمانی که با فقدان روبرو می شویم مستعد آن هستیم چنین فکر کنیم که قربانی هستیم. برای اکثر افراد تفکر قربانی قسمتی از فرآیند تطبیقی آن ها است و تلاشی برای یافتن توضیحات مختلف برای آن چه برای شان اتفاق افتاده است. با این وجود برخی از افراد نسبت به دیگران ضربه پذیرتر بوده و برای آن ها احتمال اینکه اسیر طرز تفکر قربانی شوند و نتوانند به فرایند تطبیق خود ادامه دهند بیشتر است. انتظارات غیر واقع گرایانه و اعتقادات اشتباه درباره دنیا و اینکه چه اتفاقی ممکن است برای ما و در اطراف ما بیافتد باعث آسیب پذیر بودن ما می شود. در زمان هایی که با فقدان روبرو می شویم امکان گرفتار شدن در طرز فکر قربانی افزایش می یابد.

به یاد داشته باشیم که طرحواره ذهنی ما باز نمایی نمادین دنیا است و به ما کمک می کند جهان خارج را درک کنیم و با پیرامون خود در تعامل بوده و تصمیماتی را اتخاذ کنیم. زمانی که طرحواره های ذهنی اشخاص بر اساس اعتقادات و انتظارات شان اشتباه باشند، آن ها نمی توانند بر اساس واقعیت زندگی کنند. مانند آن است که قنادی بخواهد دسری را از روی دفترچه مکانیک خودرو تهیه کند. هر چقدر هم سعی کنیم اطلاعات جدید در ذهن ما جا نمی گیرند و آن چه در حال حاضر در حال رخ دادن است را نمی شود با آن تعریف کرد. ممکن است حتی این اعتقادات را از کار افتاده بخوانیم زیرا عملاً در زمان حال هیچ کارایی ندارند.

تکرار و عمل بر اساس این اعتقادات اشتباه باعث می شود حس درماندگی در ما افزایش یابد، ناامیدی و بی نظمی و دردی که در نتیجه این حالت دامنگیر ما می شود باعث پریشانی بیشتر ما خواهد شد. برخی از افراد سعی می کنند به کسانی که طرز تفکر قربانی دارند و از وضعیت خود ناراضی بوده و در درد و رنج عاطفی خود اسیر گشته اند (و احتمالاً از اختلال استرس پس از ضربه روانی رنج می برند)، کمک کنند

ولی این افراد در واقع ممکن است باعث تشدید و ترغیب حس قربانی بودن در این افراد شوند.

برخی از مشاوران از آن جایی که با الگوهای تفکر قربانی بودن آشنایی ندارند دردی که مراجعه کننده تجربه می کند را تأیید می کنند. به عنوان مثال یکی از مشاوران بر این عقیده است که هر کسی که فوتی را تجربه می کند باید از دست خدا عصبانی باشد. زمانی که این مشاور با فرد سوگواری روبرو می شود که نسبت به خدا خشمگین نیست او را راهنمایی می کند که این احساس را از خود بروز دهد زیرا بر این باور است که فرد سوگوار در واقع غضب خود را سرکوب کرده است. به همین صورت برخی از مشاوران چنین نتیجه گیری می کنند: کودکی که در خانه ای بزرگ شده و پدر و مادر معتاد به الکل داشته و خشونت در آن جا حکم فرما بوده و یا به طریقی مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ف این کودک حتماً دارای مشخصه های رفتاری خاصی خواهد بود. Sybil wolin & Dr. Steven این مدل تفکر را مدل تخریب می نامند و چنین می گویند: " این تفکر باعث بزرگنمایی ضعف های اخلاقی شده و باعث می شود که نارضایتی های متداول در زندگی به بیماری های جدی روانی تبدیل شوند و بدتر از همه شرایط عادی بشری را به بدترین وضعیت به تصویر می کشد. آن ها روش جدیدی برای درک تأثیرات فقدان و ضربه روانی پیشنهاد کردند و آن را مدل چالشی نامیدند. بر اساس تحقیقات wolin فرزندان بالغ افرادی که اعتیاد به الکل داشته اند آموخته اند که چگونه با موفقیت طرحواره ذهنی خود را تغییر دهند تا بتوانند برای تطبیق در داخل خانه و همچنین اجتماع بزرگتر از روشهایی خاصی استفاده کنند. آن ها آموخته اند که این طرز تفکر که من قربانی هستم را به چالش بکشند و متفاوت از آن چه شرایط به آن ها تحمیل می کند، زندگی کنند.

آگاهی از اعتقادات و انتظارات غیر واقع گرایانه می تواند نقطه آغاز فرایند تطبیق باشد. در لیست زیر برخی از اعتقادات اشتباه و غیر واقع گرایانه ذکر شده است،

اعتقاداتی که می توانند باعث شوند فرد گرفتار طرز تفکر قربانی شده و یا او را نسبت به این تفکر ضربه پذیر سازند:

- هرگز نباید احساس فقدان درد و آسیب کنم.
- زندگی باید عادلانه باشد.
- باید بتوانم فرزندانم را از درد و فقدان محافظت کنم.
- خشمگین بودن اشتباه است.
- خداوند هر چیزی که بخواهم را به من خواهد داد.
- خداوند مرا برکت خواهد داد چون شایستگی دریافت آن را کسب کرده ام.
- دیگران باید مرا خوشحال کنند.
- باید دیگران را خوشحال کنم و دیگران هم باید به من بگویند که از کاری که من کرده ام خوشحال شده اند.
- دیگران باید بدانند من چه می خواهم و چه احتیاجی دارم.
- ارتباط با دیگران باید آسان باشد یا حداقل این قدر سخت نباشد.
- اگر من درد می کشم و یا آن چه می خواهم را دریافت نمی کنم، پس خدا مرا ترک کرده است.
- باید بتوانم برای مشکلاتم راه حل های سریع بیابم.
- زندگی نباید این قدر دشوار باشد.

چنین اعتقاداتی و یا اعتقادات مشابه آن در ما احتمال شکل گیری تفکر قربانی و هویت قربانی را افزایش می دهد. این تفکرات در جامعه ما به صورت های مختلفی پنهان شده اند و زمانی که فعال شوند ممکن است حتی به افراد حس قدرت، عدالت و قانون مندی بدهند. آسیب های ثانویه ای که در نتیجه بی توجهی به وجود می آیند نیز می تواند به طور آشکار یا پنهان باعث شکل گیری طرز تفکر قربانی شوند. قطع شدن ارتباطات شخصی که در این زمان به دلایل مختلف رخ می دهد نیز تأییدی بر

این طرز تفکر است. رفتار قربانی گونه در برخی از افراد قوی تر است. افراد قربانی اصولاً منفعل تر هستند. در کارها مُصر نیستند. به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می گیرند و کنترل می شوند. یک فرد سلطه جو در کنار فردی که احساس قربانی بودن دارد خود را بهتر حس می کند. افرادی که حس قربانی بودن دارند دیگران را بیشتر می پذیرند و آن ها را محبت می کنند.

### شرم از قربانی بودن

علاوه بر عواملی که تا بحال ذکر کردیم، بسیاری از افرادی که دچار ضربه روانی و یا فقدان می شوند دچار کمرویی شدید و شرمی می گردند که با حس ناتوانی آن ها برای تغییر زمان حال و تطبیق با آن ترکیب می شود. خجالت احساسی است که در زمان قطع ارتباط شخص با آن چه از دست داده به سراغش می آید. خجالت احساسی برای جلوگیری از بروز احساسات و رفتارهای دیگر است. جلوگیری از احساسات دیگر باعث بروز حالاتی از قبیل دوری از دیگران، گوشه گیری و انزوا، رفتار تدافعی، نقش بازی کردن و استفاده از مواد مخدر در فرد می شود. در چنین اشخاصی توانایی تفکر و استدلال و تفسیر وقایع مختل می شود. افرادی که دارای تفکر قربانی هستند اسیر احساس خجالت می شوند. ما با نیاز فطری و اشتیاق فراوان برای در ارتباط بودن با دیگران بدنیا آمده ایم. ارتباط با دیگران به معنای باز کردن قلب خود برای دیگران و ضربه پذیری، درک و واکنش نسبت به فردی دیگر است. در مشارکت است که شخص حس خود ارزشمندی می کند. ارتباط یعنی شما قادرید طرف مقابل را لمس کنید او را ببینید و به صدایش گوش کنید.

زمانی که فردی فوت می کند اصول اخلاقی فردی زیر پا گذاشته می شود. امید و معنا در زندگی گم می شود و امنیت فردی تهدید می گردد و ارتباط، تماس و

مشارکت از بین می رود. قطع ارتباط می تواند زمانی اتفاق بیافتد که فرد در یک واقعه سخت دچار شرم و تقصیر و ضربه روانی می شود، مانند زمانی که به فردی تجاوز می شود. افراد زمانی که از لحاظ فیزیکی دچار محدودیت هستند دچار خجالت می شوند زیرا بدن آن ها آن طور که باید عمل نمی کند. زمانی که انتظارات ما با واقعیت عینی اطراف مان فرق کند دچار احساس خجالت می شویم. زمانی که نمی توانیم بین انتظارات مان، تجربیاتی که در حال حاضر داریم و اتفاقاتی که در حال رخ دادن هستند ارتباطی ایجاد کنیم، و زمانی که متوجه شویم که دیگر نمی توانیم دوباره با شئی یا کسی که از دستش داده ایم ارتباط ایجاد کنیم خجالت وجود ما را در بر می گیرد. حتی ممکن است ارتباط مان را با خودمان نیز قطع کنیم. ممکن است آگاهانه انتخاب کنیم که اصول اخلاقی خود را زیر پا بگذاریم. اما مکانیزم های دفاعی گسستگی و تفکیک به طور اتوماتیک بدون آنکه ما بخواهیم و انتخاب شان کنیم در ما فعال می شوند. خجالت می تواند به این دلیل در فرد ایجاد شود که هم در فقدان و هم در ضربه روانی فرد احساس کند معنای زندگی خود را از دست داده است. در چنین شرایطی احساس خجالت از بروز احساس خشم، غم، آسیب و واکنش های احساسی دیگر جلوگیری می کند. علاوه بر این خجالت ممکن است به صورت آسیب ثانویه در فرد ایجاد شود. این نوع خجالت خجالتی است که دیگران بر فرد تحمیل می کنند. این خجالت به خاطر رفتار دیگران در فرد ایجاد می شود. افرادی که عجز و بی تفاوت هستند و یا به صورت نادرستی با فرد سوگوار رفتار کرده اند، مسئول قطع ارتباط خود با فرد سوگوار هستند. با این وجود به احتمال زیاد این فرد سوگوار است که احساس خجالت می کند و به صورت غیر واقع گرایانه به این نتیجه می رسد که او خودش مقصر است. یعنی مسئول کار اشتباهی است که او انجام نداده است.

مردی که همسر خود را از دست داده به او چنین گفته اند: "که تا به حال باید با مسئله مرگ زنت کنار میامدی!" ممکن است این فرد در ارتباط خود با فردی که این حس را به او تحمیل می کند احساس خجالت کند. همچنین او به خاطر اینکه در

تحقق این انتظار ( سوگواری را تمام کن.) ناتوان بوده احساس خجالت می کند. ( این موضوع در کتاب دیگری از این سری تحت عنوان مواجهه با خجالت و احساس گناه بیشتر بررسی شده است. ) خجالت احساس باز دارنده ای است که بر اثر وجود تفکر قربانی در شخص ایجاد می شود. این احساس باز دارنده باعث می شود که فرد آسیب دیده به سختی با دیگران ایجاد ارتباط کند. قسمتی از وجود او می خواهد با آن چه از دست رفته ارتباط ایجاد کند یعنی فردی که فوت شده یا زندگی که قبل از ضربه روانی داشته دوباره باز گردد اما این امکان برای او وجود ندارد و همین دلیلی است برای اینکه احساس خجالت او تشدید شود.

فقدان و ضربه روانی ممکن است افراد را به سوی این احساس که قسمتی از وجودشان گم شده، هدایت کنند. این حالت باعث از بین رفتن امید و معنا در افراد می گردد و بحران هویت را این افراد تشدید می کند. این حالت یکی از خصوصیات بارز افرادی است که دچار ضربات روانی یا فقدانی شده اند. خجالتی که دیگران بر فرد تحمیل می کنند باعث دور شدن بیشتر فرد از دیگران می شود در حالی که میزان انتظارات آن ها قبل از ضربه روانی طبیعی بود اکنون باعث قطع ارتباط آن ها با دیگران می شود.

افرادی که دچار گسستگی شده اند به دنبال معنای زندگی هستند. واقعیتی که تشریح کننده شرایط آن ها باشد و بگوید آن ها واقعاً که هستند. بر طرف شدن احساس خجالت برای بر طرف شدن سوگ در افراد ضروری است این گونه می توانند بار دیگر طرح واره ذهنی خود را بنا کنند. در اینجا مشکلی بزرگی برای افراد سوگوار و آسیب دیده ایجاد می شود. اگر من نتوانم با آن چه از دست رفته ارتباطی دوباره ایجاد کنم، آیا امیدی برای من وجود خواهد داشت؟ جهان بینی گذشته من دیگر پاسخگوی نیازهای من نیست. پس در واقع من که هستم؟

یکی از روشهای پاسخ به این سؤالات پذیرش قربانی شدن و توصیف واقعیت از این دیدگاه است. یعنی هویت اصلی فرد را قربانی فرض کنیم. برای مثال به استدلال فردی که هویت قربانی دارد توجه کنید: اتفاق بسیار بدی رخ داده است. من واقعاً قربانی شده‌ام و آن چه را داشتم به خاطر این واقعه وحشتناک از دست داده‌ام تنها راهی که بتوانم منطقی برای آن چه برایم رخ داده بیابم این است که بر اتفاق قربانی شدن خود تمرکز کنم. از این پس تنها باید با فیلتر فکری اینکه من قربانی هستم تمام تجربیات خود را تفسیر می‌کنم و تبدیل به آن شخصی می‌شوم که در لحظه وقوع اتفاق بودم، یعنی یک قربانی همیشگی.

ظاهراً چنین به نظر می‌رسد که زمانی ما هویت قربانی را می‌پذیریم ارتباط دوباره با محیط، تعریف هویت خود و تسلی از درد عاطفی، خجالت و شرمندگی برای مان حاصل می‌شود. آن چه بر اساس این طرز فکر بدست می‌آید تعریفی است از آن چه برای مان رخ داده است و جهانبینی است که بر اساس قربانی بودن ما شکل می‌گیرد و فیلتری فکری که بوسیله آن وقایع جدید را می‌فهمیم. انتظارات جدید را می‌توانیم در خود به‌روانم و تعریف جدیدی از رابطه‌ای است که با دیگران بدست می‌آوریم. زمانی که به افراد حس ناتوانی دست می‌دهد، احساس خشم مستقیم و غیر مستقیم به آن‌ها حس قدرتمند بودن می‌دهد. گویی افراد می‌خواهند این احساس را در خود تقویت کنند که من کنترل امور را در دست دارم. اگر خشم باعث تغییر فرد بر اساس واقعیت‌های موجود زندگی نشود کاملاً بی‌اثر خواهد بود. طرز تفکر قربانی می‌تواند خشم فرد را معطوف به افرادی بکند که سعی دارند به فرد کمک کنند و به سوی افراد بی‌گناه متمرکز شده و فرد را از آن چه واقعاً درست است دور کند. به علاوه طرز تفکر قربانی باعث می‌شود که فرد از ریسک نمودن و داشتن احساسات شخصی و انجام مسئولیت‌هایش به عنوان یک بزرگسال اجتناب کند. واپس رانی که در زمان فقدان اتفاق می‌افتد اگر با طرز تفکر قربانی فرد آمیخته شود ممکن است به صورت حالتی مزمن در فرد باقی بماند. نکات منفی و بارز دیگری نیز

در این تفکر وجود دارند: گم کردن هویت خود، کاهش ابتکار و انگیزه، ناتوانی، احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب، استفاده از مواد مخدر و مشکل در ارتباطات. خشمی که در ظاهر قدرتمند می نمود باعث انزوای شخص می شود و شخص را در تنهایی و تلخی خود اسیر می کند. اگر افراد خشمگین و بی رغبت و مغرور دیگری همچون او در اطرافش قرار بگیرند فرد خشم بیشتری از خود بروز می دهد اما هیچ چیزی تغییر نمی کند چون فرد طرح واره ذهنی ای را در خود نهاده که تنها حول محور تفکر قربانی می چرخد.

### غلبه بر قربانی بودن

یک روش برای حل مشکلات طرح واره ذهنی به هم ریخته پذیرش طرز تفکر قربانی است. با پذیرش این احساس فرد می خواهد بر مشکل نبود معنا در زندگی، خجالت و احساس درماندگی و ناتوانی خود غلبه کند، هر چند این احساس و این روش در حل مشکلات او بی اثر بوده و حتی می تواند زیان آور نیز باشد. افرادی که دارای طرز تفکر قربانی هستند بسیار نا امیدند و معمولاً به همین خاطر به مشاوران مراجعه می کنند. در چنین شرایط افرادی که برای مشاوره مراجعه می کنند ممکن است حتی ندانند به چه چیزی احتیاج دارند. آن ها تنها می دانند که آسیب دیده اند. احساس درد دارند و آن چه برای شان اتفاق می افتد را دوست ندارند. شبان مشاور می تواند دیدگاهی تازه به این افراد ارائه کند. راهی جدید برای اینکه این افراد بتوانند گذشته و حال خود را تفسیر کنند و طرح واره ذهنی خود را بر اساس سیستمی جدید از نو سر و سامان دهند. افرادی که احتیاج به مشاوره دارند نمی توانند به گذشته باز گردند و روش تطبیق با زمان حال آن ها نیز اشتباه خواهد بود. ( برای همین به مشاور مراجعه کرده اند ) اگر تلاش های آن ها برای سازگاری با شرایط ثمر بخش می بود، هرگز با مشاور تماس نمی گرفتند. برای آزادی از خجالت شخص باید بتواند دوباره با محیط

خود ایجاد ارتباط کند. اما چه مسائلی هستند که شخص می تواند با آن ها ارتباطی دوباره ایجاد کند؟

### هویتی جدید

از این پس کسی که من هستم، چیزهایی که ارزش می نهم و آن گونه که دنیای اطراف خود را تفسیر می کنم و انتظارات خود را بنا می نهم برای همیشه تغییر خواهند کرد. بجای اینکه اجازه دهم واقعه ای، فقدان یا ضربه ای روانی هویت مرا تعریف کنند، می توانم انتخاب کنم شخصی باشم که در زمان حال زندگی می کند، اما در گذشته فقدان یا ضربه ای روانی را تجربه کرده است. فقدان یا ضربه روانی می تواند از طریق فیلتری بنا شده بر اساس حقایقی فراتر از یک تجربه تفسیر شوند. حقایقی که فراتر از خود من هستند. از طریق این دیدگاه جدید و برتر می توانم چیزی بزرگتر از خود ارتباط ایجاد کنم و این ارتباط به من کمک خواهد کرد که بتوانم بهتر با خود ایجاد ارتباط کنم. سیستم عصبی من ممکن است هرگز مانند قبل عمل نکند. ممکن است همیشه دچار واکنش های شدید ناگهانی نسبت به محیط خود باشم. با این وجود می توانم دیدگاهی جدید و عمیق تر و واقع گرایانه تر نسبت به واقعیت داشته باشم. میزان تغییر هویت یک شخص بستگی به عواملی نظیر شدت فقدان و ضربه روانی و همچنین خصوصیات شخصیتی و روش های سازگاری فرد با شرایط دارد. با این حال همه انسان ها پس از رویارویی با فقدان و یا تهدیدی جدی در زندگی شان تعریفی که از خود دارند تغییر می کند. از دست دادن هویت در شخص ممکن است از لحاظ آسیب شناسی جسمی مهم نباشد، اما در زندگی فرد نقش بسیار خاصی دارد.

شخص با این هویت جدید باید با حقیقتی فراتر از خود فقدان و ضربه روانی ارتباط ایجاد کند. برخی از این حقایق ممکن است در وجود خود شخص باشد اما حقایق دیگری نیز هستند که تنها در ارتباط با خداوند و دریافت مکاشفه از او می توانند به دست آیند.

## انعطاف پذیری

برای بسیاری از افراد نتیجه ای که یک فقدان و یا ضربه روانی دارد قوی شدن هویت، ایمان و هدف آن ها در زندگی است. آنانی که از آتش عبور کرده اند اکنون حکیم تر و قوی تر شده و بهتر می توانند با دنیایی که همواره در حال تغییر است منطبق گردند. با اینکه ممکن است جای زخم های آن واقعه بر فرد باقی مانده باشد، اما این افراد واقع گرایانه تر می توانند پیچیدگی ها و چالش های زندگی را بپذیرند. طرحواره ذهنی آن ها گسترش یافته، تغییر کرده و اکنون قادرند خود را با تجربیات بیشتری وفق دهند. این افراد از خود انعطاف پذیری نشان می دهند و قادرند بر بیماری، تغییر و بدبختی چیره شوند. یکی از نمونه های بارز کتاب مقدس پولس رسول است که هر چند درباره مشکلات و رنج های خود صادق است، اما هنوز می تواند هویت خود را بر اساس فیض خداوند تعریف کرده و خود را یک نجات دهنده بداند:

” ۲۴ از یهودیان پنج مرتبه از چهل یک کم تازیانه خوردم.

<sup>۲۵</sup> سه مرتبه مرا چوب زدند؛ یک دفعه سنگسار شدم؛ سه کُرت شکسته کشتی شدم؛

شبانۀ روزی در دریا بسر بردم؛

<sup>۲۶</sup> در سفرها بارها؛ در خطرهای نهرها؛ در خطرهای دزدان؛ در خطرهای قوم خود و در

خطرهای از اَمّت ها؛ در خطرهای در شهر؛ در خطرهای در بیابان؛ در خطرهای در دریا؛ در

خطرهای در میان برادرانِ کَذَبه؛

<sup>۲۷</sup> در محنت و مشقت، در بی خوابیها بارها؛ در گرسنگی و تشنگی، در روزه ها

بارها؛ در سرما عریانی. ” (دوم قرن تیان ۱۱:۲۴- ۲۷)

”لیکن این خزینه را در ظروف خاکی داریم تا برتری قوت از آن خدا باشد نه از جانب ما. <sup>۸</sup> در هر چیز زحمت کشیده، ولی در شکنجه نیستیم؛ متحیر ولی مأیوس نی؛ <sup>۹</sup> تعاقب کرده شده، لیکن نه متروک؛ افکنده شده، ولی هلاک شده نی؛ <sup>۱۰</sup> پیوسته قتل عیسی خداوند را در جسد خود حمل می کنیم تا حیات عیسی هم در بدن ما ظاهر شود. <sup>۱۱</sup> زیرا که ما زنده ایم، دائماً بخاطر عیسی به موت سپرده می شویم تا حیات عیسی نیز در جسد فانی ما پدید آید. ” (۴: ۷- ۱۱)

انعطاف پذیری به عنوان خصوصیت یک انسان صفتی است اکتسابی. یافته های گروه تحقیقی wolin تفکرهای دیگر را این چنین به چالش می کشند. اکثریت افرادی که در خانواده هایی بزرگ شده اند که والدین آن ها اعتیاد به الکل داشتند قادرند عملکرد صحیحی داشته و خود معتاد به الکل نشوند. این محققان روشهای تطبیقی این افراد را بررسی نمودند. آن ها چنین نتیجه گیری می کنند که جای زخم فقدان ها و ضربه های روانی در زندگی این افراد مانده است، اما این جای زخم ها به عنوان نقاط قوتی برای این افراد هستند. wolin به طور خلاصه به هفت گروه از روشهای تطبیقی که بر اساس انعطاف پذیری حاصل می شوند اشاره می کند:

- **بینش:** عادت به پرسیدن سؤالات سخت و دادن پاسخ های صادقانه به این سؤالات
- **استقلال:** ترسیم مرزی بین خود و دیگران، حفظ فاصله فیزیکی و احساسی با دیگران در حالی که احتیاجات خود را آگاهانه مرتفع می سازد.
- **ارتباطات:** دوستی های صمیمانه و تکمیل کننده با افراد دیگر با حفظ تعادل و بلوغ رفتاری در بر آورده ساختن نیازهای خود و همچنین حس همدردی با دیگران، ظرفیت بخشیدن به افراد دیگر.

- **ابتکار عمل:** قبول مسئولیت مشکلات، تسلط بر زندگی خود، اشتیاق برای گسترش حدود خود و آزمودن خود در کارهای دشوار
- **خلاقیت:** اعمال نظم، زیبایی و هدف در تجربه ای سخت و احساسات دردناک
- **شوخ طبعی:** یافتن قسمت کمدی در میان تراژدی ها
- **اخلاقیات:** وجدان آگاهی که فراتر از خود فکر می کند. برای تمام بشریت آرزوی زندگی خوب دارد.

این خصوصیات در انعطاف پذیری صفاتی اکتسابی هستند که از بین درد، تهدید، ترس، فقدان و ضربه روانی به دست آمده اند. فرد برای اینکه بتواند با واقعیت تطبیق یابد احتیاج به انگیزه دارد. یکی از گزینه ها خشم است. خشمی که فروکش نکرده باشد باعث می شود فرد از حقیقت دور شده و به سوی تلخی پیش رود. طرز تفکر راسخ و راکدی که من قربانی هستم تنها بر محدودیت ها تمرکز خواهد کرد. بر تخریبی که صورت گرفته و بر جراحات وارد شده. این طرز تفکر اغلب باعث تداخل در فرایند بهبودی می گردد.

منبع دوم نیز می تواند افتخار درست و به شایستگی عشق ورزیدن باشد. wolin بر اساس مشاهدات خود در مدل درمانیش، دریافت که توانایی در افتخار درست عامل مهمی برای تغییر است. در مدل درمان تخریبی که تاکید فراوانی بر آسیب ها و دردهای گذشته دارد خجالت نقشی باز دارنده دارد. اما این فخر احتمالاً همان صفتی است که در غلاطیان ۴:۶-۵ به آن اشاره می شود، آن جا که که پولس چنین می نویسد:

” اما هر کس عمل خود را امتحان بکند، آنگاه فخر در خود به تنهایی

خواهد داشت نه در دیگری،<sup>۵</sup> زیرا هر کس حامل بار

خود خواهد شد. ” ( غلاطیان ۶: ۴-۵ )

این فخر زمانی حاصل می شود که فرد خود را در مقابل خداوند می آزماید. زمانی که من مشتاق هستم خود را همان طور ببینم که خدا می بیند. این حالت می تواند در من انگیزه و منبعی برای ارتباط ایجاد کند که باعث بر طرف شدن خجالت و حالت بازدارندگی در من شود.

### ارتباطی دوباره با حقیقت

ضرورت تغییر طرح واره های ذهنی در افراد و یافتن معنایی برای شرایط دشوار و تطبیق با فقدانی که صورت گرفته باعث می شود فرد انگیزه لازم برای پذیرش کمک از دیگران را داشته باشد. آموختن سازگاری با تأثیرات ماندگار فقدان و ضربه روانی همه و همه کمک دیگران را می طلبد. این افراد می پذیرند که روشهایی سازگاری که به کار گرفته بودند اشتباه بوده و تغییرات لازم در آن ها ایجاد نشده است. برای همین برای یافتن راهی تازه به شبانان مشاور مراجعه می کنند تا آن چه را در تطبیق خود از قلم انداخته اند را به آن ها نشان دهند.

شبانان مشاور چه می توانند به چنین افرادی ارائه دهند؟ آن ها می توانند به چنین افراد پیشنهاد دهند که ارتباطات خود را با دیگران بیشتر کنند. مشاوران می توانند به سخنان شخص گوش داده و سعی کنند آن چه فرد تجربه کرده را درک نموده و سپس نظرات خود را عنوان کنند. این ارتباط اولیه می تواند آغاز فرایند بهبودی از خجالت باشد. افرادی که برای مشاوره مراجعه کرده اند با ارتباط اولیه از قید روشها و محدودیت های تطبیقی که قبلاً انتخاب کرده بودند رها می شوند.

معمولاً شنیدن سخنان این افراد و تأیید آن‌ها ضرورت دارد، اما برای کمک به آن‌ها کافی نیست. بنا بر اینکه فرد در چه مرحله‌ای از تطبیق خود قرار دارد صرف تأیید آنچه آن‌ها می‌گویند ممکن است آن‌ها را گیج کرده و از هدف غائی خود یعنی تطبیق واقعیت دورشان سازد. به عنوان مثال اگر فرد سوگوار در مرحله خشم یا افسردگی قرار داشته باشد و مشاور حالات او را تأیید کند این کار ممکن است حتی احساس خشم و افسردگی را در او افزایش دهد، به جای آنکه خشم او واکنشی باشد که او را به سوی تغییر هدایت کند ممکن است تبدیل به استراتژی شود که از طریق آن فرد سعی کند تأیید دیگران و ارتباط با آن‌ها را بدست آورد تا از این طریق خجالتش کاسته شود. باید مهارت‌هایی برای حفظ تسلط بر خود به این افراد آموزش داده شود. آموزش اینکه چگونه می‌شود برانگیختگی احساسی را کم کرد و افکار تکرار شونده را متوقف نمود می‌تواند به افرادی که برای مشاوره آمده اند کمک کند تا آرام تر شده و احساس امنیت بیشتری داشته باشند. شبانانی که به این افراد مشاوره می‌دهند توانایی این را دارند که به این افراد امید ارتباط با قدرتی را بدهند که فراتر از تجربه شخصی آن‌ها است، فراتر از آن‌چه در حال حاضر برای شان اتفاق می‌افتد. پس از شنیدن و درک سخنان آنان، مشاور می‌تواند حقایقی را به این افراد ارائه کند که باعث گسترش ظرفیت طرح واره‌های ذهنی آن‌ها شود و فرایند تطبیق را در آن‌ها به چالش بکشد. منابعی که فرد مشاوره شونده می‌تواند از آن‌ها برای بهبود خود استفاده کند را تسهیل نمایند و به آن‌ها کمک کنند تا به سوی هویتی قدم بر دارند که هر فرد باید در مسیح داشته باشد.

### بخش ششم

#### ارائه مشاوره به افراد سوگوار و افرادی که دچار ضربه روانی شده اند

«<sup>۱</sup> الی مکیمان را به مقام بلند برساند، و ماتمیان به سلامتی سراضراشته شوند؛ « (ایوب: ۱۱:۵)

«<sup>۲</sup> خوشبختانه ماتمیان، زیرا ایشان تسلی خواهند یافت. « (متی: ۵:۴)

### نقش شبانان مشاور

سوگواری و ضربه روانی وقایع دشواری هستند که در زندگی انسان ها اتفاق می افتند و زمانی که یک شبان مشاور برای کمک به چنین افرادی به میان می آید نقش او می تواند صورت های مختلف به خود بگیرد. برخی از این نقش ها مفید هستند و برخی غیر مفید. برخی صحیح و برخی اشتباه. بسیار مهم است که شبانان مشاور به واکنش های خود در برابر فقدان و ضربه روانی مسلط باشند و بدانند که چه رفتاری در چنین شرایطی طبیعی و سالم است و در زمان روبرویی با گرداب احساساتی که اغلب به همراه شرایط سوگواری و ضربه روانی ایجاد می شوند چه باید بکنند. آنان همواره باید به یاد داشته باشند که حالات خود را کنترل کنند.

### نقش های صحیح

شبانان مشاور در زمان وقوع فقدان و ضربه روانی این فرصت و امکان را دارند تا نقش به سزایی در شفای افراد داشته باشند. برای همین است که بسیاری از شبانان

شهادت می دهند که روبرویی با شرایطی که در آن سوگواری وجود دارد بسیار دشوار و دردناک است. اما از سوی دیگر این احساس وجود دارد که در کمک به اشخاص یا خانواده هایی که از تاریکی ترسناک فقدان های زندگی عبور می کنند دستاوردهایی مهم و ابدی حاصل شود. در زمان فقدان یا ضربه روانی نقاب ها و رفتارهای مصنوعی از زندگی افراد کنار می رود. شبانان مشاور با افرادی روبرو می شوند که در شرایط معمولی هرگز در مقابل دیگران گریه نمی کردند اما اکنون این کار را می کنند. افراد اغلب مسائل شخصی خود را عنوان می کنند و افکار عمیق درونی و احساسات شخصی خود را برای مشاور آشکار می کنند و بیشتر از هر زمان دیگری در زندگی خود آسیب پذیر می شوند. اگر آن ها خود را بار دیگر در نقش گذشته خود فرض کنند از آن ضربه پذیری بیرون می آیند. بنابراین در آن زمان است که این افراد از لحاظ روحانی باز هستند و در برخی از موارد شاید تنها دو یا سه روز پس از واقعه یا درست پس از مراسم سوگواری و یا درست پس از سانحه تصادف ماشین شبان مشاور باید تصمیم بگیرد که مسئولیت کمک به این افراد را بپذیرد. مانند جراحی عمل کند که به بیمارش بر تخت اتاق جراحی به او نگاه می کند و می داند که باید به درستی او را جراحی کند تا او را در مقابل عفونت ها محافظت کند. شبانان مشاور در سخن گفتن با شخصی که قلبش در رویارویی با واقعیت های سخت این دنیای سقوط کرده و ساکنان سقوط کرده آن شکسته است باید کلمات خود را با دقت بسنجد و سبک، سنگین کند. همان طور که در امثال آمده است :

"موت و حیات در قدرت زبان است، و آنانی که آن را دوست می دارند

میوه اش را خواهند خورد." (امثال ۱۸:۲۱)

بسیاری از افراد در زمان مقابله با فقدان و ضربه روانی به طور غریزی به دنبال تسلی الهی می گردند. به شبانی که وارد اتاق بیمارستان یا ای سی یو شده حتماً خواهند گفت: "خدا را شکر که شما اینجا هستید." شخصی که پس از مرگ عزیزی در میان اولین تماسهای تلفنی به شبان زنگ می زند و او را مطلع می سازد، خانواده

هایی که پس از وقوع حادثه ای جمع می شوند و در جلسات یکشنبه شرکت می کنند، اگر چه قبلاً این کار را نمی کردند اینها همه مثالهایی هستند از این که افراد سوگوار و ضربه دیده برای سؤالات خود به دنبال پاسخ های روحانی می گردند. البته افرادی هم وجود دارند که پس از چنین وقایعی منزوی می شوند اما این حالت به ندرت روی می دهد و قانونی کلی نیست. یکی از بزرگترین اشتباهاتی که شبان مشاور ممکن است انجام دهد این است که فکر کند اصولاً افرادی که ضربه دیده اند می خواهند تنها بمانند. به عبارت دیگر حضور شبان مشاور به افراد آسیب دیده و سوگوار قوت قلب می بخشد. شخصی وجود دارد که در مسیر خود در زندگی سُر خورده و بر زمین افتاده است و اکنون به فردی دسترسی پیدا کرده که بر روی دو پای خود ایستاده است و می تواند برای ایستادنش به او کمک کند.

آن چه پولس در دوم قرننیاں باب های ۱۱ - ۱۳ بیان می کند، یعنی زمانی که نقاط ضعف و قوت جوامع سالم مسیحی را نقد و بررسی می کند، منظورش همین موضوع است. شاید بسیاری چنین فرض کنند که همه شبانان مشاور می دانند چگونه باید باعث قوت مراجعه کنندگان سوگوار و ضربه دیده خود شوند. شبان ممکن است در رابطه با چنین افرادی نقش هایی به خود بگیرد که برای فرد سوگوار غیر مفید باشد. عدم همذات پنداری یعنی سردی و بی تفاوتی مشاور مانع از آن می شود که فرد مشاوره شونده بتواند با مشاور ارتباط ایجاد کند از یک طرف، و همذات پنداری شدید یعنی مشاور آن قدر از لحاظ احساسی درگیر آن مسئله می شود که خود نیز مانند مشاوره شونده تضعیف می شود از طرفی دیگر، نقش های غیر مفیدی هستند که ممکن است یک مشاور به خود بگیرد.

## عدم همذات پنداری (نوع اول - انتقال معکوس)

شبان مشاور در فرایند مشاوره موجودی خنثی نیست. زمانی که خود مشاور داستان غم انگیز مرگ نابهنگام یا شرارت فاجعه باری که در یک واقعه آسیب زنده وجود رخ داده را می شنود واکنش های درونی خاص خود را تجربه می کند و نباید شخصیت، ارزش ها و حالات شخصی وی نسبت به موضوع فقدان و سوگواری همانند شخص دیگری باشد. روانشناسان یکی از این واکنش ها را "عدم همذات پنداری" می نامند که همان انتقال معکوس است. این حالت واکنشی است که مشاور در آن تمایل به اجتناب و کناره گیری داشته و نسبت به موضوع علاقه مندی نشان نمی دهد. مشاور، فرد آسیب دیده را در آغوش می گیرد کمی با او احساس همدردی می کند و این باور را دارد بهترین کاری که باید برای شخص آسیب دیده کرد این است که او را به صورت منطقی و سریع از دردی که می کشد دور ساخت. اولین روشی که این گونه مشاوران به کار می گیرند این است که مشکل را انکار کرده و یا آن را کوچک جلوه دهند. "نیمه پر لیوان را ببین!" می تواند به صورت های مختلفی عنوان شود. مثلاً: "بله دکتر به تو گفته که سرطان داری؟ اما دکترها که همه چیز را نمی دانند." یا "فکر نمی کنی که تو بخاطر تنبیه های سختی که در دوره کودکی داشته ای این گونه در ذهن خود بزرگ نمایی می کنی؟" بله خیلی سخت است که تو پایت را در تصادف ماشین از دست داده ای اما لحظه ای فکر کن شرایط می توانست از این هم بدتر شود ممکن بود تو کشته شوی؟"

شبان حتی ممکن است در مقابل داستانی که مراجعه کننده می خواهد آن را بازگو کند، موانعی را قرار دهد و به جای آنکه سئوالاتی بپرسد تا بتواند حالت، احساس و تجربه ای که مراجعه کننده پشت سر گذاشته را دریابد، بسیار کم به سخنان او گوش داده و حتی حالت وی در زمان گوش کردن به سخنان مراجعه کننده حالتی تحقیرآمیز و بی تفاوت داشته باشد. تعجیبی ندارد که برخی از افراد آسیب دیده زمانی که برای

دریافت حمایت نزد چنین مشاورانی مراجعه می کنند بیشتر احساس طرد شدگی، مورد قضاوت قرار گرفتن و محکومیت می کنند.

واکنش دیگری هم وجود دارد و آن این است که انتظارات غیر واقع گرایانه نسبت به بهبودی از شرایط در افراد ایجاد کنیم. مثلاً: "چند ماه به خودت فرصت بده و سوگواری کن. اما حتماً پس از چند ماه به زندگی عادی باز خواهی گشت." یا "فکر نمی کنی بیش از اندازه به بیماری فرزندت فکر می کنی؟ به هر حال او تحت نظر بهترین پزشکان است." یا "باورم نمی شه فکر خودکشی به سرت زده به نظر من این اصلاً منطقی نیست چون این تو بودی که مورد تجاوز قرار گرفتی، تقصیر تو نبود." چنین مشاورانی باعث می شوند در میان آن ها و مراجعه کننده کمترین ارتباط و مکالمه و حس همدردی ایجاد شود. مشاور ممکن است پاسخ های مشخصی و ساده ای به مراجعه کننده بدهد و منطقی پیش پا افتاده به او ارائه کند. اما این حالت از کجا ایجاد شده است؟ ممکن است این حالت جنبه ای فرهنگی داشته باشد. برخی از فرهنگ ها سوگواری و عزاداری را می پذیرند در حالی که در برخی از فرهنگ ها به عنوان مثال در شمال اروپا دیگران ضعف و آسیب پذیری افرادی که ضربه دیده اند را ملامت می کنند. اما حس همدردی می تواند از مسائل شخصی نیز نشأت بگیرد. افرادی که هنوز با مسئله فانی بودن خود کنار نیامده اند و یا مسئله سوگواری و یا ضربات روانی که در گذشته خود داشته اند را حل ننموده اند ممکن است خود با افرادی که برای مشاوره نزد شان آمده اند همدردی نکنند. مشاور در چنین شرایطی حدودی برای رابطه خود و مراجعه کننده معین می کند تا بدین طریق احساس راحتی و آسودگی کند.

## همذات‌پنداری شدید (نوع دوم - انتقال معکوس)

واکنش دیگری نیز وجود دارد که مشاوران نسبت به اشخاصی که شدیداً آسیب دیده‌اند نشان می‌دهند و دقیقاً نقطه مقابل عدم همذات‌پنداری است. تحقیقات اخیر نشان داده است که آن‌چه برای برخی از مشاوران رخ می‌دهد این است که اغلب آنان واکنش احساسی شدیدی از خود به مشکل مراجعه‌کننده نشان می‌دهند و بیش از اندازه با فرد مراجعه‌کننده احساس یکی بودن و همدردی می‌کنند. برخی از مشاوران به طور طبیعی افراد همدردی هستند (این نکته قوتی است که در مشاوره آن‌ها وجود دارد) این مشاوران در داستان‌هایی که برای‌شان تعریف می‌شود سریعاً می‌توانند شوک و درد تجربه شده را احساس کنند و این امکان وجود دارد که با افراد بیش از اندازه احساس همدردی کنند. شاید یک شبان‌مشاور احساس کند که شرایط برای شخص او خطرناک شده و مرزهای احساسی‌اش شکسته شده است. برای مثال شبان‌مشاوری که تمام جزئیات یک دزدی و تجاوز را می‌شنود به او احساس ناامنی و ترسی دست می‌دهد که مراجعه‌کننده در آن روز تجربه کرده است. در ابتدا او متوجه نمی‌شود این که او دائماً قفل درها را چک می‌کند و یا به خاطر افکاری که به ذهنش حمله می‌کنند نمی‌تواند بخوابد، طبیعی نیست. اما زمانی که او بار دیگر می‌خواهد مشاوره‌شونده را ملاقات کند همکاری به او می‌گوید که بیش از اندازه خود را در این جریان غرق نموده است.

این بدین معنی نیست که شبان‌مشاور هرگز نباید احساس کند افرادی که وی در حال کمک کردن به آن‌ها است چه دردی کشیده‌اند. زمانی که شبانی مراسم خاکسپاری را برگزار می‌کند مطمئناً غیر عادی و اشتباه نیست که بغض کند و خود درد فقدان را احساس کند. بلکه نکته در این جا این است که شبان‌مشاور آن قدر با فرد آسیب‌دیده احساس یکی بودن و همدردی می‌کند که نمی‌تواند در کمک به شخص آسیب‌دیده مفید واقع شود.

مشکل "سوگواری" بوسیله جایگزین کردن چیزی یا کسی به جای آن چه از دست رفته یا آن کسی که فوت نموده حل نمی شود. شبان مشاور می تواند کارهای بسیار مهمی در زندگی این افراد انجام دهد. مثلاً می تواند در کنار شخص حضور داشته باشد، با او همدلی کند و پای های او را بر بنیاد حقیقت خداوند استوار سازد. اما هرگز نباید چنین فکر کند که می تواند جایگزینی برای آن چه شخص از دست داده ارائه کند. در زمان عزاداری آنانی که سوگواری می کنند تنها و تنها به دنبال یک چیز هستند و آن این است کسی که پرده های مرگ را کنار زده و از آن عبور کرده باز گردد. شبان هرگز نمی تواند خود یا شخص دیگری را جایگزین فردی که از دست رفته قرار دهد. بلکه هدف از خدمت مشاوره در زمان عزاداری این است که در کنار فرد حضور داشته باشند، او را تسلی دهند تا وی بتواند فرایند تطبیق را با کمک شبان پشت سر بگذارد.

یکی از نگران کننده ترین اتفاقاتی که می تواند در کلیساهای محلی رخ دهد روابط اشتباه شخصی و حتی گاهی جنسی در بین خادمین است. یکی از بارزترین سناریوهایی که رخ می دهد این است که شبانی به طور اشتباه در زندگی یکی از مراجعه کننده های خود بیش از حد دخالت می کند. طوری که نیاز شدید مراجعه کننده آسیب دیده همراستا با تمایل شدید شبان به اینکه دیگران به او نیاز داشته باشند قرار می گیرد. نیاز شدید مراجعه کننده بی پناه این امکان را ایجاد می کند که رابطه عمیق و شخصی بین او و شبان ایجاد شود. مگر اینکه شبان مشاور نقش خود را به خوبی بداند و در آن نقش باقی بماند. احتمال وقوع حوادثی این چنین در مشاوره های کوتاه مدت کمتر از مشاوره های بلند مدت است. با این وجود شبانانی که خدمت مشاوره را انجام می دهند به روشهایی نیاز دارند تا بتوانند تشخیص دهند که آیا یک شرایط مشاوره حاد بر او تأثیر گذاشته است یا خیر. هر شبانی که خدمت مشاوره را انجام می دهد باید دوستانی داشته باشد که به او پیشنهاد های لازم را بدهند و آن شبان در مورد حالات خود به آن ها پاسخگویی داشته باشد.

## نقش افراد دیگر

چه بخواهیم و چه نخواهیم افراد دیگر در فرایند کمک به افراد آسیب دیده و یا سوگوار حضور دارند. شبان باید به فرد آسیب دیده بگوید که چه زمانی باید با دیگران ارتباط داشته باشد زیرا همراهی دیگران در فرایند کمک به این افراد آسیب دیده ضروری است. اما اوقاتی نیز فرا می رسد که فرد آسیب دیده احتیاج دارد دور از افراد دیگر باشد، زیرا گاهی این روابط بیشتر از اینکه برایش مفید باشند، مضر می گردند. اما در جنبه های مثبت ارتباطاتی، شبان مشاور باید فرد را تشویق کند تا روابط مثبت و سازنده ای با دیگران برقرار کند، یعنی افرادی که می توانند با شخص آسیب دیده ابراز همدردی کرده و او را در پیمودن مسیر دردناکی که در آن قرار دارد همراهی کنند. اگر شخص مراجعه کننده به والدین، همسر یا دوستی مراجعه کند و همراهی آن ها را مفید بداند، واضح است که حضور چنین افرادی در این شرایط دشوار برای این شخصی سوگوار مانند ملجا و پناهگاه خواهد بود. در این زمان است که شبان مشاور می تواند به فرد راه هایی را پیشنهاد کند که او بتواند به درستی بر این منابع محبت و رحمت در زندگی خود تکیه کند. فردی که دچار ضربه روانی یا فقدان دشواری شده است به جز شبانی که او را در قسمت مشاوره خدمت می کند به چیزهای دیگری هم احتیاج دارد. فرد داغدار بیش از هر چیز به حضور اعضای خانواده و حضور دوستانی احتیاج دارد که او را در مسیر سخت تطبیق و ارزیابی مجدد شرایط و تغییر همراهی کنند.

متأسفانه افراد بسیاری هستند که هیچ ارتباطی با اعضای خانواده خود و دوستانشان ندارند. حتی ممکن است فقط یک نفر وجود داشته باشد که واقعاً فرد آسیب دیده را درک کند و بخواهد که در فرایند تطبیق همراه او باشد. شبان باید مراجعه کننده را تشویق کند که با روش های صحیح و انتظاراتی منطقی با این افراد رابطه داشته باشد. گاهی شبانی باید نقش محافظ فرد سوگوار را ایفا کند. بسیاری از سوگواران و یا افراد آسیب دیده با خانواده و دوستان بسیاری در ارتباط هستند. اکثر این افراد انگیزه خوبی در کمک به افراد سوگوار دارند، اما از آن جایی که درک کمی از مسیر داغداری

دارند پیشنهاد های مخربی را به فرد ارائه می کنند. زن جوانی که همسری جوان و دو کودک پیش دبستانی دارد فوت می کند. همه به دنبال جملاتی هستند تا بتوانند معنای این شرایط را توصیف کنند، جملاتی که بتواند به مرد جوان کمک کند. برخی خواهند گفت: " که زن او اکنون در وضعیت بهتری است و مطمئناً نسبت به زمانی که بر روی زمین بوده خوشحال تر است. " اما این راه حل مناسبی برای توجیه بدترین اتفاقی نیست که در زندگی این شخص رخ داده است. برخی دیگر به نیازهای بچه ها تمرکز می کنند، نیازهای بسیاری که دیدن آن ها قلب هر انسانی را به درد می آورد، پس در نتیجه نیازهای سوگوار را نادیده می گیرند و چنین فرض می کنند که نمی توانند با وجود نیازهای بسیاری که فرزندان او دارند دنبال مشاور باشند. حتی افرادی هم هستند که تصمیم می گیرند چه کسی می تواند همسر بعدی این مرد باشد و شاید هم فردی را در میان دوستان متوفی برای این منظور در نظر گرفته باشند. جایگزین کردن فرد جدیدی به جای همسر این مرد مانند عکس العمل ضعیف پدر و مادری است که توله سگ دیگری را جایگزین سگ شان می کنند که در اثر تصادف مرده است.

مراجعه کنندگان معمولاً نزد شبان به چنین پیشنهادات و وقایعی اشاره می کنند و حتی اگر به طور مستقیم به چنین پیشنهاداتی اشاره نکنند، به سؤالاتی که در مورد سخنان این افراد در ذهن شان ایجاد شده فکر می کنند. " آیا آن چه آن فرد به من گفت صحیح است؟ اگر اکنون آن کار را انجام دهم خوشحال خواهم بود؟ آیا با افرادی سر و کار دارم که از من انتظار دارند فراتر از توان خود و به سرعت به حالت اول خود باز گردم؟ آیا مشکلی در من وجود دارد که نمی توانم با جملات این افراد آرام شوم؟ "

مشاور در اینجا نقش یک مفسر را دارد. او باید به فرد آسیب دیده اطمینان ببخشد که احساس پوچی و سوگواری در شرایط او عادی است و نباید باعث خجالت او شود. و به او یاد آوری کند که احتیاج نیست او مراقب افرادی باشد که رابطه دورتری با فرد فوت شده دارند و اینکه دردی که مانند خنجر به او وارد شده یا احساس اینکه این خنجرها دائماً در طول روز یا شب به او وارد می شوند، از آن جایی سرچشمه

می گیرد که در رابطه او با فرد فوت شده محبتی وجود داشته و این رابطه برای او ارزشمند بوده است. مشاور باید مراجعه کننده را برای ارتباط با افرادی که نسبت به او محبت دارند تشویق کند و او را از ارتباط با افرادی که باعث جراحت بیشتری می شوند باز دارد.

کلیسا باید جایی باشد که افراد آسیب دیده به آن جا مراجعه کنند. گاهی کلیسا در این جایگاه قرار دارد و گاهی خیر. در حالی که مراجعه کننده رابطه خود را با افرادی که نسبت به او محبت دارند حفظ می کند باید او را تشویق کرد تا پذیرای توجه و کمک افراد دیگر نیز باشد. افرادی که در زمان های سخت سعی دارند به او کمک کنند. اما وی باید بتواند هر وقت که صلاح می داند بگوید: " واقعاً از آن چه سعی دارید برای من انجام دهید تشکر می کنم اما این روزها فقط می توانم عده محدودی را ملاقات کنم. " واضح است که انزوای فرد سوگوار و آسیب دیده خوب نیست اما اجبار برای داشتن ارتباط مداوم و بیش از اندازه با افرادی که شخص احساس می کند که نسبت به او ترحم دارند و همچنین بیش از اندازه او را خسته می کنند نیز صحیح نیست.

### افراد سوگوار به چه نیاز ندارند؟

تا کنون به نکات بسیاری اشاره کردیم اما از آن جایی که این موضوع بسیار مهم است اجازه بدهید اشتباهاتی که مشاوران ممکن است انجام دهند را خلاصه کنم، اشتباهاتی که ممکن است برای مراجعه کنندگان بیهوده باشد یا به آن ها ضرر برساند.

## اشاره نکردن به مشکل

یکی از رایج ترین اشتباهاتی که بسیاری از افراد آن را انجام می دهند و فکر می کنند روشی برای کمک به فرد سوگوار است این است که به او کمک کنند تا بتواند به چیز دیگری به جز فقدان خود فکر کند. آن ها هرگز مستقیماً به فقدان اشاره نمی کنند زیرا فکر می کنند اگر دردش را یادآوری کنند، دردی بر دردهای او افزوده اند. واقعیت این است که در شرایط عادی فرد سوگوار همواره فقدان خود را به یاد دارد و آن را لحظه ای هم فراموش نمی کند. بیهوشی که شوهر خود را سه سال پیش از دست داده هنوز ممکن است زمانی که وارد رستوران مورد علاقه همسرش شود احساس سوگواری به او دست دهد. حتی زمانی که بوی غذاهای مورد علاقه همسرش به مشام برسد و یا کتابخانه مورد علاقه همسرش را تمیز کند هم این احساس به سراغش می آید. در آن لحظات ممکن است تنها چیزی که بخواهد این باشد که کسی در کنارش باشد تا وی بتواند از خاطرات خوب با همسرش برای او بگوید و حتی اینکه بتواند بغض کند و بگیرد. در چنین شرایطی این زن هر کاری می تواند انجام دهد به غیر از اینکه به راحتی از کنار خاطرات همسرش عبور کرده و احساساتش را سرکوب کند. یکی از بهترین راه هایی که فرد می تواند با فقدان خود کنار بیاید این است که بتواند خاطرات خود با شخص متوفی را زنده نگاه داشته و به آن ها ارزش دهد و همواره به یاد داشته باشد کسی را که از دست داده چقدر برایش مهم بوده است.

افراد بسیاری از ترس اینکه مبدا جملات اشتباهی بر زبان بیاورند از افراد سوگوار دور می شوند، زیرا فکر می کنند که با ماندنشان موجب آسیب به فرد می شوند. اما در واقع با رفتنشان آسیب بیشتری بر فرد سوگوار وارد می کنند. یکی از کارهای فداکارانه ای که شبان مشاور می تواند انجام دهد این است که در کنار فرد سوگوار بماند و به آهنگ غمگین سوگواری او گوش بسپارد و او را تسلی دهد.

## انتقاد

واضح است که فرد سوگووار یا آسیب دیده نباید به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد مورد انتقاد قرار بگیرد. اما از آن جایی که گاهی دیده شده افرادی این کار را انجام می دهند در اینجا به این نکته اشاره می کنیم. ممکن است انتقاد آشکار نباشد و یا افراد انتقاد کننده ندانند که کارشان چه معنایی دارد. بعد از یک تصادف شدید افراد سؤالات مختلفی دارند. برخی از این سؤالات به طور غیر مستقیم قربانیان سانحه را محکوم می کند. به عنوان مثال " فکر می کنم شاید به اندازه کافی نخواستیده بودی؟ " یا " فکر نمی کنی بیش از حد تند رانندگی می کردی؟ یادت می آید به تو گفتم باید ماشین بهتری بخری؟ مطمئناً اگر من جای تو بودم در ساعات شلوغ با سرعت بالا در آن خیابان رانندگی نمی کردم. " یا به فردی که همسرش به طور ناگهانی از بیماری که امکان درمان داشت، فوت می کند چنین می گویند: " چرا زودتر او را نزد پزشک نبردیدی؟ " یا " نباید گول پزشک های معمولی را می خوردید باشد او را پیش یک متخصص می بردید. " و مثالهای فراوان دیگر.

احتمالاً شبان مشاور به اندازه کافی دقت خواهد کرد که منتقدانه نسبت به فرد سوگووار رفتار نکند با این وجود مشاوران باید آگاه باشند که معضلات رفتاری و درد و رنجی که شخص در زمان روبرویی با این افراد تحمل می کند بسیار زیاد است. حتی در شرایطی که بازمانده واقعاً اشتباهی و گناهی مرتکب شده است، قطعاً نباید به آن اشتباه قبل از گذراندن فرایند سوگواری رسیدگی شود. ( مثلاً مادری که فرزندش را در کالسکه خرید می گذارد و او را می دزدند. فردی که با بی توجهی از چراغ قرمز عبور می کند و دوستش به خاطر واژگون شدن ماشین او فوت می کند. شخصی که دوستش را قانع می کند که احتیاج نیست به خاطر درد سینه اش به بیمارستان برود و دوستش فوت می کند. )

یکی از روشهای غیر مستقیم انتقاد، ارزیابی و مقایسه ای است که همواره در صحبت ها انجام می شود. زوجی که در تنهایی و خفا به خاطر ناتوانی در بارداری برای بار دوم، غمگین هستند زمانی که غم خود را با شخصی در میان می گذارند، دقیقاً جمله ای را می شنوند که از آن می ترسند: "باید خدا را شکر کنید که حداقل یک فرزند دارید." جمله متداولی که استفاده می شود این است: "می توانست بدتر از این هم بشود."

برخی از مشاوران از این جمله بسیار استفاده می کنند. "بله درست است که مشکلات زیادی داری که باید به آن ها رسیدگی کنی، اما باید خدا را شکر کنی که حداقل زنده ای." "تجاوز می که به تو شده تجربه وحشتناکی است اما باید خدا را شکر کنی که حامله نشدی." "بسیار غم انگیز است که فرزندت در آتش سوزی فوت کرد اما حداقل دو فرزند دیگر تو توانستند جان سالم بدر ببرند."

استدلال "می توانست بدتر بشود." واقعی نیست. زیرا گاهی خود مراجعه کنندگان دائماً به این نکته اشاره می کنند. شاید زمانی برسد که آن چه اتفاق افتاده است و آن چه می توانست اتفاق بیافتد سبک زندگی و ارزشهای فرد مراجعه کننده را تغییر دهند. نکته این جاست که جمله "می توانست بدتر باشد." راه حل آزاد شدن از مشکل سوگواری نیست. زمانی که فردی سوگوار است، این بدان معنا است که فقدان برای وی رخ داده است. فقدانی که باید فرد متوجه آن شود. آن را احساس کند تا بتواند این حقیقت جدید را پذیرفته و تطبیقات شخصی لازم نسبت به آن انجام گیرد. به عبارت دیگر فرضیه غیر واقعی آن چه می توانست رخ دهد در واقع باعث می شود که فرد در واقع نتواند با آن چه رخ داده به طور کامل روبرو شود.

## پاسخ های پیش پا افتاده و سخنان کلیشه ای

مشاوران مسیحی می دانند قدرت حیات بخشی در کلمات نهفته است اما این چیز فراتر و متفاوت از تکرار مکررات و پاسخ های کلیشه ای و تکراری هستند و ما می دانیم که حتما پس از فقدان یا ضربه روانی شفایی وجود خواهد داشت، اما این با راه حل های سریع و سخنان کلیشه ای فرق دارد. کلیشه سخنی پیش پا افتاده است که به گونه ای بیان می شود که گویی معنایی عمیق در خود دارد. نباید از آیات کتاب مقدس استفاده کلیشه ای بکنیم. باید به هر قیمتی که شده از این کار خودداری کنیم. معنای آیه رومیان ۸ : ۲۸

"و می دانیم که بجهت آنانی که خدا را دوست می دارند  
و برحسب اراده او خوانده شده اند، همه چیزها برای خیریت (ایشان)  
با هم درکار می باشند." (رومیان ۸:۲۸)

اغلب چنین تغییر می کند که خداوند نیکو است و از همه چیز برای خیریت استفاده می کند. بنابراین هر اتفاقی که رخ می دهد باید به گونه ای مثبت باشد و شما باید سعی کنید نتایج نیکویی که پس از این فقدان حاصل خواهد شد را ببینید. اما منظور این آیه این نیست. در این آیه آمده است که خدا (از آن جا که نیکو است) در راستای نیکویی عمل می کند، او در هر شرایط و زمانی در راستای نیکویی عمل می کند. (در هر چیز) قتل چیز نیکویی نیست، سرطان نیز همین طور. تجاوز، قحطی، فقر، دشمنی یا بیکاری. شخص سوگوار نباید یک فقدان پر از درد و غم را چیز نیکویی تعبیر کند. بلکه وی باید مطمئن باشد که خداوند از همه وقایع آگاه است. هم از فقدان ها هم از موفقیت ها. او قادر است در زندگی افرادی که دوستشان دارد در راستای نیکویی عمل نماید. اکثر افرادی که شخص با ارزشی را از دست داده اند بر این عقیده هستند که بهتر است عاشق کسی شده باشی و او را از دست بدهی تا اینکه هرگز طعم عشق را نچشیده باشی. برخی از مسیحیان برای حل مشکل سوگواری و یا ضربه روانی به دنبال

راه حل های سریع و آسانی هستند زیرا فکر می کنند اگر کار نجات بخش مسیح بر صلیب نتواند فرد را سریعاً از مشکلی رهایی دهد نا کارآمد جلوه خواهد کرد. (اگر چه قطعاً این حالت آن ها در واقع به خاطر اشتیاق طبیعی انسان ها در اجتناب از درد است) اما چه چیزی باعث می شود که فکر کنیم خداوند می خواهد که این فرایند به سرعت پیش رود؟ ما همواره در زندگی مسیحی در حال رشد و پیشرفت هستیم و یکی از مراحل رشد در زندگی، فرایند دشوار و آموزنده تطبیق با فقدان است. واکنش های ما نسبت به ضربه روانی و سوگواری یکی از عمیق ترین فرآیندهایی است که هرکس می تواند در زندگی اش تجربه کند. بنابراین تعجبی ندارد که این فرایند زمان بر باشد. این فرایند حتی می تواند باعث رخ دادهایی تعیین کننده در زندگی فرد گردد. رخ دادهایی از قبیل دسترسی به بینشی نوین، تغییرات اساسی در تفکر، لحظات تصعید (کاتارسیس) و اتخاذ تصمیم های جدید. این تجربیات می توانند به عنوان قسمتی از فرایند سوگواری باشند. اما این تنها بخشی از فرایندی است که باید توسط شخص طی شود.

### افراد سوگوار به چه نیاز دارند.

انجیل یوحنا به ما می گوید که عیسی آمد: "پر از فیض و راستی." این دو خصوصیت الهی می تواند تعریف کاملی برای هر نوع مشاوره مسیحی باشد، به خصوص زمان هایی که این مشاوران با افراد سوگوار سر و کار دارند. فیض زمانی آشکار می شود که مشاور با صبر و درک، کمک خود را ارائه می کند و همواره در کنار فرد سوگوار حضور دارد. حقیقت زمانی ارائه می شود که سخنان مشاور معیار و محکی برای شخصی می شود که ممکن است گیج و سر افکنده و نا امید شده باشد.

## انعکاس از واقعیت

بحث خود را با مفهوم حقیقت آغاز می کنیم. واقعیت سختی وجود دارد که فرد سوگوار باید با آن روبرو شود و این واقعیت قسمتی از حقیقت است. درست پس از وقوع فقدان ناگهانی ممکن است حالت بی حسی در فرد سوگوار ایجاد شود. شوکی بلند مدت به خاطر آن چه اتفاق افتاده است. بسیاری از افراد حالت خود را چنین توصیف می کنند که گویی تصور می کنند که در خواب بدی بودند و اکنون بیدار شده اند. برای مثال مرگ همسر، والدین یا فرزند غیر واقعی به نظر می آید. ساختار زندگی آن ها قبل از فقدان نوع دیگری بوده است. این تنها نیش مرگ با چهره شوم آن نیست که باعث شوکه شدن فرد می شود بلکه از بین رفتن کامل یک قسمت از زندگی فرد است که این حالت را در او ایجاد می کند. مثل اینکه یکی از پایه های میزی از جا کنده شده باشد و یا شخص یکی از حواس خود را از دست داده باشد.

مکانیزم های دفاعی مانند انکار برای کوتاه مدت مفید هستند و مثل آن عمل می کنند که پزشک به قسمتی از بدنی که ضربه خورده داروی بی حسی تزریق کند. چنین به نظر می رسد که خداوند روان انسان ها را طوری خلق کرده که قادر هستند در ابتدای وقوع فقدان یا ضربه روانی به حالت بی حسی در بیاید تا زمانی که فرد بتواند واقعیت را بپذیرد. بنابراین نقش شبان مشاور این است که واقعیت را بار دیگر برای فرد سوگواری که شوکه شده آشکار سازد، ولی درعین حال باید دقت کند که گاهی افراد باید قدم به قدم با این واقعیت تطبیق پیدا کنند. در میان برخی افراد مرسوم است که سوگواری بالاجبار باید توسط کشیش و به هر صورت که او می گوید انجام شود. مشاهده جسد متوفی نباید به فرد سوگوار اجبار شود. اما واضح است که شبان می تواند فرد سوگوار را به این کار تشویق کند تا به این وسیله او بتواند با واقعیت فقدان خود روبرو شود. داستان های فراوانی درباره افرادی شنیده شده که پس مرگ کسی که دوستش داشتند با اینکه مدت زیادی از مرگ آن شخص گذشته بود اما مرگ وی برای شان مانند یک رویا باقیمانده بود و این حالت آن ها به آن دلیل بوده که مراسم

خاکسپاری را انجام نداده اند. از سوی دیگر اگر شبان قبل از آنکه اعضای خانواده فرد متوفی، جسم بی جان او را مشاهده کنند آن ها را در خانه ملاقات کند احتمالاً بیشتر می تواند باعث آرامش آن ها برای مشاهده جسد متوفی شود. آن لحظه می تواند برای افراد خانواده لحظه سکوتی عمیق و تجربه ای شخصی باشد. زمانی که آن ها درباره فرد فوت شده فکر می کنند برای شان آن موقعیت، لحظه تصعید و تطهیر است. در هر کدام از این حالات افراد سوگوار نوعی رابطه با فرد فوت شده دارند. رابطه ای که از قبل متفاوت است. زیرا دیگر تنها یک طرف می تواند سخن بگوید. اغلب پس از آن که لحظات دشوار سپری می شود، خانواده احساس سبکی می کنند و بیشتر از قبل می توانند با دوستان و اعضای خانواده ای که برای ادای احترام آمدند ارتباط داشته باشند. خود واقعیت آمدن شبان به خانه آن ها برای مراسم سوگواری به معنای روبرو شدن با واقعیت فقدان است. شبان باید تشخیص دهد که فرد سوگوار در آن لحظات درباره چه چیزی تمایل به سخن گفتن دارد. ممکن است بخواهد درباره این که چه کسی یا چه چیزی را از دست داده، صحبت کند. خاطرات زمان های خوب و بد را بازگو کند یا درباره خود واقعه فقدان صحبت کند. به عنوان مثال چطور تصادف اتفاق افتاده یا ورشکستگی چگونه رخ داد. هر مکالمه ای که بر اساس واقعیت باشد می تواند برای فرد سوگوار مفید باشد.

یکبار دیگر باید در اینجا به این نکته اشاره کنیم که تلاش برای اینکه فقدان را برای فرد سوگوار کوچک جلوه دهیم اشتباه است. زیرا این کار بر اساس واقعیت موجود نیست. اگر فرد عزادار احساس کند خود نیز بر اثر این فقدان مرده است، این در واقع حقیقت شرايطی است که وجود دارد. شبان می داند که پس از گذشت مدت زمانی خاص فرد سوگوار می تواند به زندگی خود ادامه داده و کارهایی را انجام دهد که هم اکنون قادر به انجام آن نیست. وی می تواند به فرد سوگوار در این باره اطمینان دهد که آینده چطور خواهد بود. اما آن چه امکان ندارد این است که شبان بتواند فرد سوگوار

را به یکباره وارد دنیای جدیدی بکند که از نو بازسازی شده است. شبان می تواند در زمان های مختلف به آن آینده اشاره کند. اما فرد باید قدم به قدم به آن جا برسد.

## حضور شخصی

اگر چنین در نظر بگیریم که مشاوره شبانی خدمت فیض و راستی است می توانیم بگوئیم که ارائه فیض صرفاً با یک حضور ساده آغاز می شود. بارها و بارها خداوند در عهد عتیق از حضور دائمی خود با قومش سخن می گوید. تا به حال به اندازه کافی به اهمیت این موضوع اشاره شده است که چقدر حضور پر محبت یک مشاور برای سوگوار می تواند مفید باشد. اینکه او در کنار آن ها حضور داشته باشد. اگر مشاور خود از لحاظ شخصیتی فردی اجتماعی باشد به طور غریزی خواهد دانست که حضور او در کنار این افراد چقدر مهم است. از سوی دیگر اگر او تنها عمل گرا باشد و همواره به انجام کارها بیاورند تا بتواند مشکلی را حل کند، در این صورت ممکن است بیشتر مایل باشد که مشکل سوگواری را حل کند تا اینکه بخواهد در کنار سوگوار حضور داشته باشد.

بسیاری از افراد سوگوار می دانند که دیگران از بودن در کنار آن ها اجتناب می کنند زیرا در کنار آن ها احساس ناراحتی می کنند. آن ها می ترسند که مبادا جمله ای اشتباه بر زبان بیاورند و به طور کلی سعی می کنند کمتر حرف بزنند. زمانی که این افراد تسلیت و تسلی دادن های اجباری را گفتند سریعاً سعی می کنند موضوع بحث را عوض کنند. آن ها بر این عقیده هستند که بدترین و اشتباه ترین کار این است که فقدان را به فرد سوگوار یادآوری کنیم و با این کار قانون افسانه های قدیمی، که بر این باورند افراد سوگوار تمام انرژی خود را صرف کنند تا به فقدان خود فکر نکنند، را زیر پا بگذاریم. در واقع فرد غمگین چیزی نمی خواهد جز اینکه درباره دوستی که از دست

داده می‌حی عنوان شود یا درباره ازدواجی صحبت کند که از هم پاشیده و در دادگاه خاتمه آن اعلام شده است. یا درباره اشتیاق بسیار زیادش برای بچه دار شدن صحبت کند که در واقعیت عملی نیست. خواه بپذیریم و خواه نپذیریم واقعیت فقدان وجود دارد و صحبت کردن درباره آن ممکن است باعث جاری شدن اشکها شود اما این به آن معنا نیست که درد افزایش یافته است. غالباً سخن گفتن درباره فقدان باعث کاهش درد شخص می‌شود.

فرد سوگوار ممکن است در دفتر شبان درباره فقدان خود سخن بگوید، ممکن هم است این کار را نکند. نقش مشاور این نیست که فرد را مجبور گفتن سخن تازه ای کند. میزان مکالمه رد و بدل شده معیار تعریف مشاوره نیست بلکه فرد مراجعه کننده همین که می‌داند کسی برایش وقت گذاشته و در کنارش حضور دارد از جلسه مشاوره بهره خواهد برد. فرد سوگوار می‌داند شخصی هست که برایش نقش نقطه اتکا را دارد، آن هم درست زمانی که شرایط زندگیش آنقدر سریع تغییر می‌کند که او نمی‌تواند پا به پای آن‌ها خود را سازگار سازد.

## درک و صبر

افراد سوگوار احساس می‌کنند که هیچ کس نمی‌تواند بفهمد آن‌ها چه حسی دارند و در واقع از جهاتی این احساس صحیح است. هیچ کسی مادر آن کودک نبوده یا شوهر آن زن نبوده یا شخصی نبوده که از این شغل اخراج می‌شود. احتیاج نیست که مشاور سعی کند به او بقبولاند که عمق غمی که مراجعه کننده در این لحظه در دل دارد را درک می‌کند. با این وجود مشاور می‌تواند فقدان را درک کرده و غمی که از آن حاصل شده است را تأیید کند بدون آنکه آن فقدان و درد را ارزیابی کرده و یا با

موضوعی دیگر مقایسه کند. آگاهی از فرایندی که در زمان سوگواری طی می شود بیشترین کمک را به مشاور می کند. ( به فصل ۳ مراجعه کنید )

زمانی که شبان مشاور نسبت به فرد سوگوار صبورانه عمل می کند به آن ها این اجازه را می دهد که آزادانه فرایندی که باید در زمان سوگواری طی شود را پشت سر بگذارند. یکی از مهمترین مشکلاتی که افراد سوگوار با آن دست و پنجه نرم می کنند موضوع زمان است. برای چه مدتی این احساس در من باقی خواهد ماند؟ از یک سال گذشته تا بحال چرا به این وضعیت غالب نشده ام؟ آیا این نشانه بی ایمانی من است که هنوز از مرگ شوهرم غمگین هستم با اینکه همه افراد دور و برم به من می گویند که او اکنون جای بهتری است؟ "

شبانان مشاور باید مراقب باشند که صبر خود را در سوگواری های بلند مدت از دست ندهند. ممکن است دوستان و اعضای خانواده فرد سوگوار از دست او بسیار خسته شده باشند. ممکن است برخی از افراد چنین پیشنهاد کنند که آن چه فرد سوگوار احتیاج دارد یک لگد محکم است تا به دنیای واقعی بازگردند. حتی ممکن است شبان مشاور از اینکه می بیند فرد مراجعه کننده نسبت به ماه های پیش غمگین تر و افسرده تر است نا امید شود. همه می خواهند فرد سوگوار از غم خود تسلی یابد، با این وجود این تسلی و بهبود با زور انجام نمی شود. ممکن است شبان از خود بپرسد که آیا زمان آن که شخص سوگوار را درک کنیم پایان یافته و زمان رویارویی او با واقعیت رسیده است. اگر شبان مشاوره دهنده از ابتدا به مراجعه کننده محبت ابراز کرده باشد و او را با واقعیت روبرو کرده باشد، گرفتن چنین تصمیمی مصنوعی و غیر ضروری خواهد بود. تنها در زمانی که مشاور حقیقت را به اشتباه برای مراجعه کننده تفسیر کرده باشد مجبور خواهد شد کم یا بیش از اندازه با او مماسات کند و یا در رویارویی او با حقیقت افراط کند.

## کمک های عملی

افراد سوگواری که در حال تطبیق با یک فقدان جدید و ناگهانی هستند غالباً کارهای نا تمام بسیاری در زندگی خود دارند. بیوه زنی که نمی داند حساب های بانکی همسرش در کدام بانک هستند و یا اینکه او باید اکنون تصمیم بگیرد که آیا اصلاً خواهد توانست که در همان خانه زندگی کند یا خیر؟ خانواده جوانی دچار سر درگمی می شوند زیرا پس از آنکه آتش تمام خانه را سوزاند آن ها به یک باره می فهمند که باید در هتل بمانند. هر کدام از این شرایط که در پی فقدان خاص ایجاد می شود باعث آشفتگی احساسی افراد و علاوه بر آن کارهای عملی ناتمام بسیاری در زندگی این افراد می شود. شبان مشاور مسئول ارائه کمک روانی به افراد سوگوار و ضربه دیده است. اما او می تواند مامور یافتن منابع کمک برای انجام کارهای ضروری فرد سوگوار باشد.

"پرستش صاف و بی عیب نزد خدا و پدر این است که ۲۷  
یتیمان و بیوه زنان را در مصیبت ایشان تفقد کنند و خود را از  
آلایش دنیا نگاه دارند." (یعقوب ۱: ۲۷)

این کار نیز خدمتی روحانی است که فرد سوگوار پس از سال ها به یاد خواهد آورد که شبان نه تنها در آن زمان به او می گفت که خداوند در کنار او حضور دارد، بلکه خود نیز با سخنان تسلی بخش و اعمال پر فیضش در آن جا حضور داشت. شبان می تواند افرادی را در کلیسا بیابد که برای انجام کارهای مختلفی که در لیست زیر آمده اند به فرد سوگوار کمک کنند.

- غذا
- نگهداری بچه ها
- رانندگی
- تمیز کاری

- خرید
- رسیدگی به حیاط
- تماسهای تلفنی دشوار
- رسیدگی به کارهای اداری و پرداخت قبوض
- یافتن پزشک خوب
- پیشنهادات مالی

اما چقدر کمک به این افراد کافی است؟ آیا ممکن است بیش از اندازه در زندگی آن ها دخالت کنیم؟ بسیارخوب می شد اگر همه فکر خود را برای پاسخ به این سؤالات بکار می انداختند، اما همیشه این طور نمی شود. شبان مشاور می تواند از افراد مختلف برای کمک به فرد سوگوار استفاده کند. گاهی هم شبان می تواند به فرد سوگوار کمک کند تا به بهترین نحوه از کمک این افراد بهره ببرد. برخی از افراد با وجود اینکه انگیزه شان خوب است خود را به فرد سوگوار تحمیل می کنند. به عنوان مثال فکر می کنند شوهری که زنش را از دست داده است، دائماً می خواهد دوستان همسرش در خانه او بمانند و شب زنده داری کرده و از کودکان مراقبت کنند. شبان مشاور باید به مراجعه کننده خود کمک کند تا بتواند دریابد چه کاری مفید است و چه کاری خیر. بتواند با صراحت به افرادی که می خواهند به وی کمک کنند احساس خود را بگوید. برخی از افراد سوگوار به سختی می توانند درخواست های شان را بگویند. ولی آن ها نباید مشکلی را به مشکلاتی که در حال عبور از آن هستند اضافه کنند. اغلب بحران ها باعث می شوند افرادی که دوست دارند دیگران به آن ها احتیاج داشته باشند و آن ها دائماً در کمک به دیگران نقش داشته باشند بیش از اندازه در تمام کارها دخالت کنند. نقطه مقابل این مشکل نیز ممکن است رخ دهد. زمانی که دوستان شخصی که در حال تجربه فقدان است او را ترک می کنند. اگر شبان شرایط را مساعد ببیند باید دوست نزدیک او را تشویق و هدایت کند تا بتواند در کمک به او مفید باشد.

## مشاوره درست در زمان درست

تجربه سوگواری بر اساس مرحله ای که فرد در آن قرار دارد بسیار متغیر است و مشاوره شبانی باید بر اساس مرحله ای از سوگواری باشد که فرد در آن قرار دارد. برای مثال تلاش برای تطبیق فرد با دنیای جدید تنها یک هفته پس از مراسم تشیع جنازه اشتباه است. همچنین ارائه مشاوره به فردی که بیست سال پیش عزیزی را از دست داده به گونه ای که گویی همین دیروز این اتفاق افتاده نیز اشتباه خواهد بود. آخرین قسمت این کتاب به مطالعه بر یک مشاوره خاص اختصاص داده شده است. در این مورد شما انواع مشاوره را مشاهده خواهید کرد. مشاوره ای که در مشاوره خود از سه مرحله Rando استفاده می کند باید به موارد زیر توجه داشته باشد.

### مرحله اجتناب

- به یاد داشته باشید که انکار واکنشی تدافعی و خدادای است که مخصوصاً در مواردی که فرد به خاطر فقدان یا ضربه شدید روانی دچار شوک می شود در او عمل می کند.
- وظیفه شبان مشاور این است که واقعیت را به فرد مراجعه کننده یادآوری کند. این کار را باید با دقت بسیاری انجام دهد و باید در نظر بگیرد که مشاوره شونده چقدر قادر است با قسمت های سخت واقعیت در هر زمان روبرو شود.
- اگر فرد سوگوار به یک باره عصبانی می شود و یا موجی از ترس وجودش را فرا می گیرد، مشاور می تواند به او اطمینان دهد که این واکنش ها بسیار طبیعی هستند و این احساسات به خودی خود مشکل نبوده و به مرور زمان از بین خواهند رفت.

- فرد سوگوار ممکن است از مشاور بخواهد که به او در مقابله با فقدانش احساس امنیت و اطمینان دهد. برای مثال یکی از سؤالات رایج این است که او از شبان می پرسد: "آیا شما فکر می کنید باید قبل از خاکسپاری در تابوت را باز کنیم یا خیر؟"

## مرحله رویارویی

- مشاور باید بداند که حالت بی حسی ممکن است در فرد دائماً آشکار و بر طرف شود و ممکن است حتی ماهها پس از فقدان فرد بیشترین درد را احساس کند.
- شبان یکی از مطمئن ترین افرادی است که فرد سوگوار می تواند خاطرات قبل از فقدان خود را با او در میان گذاشته و آن ها را مرور کند و سعی کند ارزش رابطه ای که قبلاً با فرد متوفی داشته را بار دیگر به یاد آورد.
- زمانی که فرد سوگوار وابستگی های گذشته خود را رها می کند و دنیای متفاوتی که قبل از فقدان داشت را پشت سر می گذارد، احتیاج به تسلی و آرامش در رابطه با تمام فقدان های ثانویه اش خواهد داشت. فروش خانه پس از طلاق، انصراف از عضویت در باشگاه زوج ها پس از مرگ همسر، خرید ماشینی کوچکتر پس از ور شکستگی، بیرون گذاشتن اسباب بازی های کودکی که فوت شده است همه و همه قدم های دردناکی هستند که فرد باید در طول فرایند تطبیق خود آن ها را بر دارد، اگر چه این قدمها ممکن است برای افراد دیگر زیاد هم دردناک و مشکل به نظر نیاید.

## مرحله تطبیق

- زمانی که فرد سوگوار خود را با دنیای جدید، تطبیق می دهد با تصمیمات گوناگونی روبرو خواهد شد. برخی از این تصمیمات بقیه زندگی او را شکل خواهند داد. شبان مشاور در جایگاهی است که می تواند به فرد در ارزیابی هر کدام از این تصمیمات کمک کند. برای مثال او باید به مردی که همسرش را از دست داده کمک کند تا تصمیم درستی برای ازدواج مجدد خود بگیرد و نه این که سریعاً و بدون در نظر گرفتن همه شرایط ازدواج کند.
- شبان مشاور می تواند گزینه های مثبتی که برای آینده پیش روی فرد سوگوار وجود دارد بیشتر توضیح دهد. از دست دادن یک چیز همواره مساوی با بدست آوردن چیز دیگری نیست و همان طور که قبلاً اشاره کردیم تطبیق همواره به معنای جایگزینی نیست. اما شبان باید همه فرصت های مناسبی که در مقابل فرد وجود دارد را با جملاتی بنا کننده و مثبت تشریح کند.
- شبان مشاور می تواند به این افراد امید دهد. برخی از انسان ها تنها نیاز دارند کسی به آن ها بگوید که برای آن ها امیدی هست.

## نکاتی که باید در زمان مشاوره با افراد آسیب دیده رعایت شوند.

افرادی که دچار ضربه روانی شده اند نگرانی خاصی برای شبانان ایجاد می کنند. تمام نکاتی که رعایت آن ها در ارائه مشاوره به افراد سوگوار ضروری است برای افرادی که آسیب روانی دیده اند نیز باید رعایت شود و علاوه بر آن تمام نکات خاص جسمی و روانشناختی که در ارتباط با ضربه روانی وجود دارند باعث می شوند که چنین

افرادی نیازمند توجه بیشتری باشند. مشاور با چالش های بسیاری روبرو خواهد شد اما حس هدفمندی و بخشیدن امنیت باعث می شود وی بتواند فرصت و گزینه های مناسبی را به فرد آسیب دیده ارائه دهد و به آزاد شدن فرد از ترسها و احساس ناتوانی و پوچی کمک کند.

### ضربه روانی ثانویه

وقایع شوکه کننده ای که باعث آسیب روانی افراد می شوند آن ها را سر در گم کرده و تأثیر منفی (اغلب به صورت مزمن) بر آن ها می گذارد. این تأثیرات حتی در آن هایی که قصد کمک به فرد آسیب دیده دارند نیز، دیده می شود. شنیدن فقدان های بزرگ درد، شکنجه، ترس و قطع عضو همواره احساس امنیت و آسیب پذیری شنونده را نیز تحت تأثیر خود قرار می دهند. همان طور که بدن ما، تمرکز حواس و حافظه ما ممکن است پس از مشاهده یک فیلم اکشن یا یک نمایش زیبا تحت تأثیر قرار گیرد، شنیدن داستان افرادی که آسیب دیده اند نیز می تواند ما را تحت تأثیر خود قرار دهد. این تأثیرات که ضربه روانی ثانویه نامیده می شوند، می توانند نتایج عاطفی، جسمی و ذهنی همانند تأثیرات اولیه ای که در ضربه روانی وجود داشته از خود بروز دهند. با وجود اینکه شدت این عوارض احتمالاً بسیار کمتر از آن چیزی خواهد بود که خود فرد آسیب دیده آن را تجربه کرده، اما این تأثیرات می تواند مانع کار مشاور شوند. این حالت مخصوصاً زمانی که مشاور با افراد آسیب دیده بسیاری سر و کار دارد محتمل تر است. روبرو شدن با داستان های بسیاری درباره ضربه های روانی متفاوت، می تواند تأثیر بیشتری بر مشاور گذاشته و حتی تفکر او را نسبت به خود، دیگران، جهان و خدا عوض کند.

شبانان مشاوره که از منبع ضربه آگاهی دارند نباید از ملاقات افراد آسیب دیده اجتناب کنند، بلکه باید به نیازهای خود رسیدگی کرده، داستان های خود را با افراد امین در میان بگذارند و زندگی کامل و متعادلی را بیرون از حیطه کاری خود داشته باشند. بسیار مهم است مشاوره که با افراد آسیب دیده کار می کند فرد امینی داشته باشد که بتواند سؤالاتش را بپرسد و از او مشورت بگیرد و واکنش های خود را نسبت به داستان افراد دیگر بیان کند. وجود چنین افرادی در زندگی مشاور بسیار ضروری هستند. رازداری هم باید از سوی مراجعه کننده و هم از سوی شبان مشاور رعایت شود.

نادیده گرفتن ضربات روانی ثانویه می تواند باعث بروز احساسات شدیدی از سوی مشاور گردد و باعث شود که حدود و مرزهای بسیاری زیر پا گذاشته شود. اگر می خواهیم به صورت صحیح برای کمک به دیگران تلاش کنیم باید بدانیم که شنیدن ضربات روانی دیگران چگونه می تواند بر ما تأثیر بگذارد.

## ضرورت امنیت

ضربه روانی باعث از بین رفتن احساس امنیت، آینده نگری و اطمینان در فرد می شود. قبل از اینکه فردی بتواند در رابطه خود با مشاور ریسک کند یعنی بتواند بار دیگر اطمینان کردن و نزدیک شدن به افراد را بیاموزد، باید بار دیگر احساس امنیت در او از نو ایجاد شود. این احساس را می توان در حین مشاوره با مشخص نمودن حدود و انتظارات ایجاد نمود. تشریح اینکه این سخنان محرمانه خواهد ماند و رازداری و اطمینان مراجعه کننده از اینکه سخنان او درک می شود و تشریح ساختار و عمل کرد مشاوره ای که قرار است صورت بگیرد و آگاهی مراجعه کننده از این که مشاور قرار است مشاوره را رو به چه سمتی سوق دهد جز مواردی هستند که به مراجعه کننده در شروع مشاوره کمک خواهد کرد.

حفظ ارتباط با واقعیت و اشاره به حقیقت وجود خداوند می تواند احساس امنیت بیشتری در فرد ایجاد کند. باید بین بر طرف نمودن نیازهای فرد آسیب دیده در زمان حال، حفظ تمرکز بر هدف غائی مشاوره و حفظ مرزها تعادل ایجاد شود. این تعادل اساس مهمی برای ایجاد امنیت هستند.

### روشهایی برای کاهش تأثیرات جسمی بر جای مانده از ضربه روانی

ضربه روانی باعث ایجاد عوارض جسمی مزمن در فرد آسیب دیده شده و باعث تغییر عمل کرد بدنی او می شوند. این عوارض غیر واقعی نیستند بلکه واقعاً برخی از قسمت های مغز دیگر مانند زمان قبل از ضربه روانی عمل نمی کنند. این تغییرات جسمی می توانند برای فرد آسیب دیده بسیار دردناک باشند و تأثیر بسیار زیادی در تفکرشان مبنی بر قربانی بودن بگذارند. تأثیرات جسمی که پس از ضربه روانی در بسیاری از افراد ایجاد می شود می تواند باعث ایجاد احساس ترس، تنهایی، ناتوانی و عدم تسلط بر خود و یا غیر عادی بودن شوند.

ارائه توضیحات و دلایل این عوارض می تواند نا امیدی فرد را کاهش داده و همچنین به وی کمک کنند تا بتواند این عوارض را پذیرفته و احساس کند که می تواند بر زندگی خود مسلط باشد. کسب دانش هر چند ابتدایی درباره تأثیرات جسمی ناشی از ضربات روانی می تواند به این افراد کمک کند تا بتوانند خود را بپذیرند. همین که بدانند دیوانه نیستند و این که همه این مشکلات فکر و خیال نیست بلکه به خاطر تغییرات جسمی است که در وی ایجاد شده، می تواند برای آن ها آرامش بخش باشد. با این آگاهی فرد می تواند روشهای سازگاری ای را برگزیند که باعث کاهش تأثیرات جسمی در زندگی او شود. اولین استراتژی " بازسازی شناختی " است. افراد ضربه دیده باید به این درک برسند که بر انگیختگی مبالغه آمیز واکنش های

مبالغه آمیز و ناگهانی آن ها و احساسات شدید شان در واقع به خاطر تغییراتی است که در مغز آن ها رخ داده است. بنابراین بر انگیزختگی آن ها و واکنش های احساسی شان به این معنا نیست که آن ها در خطر هستند بلکه آن ها باید بپذیرند که در حال حاضر حالت واکنش و بر انگیزختگی بیش از اندازه به آن ها غالب شده است. اگر بخواهیم که شدت واکنش فرد را نسبت به هر واقعه ای با مقیاسی ۱۰ شماره ای بسنجیم یعنی شماره ۱ کمترین واکنش و شماره ۱۰ شدیدترین واکنش باشد، قبل از ضربه روانی اگر کسی از پشت به شخص مورد نظر نزدیک می شد و آن ها را می ترساند واکنشی با شدت شماره ۳ را از سوی آن ها مشاهده می شد. پس از ضربه روانی همان واقعه می تواند واکنش با شدت ۸ را از سوی آن شخص در بر داشته باشد. بازسازی آگاهانه شناختی یعنی تطبیق دوباره طرحواره ذهنی، طوری که فرد واکنش های خود را باید به طرز متفاوتی نسبت به آن چه قبلاً از ضربه روانی تفسیر می کرد تفسیر کند.

دومین گزینه سازگاری این افراد با تغییرات فیزیکی شان روشهایی متفاوت تمدد اعصاب هست که می توانند باعث تقویت قدرت سازگاری فرد با شرایط شود. انجام فعالیت های تمدد اعصاب و یا کاهش فشار فکری و فیزیکی به روشهای مختلفی امکان پذیر است، گوش کردن به موزیکی ملایم در حالی که بر صندلی راحتی نشسته اید و تصور مکانی آرام بخش و تمرکز بر مسائلی که نیکو و ناب هستند بسیار مفید است. در حالی که عضلات خود را آزاد و رها ساخته اید، با تفکر بر یک مزمور یا حقیقتی کتاب مقدسی می توانید به کاهش برانگیختگی فیزیکی خود کمک کنید. آموختن تنفس عمیق از ناحیه دیافراگم به جای نفس های سریع و سطحی که از ناحیه قفسه سینه انجام می شود هم می تواند برانگیختگی فیزیکی را کاهش داده و احساس آرامش را بیشتر کند. آموختن روشهای تمدد اعصاب به فرد فواید بسیاری دارد. تمدد اعصاب می تواند باعث افزایش حس تسلط فرد بر خود شده و می تواند این پیغام را به شخص منتقل کند که تو قادر به تصمیم گیری هستی. روشهای مختلفی برای آموزش تمدد اعصاب وجود دارد. شبانان مشاور خود باید بیاموزند که چگونه از این روشها

استفاده کنند و چند نوع از این روشها را به خاطر بسپارند تا بتوانند به دیگران نیز آن ها را پیشنهاد کنند.

واکنش های شدید احساسی که از سوی افراد ضربه دیده ممکن است مشاهده شود می تواند باعث گیج شدن مشاور شود. احساسات در فردی که دچار ضربه روانی شده نشانه ای است برای تغییر. اما در ضربه روانی عمل کرد احساسات فرد مختل شده و دیگر احساسات او به عنوان نشانه تغییر عمل نمی کنند. به عنوان مثال در مقیاس ۱ تا ۱۰ ترس کودک از زخمی شدن که قبلاً ۳ بود پس از یک ضربه روانی ۷ خواهد شد. به عبارت دیگر تروما می تواند شدت واکنش احساسی را چندین برابر کند و به این وسیله معنایی که باید آن احساس داشته باشد را تغییر دهد. شبان باید چشم اندازی تازه از اینکه چرا مراجعه کننده چنین واکنش های مبالغه آمیزی در تجربیات روزمره خود دارد را به او ارائه دهد. چرا چنین به نظر می رسد که آن ها از بحرانی به بحران دیگر می روند و از وقایعی عادی بسیار برآشفته می شوند؟ آن چه به هیچ وجه مفید نخواهد بود این است که شبان مشاور خود نیز در گیر همان حد از احساسات شده و یا این احساسات بر قضاوت و واقع بینی او تأثیر بگذارد.

به روشهای مختلفی می توان این احساسات شدید را ابراز نمود و از بین برد. برخی خشم و درد خود را با ضربه به بوسیله ای نرم مثلاً یک بالش تخلیه می کنند تا اینکه انرژی فیزیکی آن ها به صورتی مخرب تخلیه نشود. برخی دیگر از روش نوشتن در دفتر خاطرات روزانه استفاده می کنند یا با شخص دیگری درباره حالات خود سخن می گویند. غالباً بازسازی آگاهانه طرز تفکر تا زمانی که احساسات تخلیه نشده اند امکان پذیر نیست. این تخلیه هدف نهایی نیست بلکه وسیله ای ضروری برای رسیدن به هدف غائی تطبیق و پذیرش واقعیت.

تکرار خاطره و تجربه دوباره واقعه آسیب زننده نیز باعث افزایش احساس ترس، ناتوانی و اضطراب می شود. برخی از وقایع خاص باعث تکرار بیشتر افکار آسیب زننده

می شوند. شناسایی وقایع و یا محرک هایی که باعث تکرار خاطره ضربه می شوند ممکن است به کاهش شدت آن ها کمک کرده و به فرد در داشتن تسلط بر خود کمک کنند. روش دیگر تماس حسی با واقعیت است که می تواند به شخص در زمان تکرار خاطرات برای حفظ تمرکز در زمان حال کمک کند.

در این روش شخص رابطه ای میان آن چه به صورت موقت تجربه می کند و آن موضوعی که قابل لمس است ایجاد می کند. این رابطه به آن ها کمک می کند تا بر واقعیت زمان حال تمرکز کنند. برای مثال زمانی که احساس شدید ترس و تنهایی در شخص ایجاد می شود، وی پاهای خود را سفت بر زمین فشار می دهد و به این نکته توجه می کند که زمین محکم و استوار است و تغییر نخواهد کرد. ( شخص را ترک نخواهد کرد). آنگاه شخص می تواند به فرد مورد اعتمادی زنگ بزند و ارتباطی فردی با او برقرار کند. یا زمانی که فرد در گروهی است که به شدت احساس اضطراب می کند می تواند دست دوست یا همسر خود را سفت بگیرد و بر این مسئله تمرکز کند که آن ها با یکدیگر در ارتباط هستند. اعمالی که برای برقراری تماس حسی با واقعیت انجام می شوند قادرند زنجیره وقایع آزار دهنده فرد را از بین ببرند و زمانی که در ادامه آن تمرین تمدد اعصاب انجام شود می تواند برای او بسیار مفید باشد. در بسیاری از افراد احساس خجالت باعث می شود دائماً خاطره ضربه روانی آن ها تکرار شود و آن ها ممکن است خود را برای این حالت محکوم کنند و یا خود را قضاوت کرده به این نتیجه برسند که باید از وضعیت خود خجالت زده باشند. استفاده از بازسازی شناختی افکار می تواند برای تحلیل مشکل احساس گناه در فرد مفید باشد و به فرد کمک کند که واقع گرایانه مسئولیت مسائل مختلف را بپذیرد. به این منظور زمانی که شخص در جای اشتباهی و برای موضوع اشتباهی مسئولیتی بر دوش خود می گیرد باید آن را از خود دور کند. این فرایند مشخص نمودن مسئولیت وقایع، برای شروع بخشش لازم است زیرا در غیر این صورت فرد حتی برای گناه دیگران نیز خود را نمی بخشد.

واکنش احساسی خجالت به این خاطر است که فرد احساس می کند ارتباطش را با دیگران از دست داده است. بنابراین شبان مشاور می تواند به فرد کمک کند تا بفهمد دلیل احساس خجالتش این قطع ارتباط است و او براساس این واقعیت ذهن خود را تغییر دهد. پس از آن فرد می تواند فرصت هایی که برای او امکان ایجاد ارتباطی دوباره فراهم می کند را، بشناسد. جهان بینی مشاور بر مسیر و فرایندی که فرد آسیب دیده برای تطبیق می پیماید تأثیر خواهد گذاشت. شبانی که خدمت مشاوره انجام می دهد باید از تمامی اطلاعاتی که ما در اینجا درباره تأثیرات ضربه روانی به آن ها اشاره کرده ایم آگاه باشد. خدمت در میان افرادی که دچار ضربه روانی شده اند جهان بینی خود مشاور را به چالش خواهد کشید.

### چه زمانی باید مشاوره ارجاعی صورت بگیرد.

در بسیاری از شرایط ارجاع مشاوره به فردی که با تجربه تر است و به اندازه کافی تخصص دارد کار درستی است. بخصوص در زمان هایی که مشاور تخصص، منابع و ظرفیت فردی کافی برای رسیدگی به نیازهای افراد را ندارد. برای بسیاری از شبانان، مشاوره تنها یکی از خدماتی است که آن ها مسئولیتش را بر عهده دارند. فرد آسیب دیده ممکن است نیازهای بسیاری داشته باشد که شبان نتواند آن ها را برآورده کند. درمان عوارض ناشی از یک ضربه روانی شاید در برخی افراد تخصص مشاور عمومی را نیاز داشته باشد. به عنوان مثال تست اختلال در درک واقعیت ممکن است به مهارتهای تخصصی درمانی نیاز داشته باشد. به علاوه از طریق درمان های دارویی نیز می توان برخی از عوارض جسمی را کاهش داد. شبانان مشاور باید همکاری داشته باشند که بتوانند مسائل خود را با آن ها در میان بگذارند و خود با آن ها مشورت کنند. با این همکاران می شود درباره اینکه آیا باید موردی را به مشاور دیگری ارجاع داد یا خیر صحبت کرد. بسیاری از شبانان توسط خدماتی دیگر خدمت خود را به این افراد

ادامه می دهند و در مورد برخی دیگر از مراجعه کنندگان مشاوره ارجاعی صورت می گیرد، در حالی که مسائل روحانی با شبان مطرح می شود. در صورت رضایت فرد آسیب دیده شبان و مشاور ارجاعی می توانند در مورد شخص با یکدیگر صحبت کنند و هم راستا با خدمات تخصصی، شبان می تواند با حمایت و تشویق و دعایی مستمر شخص را حمایت کنند.

## بخش هفتم

### جلسه ۱: مرحله رویارویی

قسمت پایانی این کتاب به مطالعه نمونه ای از یک مشاوره شبانی، اختصاص داده شده است و به موضوعاتی که در بخش های قبل مورد بررسی قرار گرفت، می پردازد. در اینجا به چگونگی پیشرفت در یک تجربه سوگواری و ضربه روانی می پردازیم و نقش مشاوره شبانی کوتاه مدت با این افراد را مشاهده خواهیم نمود. در مثال زیر یک شبان زوج سوگواری را خدمت می کند که به مدت ۸ ماه، در پنج وضعیت مختلف، به خاطر مرگ دختر نوجوان شان مشاوره می شوند. این مثال را بررسی می کنیم.

### جلسه اول

شبانِ اِد روز بعد از واقعه، با جین و مارک جکپسون ملاقات می کند. دختر ۱۷ ساله آن ها در حین رانندگی به درختی برخورد نموده و در کنار جاده بیرون از شهر، فوت می کند. جک برادر کوچکش که در جلوی ماشین نشسته بود با وجود اینکه زنده مانده، اما پایش شکسته و قسمت های مختلفی از بدنش مجروح شده است.

شبانِ اِد خانواده را در بیمارستان ملاقات کرده بود، اما والدین دختر آنقدر شوکه بودند که فرصت زیادی برای صحبت با آن ها در بیمارستان ایجاد نشد. شبان زمانی که پدر خانواده سعی می کرد مادر را آرام کند به همراه آن ها در بیمارستان حضور داشت. زمانی که پزشک آن ها را به خانه فرستاد به همراه آن ها دعا کرد. پزشک برای آرام کردن خانم جکپسون آرام بخش تجویز کرده بود. مارک از شبانِ اِد خواست که آن ها را صبح روز بعد ملاقات کند، شاید روز بعد بتوانند بهتر فکر کنند.

آن چه شبان از صحبت با برادر کوچک دستگیرش شده بود، این بود که کارین در زمان رانندگی احساس خواب آلودگی کرده و به سختی می توانسته بیدار بماند. اما با این وجود چون تنها ده مایل از خانه دور بودند سعی کرده بود هر طور شده بیدار بماند و ادامه دهد که یک دفعه ماشین در بزرگراه تغییر مسیر می دهد و چیز دیگری که به یاد دارد این است، وقتی بیدار می شود داشبورد ماشین تا بالای ران هایش جلو آمده بود. شیشه جلوی اتومبیل شکسته بود و قطعات بزرگ آویزان شده بودند. شاخه درخت از قسمت آینه بغل اتومبیل به داخل آمده و تصویر خواهرش که به یک طرف پرت شده و صورتش به شدت خونی و زخمی بود را به یاد می آورد.

**تفسیر:** اد در معرض ابتلا به ضربه روانی ثانویه است. به علت فشاری که در نتیجه شنیدن این داستان و نتایج آن فقدان به او وارد شده است. شبانانی که به افراد سوگوار و آسیب دیده را خدمت می کنند خود نیاز دارند با آن چه می شنوند و روبرو می شوند تطبیق یافته و سازگار شوند تا بتوانند به دیگران کمک کنند. در چنین شرایطی اگر چه وی دارای شخصیت محکمی است اما واکنش های که وی درون خود احساس می کند بیانگر آن است که با شرایطی پیچیده روبرو است. اد علاوه بر اینکه باید واکنش های شخصی خود را تحت کنترل داشته باشد متوجه می شود که مارک و چین شوکه شده اند و نمی توانند شرایط جدید را هضم کنند. در این زمان اد تصمیم می گیرد به آن ها توجه و محبت نشان دهد و سعی نکند به موضوع اصلی فقدان پردازد، بلکه تنها به آن ها محبت نشان می دهد. پزشکان متخصص اصولاً در چنین شرایطی به نیازهایی که زن سوگوار دارد اول رسیدگی می کنند و به نیازهای مرد بی توجهی کرده و یا حداقل توجه کمی به او نشان می دهند. در برخی از شرایط زنان بیش از اندازه مورد رسیدگی پزشکی و روانی قرار می گیرند و به مردان توجه کمتری می شود. آن شب شبان اد به سختی توانست بخوابد. صبح روی بعد حتی قبل از آنکه خانواده جکپسون به دفتر او بیایند او تمام انرژی خود را از دست داده بود. زن و مرد به آرامی وارد دفتر شبان شدند. مارک بازویش را دور چین حلقه کرده بود و به او کمک می کرد که روی صندلی

بنشینند. نگاه خیره شده او به سمت زمین گویای این بود که انگار در دنیای دیگری باشد. مارک شروع به سخن گفتن کرد:

"از اینکه دیشب به بیمارستان آمدید بسیار متشکریم. ببخشید که این طور مزاحم شما شدیم." "اِد پاسخ می دهد: "گوش کنید این وظیفه من است. اوضاع پس از آنکه دیشب به خانه بازگشتید چگونه پیش رفت؟ آیا توانستید کمی استراحت کنید؟" "راستش خیر. دیشب انگار برای ما یک کابوس طولانی بود. دائماً چرت می گرفت بعد یک دفعه از خواب می پریدم و برای لحظاتی فکر می کردم که خواب دیده ام. اما یک دفعه می فهمیدم که ..... "در آن لحظه مارک بغض می کند و با چشمانی پر از اشک به زنش نگاه می کند. شبان به چین که هنوز به او نگاه می کند به آرامی می گوید: "چین الان چطور هستی؟" زمانی که او نگاهش را بالا می آورد درد در تمامی اجزای صورتش قابل مشاهده است. انگار که کسی او را از اعماق وجودش فشرده باشد.

**تفسیر:** حتی یک مشاور باید به نکاتی که زوج ها به او می گویند توجه کند. از این نکته مخصوصاً در اولین مرحله مشاوره استفاده می شود. در این مورد مارک توجه را به سوی همسر خود معطوف می کند و سپس شبان مکالمه را ادامه می دهد. البته شبان باید در این مورد هوشیارانه عمل کند و زمان هایی که این اشاره ها تبدیل به یک الگو می شود متوجه شود. مثلاً هر وقت که مارک احساساتش را نمی تواند کنترل کند توجه ها را به سوی زنش جلب می کند. شبان اغلب با افراد در زمان هایی که با عمیق ترین دردها و نیازها روبرو هستند مواجه می شود و می خواهد که با آن ها در ارتباط بماند و به آن ها پاسخ دهد و با احساسات آن ها روبرو شود. احساسات خود شبان ممکن است در چنین شرایطی در گیر شوند. بنابراین مهم است که شبان به احساسات خود به صورت صحیحی رسیدگی کند.

"من، من باورم نمی شه. باورم نمیشه از بین این همه آدم این اتفاق برای کارین افتاده باشه. " شبان سریع می فهمد که منظور چیست. او هر روز در روزنامه درباره مجروحان مختلفی می خواند. آنانی که به شدت از ناحیه صورت آسیب دیده بودند و یا درباره مجرمانی که توسط مجرمان دیگری کشته می شوند. اما کارین یک دختر نوجوان دبیرستانی پر انرژی و با هوش و دوست داشتنی بود. هیچ کس نمی توانست مرگ او را باور کند. کسی که دائماً مردم این شهادت را درباره اش می دادند که او یک زندگی طولانی و با موفقیتی پیش رو دارد. شبان می دانست که این واقعه بر او هم تأثیر بسیار بدی خواهد داشت چون او هم دختری به سن و سال کارین داشت که بسیار شبیه کارین بود. آن ها با هم جزو گروه نوجوانان کلیسا بودند. او احساس می کرد دائماً ذهنش متمرکز چهره دخترش می شود و زمانی که درباره تصادف می شنید، صورت دخترش را به جای صورت کارین تصور می کرد. حتی نزدیک بود اسم دختر خودش را به جای کارین بر زبان بیاورد که جلوی خودش را می گیرد. او بر خودش فشار می آورد که به دو نفری که در مقابلش نشسته اند تمرکز کند.

**تفسیر:** شبان با شنیدن داستان آن ها، احساساتش درگیر می شود. زمانی که به آن ها گوش می کرد و زمانی را با آن ها سپری می کرد خود نیز حس آسیب پذیری داشت. حتی احتمال وقوع چنین فقدانی برای او نیز دردناک بود. (اولین نشانه از ضربه روانی ثانویه.) ( بودن در کنار این زوج سوگوار در حالی که می خواست بر احساسات کنترل داشته باشد، برایش چالشی بزرگ بود.

مارک می گوید: " کارهای بسیار هست که باید انجام دهیم اما نمی دانم از کجا باید شروع کنم. " " گوش کن! درباره این موضوع هم حرف خواهیم زد اما حالا واقعاً می خواهیم بدانم که برای شما چه کاری می توانیم بکنیم. شما در وسط یک بحران قرار دارید. می توانید به من بگوئید دیشب به شما چه گذشته است؟ آیا می خواهید آن چه درباره اتفاق می دانید را به من بگوئید؟ "

**تفسیر:** مارک به طور واضح می خواهد خود را از احساس درد واقعه محافظت کند و تمرکز خود را بر کارهایی که باید انجام شود نگاه دارد و به جلسه مشاوره فکر نکند. شبان متوجه واکنش مارک شده و تصمیم می گیرد توجه او را به واقعیت و شرایطش باز گرداند. با این کار شبان به آرامی آن ها را تشویق می کند تا درباره نیازهای شان سخن بگویند و سعی می کند آن ها را متمرکز بر شرایطی که در آن قرار دارند نگاه دارد. او از آن ها می خواهد از تجربه ای که دیشب داشته اند صحبت کنند. تشویق به گفتن داستان، آغازی است برای پذیرش واقعیت. اغلب باید همان داستان بارها و بارها تکرار شود. شبان از اینکه چینی شروع به سخن گفتن می کند متعجب می شود. او به این نتیجه می رسد که مادر کاربن واقعاً می خواست علی رغم درد شدیدی که در این باره احساس می کند، تراژدی را بار دیگر برای کسی تعریف کند. "آن ها از خانه مادر بزرگشان باز می گشتند. دیر بود خیلی دیر. به آن ها گفتم که باید شب پیش پدر بزرگ و مادر بزرگ بمانند ..... " چینی شروع به گریه می کند. چندین دقیقه طول می کشد تا او بتواند خود را جمع و جور کند. در این زمان شوهرش کمی شانه های او را ماساژ می دهد. شبان تصمیم می گیرد که چیزی نگوید: "اگر! اگر فقط راهی بود که آن ها را مجبور می کردم آن قدر دیر وقت رانندگی نمی کردند حالا ما اینجا نبودیم و همه چیز آن طور که باید پیش می رفت."

**تفسیر:** اغلب افراد سوگوار سعی می کنند مسئولیت فقدان را بر دوش بگیرند و تلاش کنند دلیلی برای واقعه یافته و یا خود را محکوم کنند. این احساس مسئولیت ها به ندرت واقع گرایانه هستند. افراد سوگوار برای اینکه بر خود و شرایط تسلط یابند خود را محکوم می کنند. این تلاشها اغلب بیهوده بوده چون اوضاع آن طور که باید پیش نرفته و فقدان همیشه برای آن ها رخ داده است.

پس از یکی دو دقیقه مارک ادامه می دهد: "کاربن خوابش می برد. در آن زمان جک هم حواسش به جاده نبود و با یک درخت برخورد می کنند. آن ها نمی دانند

اما پزشکان فکر می کنند که او در جا فوت کرده است. شبان اِد با پرسیدن سؤالاتی به آن ها در بیان ادامه داستان کمک می کند. "چه کسی به آن ها خبر داده؟ وقتی که جک را در بیمارستان دیدند چه فهمیدند؟ حالش چطور بود؟" مارک پاسخ می دهد: "خدا را شکر حال جک خوب است." اما واکنش چین انگار هنوز هم همراه با ترس است. بدیهی بود که در بیمارستان او نمی دانست در حالت شوک باقی بماند یا جک را بغل کرده و با صدایی پر از ترس او را عزیزم بخواند. مارک به جک گفته بود که باید به خاطر مامان قوی باشند.

در زمان صحبت شان مارک دائماً به چین اشاره می کند. خود او بیشتر از اینکه غمگین به نظر بیاید ترسیده است. شبان متوجه می شود که چین کلاً از صحبت درباره کارین و سانحه اجتناب می کند. در واقع تمرکز او بیشتر بر این بود که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. او بیش از یک بار به این نکته اشاره کرد که حال جک خوب خواهد شد. اما دائماً تکرار می کند نمی دانم چه کار می توانیم برای چین بکنیم. اما چین اساساً نسبت به مارک بی اعتنا بود.

**تفسیر:** تفاوت های واکنش در دو جنس نسبت به فقدان را می توان در چین و مارک مشاهده کرد. چین سعی می کند بر آن چه داشته تمرکز کند. احساساتش را آزادانه ابراز کند. اما پدر و پسر یکدیگر را دلداری داده بودند تا بتوانند آن چه باید انجام دهند را مشخص کنند و به بیرون از خود تمرکز کرده و به واکنش های خود بی توجه باشند. امکان دارد که هیچ کدام از دو جنس در ابتدا واکنش دیگری را درک نکرده باشد. شبان می تواند طبیعی بودن هر کدام از واکنش های اولیه را تأیید کند. در انتهای صحبت شان شبان چنین فکر می کند که مارک علناً از صحبت درباره کارین و سانحه اجتناب می کند. ظاهراً او بسیار نگران مرتب کردن اوضاع است. شبان تصمیم می گیرد که نتیجه گیری را به چند روز بعد موکول کند یعنی بعد از اینکه ببیند مارک در روزهای جاری چه واکنش هایی از خود نشان می دهد. او همچنین به خاطر می سپارد که پدر و مادر نسبت به جک بی توجه هستند. این بی توجهی مخصوصاً

بیشتر از سوی مارک دیده می شود. آیا این به علت شوک مرگ کارین است؟ اگر این چنین باشد قابل درک است. آیا توجه بیش از اندازه متمرکز چین شده است؟ به هر حال او تنها کسی است که توانسته داستان را بازگو کند. پس واقعاً حال مارک چطور است؟ آیا نقش محافظت کننده ای به خود گرفته است؟ آیا فقدان خود را نادیده گرفته است؟ شبان اد فکر می کند که اکنون زمان رسیدگی به هیچ کدام از این موارد نیست. آن ها هنوز به خاطر شوک وارد شده در وضعیت وخیمی قرار دارند و سوگواری آن ها با شدت بسیاری آغاز شده است. شاید دو یا سه هفته بعد از مراسم خاکسپاری زمان خوبی باشد که از آن ها بخواهیم صحبت کنند.

چین شروع به صحبت می کند و می گوید که سؤال مهمی دارد که باید از او پرسد؟ او دقیقاً در چشمان شبان نگاه کرده و به آرامی و جدیت می پرسد. " شبان من باید بدانم. باید در مورد آسمان بدانم. واقعاً از این موضوع سر در نمی آورم ..... آیا کارین حالا به نوعی خواب فرو رفته یا در حضور خداوند است؟ شبان انتظار نداشت که حالا این سؤال پرسیده شود و فکر می کند که این نشانه خوبی است. علی رغم فقدان بزرگی که چین با آن روبرو شده است درباره راحتی و آرامش کارین سؤال می کند. او با آرامش و جدیت به این سؤال پاسخ می دهد و توضیحی می دهد که بر اساس کتاب مقدس ایمانداران پس از مرگ فوراً به حضور خدا می روند. اما هیچ جزئیاتی در مورد اینکه در آن جا چه کار می کنند وجود ندارد. به هر حال ما با دید محدود زمینی خود نخواهیم فهمید که خوابیدگان چه حالتی دارند. ولی کتاب مقدس به وضوح در این باره صحبت می کند. همه آنانی که در مسیح می خوابند در وضعیت بهتری قرار دارند. اگر چه چین چیزی نگفت اما در ظاهر این بحث او را آرام تر کرد.

**تفسیر:** شبان نسبت به نیازهای چین حساس بود. چین به دنبال کسب مجدد اطمینان بود نه یک بحث الهیاتی یا انتزاعی. شبان سعی می کند که به چین اطمینان بدهد و تاکید کند که تجربه او واقعی است. " بله می دانم ! می دانم که کارین همیشه ایمان داشت و او در زندگی اش به دنبال گزینه صحیح بود. " باید می پرسیدیم چون دیگر

اون ..... " او نمی تواند جمله خود را تمام کند. اما اِد می دانست او به چه چیزی فکر می کند. درباره مرز باریک اما واقعی موت و حیات. چِن به آرامی زمزمه می کند. " آیا همه این چیزها می تواند واقعی باشد؟ " شبان اِد از چِن و مارک می پرسد آیا موضوع خاصی هست که بخواهند قبل از رفتن برایش دعا کند. چِن می گوید بله و در حالی که مستقیم به چشمان شبان نگاه می کند می گوید: " دعا کنید که از خواب بیدار شوم و بفهمم که همه این ها خواب بوده است. " صدایش پر از غم و عصبانیت است و شبان پاسخ می دهد: " چِن کاش می توانستم چنین دعایی بکنم. " مارک می گوید : " فکر کنم برای مراسم خاکسپاری دعا کنیم. "

**تفسیر:** واکنش پر از خشم چِن و درخواست و امید غیر واقع گرایانه اش بسیار طبیعی است. شبان در اینجا با شنیدن ابراز احساساتش بدون اینکه نظری در آن باره بدهد بسیار مفید واقع می شود. واکنش مارک هم از آن جایی که آنان در طول مراحل اولیه تطبیق با فقدان هستند طبیعی است. او بار دیگر و ظاهراً با تمرکز بر کارهایی که باید انجام شود سعی می کند از خود محافظت کند. شاید این حالت برای او در این زمان ضروری است تا او بتواند تطبیق های اولیه را با فقدان انجام دهد.

اِد می گوید: " یکی از چیزهایی که در مورد دعا می دانم این است که گاهی تنها با این کار صدای گریه و شکایت خود را به سوی خداوند بلند می کنیم و در ادامه چنین می گوید: از شما می خواهم که در روزهای آینده هر گاه احتیاج داشتید به سادگی این عبارت را به زبان بیاورید " پدر آسمانی. " و سپس، آن چه در قلب دارید را به او بگوئید و یا فقط گریه کنید. خداوند صدای شما را می شنود و در کنار شما حضور دارد حتی در زمان هایی که احساسش نمی کنید. "

اِد منتظر می ماند تا شاید سؤال دشوار " چرا؟ " در این قسمت مطرح شود. اما این طور نمی شود. ظاهراً آن ها توانستند آن چه شبان به آن ها می گوید را بپذیرند یا

حداقل این طور نشان می دادند و ظاهراً این همان چیزی بود که آن ها نیاز داشتند بشنوند.

شبانِ اد با آن ها هماهنگ می کند تا روز بعد به خانه آن ها برود و برنامه های لازم را برای مراسم خاکسپاری انجام دهند و به چند سؤالی که آن ها درباره مراسم خاکسپاری دارند پاسخ دهد. او عمداً جملاتی به آن ها می گوید تا بدانند که او می خواهد پس از مراسم خاکسپاری با خانواده آن ها در ارتباط باشد و اینکه یکی دو هفته پس از خاکسپاری با آن ها تماس خواهد گرفت تا با آن ها قرار ملاقات بگذارد. او به چین و مارک اطمینان می دهد که خاکسپاری برای آن ها سخت خواهد بود اما زمانی مهم برای آن ها به حساب می آید و خود تمام تلاشش را خواهد کرد تا به خانواده سوگوار آن ها کمک کند تا مراسمی شایسته برگزار شود. او همچنین به آن ها می گوید برخی از اعضای کلیسا داوطلبانه می خواهند غذا آماده کنند و از پدر و مادرکارین می پرسند که آیا موافقت کسی در این رابطه برنامه ریزی کند؟ چین و مارک در ظاهر از این پیشنهاد خوشحال شدند و آن را پذیرفتند. زمانی که می خواستند به خانه برگردند اگر چه چین رنگش پریده و بسیار خسته بود اما به ظاهر آرام تر می آمد. مارک تغییری نکرده بود حتی از زمانی آمدن شان هم آرام تر راه می رفت.

**تفسیر:** این جلسه از لحاظ احساسی به اندازه چین و مارک برای شبان سخت و طاقت فرسا بود. او در جلب توجه این زوج به موضوع اصلی مشاوره موفق شده بود و یک رابطه مشاوره ای درستی ایجاد کرده بود. این جلسات از جهات مختلفی بر روی او تأثیر گذاشته بود. ممکن است او احساس ناتوانی کند از چیزهای که به زوج سوگوار پیشنهاد کرده مطمئن نباشد یا حتی از خود بپرسد آیا کمکی از دستش برای این زوج بر می آید یا خیر؟ ترسها و عدم امنیت خود او ممکن است آشکار شده باشد. افکاری از قبیل خریدن ماشین بهتر و اینکه اجازه ندهد دخترش شب دیر وقت رانندگی کند ممکن است به ذهن او خطور کند. همچنین او ممکن است به درک جدیدی از اینکه چقدر

فرزندان خود را دوست دارد رسیده باشد. خوب است که شبان با همکاری قابل اطمینانی صحبت کند و از این کار برای شروع مرحله تطبیق خود بهره ببرد.

## بخش هشتم

### جلسات ۲، ۳، ۴ - مرحله درگیر شدن

شبانِ اِد فکر می کرد که مراسم خاکسپاری بسیار دشوار خواهد بود و همین طور هم شد. چند صد نفر در مراسم خاکسپاری شرکت داشتند. تعداد نفرات آن قدر زیاد بود که انگار یک گردهمایی اجتماعی برگزار شده است. لحظات بسیار حساس زمانی بود که اعضای درجه یک خانواده با یکدیگر جمع شدند. زمانی که اکثر اعضای خانواده و دوستان کارین تابوتی را که درش بسته و تعدادی از عکس های کارین بر آن قرار داشت را دست به دست می کردند، جو پر از غم و مبهوت کننده ای اتاق را پر کرد. آنانی که به کارین نزدیک تر بودند بلاً استثنا شروع به هق هق کردند. واضح بود که بسیاری از نوجوانان مدرسه او قبلاً در چنین مراسمی شرکت نکرده بودند. اکثر آن ها ترسیده بودند و شوکه به نظر می آمدند. نفسشان را در سینه خود حبس کرده بودند و با اضطراب بسیار پشت تابوت حرکت می کردند. خود مراسم خاکسپاری بیش از حد معمول طول کشید. اگر چه شبان سعی کرد که خانواده و دوستان را قانع کند، ولی مراسم خاکسپاری به خاطر سرودها و شهادت ها بیش از اندازه طول کشید. صدای گریه و زاری در تمام مدت خاکسپاری به گوش می رسید و صدای پاک کردن بینی ها مخصوصاً بعد از هر سرود شنیده می شد. سه نفر از دوستان قسمتهایی را در مدح کارین خواندند. اگر چه جملات آن ها کمی بی معنی بود زیرا تنها ترواش احساسات آن ها بود. این سرودها کارین را با یک مقام بالا و ایده ال آسمانی ترسیم کرده بودند.

زمانی که شبانِ اِد برای دادن پیغام به جلو می آید احساس می کند بدنش سنگین شده است. گویی که وزنه ای بر بدنش آویزان شده باشد. وقتی شروع به صحبت می کند و توجه و تمرکز جماعت را حس می کند انرژی بیشتری می گیرد و از حضور این همه دختر و پسر نوجوان در جلسه سخن رانی اش تحت تأثیر قرار می گیرد. چنین حضوری را قبلاً هرگز ندیده بود و در آینده نیز احتمالاً نمی دید. در

انتهای مراسم احساس آشنا اما مبهمی در او وجود دارد. ناراحتی، غم و فقدان اما شادی از اینکه توانسته است شاهد مراسم عزاداری توأم با محبت و احترامی باشد که در آن به زندگی متوفی احترام گذاشته می شود و به بازماندگان امیدی واقعی برای زندگی ابدی داده می شود.

**تفسیر:** باز نشدن در تابوت می تواند مانع پذیرش واقعیت فقدان و صحت مرگ آن فرد برای اشخاص بازمانده باشد. زمانی که امکان آن وجود دارد، دیدن جسم بی جان متوفی، به از بین رفتن انکار کمک کرده و پذیرش واقعیت فقدان را تقویت می بخشد.

## جلسه دوم

دو هفته پس از خاکسپاری شبانِ اِد با خانواده او تماس می گیرد. زمان ملاقات را برای هفته آینده مشخص می کنند. شبان از بی احساس بودن صدای چین پشت گوشی شوکه می شود. خانه ای که در پس زمینه صدای شخصی که صحبت می کرد بی سر و صدا است. او نه با صحبت کردن مخالف بود و نه از اینکه فرصت ملاقات با شبان را دارد خوشحال شد. اِد چنین فکر می کند که شاید بیش از این هم نباید از او انتظار داشته باشد. زمانی که حال مارک را می پرسد، چین می گوید ممکن است با اینکه کارهای بسیاری دارد بتواند برای ملاقات بیاید. زمانی که آن ها بر روی صندلی روبروی اِد نشستند، او سریعاً به یاد سه هفته پیش یعنی روز بعد از تصادف افتاد که آن ها روی صندلی نشسته بودند. در آن زمان مارک بیشتر غمگین و ترسیده بود. حالا صورتش بیشتر نمایانگر پریشانی و اضطراب درونی اش بود. چانه اش تکان نمی خورد. چروکی بر شقیقه اش دیده می شد. بی قرار به نظر می رسید و بارها در زمان صحبت به ساعتش نگاه می کرد.

سه هفته قبل جین شوکه به نظر می رسید و پر از اندوه. اکنون انگار صورتش از غم زیاد، یخ زده باشد. خطوط عمیقی بر صورتش دیده می شد که قبلاً هیچ کدام از آن ها بر صورت او نبود. صورتش کمی اخمو و زاویه ابروانش به طور مختصری به سمت پائین آمده بود. اد فکر می کرد که اگر نمی دانست این زن کیست با دیدنش در این ظاهر فکر می کرد که زنی بسیار نا امید یا بسیار عصبانی است.

**تفسیر:** اد در خواندن زبان بدن مجرب بود. یعنی اطلاعاتی غیر گفتاری که می توان از افراد بدست آورد. در مورد وضعیت یک فرد بسیاری از اطلاعات را می توان با مشاهده قسمتهای مختلف بدن و حالات او فهمید. در واکنش به این شرایط اد باید ارتباطش با این زوج را بیشتر کند. منبع دیگر برای کسب اطلاعات درباره تجربیات و شرایط، واکنش های ذهنی و درونی مشاور است. اد این افکار را در خود نیز در نظر می گیرد. مشاوران باید تجربیات ذهنی خود را در مقابل اطلاعات دیگر در نظر بگیرند. اغلب واکنش های درونی در ارتباط با افراد دیگر بسیار مفید هستند. اد گفت: "خب خوشحالم که توانستیم با هم وقت ملاقات داشته باشیم. پس از مراسم خاکسپاری همین طور به فکر شما بوده ام."

مارک گفت: "فکر می کنم متوجه شده اید که ما چندین یکشنبه است که به کلیسا نمی آئیم. هفته اول تقریباً آماده بودیم که بیائیم که خب .....". جین شروع به سخن گفتن می کند: "نمی توانستیم بیائیم. حتی می توانستیم به زور بیایم اما فکر کردم که احتمالاً باید آن جا روی نیمکت بنشینم و مثل احمق ها گریه کنم."

**تفسیر:** جین دچار احساس خجالت و ترس از خجالت شده است. طبق معمول او فکر می کند هیچ کس او را درک نخواهد کرد و از این واقعیت دردناک آگاه است که هیچ کس دیگر واکنشی مانند او نسبت به این واقعه ندارد چون کس دیگری مادر کارین نبوده است. دردی که از فقدان سراسر وجود او را در بر گرفته باعث تشدید حس قطع ارتباطش با دیگران شده است. افراد سوگوار آنقدر به خاطر شدت تجربه خود پریشان

هستند که اغلب نمی دانند نسبت به دیگران باید چگونه باشند. او از خودش انتقاد می کند تا بتواند کنترلش را بر خود حفظ کند و به این وسیله سعی می کند خود را مخفی کرده و آسیب پذیری اش را کاهش دهد. اِد با گفتن اینکه این احساسات طبیعی هستند و برای زمان موقتی وجود خواهند داشت سعی می کند چین را آرام کند. بسیاری از افراد سوگوار سعی می کنند از رفتن به جاهایی که قبلاً رفته اند اجتناب کنند زیرا در آن جا احساس آسیب پذیری بیشتری می کنند. دانستن این که این حالت طبیعی است احساس خجالت را کاهش می دهد.

" آیا از این حالت خجالت می کشی؟ " " بله این طور فکر می کنم. اما مسئله دشوارتر این است که می دانی مردم تو را درک نخواهند کرد. چه چیز را درک نخواهند کرد؟ هیچ کس نخواهد فهمید که بودن در چنین وضعیتی چه حسی دارد و چطور است؟ "

اِد نا امیدی را در صدای چین حس می کند و به ذهن می سپارد که در آینده باید به موضوع روابط اجتماعی پرداخته شود. اما در حال حاضر او می خواهد بر چین و مارک تمرکز کند.

اِد می پرسد: " می توانید بگوئید پس از مراسم خاکسپاری حالتان چطور بوده و چه تجربیاتی داشتید؟ " مارک به یک باره وارد صحبت می شود و می گوید: " ضمناً شبان می خواستیم به شما بگوئیم که به خاطر برگزاری مراسم خاکسپاری و همه چیز از شما متشکریم. خیلی از مردم آمدند درباره اینکه مراسم چقدر خوب برگزار شد سخن گفتند. واقعاً مراسم بسیار عالی برگزار شد ". چین هم سر خود را به نشانه تأیید تکان می دهد.

" باعث افتخار است که توانستم این خدمت را انجام دهم همین طور که بسیاری از مردم از اینکه باید با کارین خداحافظی کنند متأسف بودند. من نیز متأثر شدم. هر چقدر هم کل این واقعه دردناک باشد می دانم که شما آگاهید که کارین در

حضور پر محبت خدا است و شما می توانید امیدوار باشید که او را باری دیگر ملاقات خواهید کرد."

**تفسیر:** مارک بار دیگر از مکانیزم دفاعی برای محافظت از خود استفاده می کند. اما موضوع را عوض می کند و از مسائلی که احساسات او را تحریک می کند دور می شود. شبان می تواند این نکته را به آن ها خاطر نشان کند اما او باید انتخاب کند که این نکته را به خود فرد بگوید یا آنطور که آن ها می خواهند بحث را دنبال کند.

مارک در حالی که انگار در افکار خود گم شده باشد می گوید: "بله!" "اِد می پرسد مارک حال تو چطور بوده؟ چینی نگاهی کنجکاوانه به مارک می اندازد و انگار که بخواهد بداند مارک چه خواهد گفت. اگر بخواهید نسبت به قبل در نظر بگیرید فکر کنم خیلی بهتر شده ام. واضح است که کلی کار روی هم انباشته شده بود پس سعی کردم در این مدت به این کارها رسیدگی کنم. سعی کرده ام عصرها در خانه باشم. یک مسافرت کاری را لغو کرده ام تا بتوانم بیشتر با چینی باشم. کارهای زیادی هم برای برگرداندن جک از بیمارستان به خانه باید انجام می شد. اتاقش باید آماده می شد چون چند هفته ای بعد از برگشتن او از بیمارستان باید در تخت خود بستری می ماند."

زمانی که مارک داشت صحبت می کرد اِد فکر می کرد که چه چیزی ممکن است در پشت سخنان مارک نهفته باشد. از یک سو هیچ اشتباهی درباره آن چه مارک می گفت وجود نداشت اما با این وجود او باز هم به ندرت چیزی درباره کارین یا تصادف بر زبان می آورد. او از سخن گفتن درباره سوگواری و اندوه خود اجتناب می کرد با این وجود اِد نمی خواست یک دفعه نتیجه گیری کند و در نقش شخصی باشد که مانند قلاب عمل کرده و دردهای او را بیرون بکشد.

**تفسیر:** در این نقطه چین تصمیم می گیرد که با مکانیزم های تدافعی مارک برخورد کند. به این صورت که او عمداً توجه مارک را به واقعیت فقدان و تجربه شخصی اش باز می گرداند. دقت کنید که اد در این زمان هیچ تفسیری انجام نمی دهد و آشکارا او را با مشکل روبرو نمی کند. بلکه با جملات ظریف اما موثری که کمتر برای طرف تحریک آمیز باشد بحث را ادامه می دهد.

اد می پرسد " آیا زیاد درباره کارین فکر می کنی؟ "

" اوه البته ! تقریباً اغلب اوقات فکر می کنم که دارم صدای او را از اتاق بغلی می شنوم اما به یک باره آن فکر که او رفته انگار با شدت بر سرم برخورد می کند. حتی گاهی خیال بافی می کنم. مطمئن هستم که این حالت با گذر زمان تغییر می کند این طور نیست؟ " خب اگر بخواهیم سوگواری را تعریف کنیم بهترین جمله این خواهد بود که سوگواری یک فرایند است. گذرگاهی است که از طریق آن زندگی تان از شکلی به شکل دیگر تغییر می کند. زمانی که شما شخص بسیار مهمی را از دست می دهید تغییرات بسیار عظیم و فرایندی احتمالاً پیچیده پیش رو خواهید داشت.

**تفسیر:** یک قسمت از نقش مشاور این است که به افراد دانش و اطلاعات لازم را ارائه کند تا به افراد برای درک تجربه خود کمک کند تا تعریفی از این که چه اتفاقی برای آن ها می افتد داشته باشند که افراد بتوانند شروع به تغییر طرحواره ذهنی خود و تغییر جهانبینی شان کنند. این آموزش ها در کلاسهای درس به افراد ارائه نمی شود بلکه بنا بر احتیاج، توسط افرادی دیگر به آن ها ارائه می شود. اد متوجه شد که مارک در حالی که نگاهی به چین می کند می پرسد: " این فرایند چقدر طول می کشد؟ " این چیزی است که همه می خواهند بدانند. مارک سوگواری چیزی نیست که ما بخواهیم انجامش دهیم. دلیل آن را هم می دانیم و آن این است که ما نمی خواهیم درد را احساس کنیم. اما درد برای شما از زمانی که کارین فوت شد شروع شده است. اگر شما کسی را از دست داده اید که برای شما بسیار دوست داشتنی بوده هیچ راهی

وجود ندارد که از درد آن فرار کنید. همچنین شما در بسیاری از موارد باید خود را با شرایط تطبیق دهید و انجام این کار زمان بر است. زمانی که مارک تصمیم گرفت دیگر سخنی نگوید سکوت تلخی فضا را پر کرد و چین انگار به چیز دیگری فکر می کرد. اِد نمی خواست که مکالمه بدون مشارکت چین به جلو برود بنابراین رو به او کرد و گفت:

**تفسیر:** اِد درون خود احساس فشار می کرد و نگران بود که مارک و چین هر کدام غرق در غم و درد خود شوند و از یکدیگر فاصله بگیرند. او مشاهده نمود که هر کدام از آن ها به روش خود سوگواری می کنند و تصمیم می گیرد که به چین توجه کند زیرا احساس می کرد به خاطر دردی که در وجودش دارد به ارتباط نیازمند است.

"چین این روزهای سخت را چطور پشت سر گذاشته ای؟"

چین در پاسخ دادن مردد بود. ظاهراً او تمایلی به پاسخ دادن نداشت نه اینکه نتواند پاسخ دهد. "وحشتناک! انگار همه زندگی ام از من گرفته شده است. اتفاقی که برای او افتاد ..... قلب مرا پاره پاره کرد. چه چیزی برایم باقی مانده؟ زندگی دیگر برای من تمام شده است."

اِد با وسوسه بازگو کردن لیست برکاتی که هنوز در زندگیش دارد مقابله می کند. او می دانست که چین به نوبه خود از این مطلب آگاهی دارد، اما این ضربه روانی شدید که در اثر مرگ دخترش بر وی وارد شده زندگی اش را ویران کرده است.

اِد از او می پرسد: "این روزها بیشتر به چه چیزی فکر می کنی؟"

**تفسیر:** اِد به چین کمک می کند که داستان خود را بازگو کند بدون اینکه سخنان او را تفسیر کند یا او را به چالش بکشد. این چیزی است که چین اکنون به آن نیاز دارد یعنی بازگو کردن داستان خود با دیگران تا در ارتباط با دیگران باقی بماند در نهایت

این کار باعث می شود که او در جریان تطبیق با فقدانش اول با خود سپس با دیگران و خدا ارتباط ایجاد کند. "احساس می کنم در سرم آشوب است. احساس عدم تمرکز دارم. نمی خواهم درباره هیچ موضوعی فکر کنم فقط می خواهم درباره کارین فکر کنم."

"درباره تصادف یا خود کارین؟"

"نه درباره تصادف زیاد فکر نمی کنم. بیشتر اوقات می بینم که دارم درباره مکالمه هایی که با هم داشته ایم فکر می کنم. تقریباً کلمه به کلمه این مکالمات را به یاد دارم به آن کارهایی که عادت داشتیم با یکدیگر انجام دهیم. خرید کردن، نواختن پیانو و آشپزی .... " در این موقع چین شروع به گریه می کند. گریه ای عمیق و شدید "می دونید ما واقعاً با هم دوست بودیم و خیلی از دخترها و مادرها نمی توانند این چیز را بگویند اما ما واقعاً با هم دوست بودیم خیلی دلم برای او تنگ شده است. چین دوباره شروع به گریه می کند و شکمش را می گیرد انگار که اشکها از آن جا می آیند. مارک در حالی که به سمت پائین نگاه می کند دستش را بر کمر چین می گذارد و انگار در افکار خود گم شده باشد. گریه های چین برای یکی دو دقیقه طول می کشد و کم کم متوقف می شود. او چندین نفس عمیق می کشد و انگار بسیار آرام تر می شود اما هنوز احساس می شد که تسلیم واقعه شده است نه اینکه با آن تطبیق یافته باشد.

**تفسیر:** طبق معمول چین در داستانش حالتی ایده آل به رابطه خود و دخترش می دهد. پس از وقوع فقدان، افراد اول سعی می کنند با نکاتی مثبت آن چه را که داشته اند بیان کنند. این یکی از اولین کارهای است که در فرایند تطبیق دیده می شود و باعث می گردد فرد از پذیرش واقعیت فقدان فرار نکند. در تئوری Rando به این چیز به عنوان سومین فعالیت اشاره شده است. یادآوری و تجدید خاطره از ارتباطی که شخص با فرد فوت شده داشته است.

چین خیلی عالی است که تو و کارین چنین رابطه ای داشته اید. همچنین برای ما هم آشنایی با چنین فرزندی بسیار باعث خوشحالی بوده است. تو حق داری به او افتخار کنی. چین می گوید: "شاید اگر کارین چنین فرزند عالی نبود کنار آمدن با این واقعه برای ما راحت تر بود." اگر این طور بود مطمئن باش نوع سوگواری شما هم فرق می کرد. یکی از سخنان قصار مورد علاقه من از سی اس لویس این است که می گوید: "تنها جایی که می توانید برای گریز از درد فقدان به آن جا پناه ببرید جهنم است چون تنها آن جاست که هیچ محبتی وجود ندارد." بنابراین زمانی که شما از برکات داشتن رابطه ای پر محبت برخوردار هستید در واقع چیز بیشتری برای از دست دادن دارید. اگر چه همانطور که می دانید به عنوان ایماندار ما در زندگی مان امید داریم چون فقدان های ما محدود و زود گذر هستند." "اگر از این واقعیت خبر نداشتم نمی دانستم چه کار می کردم. فکر کنم احتمالاً دیوانه می شدم."

چین و تو هم همین طور مارک چیزی که باید در نظر داشته باشید این است که شما در ته قلب خود تنها یک خواسته دارید و آن این است که کارین بر گردد. شما می دانید که این امکان ندارد و آگاهی از این واقعیت مجدداً باعث درد شما می شود. شما در حال تطبیق با یک واقعیت جدیدی هستید. شما قبلاً به این نکته اشاره کردید که زمان هایی بوده که بسیار احساس تنهایی کردید و این قابل درک است. اما مطمئن باشید که افراد زیادی در اطراف شما هستند که شما را دوست دارند. از بسیاری شنیده ام که چقدر می خواهند به شما کمک کنند. می خواهم بدانید که من همواره در اختیار شما هستم. هر وقت که بخواهید صحبت کنید یا دعا کنید یا اینکه فقط بخواهید همراهتان باشم. خدا هم با شما است حتی اگر به سختی بتوانید حضور او را احساس کنید. او بارها و بارها به ما گفته که ما را ترک نخواهد کرد.

**تفسیر:** اد درباره یک ارتباط واقعی سخن می گوید. چیزی که چین و مارک بتوانند با آن ارتباط ایجاد کنند. آن ها قادر خواهند بود به میزان کمی به این حقایق پاسخ دهند با این وجود شنیدن این مطالب در این زمان برای انجام تطبیق های آینده مفید

خواهد بود. این تنها یکی از حقایق و یکی از نکات امید بخشی است که اِد از میان موارد بسیار، به آن ها یادآوری می کند.

مارک می گوید: "متشکریم. اِد نمی دانیم چقدر این کارم می تواند درست باشد اما گاهی من نمی خواهم دور و برم افراد دیگری باشند."

اِد می پرسد: منظورت چیست؟

مارک به سختی تلاش می کند منظورش را بیان کند. نمی دانم به جورایی آن ها دائماً دور و بر ما هستند و حرف می زنند سعی می کنند باعث شوند ما احساس بهتری داشته باشیم که در این کار موفق هم نمی شوند. فکر می کنم اگر بتوانم بر گردم به سر زندگی که قبلاً داشته ام حال بهتری خواهم داشت. می دانم منظورت از اینکه می گویی افراد دیگر خام و عجیب و غریب رفتار می کنند چیست، اما منظورت از اینکه سر زندگی که قبلاً داشتی برگردی را نمی فهمم؟ نمی دانم ما همیشه خانواده با ثباتی بودیم و من فقط می خواهم دوباره آن طور باشد. چِن با لحنی طعنه آمیز می گوید: "به عبارتی دیگر او می خواهد همسرش دوباره شاد باشد." مارک مستقیماً به اِد خیره شده بود.

اِد می پرسد: "آیا می خواهی دوباره خانواده شادی داشته باشی؟"

"البته که می خواهم."

"چطور می خواهی به این نتیجه برسی؟"

"نمی دانم. نمی دانم. تنها چیزی که دائماً می بینم آن ماشینی است که کاش هرگز به اوراقی نرفته بودم. رفتنم به آن جا یک اشتباه بزرگی بود. چرا؟ کل ماشین له شده بود انگار که زیر یک دستگاه پرس گیر کرده باشد. بدنه اش پاره پاره شده بود و شیشه

هایش شکسته و همه جا پخش شده بود. یکی از کفش های او هنوز کف ماشین بود و خون و یک عالمه خون."

در این لحظه اشک های مارک سرازیر می شود. "خوشحالم که چین آن صحنه را ندید." او به شدت گریه می کرد. اد شروع به فکر کردن می کند در حالی که اشک از چشمان چین سرازیر می شود. گاهی قطره قطره و گاهی هم بسیار تند. اد انگار که در درون خود می جنگد. اما این جنگ چه بود؟

**تفسیر:** مارک هم احتیاج دارد داستان خود را باز گو کند. تجربه او متفاوت از تجربه همسرش است. تجربه هر کدام از آن ها به نوبه خود منحصر به فرد هستند. اد مستقیماً به مارک می گوید که چگونه می تواند به هدف خود برسد. ( داشتن خانواده ای خوشحال ) با این کار او به نیاز مارک نیز رسیدگی می کند. اما انجام این کار در حضور چین اشتباه بود. اد می توانست از این فرصت استفاده کرده از مارک بپرسد که آیا فرد دیگری وجود دارد که از او حمایت روانی کند. بسیاری از مردان هنگامی تشویق شدند با شخص دیگری درد دل کنند که توانسته باشند به آن فرد اطمینان کنند.

در چنین شرایطی مردها را باید تشویق کرد که تجربه خود را با مرد دیگری در میان بگذارند. مارک می گوید که آن ها باید زود بروند چون با دکتر جک قرار ملاقات دارند. بنابراین اد جلسه را با خواندن قسمتهایی از کلام خداوند تمام کرد و از آن ها خواست که آرام بگیرند و به آیات گوش دهند. او آرام و شمرده، شمرده آیات را خواند. چین انگار کلمه به کلمه را دنبال می کرد. اما مارک در حالی که صورتش منقبض شده بود به کتاب مقدسی که از آن خوانده می شد خیره شده بود.

اد به چین و مارک می گوید که یکی از دوستان کارین و جک پیشنهاد داده است که می تواند چمن ها را کوتاه کنند و یکی از خواهران نیز اعلام آمادگی کرده که چین را با ماشین به هر جایی که احتیاج دارد برساند. آن ها از اد تشکر می کنند و می گویند

که کوتاه کردن چمن ها کمک خوبی است و چین هم پیشنهاد کمک آن خواهر را به خاطر سپرد.

اد به مارک و چین و جک قبل از رفتن شان می گوید که شجاعت شان را در چنین شرایط طاقت فرسایی ستایش می کند و اینکه او فکر می کند آن ها در این شرایط به خوبی عمل کرده اند و به آن ها یادآوری می کند که آن ها می توانند هر وقت احتیاج داشتند با او تماس بگیرند. او چند هفته بعد با آن ها تماس خواهد گرفت تا بار دیگر ملاقات کرده و با هم صحبت کنند.

### جلسه سوم

جلسه بعدی که آن ها یکدیگر را در دفتر اد ملاقات می کنند سه ماه بعد از مراسم خاکسپاری است. اد چند بار در بین جلسه ۲ و ۳ با آن ها تماس می گیرد تا حالشان را بپرسد و به آن ها بگوید برای هر نوع کمکی آماده است. او آن ها را در کلیسا دیده است. آن ها مرتب در جلسات شرکت نمی کنند و سعی می کردند که از ارتباط با مردم اجتناب کنند. وقتی اد از یکی از دوستان مارک می شنود که او درباره استعفا از شغلش و جا به جا شدن سخن گفته نگران می شود. اد با آن ها تماس می گیرد و به آن ها پیشنهاد می کند که یک بار دیگر همدیگر را ملاقات کنند. ظاهراً مارک از این پیشنهاد خوشحال می شود. این بار چین در آن جا نشسته بود رنگش پریده و ظاهری بسیار ضعیف شده داشت. گویی در طول این سه ماه گذشته ۱۰ سال پیر شده بود. نگاهی با معنا به شبان می اندازد و زمانی که می خواهد روی صندلی بنشیند به میز برخورد می کند اما توجهی نمی کند.

حس نا امیدی شدیدی وجود اد را در بر می گیرد. در عمق وجودش با ترس در کشمکش است. ترس از اینکه اگر سؤالات واقعه گرایانه تری بپرسد باعث بدتر شدن

حال چین می شود و نه بهتر شدن او. آیا در جایی اشتباه کرده ام؟ آیا باید روش دیگری برای این خانواده به کار می بردم؟ آیا آن ها از سوی من و کلیسا محبت احساس می کنند؟ اما به محض اینکه سئوالاتی درباره مدت زمان سوگواری به ذهنش آمد فوراً به یاد آورد که در مورد چنین فقدان هایی مدت زمان سه ماه می تواند تازه شروع فرایند سوگواری باشد.

دِ اد می گوید: "خب خوشحالم از اینکه زمان خصوصی تری برای صحبت با هر دوی شما دارم. هر روز در فکرم هستید اوضاع برای شما چگونه می گذرد؟"

**تفسیر:** شبانِ دِ اد از اینکه چطور شرایط مارک و چین او را تحت تأثیر قرار می دهد آگاه است. با توجه به شرایط موجود خود او نیز با آسیب پذیری روبرو شده و همواره در این فکر است که آیا کارش درست بوده یا خیر؟ آیا او توانسته به آن ها معنا و مفهومی در این بین ارائه دهد. او نمی تواند درد آن ها را از بین ببرد و همچنین نمی تواند آن چه از دست داده اند را به آن ها باز گرداند. او آگاهانه با آن ها سر صحبت را باز می کند با هر احساس عقب نشینی مقابله می کند و سعی نمی کند با فاصله گرفتن و مخفی شدن از خود محافظت کند. در چنین شرایطی شبان مشاور ممکن است با یکی از این دو حالت زیر در کشمکش باشد. مداخله بسیار کم یا مداخله بیش از اندازه. در چنین زمان هایی شبانان در زمان تعدیل تجربیاتی که در فکرشان اتفاق می افتد تشویق می شوند و اجازه دهند ایمان شان بالغ تر شود.

مارک و چین به یکدیگر نگاه کردند. نگاهی که معنایش این بود "تو به او می گوئی یا من باید بگویم؟" مارک صدایش را صاف کرد و گفت: "کلاً من می توانم بگویم که اوضاع خوب است." ما متوجه شدیم که چین دچار افسردگی شده است و دکتر خانواده آن را افسردگی بالینی نامید. دو هفته است که دارو مصرف می کند. دِ اد می توانست احساس کند که صحبت کردن درباره این موضوع برای مارک بسیار سخت است.

اد می گوید: "چین از شنیدن این موضوع بسیار متأسفم اگر چه خوشحالم که توانسته اید درمان دارویی مناسبی بیابید. " مارک پاسخ می دهد " بله هنوز مطمئن نیستیم که آیا کل این موضوع را خوب فهمیده باشیم یا خیر. " هرگز فکر نمی کردم هیچ کدام از ما برای روبرویی با فقدان مان نیاز به درمان دارویی داشته باشیم. اد می پرسد: آیا هرگز تصور کرده بودید که تنها دخترت را از دست خواهی داد؟ "

مارک می گوید " البته که نه. "

**تفسیر:** اد متوجه می شود که افسردگی چین به دلیل فقدان است که تجربه کرده و به ته خط رسیده است. او بدنبال مقصر نمی گردد. اد فکر نمی کند که چین چه کارهایی باید انجام می داده و یا انجام نداده که دچار افسردگی شده است. او این طور نتیجه گیری می کند که این شرایط به خاطر فقدان چین برای او ایجاد شده است و نیازی که وی برای تطبیق داشته باعث تحلیل رفتن نیروی او شده و دچار خستگی و تحلیل نیروی فیزیکی گردیده است. چین می گوید که بدن او تازه به داروها پاسخ داده است. اصولاً دو هفته طول می کشد که این نوع داروها بر فردی اثر کنند. آن طور که چین می گوید او احساس انرژی بیشتری می کند. کمتر احساس غم می کند و متوجه شده که افکارش واضح تر و متمرکز تر شده اند. اما او همان چالش ها و نیازهای قبل را دارد. این داروها باعث بهتر شدن یا خوب شدن احساسات فرد نمی شود بلکه به این منظور استفاده می شوند تا مواد شیمیایی طبیعی مورد نیاز مغز به آن رسیده و فرد بتواند با در اختیار داشتن شرایط طبیعی عمل کند. این داروها برای درمان سوگ به فرد تجویز نشده اند، بلکه برای از بین بردن افسردگی او داده شده اند. سوگواری خود احتیاج به درمان دارویی و روانپزشکی ندارد. اما اگر افسردگی او درمان نمی شد می توانست در روند طبیعی سوگواری او خلل وارد کند. غیر طبیعی نیست که پزشک خانواده داروی ضد افسردگی و ضد اضطراب برای افراد سوگوار تجویز کرده است. این درمان ها نمی تواند جای مشاوره را بگیرد، بلکه منبع و کمکی هستند برای افزایش بازدهی فردی که مشاوره می شود و سعی می کند بر اساس آن چه مشاور می گوید

عمل کند. چین به آرامی می گوید: "خیلی سخت است فکر هم نمی کنم آسانتر شود." "می توانی منظورت را واضح تر بیان کنی؟"

چین شانه هایش را بالا می اندازد لحظه ای سکوت کرده و سپس در حالی که صورتش جمع شده با گریه تلخی می گوید: "هنوز او را می بینم صدایش را می شنوم هنوز فکر می کنم که ممکن است این یک خواب باشد و حتماً بیدار خواهم شد. خیلی سخت است."

اد در حالی که جعبه دستمال کاغذی را به سوی چین جلو می برد به یاد می آورد که دو بار دیگر هم همین کار را در همین جا یعنی در دفترش انجام داده است. اکنون این سؤال به ذهن او خطور می کند: "تا به کی ای خداوند؟ تا به کی این مادر باید زجر بکشد؟" خیلی وقت است که اد هم احساس ناتوانی می کند. اما او دائماً به خود یادآوری می کند که او در روبروی قربانیان یک ضربه روانی واقعی نشسته است. البته که او می خواهد درد آن ها را از بین ببرد اما فکر می کند اگر تنها پس از گذشت سه ماه از مرگ دخترشان آن ها هیچ دردی نداشته باشند چقدر غیر طبیعی خواهد بود.

"چین اصلاً از این که چنین می گویی غافلگیر نمی شوم. واضح است هر کس دیگر هم در شرایط شما بود همین حس را داشت. تو داری از جدی ترین فقدانیه که یک انسان می تواند با آن روبرو شود عبور می کنی. یعنی مرگ پسر یا دختر."

"اما فکر می کردم ایمانم کافی است. امیدم زیاد است."

**تفسیر:** سخنان چین نشان دهنده این است که وی امید و عزت نفس خود را از دست داده و در تلاش برای درک شرایط موجود خود را محکوم می کند. طرح وارده ذهنی او برای درک شرایطش نادرست بوده و او تلاش می کند بار دیگر احساس درک شرایط و معنا داشتن و تسلط بر خود را باز یابد. شبان مشاور می تواند از طریق بازخوانی تجربه

اش و مشخص نمودن حقیقت، احساسات و سؤالات دردناکش به او کمک کند تا نتیجه گیری های غیر واقع گرایانه و اشتباه خود را کنار بگذارد.

"مطمئن هستم که تو هم ایمان و هم امیدی مستحکم داری. در واقع در دو سال اخیر که شما را می شناسم، می دانم که شما این ایمان و امید را دارید و یکی از موضوعاتی که باید به خاطر بسپارید این است که اگر آنقدر افسرده شده اید که حتی از نظر فیزیولوژیکی دچار مشکل شده اید این حالت جسمی شما بر احساسی که در مورد ایمانتان دارید تأثیر خواهد گذاشت. وضعیت شما مانند این است که بر چشمان تان عینک آفتابی تیره گذاشته اید و راه می روید."

"من نباید اینقدر افسرده می شدم. من برای هیچ کس مفید نیستم."

"تقصیر تو نیست که افسرده شده ای چین. فعلاً شرایط تو این طور است ولی برای همیشه این طور باقی نخواهد ماند. برخی از بزرگترین شخصیت های کتاب مقدس مانند ایلیا، ایوب و ارمیا زمانی که با ضربه روانی خود مواجه شدند دچار افسردگی گشتند. همین شرایط برای رهبران بزرگ روحانی چون مارتین لوتر و چارلز اسپرچین و رهبرانی چون ابراهام لینکلن نیز صدق می کند. از جهاتی من فکر می کنم همین که شما این روزها را پشت سر می گذارید ایمان بسیاری از خود نشان می دهید."

اد رو به مارک می کند و می گوید: "آیا این طور فکر می کنی که اکنون بیشتر توانسته ای واقعه دشواری را که در سه ماه گذشته برای تان رخ داده است را درک کنی؟"

**تفسیر:** شبان اد سعی می کند مارک را هم از لحاظ ذهنی وارد بحث کند. با این کار او در را برای مارک باز می کند تا او نیز احساسات خود را بازگو کند و با آن ها ارتباط ایجاد کند.

سه ماه گذشته انگار مثل سه سال گذشته است. نمی دانم آخر این داستان چه خواهد شد. مارک یکی از دوستان تو از آن جایی که برایت نگران است گفت که تو در صدد ایجاد تغییراتی هستی؟

"مارک قبل از پاسخ مکث می کند:" بله با چین حرف می زدیم که شاید بهتر است درجایی دیگر دوباره همه چیز را از نو شروع کنیم. این شهر و خانه ای که در آن زندگی می کنیم پر از غم است."

آیا هر دوی شما با این کار موافق هستید؟ نه چین با این کار موافق نیست. اما من فکر می کنم مسئولیت این کار را به عهده بگیرم. چون اوضاع چین خوب نیست که چنین تصمیمات اساسی درباره زندگی ما بگیرد. چین می گوید من این ایده را دوست ندارم و شاید این به آن خاطر است که حالم زیاد خوب نیست. البته می دانم اتاق خالی کارین برای ما به طور دائم درد آور است اما می دانم که حتی اگر شهر را نیز ترک کنم غم خود را با خود خواهم برد.

إد می گوید ممکن است حق با تو باشد. ولی من فقط نمی خواهم فقدانی را به فقدان های شما اضافه کنم. می دانم که انگیزه مارک خوب است اما اگر من خانه، همسایه و کلیسایم را هم از دست بدهم برایم خیلی زیاد خواهد بود. مارک می گوید خب ما هیچ چیزی را در بتن قرار نداده ایم. (هیچ چیزی ابدی نیست). إد به مارک یادآوری می کند که هر تغییر بزرگ در زندگی باعث ایجاد استرس در فرد می شود در چنین شرایطی باید دلایل قابل توجهی برای انجام چنین تغییری برای آن ها وجود داشته باشد و فرار از سوگواری نمی تواند دلیل خوبی برای این کار باشد.

**تفسیر:** إد در ارزیابی برنامه های مارک کمی رک و راست تر سخن می گوید. این نوع مداخله نتیجه وجود ارتباطی دو طرفه و مستحکم است و همچنین به این خاطر که او قبلاً به سخنان مارک گوش کرده است. اکنون مارک آمادگی شنیدن این انتقادات و پیشنهادات را دارد. زیرا احساس می کند با إد صمیمی است. اگر قبل از آنکه مارک

تجربه خود را برای او تعریف کند چنین اتفاقی می افتاد احتمالاً راه ارتباط بیشتر با مارک بسته می شد و دیگر به سخنان اِد توجه ای نمی کرد. اشتیاق مارک برای فرار از شرایط پس از فقدان امری طبیعی است. این اشتیاق ممکن است ابزاری باشد برای فرار از مسائلی که فقدان را به فرد یادآوری می کند. افراد سوگوار و افرادی که دچار ضربه روانی شده اند می توانند در چنین شرایطی از خدمات مشاوره شبانان استفاده کنند. آن ها اصولاً مدتی بعد از انجام این تغییرات پشیمان خواهند شد. چِن ادامه می دهد که این مسائل مشکلات اساسی مارک هستند. به هر حال او هنوز هم نمی تواند به همراه اعضای دیگر خانواده بر سر میز ناهار بنشیند و هر وقت که بتواند از نشستن در آن جا فرار می کند. مارک با حالتی تدافعی می گوید: " دیدن جای خالی کارین برای من غیر قابل تحمل است. " این حالت برای افرادی که پس از مرگ عزیزی سوگواری می کنند غیر طبیعی نیست. اما این حالت به من می گوید که تو هنوز در وسط فرایند سوگواری قرار داری. اِد از مارک و چِن می پرسد که " نظرشان درباره کتاب کوچکی که او جلسه قبل به آن ها پیشنهاد کرده بود چیست؟ " چِن گفت: " آن کتاب باعث شد کلی گریه کند و مارک اجازه می دهد که چِن سؤالاتش را بپرسد و بهترین پاسخی که می توانست را به هر کدام از آن ها داد.

**تفسیر:** سؤالات مارک نشان دهنده این است که او در کجای فرایند تطبیق خود قرار دارد. اِد می توانست از مارک بخواهد که پاسخ های خودش را درباره سؤالات بازگو کند. هر چند که این پاسخ ها نا کامل باشند. با انجام این کار اِد فرصتی مهیا کند که مارک بتواند احساسات خود را ابراز کند و به او کمک کند تا احساسات و افکار خود را در این تجربه بهتر بشناسد. احتمالاً مارک با پرداختن به این موضوعات بیشتر سود خواهد برد تا اینکه آن ها را از زبان مشاور بشنود.

مارک می گوید اما سؤالی است که بیش از هر چیزی ذهن مرا به خود مشغول می کند و آن این است که چه کسی مسئول این واقعه است؟

"منظورت چیست؟"

بارها این موضوع را در ذهنم مرور کرده ام. نباید به او اجازه می دادیم که دیر وقت رانندگی می کرد. خود او هم بهتر می دانست که این کار اشتباه است. چک هم می دانست آن خیابان لعنتی تابلو های درستی ندارد من... " در این قسمت صدای مارک می گیرد. من باید ماشین بهتری برای او می خریدم. می دانید مثل شکنجه است. روشهای زیادی وجود دارد که می توان به راحتی مانع از وقوع چنین حوادث شد اما حالا دیگر خیلی دیر است. او از ما دزدیده شده است. " لحن مارک عصبانی به نظر می رسد.

**تفسیر:** مارک از خود نشانه های پیشرفت در فرایند سوگواری را نشان می دهد. او با واقعیت می جنگد و سعی می کند کنترل یک فقدان غیر قابل کنترل را بدست گیرد. تلاشهای شدید او برای برگرداندن اوضاع به وضعیت سابق باعث شده که خشم خود را شناخته آن را ابراز کند. هدف و منشأ خشم او نامشخص است. مارک بدنبال جایی است تا خشم خود را نسبت به محرک عصبانیتیش، تخلیه کند. اِد در این مرحله کار صحیحی می کند که با مارک به خاطر خشمش برخورد نمی کند. اگر وی این کار را می کرد باعث می شد که مارک دیگر احساسات خود را بروز ندهد و در نتیجه، فرایند سوگواری متوقف شود. چِن می گوید: " بارها و بارها این مسئله را در ذهنم مرور کرده ام. شاید این فقدان به آن دلیل اتفاق افتاد که دعا در زندگی ما کم شده بود. یا شاید هم خیلی سرم شلوغ بوده شاید باید بیشتر به بچه ها وقت می دادم. " اِد در پی این سخنان سؤالاتی از مارک و چِن می پرسد تا بتواند منظور خود را بهتر بیان کرده و دریابد که آن ها واقعاً چه احساسی دارند. اِد چند دقیقه ای را اختصاص داد تا برای آن ها توضیح دهد چرا این طرز فکر خطرناک است که شخص آسیب دیده علت واقعه را مجازات خدا برای خود بداند. مارک هنوز ذهنش درگیر ماشین مچاله شده بود. اِد گیج شده و نمی دانست که چگونه باید به همه این چیزها واکنش نشان دهد. او

تصمیم می گیرد قبل از اتخاذ روشی برای ادامه مشاوره با یکی از دوستان خود که او هم شبان است مشورت کند.

**تفسیر:** شبانِ اد قبلاً واکنش های خود را نسبت به شرایط خانواده جاکپسون با شخص دیگری در میان گذاشته است. اکنون او نیاز به کمکی موثر دارد تا بتواند قدم بعدی خود را برنامه ریزی کند. روابطی که بین او و همکارش وجود دارد هر دو نیاز وی را بر آورده خواهد ساخت.

این جلسه باز با دعای اد و خواندن قسمتی از کلام پایان یافت. اگر چه او فکر می کرد این کار او در این شرایط کار بسیار ساده ای است اما بار دیگر متوجه می شود که انگار چین و مارک کلمات را می خورند. چین می گوید: "به هر حال شبان شما باید بدانید که ما دفعه پیش که دفترتان را ترک می کردیم حداقل کمی امیدوار بودیم. متشکرم."

**تفسیر:** شبانان مشاور اغلب تصمیم می گیرند که هر جلسه را با خواندن کلام و دعا تمام کنند. این کار می تواند در افراد باعث ارتباطی واقعی با خداوند و شبان ایجاد کند و نقطه ای باشد که آن ها در شرایط سخت به آن رجوع کنند. این یک روشی سریع برای حل مشکل نیست بلکه روشی است برای باز سازی افکار و احساسات و تجربیات ما. خواندن یک باب از کلام خدا بدون تفسیر کردن می تواند کلام را وارد فرایند تطبیق افراد کند و آن ها را تشویق کند تا معنای کلمات و پیغامی که در آن ها نهفته است را بیابند.

## جلسه چهارم

پنج هفته پس از جلسه سوم شبان اد تماسی از دبیرستان جک دریافت می کند. اکنون پنج ماه از تصادف گذشته است. جک کاملاً از جراحت خود شفا یافته است و

شش هفته ای است که به دبیرستان بازگشته. شبانِ اِد او را در بیمارستان چندین بار ملاقات کرده بود و در واقع پس از آن او را نیز در کلیسا دیده بود. اما این تماس اولین نشانه از آن بود که جک دچار نوعی مشکل شده است. مسئول جوانان کلیسا هم گفته بود: جک انگار خودش نباشد. مشکل تنها این نبود که او غمگین باشد یا به خاطر مرگ خواهرش بی انگیزه و منزوی شده باشد، بلکه او دمدمی مزاج و حساس شده و با دیگران هیچ همکاری نمی کرد. یکی از دوستان همیشگی خود را کنار گذاشته و همراه با گروهی از دانش آموزان مدرسه که شهرت آن ها به خوردن مشروبات الکلی و استفاده از مواد مخدر است دیده شده بود. شبانِ اِد شبان جوانان را خواند و به او گفت نمی داند نسبت به تغییراتی که در جک مشاهده کرده چکار کند. شبان جوانان پیشنهاد داد که شاید خوب باشد جک را برای ناهار بیرون ببرد و ببیند که آیا می تواند او را مجبور کند آن چه درونش می گذرد را با وی در میان بگذارد. شبانِ اِد می گوید که با والدین جک تماس خواهد گرفت.

**تفسیر:** شبانان نقش های متفاوتی را می توانند ایفا کنند که روانکاوان قادر به انجام آن نیستند. مرزهایی که بین شبانان و مراجعه کنندگان وجود دارد بسیار متفاوت است. زیرا آن ها با مراجعه کنندگان خود از طریق نقش های مختلفی ایجاد رابطه می کنند. روشی که شبان در این قسمت استفاده می کند باعث می شود که وی بتواند از منابع مختلفی درباره مراجعه کننده اطلاعات کسب کند. اما این امکان برای یک مشاور بهداشت روانی وجود ندارد. این تفاوتها در مرزهایی که بین شبانان و اعضا وجود دارد می تواند گاهی مفید باشد. اما گاهی می تواند باعث پیچیده شدن شرایط و شاید هم از بین رفتن اعتماد متقابل گردد. به شبانان پیشنهاد می شود که خود را درگیر صحبت با افراد مختلف نکنند و تلاش کنند زمانی که امکانش وجود دارد با خود فرد مسائل مربوطه را در میان بگذارند و یا اینکه اگر اطلاعاتی از جایی دیگر کسب کرده اند صحت آنرا با مراجعه کننده خود بسنجند. لزوم وجود این مرزها اکثر شبانان را مجبور می کند تا مشاوره طولانی مدت انجام ندهند، زیرا زمانی که رابطه ای بسیار نزدیک و

طولانی در میان آن ها و مراجعه کنندگان ایجاد می شود اغلب باعث می شود که آن ها نتوانند در نقش های دیگر ظاهر شوند. زمانی که اِد با خانواده جکپسون تماس می گیرد چین از اینکه فرصتی پیش آمده تا بتواند درباره جک صحبت کند بسیار خوشحال می شود. او به اِد می گوید که نمی خواهد وقت او را بگیرد اما اگر امکانش باشد می خواهد شبان را ببیند و با او در این باره صحبت کند چون بسیار نگران است.

**تفسیر:** چین به خاطر نیازهایی که دارد دچار خجالت شده است. اغلب شبانان مشاور می توانند این احساس را در افراد کاهش دهند و اجازه دهند که مراجعه کننده نیازهایش را عنوان کند و به آن ها اطمینان ببخشد که به نیازهای شان رسیدگی خواهد شد. زمانی که خانواده جکپسون وارد دفتر می شوند وی متوجه می شود که چین نسبت به دفعه پیش که آن ها با یکدیگر صحبت کرده اند بهتر است به همین خاطر او انرژی بیشتری داشت و چهره اش دیگر مثل قبل بی روح نبود. از سوی دیگر مارک هنوز مضطرب به نظر می رسد و زیر چشمانش سیاه شده بود.

چین می گوید: " خیلی متشکرم که ما را ملاقات کردید. " و سپس می نشیند. " فکر می کنم که از مشکلات خانواده جکپسون خسته شده باشید."

" اصلاً نمی خواهم اگر کمکی احتیاج دارید در درخواست آن شکی به خود راه دهید. واضح است یکی از مهمترین کارهایی که باید در زمان سوگواری انجام دهید این است که کمک های دیگران را بپذیرید و از افراد در صورت نیاز کمک بگیرید. حال شما دو تا از آخرین زمانی که با هم حرف زدیم چقدر تغییر کرده است؟ "

چین می گوید: " فکر کنم بهتر هستم می دانم که بهتر شدم. در واقع دفعه پیش که با هم صحبت کردیم واقعاً در وضعیت بدی بودم. چیزهایی از ذهنم می گذشت که ... " چین کمی شروع به لرزیدن می کند. خب چیزهایی که هرگز فکر نمی کردم بتوانم روزی به آن ها فکر کنم. قبل از ادامه کمی مکث می کند. فکر نمی کنم ما کاملاً از این مرحله عبور کرده باشیم اما حداقل من عمل کرد بهتری دارم می توانم به خانه

رسیدگی کنم. بیرون بروم و این طور کارها را انجام دهم. اِدی می پرسد چه چیزی در درونت اتفاق می افتد؟ " هنوز هم احساس می کنم حفره ای در وجودم خالی مانده است. جایی که کارین در آن جا قرار داشت. اما حالا زمانی که به او فکر می کنم حداقل بعضی وقتها به جای اینکه گریه کنم، می خندم. "

**تفسیر:** مشخص است که چین طرح واره ذهن خود را تغییر داده است. از آن جایی که اکنون می تواند واکنش های احساسی مختلفی را در برابر خاطرات دخترش نشان دهد بیانگر آن است که او در حال تطبیق است. این که انتظار داشته باشیم کلاً او در زندگی بتواند کاملاً از درد ناشی از فقدان دخترش آزاد شود انتظاری غیر واقعی خواهد بود. با این وجود از شدت و تکرار درد او کاسته شده و تکرار خاطرات مثبت در وی افزایش یافته است.

" تو چه طوری مارک ؟ "

مارک در پاسخ دادن مردد است و چنین به نظر می رسد که برای دادن پاسخی مناسب باید تمرکز کند. فکر می کنم من مثل سابق هستم. خسته به نظر می رسی حالت این اواخر خوب بوده است؟ در واقع من همیشه خسته هستم فکر کنم آن طور که باید نمی خوابم. من یعنی ما مشکلات بسیاری داریم که باید حل شان کنیم. فکر کنم ما را به این خاطر به اینجا خواندید چون برای جک نگران شدید درست است؟

اِدی باری دیگر برای مارک می گوید که پشت تلفن به چین چه گفته است و اینکه شبان جوانان درباره جک چه گفته است. شبان به آن ها می گوید که آیا کاری هست که فکر می کنند کلیسا می تواند برای کمک به آن ها انجام دهد؟ مارک می گوید: " چیزی درباره او نمی دانم. فکر کنم به نظر شما او تحت تاثیر همه این وقایع قرار گرفته است. به هر حال او هم ممکن بود در آن ماشین بمیرد. نمی دانم چه انتظاری باید از او داشته باشیم. فکر می کنم فقط باید به او کمی فرصت بدهیم. " چین یک دفعه صحبت او را

قطع می کند و می گوید: "موضوع این نیست که من انتظاری از او دارم. من فقط نگرانم." اِد می پرسد: "چه نگرانی برای او دارید؟"

**تفسیر:** مارک بار دیگر بصورت تدافعی عمل می کند و به منظور محافظت از خود سعی می کند تمرکز خود را از موضوع بر دارد. اِد تصمیم می گیرد که بار دیگر توجه مارک را به سوی مشکل جلب کرده و به مارک کمک کند که تا از تجربه خود آگاه باشد. در این زمان مکانیزم دفاعی مارک مفید نبوده و دائماً باعث می شود که او از واکنش های طبیعی خود و نیازهایش اجتناب کند و این حالت در او باعث می شود وی نتواند به صورت مناسبی با شرایط تطبیق یابد.

چین می گوید: "خب آیا این طبیعی است که یک نوجوان شب با یک کابوس از خواب بپرد و فریاد بزند و عرق از سر و رویش بچکد؟" و به مارک که سرخ شده نگاه می کند.

**تفسیر:** چین رازی را آشکار می کند. تُن صدایش خشمگین است و او مشکلی را بر زبان می آورد که هیچ کس دیگری قبلاً به آن اشاره نکرده بود. ما اغلب می خواهیم مشکلات از بین بروند و امیدواریم که خود به خود حل شوند. در بسیاری از مواقع این رازها خیلی پیچیده تر از چیزی هستند که در ابتدا بازگو می شوند.

شبان مشاور باید به گفتگوی مارک و چین گوش داده و به اطلاعات رد و بدل شده دقت نماید تا بتواند دریابد موضوعی که آن ها می خواهند مطرح کنند چیست؟ اِد می پرسد: "جک به شما درباره کابوس هایش چه می گوید؟"

چین می گوید: "هیچ چیز نمی گوید مطمئن هستم که اگر او بداند ما آن چه برایش اتفاق می افتد را می دانیم خجالت می کشد. وقتی که سعی می کنم با او صحبت کنم با من جر و بحث می کند. او این گونه نبود. او این روزها بسیار حساس شده است."

**تفسیر:** احتمالاً جک نگرانی‌ها و تجربیات خود را با دیگران در میان نگذاشته است. نوجوانان اغلب نمی‌دانند که چطور باید حالتی را که در خود دارند تفسیر کنند و دائماً می‌ترسند که اگر آن‌ها را با دیگران در میان بگذارند در دیدگاه دیگران عجیب و غریب جلوه کنند و پذیرفته نشوند. بنابراین معمولاً واکنش‌های خود را مخفی نگاه می‌دارند. زمانی که با نوجوانان کار می‌کنیم اغلب این روش مفید خواهد بود که لیستی از واکنش‌ها متداول آن‌ها را تهیه کرده و به آن‌ها بدهیم و به این وسیله یخ میان ما و آن‌ها شکسته شده و به آن‌ها این فرصت را بدهیم که بفهمند چه اتفاقی برای آن‌ها افتاده است. این ارتباط اولیه می‌تواند احساس خجالت آن‌ها را کمی کمتر کند. همچنین در افرادی که از یک واقعه جان سالم به در می‌برند اما فرد دیگری در آن واقعه فوت می‌کند حالتی وجود دارد که احساس "گناه بازمانده" خوانده می‌شود. جک ممکن است به طور غیر واقع بینانه ای خود را مقصر بداند که چرا او زنده است اما خواهرش فوت کرده است. او ممکن است واکنش‌های احساسی پیچیده‌ای داشته باشد. احتیاج به جلب توجه و محبت و پذیرش داشته باشد. اما در عین حال او احساس می‌کند که نباید از پدر و مادر خود این چیزها را درخواست کند چون آن‌ها در حال سوگواری هستند. به علاوه او نیز در حال سوگواری برای خواهرش است. احتمالاً او احساس تنهایی شدیدی می‌کند. دیگران ممکن است درد ناشی از عذاب وجدانی که چرا من زنده مانده‌ام را درک نکنند. زیرا همه فکر می‌کنند او چون زنده مانده پس دردی ندارد و از آن‌جا که او زنده مانده پس باید خوشحال هم باشد. او ممکن است به خاطر خجالت و یا تفکرات غیر واقع‌گرایانه حالتی خودخواهانه به خود بگیرد. ممکن است اطرافیان وی که به خاطر سوگواری بسیار درمانده و ضعیف شده‌اند درد وی را متوجه نشده و مانع از بیان احساسات او شوند.

اِد به خانواده جکپسون می‌گوید که آنچه آن‌ها در جک مشاهده می‌کنند احتمالاً نتیجه یک ضربه روانی واقعی است. او به آن‌ها جزوه‌ای درباره تجربه ضربه روانی و نتایج پس از آن می‌دهد و پله به پله آن جزوه را برای آن‌ها توضیح می‌دهد. او به آن

ها پیشنهاد می کند که کتاب کوچکی که درباره سوگواری و ضربه روانی دارند را بار دیگر مطالعه کنند. زیرا ممکن است آن را بهتر بفهمند.

**تفسیر:** شبانِ اد تصمیم می گیرد در این زمان اطلاعات بیشتری به آن ها ارائه دهد و با این روش سعی می کند به آن ها کمک کند تا در این شرایط بتوانند دلیل و معنای مسائل را درک کنند. پس از آنکه شبان نکاتی راجع به رفتار جک در داخل خانه می شوند به چین و مارک می گوید که شبان جوانان سعی خواهد کرد زمانی با او بگذرانند و ببینند که آیا می تواند اعتماد او را جلب کرده و تشخیص دهد به مشاوره تخصصی احتیاج هست یا خیر؟ مارک می پرسد: " این کار چه لزومی دارد به هر حال او خوش شانس بوده و از تصادف جان سالم به در برده است. " اد به او می گوید: " طوفانی در درون او به خاطر ضربه روانی وجود دارد که اگر به طرز صحیحی رسیدگی نشود ممکن است تأثیرات مخربی بر زندگی او داشته باشد و این که انتخاب های اشتباه بسیاری پیش روی نوجوانان قرار دارد. "

مارک به صندلی خود تکیه می دهد. انگار از فشاری که در خود احساس می کرد کاسته شده باشد و سرش را به علامت تأیید تکان می دهد. چنین به نظر می رسد که اد و مارک از حالت تدافعی خارج شده باشند و مارک از روی ناچاری آن چه اد می گوید را می پذیرد.

مارک می گوید: " حق با تو است فکر می کنم من هم متوجه این چیزها شده بودم اما نمی خواستم آن را بپذیرم. "

**تفسیر:** رازها زمانی آشکار می شود که مارک خشم خود را نسبت به جک ابراز می کند. اینکه او نجات یافته اما باز به چیزهای بیشتری احتیاج دارد. آشکار شدن چنین چیزهایی برای والدین اغلب شوکه کننده است. حتی قبل از فقدان والدین نمی دانستند به چنین رفتار و عواقیبی فکر کنند. این واکنش ها را می توان بهتر درک کرد اگر به

یاد داشته باشیم که احساسات واکنش‌هایی نیستند که فرد به عامل محرک نشان می‌دهد. اکنون شبان مشاور می‌تواند به مارک کمک کند تا آن چه او باور دارد که اشتباه است را مشخص کرده و آن چه نیاز به تفسیر دارد را بشناسد. با انجام این کار مارک بیشتر می‌تواند با واقعیت تطبیق یابد. اکثر والدین در چنین شرایطی بیشتر بر فرزندانی که فوت شده تمرکز می‌کنند و به فرزندانی که زنده است بی‌توجهی می‌کنند. برای برخی درد از دست دادن فرزند آن قدر زیاد است که آن‌ها از پدر و مادر بودن خود می‌ترسند. والدین برای اینکه خود را از هر درد احتمالی در آینده محافظت کنند و از آسیب‌پذیری خود بکاهند ممکن است بخواهند از لحاظ احساسی عقب‌نشینی کنند و زمانی که این حالت آن‌ها توسط فرزند، همسر یا مشاور شناسایی و در مورد آن سخن گفته شود غمگین می‌شوند.

به جلسات گذشته که نگاه می‌کنم چنین به نظر می‌رسد که هر وقت درباره جک صحبت کردیم برای تو سخت بوده است. اگر بخواهیم حالت تو را به بهترین شکل و به صورت مثبتی بازگو کنیم برای تو خیلی سخت بوده است.

مارک می‌گوید: "درست است."

دِ می‌پرسد: "آیا می‌دانی چرا؟"

"البته که می‌دانم. می‌دانید من و جک خیلی شبیه به هم هستیم. تقریباً هر کسی که خانواده ما را می‌بیند اذعان می‌کند که ما شبیه هم هستیم. فکر می‌کنم من انتظار داشتم همان طور که من با شرایط کنار آمده‌ام او هم با شرایط کنار می‌آمد." چه نوع کنار آمدنی؟ "که ادامه بدم به جلو نگاه کنم. می‌خواهم که گذشته را عوض کنم اما نمی‌توانم. تنها روشی که می‌توانم با شرایط کنار بیایم این است که گذشته را فراموش کنم." دِ می‌گوید: "انگار این روش روی جک جواب نداده است. نمی‌دانم که روزها به چه فکر می‌کند اما انگار وقتی می‌خواهد هنوز خود را در آن تصادف می‌بیند."

مارک می گوید: "بله ...." و گریه می کند.

مارک برای اولین بار به ادو چین می گوید که او هم کابوس هایی درباره کارین و آن سانحه رانندگی می بیند. در این خواب ها تمام احساسات او به هم می ریزد. خواب می بیند که در بیمارستان است و کارین روی تخت خوابیده. بعد خواب می بیند که او روی صندلی پشتی ماشین پشت سر جک نشسته و دارند با ماشین به درخت برخورد می کنند. بعد کارین را مثل کودکی که صورتش بریده شده باشد و خون از آن سرازیر شده باشد می بیند. این خواب ها برای او بسیار ترسناک بوده اند و او جرأت نداشته آن را برای کسی باز گو کند. مخصوصاً چین و جک چون باید به خاطر آن ها خود را قوی نگاه می داشت.

مارک می گوید: "این را به هیچ عنوان به کسی نگفتم اما رفتن به آن جا و دیدن جسد او برای اینکه هیچ کس دیگری این کار را نکند و دیدن صورت زیبایش که نابود شده بود برای من خیلی سخت بوده است. وحشتناک بود و من دائماً آن صورت را می بینم."

**تفسیر:** اکنون بقیه رازها آشکار می شود. درد ارک و تکرار افکارش باعث شده که وی بر دیگران تمرکز کند و از مکانیزم انکار و گوشه گیری استفاده کند. این واکنش های دفاعی در مراحل اولیه به او این امکان را داده بود تا خود را از شرایط گیج کننده محافظت کند. اما با گذر زمان این واکنش ها با مراحل تطبیق تداخل پیدا کرده و مانع از سازگاری او با شرایط می شوند. اگر این راز عنوان نمی شد او نمی توانست فرایند سوگواری خود را ادامه دهد. مارک هم دچار ضربه روانی شده و آن را با پسر و همسرش در میان گذاشته بود. او جسد دختر خود را شناسایی کرده بود و احتیاج داشت این تجربه را با دیگران در میان گذاشته و با آن تطبیق یابد. اکنون او راه را برای این کار باز کرده است. تکرار شدن افکار در چنین تجربیاتی مرتباً رخ می دهد. تصویری از فقدان ممکن است در لحظات سکوت و در تنهایی و یا در زمانی که فرد میان گروهی

از مردم است یا زمانی که خواب است برای او تکرار شود. این تصویر ممکن است صحنه ای باشد که هنوز فرد از آن شفا نیافته است یا تلاشی باشد برای برقراری ارتباطی دوباره با فردی که فوت شده است.

وقتی که مارک در حال گفتن داستان خود بود رنگش پریده بود. چین دستش را گرفته بود. اشکهایش آرام آرام از گونه هایش در حال جاری شدن بود. او یکی دو دقیقه مارک را در سکوت به آغوش گرفت و به او گفت: "من حس می کنم مدت زیادی است که می خواهی این موضوع را با کسی در میان بگذاری."

مارک سرش را به علامت تأیید تکان می دهد و صدایش را صاف می کند و می گوید: "مسئله خنده دار این است که این اتفاق در شش یا هفت هفته اخیر برای من رخ داده است. یعنی از زمانی که شروع به دیدن این خواب ها کرده ام. فکر می کردم این خوابها خود به خود از بین خواهند رفت."

اد شروع به پرسیدن سؤالاتی از مارک می کند. درباره اینکه در بیمارستان چه اتفاقی افتاده، چه خواب هایی می بیند و در ساعات بیداری چه بر او می گذرد. اکنون مارک خیلی آزادانه تر صحبت می کند. تن صدایش خیلی آرام تر شده است. قبلاً او از صحبت کردن احساس اضطراب می کرد. اد متوجه عشق مارک نسبت به کارین می شود همان طور که در جلسه دوم از رفتار چین عشقش مشهود بود. او همچنین به طور مستقیم به این مسئله اشاره می کند که هر وقت صحبت از مسئول این اتفاق می شود او دچار خجالت و عذاب وجدان می شود. مارک مشتاقانه به آن چه اد درباره گرفتن بار گناه بر شانه هایش می گفت، گوش می کرد. او آن چه اد درباره واکنشش نسبت به جک می گوید را می پذیرد.

**تفسیر:** صحبت درباره تکرار افکار می تواند از فشار تجربه شخص بکاهد. اما سرکوب خاطرات باعث افزایش شدت آن می گردد و باعث عدم ارتباط با واقعیت و

تکرار بیشتر این خاطرات می شود. زمان پایان جلسه دوباره با خواندن آیاتی از کلام و دعا پایان یافت. این آیات درباره آزادی و فیض و بخشش بودند.

زمانی که اد برای آن ها دعا می کرد احساس نمود که دو نفر دیگر حاضر در اتاق هم واقعاً با او دعا می کنند. آن ها این بار کمتر شبیه قربانیان منفعل بودند بلکه بیشتر شبیه کودکانی بودند که در جستجوی راه و پاسخی هستند.

اد به آن ها می گوید تغییری اساسی در فرایند سوگواری آن ها مشاهده کرده است. تلاشهایی که آنان تا کنون انجام داده اند را تحسین می کند. او به مارک پیشنهاد می کند که به جک توجه بیشتری نموده و به او بگوید که خود او نیز تکرار افکار و خاطرات را دارد. شبان پیشنهاد می کند که احتمالاً در یکی دو ماه آینده باز هم یکدیگر را ملاقات خواهند کرد و از آن ها می خواهد که اگر در همین مدت احتیاج به کمکی داشتند از زنگ زدن به او امتناع نکنند و به آنان اطمینان می دهد که به شبان جوانان خواهد گفت که هر آن چه از دستش بر می آید برای جک انجام دهد و شبان جوانان به آن ها زنگ خواهد زد و پیشنهادات خود را به آن ها خواهد گفت.

**تفسیر:** در فرایند سوگواری و تطبیق با ضربات روانی فرد باید داستان خود را بارها و بارها تعریف کند. زمانی که داستان بارها گفته می شود، آن ها تغییر می کنند. طرحواره ذهنی تغییر می کند. احساس شرم از بین می رود و تطبیقات لازم صورت می گیرد. درونی سازی و برونی سازی در زمان بازگو نمودن دوباره داستان اتفاق می افتد و شخص را به سوی تطبیق و پذیرش هدایت می کند.

## بخش نهم

### جلسه ۵ - مرحله فاصله جویی

جک ابتدا دعوت شبان جوانان را رد می کند اما چند روز بعد نظرش عوض می شود. شبان جوانان ارتباط بسیار خوبی با بچه ها دارد و پس از پیشنهاد شبان سعی می کند به جک این فرصت را بدهد که هر آن چه برایش اتفاق افتاده را با او در میان بگذارد. ظاهراً جک به او اعتماد کرده و بسیاری از جزئیات خواب هایش را برای او بازگو می کند و برای او آن چه از تصادف به یاد می آورد و از افکار مخربی که وی در این اواخر داشته است می گوید. شبان جوانان و شبان اد به جک می گویند از این که به آن ها اعتماد کرده بسیار خوشحال هستند. اما آنان می خواهند در مورد او با یک مشاور حرفه ای مشورت کنند. شبان اد با رضایت مارک و چین او را به مشاور دیگری ارجاع می دهند تا اولین جلسه مشاوره خود را داشته باشند.

شبان اد از صدای مارک و چین پشت گوشی فهمید که از حالت پایداری برخوردار هستند و پیشنهاد داد که آن ها بار دیگر یکدیگر را ملاقات کنند تا شبان درباره برنامه آینده با آنان صحبت کند. زمانی که آن ها یکدیگر را ملاقات می کنند دو ماه از آخرین جلسه و هفت ماه از خاکسپاری گذشته است.

### جلسه پنجم

اولین چیزی که ذهن خانواده جکپسون را به خود مشغول کرده این بود که چه اتفاقی برای جک افتاده است. آن ها می خواستند بدانند چه اتفاقی خواهد افتاد. او تا چه مدت دیگری احتیاج به مشاوره دارد و آن ها چه کارهایی باید و می توانند برای کمک به او انجام دهند.

جک هفته ها با مشاور جدید ملاقات می کرد. شبان به آن ها می گوید که این نشانه خیلی خوبی است که او سریع و به محض شروع جلسات، آن چه در درونش می گذشت را با مشاور در میان گذاشته است. اما هنوز زود است که بگوئیم چند وقت دیگر به مشاوره احتیاج خواهد داشت. شبان از این فرصت استفاده می کند تا فرایندی که پس از یک ضربه روانی برای افراد رخ می دهد را توضیح دهد و به آن ها اطلاعاتی دقیقی درباره وضعیت فعلی جک ارائه می کند. تجربه نزدیک به مرگ و اینکه وی شاهد مرگ خواهرش در چند متری خودش بوده بی چون و چرا تا آخر عمر با وی خواهد بود. اما خبر خوش این است که روشهایی برای سازگاری وجود دارند و اینکه ایمان جک به وی کمک خواهد کرد که با احساسات باقی مانده یعنی خجالت، خشم و ترس مقابله کند.

**تفسیر:** تصمیمی که شبان اِد برای ارجاع به یک مشاوره مجربتری گرفت به این دلیل بود که نشانه های PTSD را در وی مشاهده نمود. خاطراتی که یک باره به ذهن وی هجوم می آوردند و بر انگیزتگی جسمی وی مانع از عمل کرد صحیح او می شد. چنین تصمیماتی بر اساس ارزیابی شبان و مهارت و منابعی که وی در اختیار دارد و همچنین با در نظر گرفتن شدت عوارض باید اتخاذ شوند. در اینجا مهم است یادآوری کنیم که خود فرایند سوگواری نیاز به درمان ندارد در حالی که سوگواری پیچیده شده ممکن است به درمان نیاز داشته باشد.

مارک به شبان اِد می گوید که مشاور پیشنهاد داده جلسه ای با حضور مارک داشته باشیم. (چنین در جلسه قبلی حضور داشته است.) شبان اِد می گوید که به نظر او این ایده بسیار خوبی است به این خاطر که شباهت های بسیاری بین واکنش های مارک و جک نسبت به تصادف وجود داشته است.

شبان اِد می پرسد: "آیا هنوز هم خاطرات تصادف کارین در ذهنت تکرار می شوند؟" او می گوید گاهی اوقات. اما به هیچ وجه به شدت دفعات گذشته نیست و حالا فرق

در این است که بقیه روز را کاملاً غرق در فکر آن خاطره نمی شوم. اکنون چین می فهمد اگر من شب بد خوابیده باشم مشکلی نیست که با من درباره آن چه شب گذشته تجربه کرده ام سخن بگویم.

**تفسیر:** اکنون مارک شهادت می دهد که عوارض او کاسته شده و اکنون قادر است درباره آن نشانه ها صحبت کند. پس از اینکه وی شروع به ابراز احساسش نمود از خجالتش کاسته شده است. همان طور که معمولاً دیده شده زمانی که خود مسئله خجالت آشکار می شود از شدت این احساس کاسته می شود. اکنون او می تواند تکرار خاطرات خود را با دیگران در میان بگذارد و به وسیله ارتباط با دیگران از شدت درد خود بکاهد. در این زمان است که او آن چه که برایش اتفاق می افتد را درک کرده و از دردش کاسته می شود.

چین می گوید: " فکر می کنم ما به هم خیلی نزدیک تر شده ایم و آن به این دلیل است که من متوجه شده ام مارک هم درست به اندازه من سوگوار است در حالی که فکر می کردم فقط من هستم که رنج می کشم. شبان د می پرسد: " اکنون در سوگ خود تنهایی کمتری احساس می کنی؟ " دقیقاً. تنها چیزی که به هیچ وجه نمی خواستم به غم اضافه شود تنهایی بود. "

مارک می گوید: " من فکر می کردم که سوگم خیلی سنگین است. خیلی بیشتر از سوگ چین و اگر او از سوگ من آگاهی پیدا کند زیر بار سنگین آن له خواهد شد. "

**تفسیر:** بسیار مهم است که هر یک از زوجها متوجه درد و رنج دیگری شوند و بدانند که فقدان به طور کلی بر طرف مقابل نیز تأثیر گذاشته است. هر چند هر یک از آن ها به شیوه خود سوگواری خواهند کرد. طرفین احتیاج دارند که تجربه خود را بازگو کنند و مشخص کنند که فقدان چگونه بر آن ها تأثیر گذاشته است. بدون انجام این کار رابطه بین آن ها از بین می رود و به احتمال زیاد خشم در میان آن ها پدیدار می شود. برخی

از زوج ها فکر می کنند اگر درد درونی خود را مخفی نگاه دارند می توانند از همسر خود محافظت کنند. این ایمان اغلب باعث ایجاد فاصله بین زوجها شده و احساس امنیت بین آن ها را از بین می برد.

شبان اِد می گوید: این طرز فکری متداول است. اما می دانید دردی که در سوگواری می کشید به علت فقدان است و واقعیت این امر که تو سوگوار هستی دردی بر درد تو نمی افزاید. به هر حال کارین در آن تصادف فوت کرده است. در واقع تو اکنون دریافتی که سوگواری تو برای چین هم دارای اهمیت بوده و او نیز نباید خود را محکوم کند که سوگواری عمیق او کار اشتباهی بوده است. چین به علامت تائید سر خود را تکان می دهد.

شبان اِد اشاره می کند که اخیراً بیشتر آن ها را در کلیسا می بیند. خانواده جکپسون به او می گویند که آن ها شروع به بازگشت به زندگی گذشته خود کردند. آن ها به گروه مطالعه کتاب مقدس خود که در اواسط هفته برگزار می شد ملحق شده اند و احساس کرده اند که گروه از بازگشت آن ها بسیار خوشحال هستند. آن ها سؤالاتی درباره نحوه برخوردشان با افرادی که نظرات سطحی می دهند و از داشتن ارتباط با آن ها می ترسند، می پرسند. اگر چه شبان احساس می کند که هنوز چین و مارک نسبت به چنین رفتارهایی حساس هستند اما حداقل توانسته اند دلیل این گونه رفتارها را از سوی مردم درک کنند. شبان به آن ها می گوید که آن ها مسئول چگونگی رفتار دیگران نیستند و به آن ها پیشنهاد می کند که ایجاد ارتباط با دو یا سه دوستی که آن ها را خوب می فهمند برای شان مفید است.

**تفسیر:** مشاور اگر احساس کرد که سوگوار دچار حس قربانی شدن دارد وارد عمل شود و از آسیب ثانویه جلوگیری کند. این که شبان مشاور تائید کند که رفتار برخی از افراد باعث ایجاد درد بیشتری می شود می تواند برای افراد مفید باشد. به علاوه شبان اِد آن ها را راهنمایی می کند تا بتوانند افراد امین و غیر امین را تمیز دهند. آن هایی

که درک می کنند و آنانی که درک نمی کنند و تشخیص دهند که چه کسی مسئول این نوع رفتار است. واقعیت زندگی در دنیای سقوط کرده این است که همه ارتباطات مطمئن نیستند. شبانِ اد به آن ها می گوید که اگر طرز تفکر قربانی داشته باشند ضربه خواهند خورد و به آن ها کمک کرد از میان روش های بسیاری که در رویارویی با این مسئله وجود دارد روشی را برگزینند.

آن طور که مشخص شد یکی از دوستان قدیمی چین بوده که واقعاً در روزهای اول به کمک او رفته و به چین گفته است که او نیز خواهر کوچکتر خود را سه سال پیش در یک سانحه رانندگی از دست داده است او و چین شروع به مشارکت کرده بودند و او توانسته بود باعث تسلی چین شود. آن ها با یکدیگر صحبت کرده و تصمیم گرفتند در کلیسا یک گروه حمایت گر تشکیل دهند تا به افرادی که نزدیکان خود را از دست داده اند یاری رسانند. شبانِ اد به چین گفت که به نظر او ایده آن ها بسیار خوب است و خود او نیز هر وقت آن ها آماده باشند حاضر است در تأسیس این گروه به آن ها کمک کند.

**تفسیر:** یکی از قسمتهایی که باعث شفا و تسلی از یک فقدان می شود این است که فرد بتواند به دیگران کمک کند و از این طریق معنایی برای زندگی خود بیابد. با کمک کردن به دیگران چین موفق به تطبیق بیشتر با فقدان خود شده و بار دیگر در زندگی خود بر روی مسائل مهم تمرکز می کند. برای بسیاری از افراد گروههای حمایتی وسیله ای هستند برای رسیدن به هدف غایی تطبیق با شرایط.

اد از آن ها می پرسد: " شما دو تا برای آینده خود چه فکر می کنید؟ " مارک می گوید فکر می کنم برنامه های مشخصی را برای خود مشخص کنیم و سعی کنیم و آن ها را در زندگی خود تحقق ببخشیم. همانطور که از ابتدا شما به ما گفتید فکر می کنم اکنون ما به عنوان یک خانواده بیشتر با یکدیگر متحد شده ایم و هرگز فکر نمی کردم این طور شود.

**تفسیر:** آن طور که مشهود بود پس از مرگ دخترشان زندگی زناشویی آن ها مختل شده بود. درد، عدم ارتباط و خشم اگر بهبود نیابد ممکن است به سوی طرف مقابل معطوف شده و رابطه افراد با یکدیگر تخریب شده و در فرایند تطبیق خلل ایجاد شود. چین می گوید: "هنوز هم فکر می کنم حفره ای بزرگ در سینه ام باقی مانده است. مطمئن نیستم این وضعیت تغییر خواهد کرد یا نه. اما قبلاً من احساس می کردم در آن حفره گم شده ام. اما اکنون چنین حسی ندارم، بلکه قسمتی از زندگی من گم شده است. اِد می گوید تفاوت بسیار بزرگی در این بین وجود دارد. اگر شما احساس می کنید که فقدان شما را کاملاً در بر گرفته در واقع بحران واقعی است. اما از سوی دیگر اگر دیدگاه شما درباره فقدان تان این باشد که یک قسمت از زندگی شما گرفته شده است در واقع شما واقع بینانه با مسئله روبرو شده اید. واقعیت هم همین است که زندگی شما بخشهای دیگری نیز دارد. هیچ چیزی در این زندگی جای کارین را برای شما پر نخواهد کرد اما هنوز چیزهای تازه و زیادی وجود دارد که خداوند می خواهد وارد زندگی شما کند."

**تفسیر:** مرگ کارین واقعه ای ناخوشایند بوده است. این ضربه روانی در اوایل کلیت زندگی افراد نزدیک به او را در بر گرفته بود. زمانی که مارک و چین با فقدان خود تطبیق می یابند متوجه می شوند که زندگی آن ها بزرگتر از مرگ کارین است و زندگی آن ها می تواند چیزهای نیکویی هم در خود داشته باشد و لذت بردن از نیکویی ها و خوبی ها به معنای از بین رفتن محبت شان نسبت به کارین نیست. آن ها متوجه می شوند که خدا هنوز در زندگی آن ها عمل می کند. اگر چه اکنون از پشت شیشه های مه گرفته آن را می بینند اما آن ها می توانند احساس آرامش کنند که خداوند هنوز آن ها را دوست دارد و در زندگی آن ها عمل می کند. اِد بقیه زمان را صرف سخن گفتن درباره زندگی ابدی که در روز خاکسپاری درباره آن ها سخن گفت می کند. حقایقی درباره شخصیت خدا و حقیقت آسمان چین و مارک هر دو می گویند که اکنون آن ها آمادگی بیشتری پذیرش این جملات دارند.

**تفسیر:** شبان‌داد و چین و مارک اکنون مراحل تطبیق خود را بیرون از رابطه مشاوره ادامه می‌دهند. روابط آینده آن‌ها بیشتر همان رابطه عادی شبانی خواهد بود که آن‌ها در فعالیت‌های مختلف کلیسایی با یکدیگر خواهند داشت. اکنون آن‌ها بر چالش‌های خاصی در تطبیق با واقعیت تمرکز کرده‌اند و تغییرات اساسی مبنی بر پذیرش واقعیت در آن‌ها رخ داده است. همه تغییرات هنوز در آن‌ها ایجاد نشده اما آن‌ها در طول زندگی خود ممکن است بارها احساس سوگ را در خود مشاهده نمایند. مارک و چین اکنون می‌توانند با واقعیت فقدان خود کنار بیایند. توانایی آن‌ها در محبت کردن و محبت شدن روز به روز افزایش می‌یابد.