

# گذر از وادک اشک‌ها

سوگ چیست؟  
ضربه‌ی روانی چیست؟  
عقاید اشتباه در مورد سوگواری  
کتاب مقرب دربارہ‌ی سوگواری چه می‌گوید؟

دکتر هل لارنس  
دکتر دنیل گرین

مترجم: آرینه سرکیسیان

# گزار از وادی اشکها

دکتر مل لارنسی

دکتر دیل کریپین

مترجم: آرینه سرکیسیان

چاپ و انتشار: سازمان خدماتی راه مسیح

کلیه حقوق چاپ و نشر برای سازمان خدماتی راه مسیح محفوظ است.

Farsi edition by Rahe Masih Publications



## فهرست

- فصل اول: تعریف داغدیدگی و ضربه‌ی روحی — ۶
- فصل دوم: چه اتفاقی برای من می‌افتد؟ — ۱۹
- فصل سوم: چرا این چیز اتفاق افتاد؟ (مشکل رنج) — ۳۸
- فصل چهارم: این شرایط چقدر طول خواهد کشید؟ — ۵۰
- فصل پنجم: چرا من؟ نقش خشم — ۶۶
- فصل ششم: خداوند در این شرایط کجاست؟ — ۸۵
- فصل هفتم: کمک به خود — ۱۰۲
- فصل هشتم: فراتر از سوگواری — ۱۱۹
- فصل نهم: از يك قربانی تا يك ناجی — ۱۳۹
- فصل دهم: سخنی امیدبخش — ۱۵۵
- ضمیمه‌ی ۱ — ۱۶۰
- ضمیمه‌ی ۲ — ۱۶۹
- ضمیمه‌ی ۳ — ۱۷۱
- ضمیمه‌ی ۴ — ۱۷۵
- ضمیمه‌ی ۵ — ۱۷۸

## یادداشت مترجم:

این کتاب را به عموی عزیزم ملیک سرکیسیان؛ تقدیم می‌کنم که سختی جانکاه از دست دادن همسر و دو فرزند خود را با گوشت و پوست و استخوان چشیده است. باشد که مطالب این کتاب باعث تسلی او گردد و کمک کند تا سفر پر پیچ و خم سوگواری را با پیروزی به پایان برساند.

آرینه سرکیسیان

زمستان ۹۲



## فصل اول

### تعریف داغ‌دگی و ضربه‌ی روحی

«خوشا به حال ماتمیان، زیرا آنان تسلی خواهند یافت.»

(انجیل متی ۵: ۴)

### هدف از نگارش این کتاب:

شما ممکن است به یکی از دلایل زیر این کتاب را مطالعه کنید. شاید شما کسی را در زندگی‌تان از دست داده‌اید یا کسی را می‌شناسید که چنین تجربه‌ای را داشته و یا چون در آینده با چنین افرادی روبرو خواهید شد، از هم‌اکنون خود را تجهیز می‌کنید. این بدیهی است که شما در زندگی چیزهایی را در بدست آورده و چیزهایی را از دست بدهید. اگر کسی یا چیزی که برای‌مان عزیز است را از دست دهیم، این فقدان می‌تواند حس دردناکی را در ما ایجاد کند، حسی همانند قطع یکی از اعضای بدن‌مان! ممکن است با هجوم احساسات شدیدی چون اندوه، عصبانیت، ناامیدی، ضربه روحی، ترس یا خجالت روبرو شویم. افکار ما ممکن است غبارآلود گردد و دچار سردرگمی شویم و احساس کنیم که قادر به تصمیم‌گیری نیستیم. ممکن است باعث شود تا به خود و احساسات‌مان بی‌اعتماد گردیم. اگر بحران به طول بیانجامد، ممکن است دچار دلسردی، رنجش و ناامیدی شده و از خود بپرسیم که چگونه می‌توانم به زندگی ادامه دهم؟

این کتاب درباره‌ی مرگ و ضربه‌های روانی ناشی از هر فقدانی صحبت می‌کند. داغ‌دیدگی و ضربه‌های روانی ناشی از فقدان چیزی یا کسی، دو مقوله‌ی مجزا هستند، اما در هر دوی آن‌ها تجربه‌ی از دست دادن کسی یا چیزی وجود دارد.

گذشتگان ما شرایط سخت عبور از این بحران‌ها را تجربه کرده و آن‌ها را پشت سر گذاشته‌اند، ولی با این حال هنوز هم پیچیدگی‌های بسیاری در مورد این مطالب وجود دارد، مانند این که واقعاً چگونه می‌توانیم از غم فقدان تسلی بیابیم. افرادی که از دور شرایط فرد داغدار را می‌بینند، نمی‌توانند وضعیت او را درک کنند و خود این امر شخص داغ‌دیده را با مشکل جدیدی روبرو می‌کند. هر چند که پدیده‌ی مرگ کاملاً واقعی است و سایه خود را به طور دائمی بر نسل بشر گسترانیده است، اما نکته‌ی مهمی وجود دارد و آن این است که در پس همه‌ی این مصیبت‌ها، امیدی وجود دارد. غم از دست دادن، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی ما در این جهان محسوب می‌شود که به علل گوناگونی خود را آشکار می‌سازد، عللی هم‌چون متارکه، فقر، بیماری‌ها و مرگ! اما ما انسان‌ها برای دفاع از خود در چنین شرایطی ابزاری در اختیار داریم. خداوند ما را با توانایی‌های عجیب و متعالی برای نجات از این شرایط و احیای مجدد زندگی آفریده است. یافتن حضور او در رویارویی با فقدان‌های زندگی، آن چیزی است که به ما امید می‌بخشد. افراد سوگوار پرسش‌های مشترک بسیاری دارند، پرسش‌هایی که ما در هر کدام از بخش‌های این کتاب آن‌ها را بررسی خواهیم کرد.

✓ چه اتفاقی برای من در حال رخ دادن است؟

✓ چرا این واقعه اتفاق افتاد؟



- ✓ این شرایط چه مدتی طول خواهد کشید؟
- ✓ چرا من؟
- ✓ خداوندا؛ در این شرایط، تو کجایی؟
- ✓ برای کمک به خود، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

برای پاسخ به این سؤالات ما به سوی آسمان و هم به پیرامون فرد داغ‌دیده نگاهی خواهیم انداخت. هم به آسمان، به سوی آن منابع روحانی‌ای که خداوند برای کمک به افراد آسیب دیده مهیا نموده و هم به پیرامون فرد داغ‌دیده، یعنی به تجربه‌های مشترکی که افراد دیگر نیز داشته‌اند. هم‌چنین می‌بینیم که چگونه آن‌ها پس از هر فقدان و از دست دادنی، از آن شرایط نجات یافته و دوباره احیا شدند.

آنچه ما را در چنین بحران‌هایی تسلی می‌دهد، این است که ما تنها نیستیم. خدایی وجود دارد که به ما وعده داده برای ما و در کنار ما خواهد ایستاد و افراد بسیاری نیز وجود دارند که خود از این مسیر عبور کرده و با مشکلات و موانع آن دست و پنجه نرم کرده‌اند و از آن‌ها رهایی یافته‌اند.

### سوگ چیست؟

سوگ، واکنش طبیعی و محتمل به از دست دادن چیزی یا کسی است. دقت کنید که هر کلمه در این تعریف مهم است.

**۱ - سوگ یک واکنش طبیعی است.** همه‌ی ما در طول زندگی خود بارها از شرایط غم و ماتم عبور می‌کنیم. این وضعیت، یک بیماری نیست و این

شرایط نشانه‌ی ضعف و ناکارآمدی ما نیست، بلکه نشان دهنده‌ی این است که در زندگی ما چیزهای بسیار خوب و مهمی وجود داشته‌اند و ماتم، زمانی رخ می‌دهد که آن چیز بسیار مهم دیگر کنار ما نباشد.

در صورتی برخورد ما غیرطبیعی خواهد بود که همواره در پی چیز یا شخص از دست رفته باشیم و بخواهیم که همیشه و دائماً آن را نزد خود نگاه داریم. احساسات منفی پس از فقدان، اجتناب‌ناپذیر هستند و تنها راه روبرو نشدن با این اندوه زندگی کردن در دنیایی است که هیچ چیز از دست دادنی در آن وجود نداشته باشد.

برخی از مسیحیان اصرار می‌کنند که در مسیح همه چیز برای آن‌ها کافی و مثبت است و هر از دست دادنی یک بدست آوردن است و اینکه مسیحیان نباید مانند بی‌ایمانان ماتم کنند. (اول تسالونیکیان ۴: ۱۳) بله! کتاب مقدس تمام این نکات را گفته است، اما هرگز نگفته که در دنیا فقدان و سوگ حاصل از آن، وجود نخواهد داشت.

کتاب مقدس از ابتدا تا انتها در مورد غم و سوگواری سخن می‌گوید و غم برخی از شخصیت‌های مهم را نیز روایت می‌کند.

شخصیت‌هایی چون یعقوب، یوسف، داود، ارمیا، پولس و خود عیسی. کتاب مقدس مفصلاً در مورد وعده‌ی خداوند برای شفای اندوه سخن گفته است اما هرگز آن را انکار نکرده و نادیده نمی‌گیرد. مسیحیان نباید مانند دیگر مردم سوگواری کنند مانند آنانی که هیچ امیدی ندارند، اما این بدان معنا نیست که آن‌ها هرگز غمگین نشده و یا سوگواری نخواهند کرد.

**۲ - سوگ، محتمل است.** به بیان دیگر در رویارویی با یک فقدان، وجود غم و سوگواری غیرطبیعی نیستند و وقتی که فقدان بسیار شدید باشد، اتفاقاً سوگواری نیز شدید و طولانی خواهد بود. این امکان وجود ندارد که ما خود را برای از دست دادن چیز یا کس مهمی در زندگی، آماده کنیم و هم چنین هرگز شخص نباید فکر کند که در حال حاضر برای 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 می‌آید. از سویی دیگر بسیار اشتباه است که شخصی ساده‌لوحانه رفتار کند، با این تفکر که همواره می‌تواند آنچه که می‌خواهد را بدست آورد و آن را حفظ نماید و به زندگی خود ادامه دهد. این نوع طرز تفکر ممکن است طرز تفکر نوجوانی باشد که در زندگی خود هنوز با فقدان‌های اساسی روبرو نشده است و یا این که همواره هر چیزی را که خواسته بدست آورده است، زیرا فقدان شدید همواره با حس تعجب و شوک همراه است ولی نباید از دیدن چنین واکنش‌هایی، متعجب شویم.

غم هدفی را در زندگی ما دنبال می‌کند و گذرگاهی است که در گذر از آن، زندگی ما از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌کند و سفری است که باید پیموده شود. به عنوان مثال وقتی کسی را از دست می‌دهید، فرایند دردناک سوگواری به شما امکان تطبیق با دنیایی را می‌دهد که حالا تغییر کرده است. وقتی شخصی پدرش را از دست می‌دهد باید خود را با شرایط جدید تطبیق دهد و بداند که دیگر پدرش وجود ندارد تا از او مشورت بگیرد و یا اینکه همسرش دیگر حضور فیزیکی ندارد که از بچه‌ها مراقبت کند و یا اگر شخصی شغل خود را از دست داده، باید برای داشتن حرفه‌ای جدید در پی آموزش‌های لازم برآید.

**۳ - سوگ یک واکنش است.** سوگ واکنش پویا و قدرتمندی است که ممکن است با یک واکنش در درون قلب آغاز شده و نتایج آن در روابط، در زندگی و جسم ما نمایان شود. مادر یک پسر نوجوان دچار مرگی غیر منتظره می‌شود. او ابتدا شوکه می‌شود. سپس خشمگین شده و در آخر افسرده می‌گردد. او از دوستان و خواهران و برادران خود دور شده و سپس برای مرهم گذاشتن بر درد خود شروع به مصرف بی‌رویه مشروب می‌کند. این کار او، تنها باعث بدتر شدن وضعیت افسردگیش می‌شود. برای مدت طولانی او به خوبی غذا نمی‌خورد و به خوبی نمی‌خوابد و به تمام این مصیبت‌ها، اخراج شدن از مدرسه نیز اضافه می‌گردد. هیچ قسمتی در زندگی او باقی نمی‌ماند که فشار دردناک از دست دادن مادر بر آن، تأثیر نگذاشته باشد.

به خاطر قدرت بالقوه‌ای که در اندوه و سوگ وجود دارد، به افرادی در کنارمان احتیاج داریم تا در این شرایط به ما کمک کرده و شرح حالی از وضعیت‌مان را به ما ارائه دهند و برای کمکی که در آن زمان به آن احتیاج داریم، تصمیم بگیرند.

واکنش‌های غم ممکن است در موقعیت دیگری، خفیف‌تر باشند. مادر جوانی که برای اولین بار کودک اولش را سوار اتوبوس مدرسه می‌کند نیز ممکن است احساس از دست دادن را لحظه‌ای تجربه کند. کودک او دارد بزرگ می‌شود و هیچ راهی وجود ندارد که او مانع آن شود. این به آن معنا نیست که از بالغ شدن پسر بچه‌ی خود خوشنود نیست، اما چیزی که او قبلاً داشته اکنون فرق کرده است. این حس غمی است که به او یادآوری می‌کند باید در هفته‌ی اول پس از شروع مدارس خود را با شرایط جدیدی که در آن قرار گرفته است، تطبیق دهد.

**۴ - و در آخر سوگ؛ نتیجه‌ی هر فقدانی است.** از دست دادن‌های مشخصی وجود دارند که همه‌ی ما با آن آشنا هستیم. مثلاً مرگ یا ترک کردن کسی که عاشقش هستیم و یا آگاهی از اینکه عشق ما دچار بیماری جدی‌ای است. تقریباً هر مسئله‌ای در زندگی می‌تواند 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 و یا این فقدان به سادگی می‌تواند یک حس از دست دادن روانی باشد. هر جا که حس از دست دادن وجود داشته باشد آن‌جا سوگ هم حاضر است. خواه این چیز تجربه‌ی حس ساده‌ی غم باشد و خواه یک سوگ عظیم، در تمامی این موارد پیغامی برای شنیدن وجود دارد و درسی برای آموختن.

### کلامی چند درباره سوگواری

سوگواری تظاهر و نماد خارجی غم است و شامل تجلیاتی است که دیگران می‌توانند آن را ببینند. برای مثال گریه کردن و گوشه نشینی. ابراز احساسات شخص سوگوار می‌تواند به حالتی سنتی و با آداب و رسوم خاصی همراه باشد. بهترین جلوه‌ی ظاهری سوگواری در مراسم خاکسپاری خود را نمایان می‌سازد. این ابراز غم و اندوه ظاهری، در فرایند شفا بسیار حیاتی است و:

✓ به شخص سوگوار اجازه می‌دهد که انرژی احساسی خود را تخلیه کند.

✓ به دیگران این پیغام را می‌رساند که معنای از دست دادن این فرد برای شخص سوگوار چیست.

✓ باعث تاکید بر ارزش شخصی یا چیزی می‌شود که از دست رفته است.

✓ به طور علنی تأیید می‌کند که واکنش‌های سوگوار صحیح و معقول است.

این نکته‌ی آخر بسیار مهم است زیرا زمانی که چیزی یا کسی را از دست می‌دهیم، قسمتی از احیای ما در گرو قدردانی و به یاد آوردن ارزش‌های شخص یا چیزی است که از دست رفته است. هیچ آرامشی از طریق کاستن ارزش آنچه از دست داده‌ایم، حاصل نمی‌شود. ما باید بتوانیم در آینده، با خود احساس ارزشمند بودن (البته واقع‌گرایانه) چیز یا کسی که از دست رفته را، داشته باشیم. اگر افراد مختلف نحوه‌ی سوگواری دیگری به ما پیشنهاد می‌کنند، تنها غمی بر غم‌های ما می‌افزایند. برای مثال چقدر شایع است افرادی که نوزادشان مرده بدنیا آمده، دائماً این جمله را می‌شنوند: "خوب شد که حداقل مدتی را با او سپری نکردید." یا "خوب شد که او را به خانه نبردید و بعد این اتفاق بیافتد!" و یا "می‌توانید صاحب فرزندان دیگری شوید." سوگ متعلق به افراد سوگوار است. در حالی که برخی از مراسم مذهبی مثل مراسم خاکسپاری، طریقی است که بوسیله‌ی آن به بازماندگان فرد از دست رفته احترام گذاشته می‌شود. این تفکر که خود فرایند سوگواری هیچ فایده‌ای برای فرد سوگوار ندارد، بسیار شایع است. افراد سوگوار باید چنین تفکراتی را از خود دور سازند تا بتوانند با پشت سر گذاشتن

صحیح فرایند سوگواری، کنترل خود را به دست گرفته و خود را با شرایط جدید فقدان سازگار کند.

### ضربه‌ی روحی چیست؟

اکثر قسمت‌های این کتاب به بررسی اشکال طبیعی سوگواری و غمی که در نتیجه‌ی فقدان بوجود می‌آید، می‌پردازد. افراد بسیاری وجود دارند که با فقدان سختی در زندگی روبرو می‌شوند و بهترین لغت برای تعریف حالت آن‌ها، ضربه روحی است. در دو فصل آخر این کتاب به بررسی شرایط خاصی که باعث این شوک‌ها و ضربه‌های روحی می‌شوند، می‌پردازیم. ضربه‌ی روحی یک تجربه‌ی شوک‌آور است که می‌تواند برای هر شخصی اتفاق بیافتد. (شوک فیزیکی یا روانشناختی) ضربه‌ی روحی باعث ایجاد نوعی آسیب درونی شده و می‌تواند توانایی و عمل کرد طبیعی افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد. در این تعریف سه قسمت وجود دارد: شوک، آسیب و عمل کرد.

۱ - شوک خارجی، واقعه‌ای است که به طرز چشمگیری تأثیرگذار بوده و عاملی است که واقعاً ادراک شخص و سلامتی وی را به خطر می‌اندازد. این واقعه می‌تواند شخص را در آن لحظه و یا برای مدتی طولانی تحت تأثیر خود قرار دهد. تجربیات متداولی که باعث ضربه‌های روحی می‌شوند عبارتند از: تصادف شدید اتومبیل، مرگ اشخاص بسیار نزدیک، تجاوز یا انواع دیگر سؤاستفاده‌های جنسی، قربانی یک جنایت بودن یا حتی مشاهده‌ی هر کدام از این وقایع از نزدیک. گاهی غیرمنتظره بودن چنین وقایعی، می‌تواند باعث شوند تا یک ضربه‌ی روحی، تکان‌دهنده باشد. ضربه‌ی روحی غیرمنتظره

زمانی رخ می‌دهد که فرد مثل هر روز عادی دیگر در حال رفتن به سر کارش است، اما به خاطر یک تصادف شدید اتومبیل سر از مراقبت‌های ویژه‌ی پزشکی در می‌آورد. یا شخصی که سر کار تلفنش به صدا در می‌آید و به او می‌گویند خانه‌اش دچار حریق شده است. یا شخصی که توسط افرادی در دو کوچه پایین‌تر از منزلش با اسلحه تهدید می‌شود. ضربه‌ی روحی همیشه نتیجه‌ی یک واقعه‌ی تکان‌دهنده نیست. پیشرفت سریع بیماری سرطان ممکن است شخص را وارد مراحل تکان‌دهنده ضربه‌ی روحی کند. هر ملاقات با دکتر و آگاهی از روند رو به رشد بیماری ضربه‌ی شدید است بر روحیه و احساس امنیت او و نزدیکانش.

۲ - ضربه‌ی روحی باعث آسیب یعنی جراحی درونی در زندگی شخص می‌شود. هیچ لیست مشخصی از وقایعی که باعث ضربه‌ی روحی می‌شوند وجود ندارد، برای اینکه افراد مختلف مستعد آسیب‌پذیری درونی با درجات مختلفی هستند. مرگ شخص مورد علاقه‌ی کسی می‌تواند باعث ضربه‌ی روحی شود، اما لزوماً همیشه این گونه نیست. اگر پدر شما در سن پیری فوت کند، ممکن است پس از خاکسپاری واکنشی تقریباً عادی در سوگواری داشته باشید اما اگر با او خیلی صمیمی بودید، این فقدان ممکن است شما را به سوی افسردگی یا انواع پیچیده‌تری از سوگواری سوق دهد و نه تنها غمگین شوید بلکه عمیقاً آسیب ببینید.

۳ - ناتوانی در داشتن عمل‌کردی صحیح، نتیجه‌ی یک ضربه‌ی روحی واقعی است. مشکلات جسمی، افسردگی، انزوای در روابط، ترس‌های غیر منطقی، عدم ثبات عاطفی و احساسی یا واپس‌رانی عاطفی، نشان دهنده‌ی این هستند که یک ضربه‌ی روحی می‌تواند تأثیرات مخربی بر شخص



بگذارد، هر چند شخص ممکن است خود تصور کند که به سرعت دارد از نتایج این واقعه شفا می‌یابد. مسیحیان نیز در برابر چنین تجربیاتی مصون نیستند. همان طور که آن‌ها در برابر بیماری‌های فیزیکی نیز مصونیتی ندارند. آن‌ها منابع روحانی بسیار عالی‌ای در اختیار دارند، اما هنوز هم تحت تأثیر اتفاقات تکان دهنده و ضربات روحی ناشی از آن قرار دارند و در نهایت این امکان هم وجود دارد که شخص در زندگی خود به جای قربانی یک نجات دهنده باشد، همان طور که پولس رسول حتی پس از آزارهای بسیار توانست بگوید:

«از هر سو در فشاریم، اما خُرد نشده‌ایم؛ متحیریم، اما  
نومید نیستیم؛ آزار می‌بینیم، اما وانهاده نشده‌ایم؛ بر  
زمین افکنده شده‌ایم، اما از پا در نیامده‌ایم.»  
(دوم قرنتیان ۴: ۸ - ۹)

### عقاید اشتباه درباره سوگ

در حین مطالعه‌ی این کتاب به عقاید اشتباهی که درباره‌ی سوگ وجود دارد، خواهیم پرداخت، عقایدی که در برابر فرایند طبیعی و لازم سوگواری قرار می‌گیرند. گاهی اطرافیان ممکن است نسبت به سوگواری طبیعی یک داغدار، واکنش‌های اشتباهی بروز دهند. زمانی که شما سوگواری می‌کنید متأسفانه باید انتظار این را داشته باشید که از دیگران سخنانی را بشنوید که اگر چه با انگیزه‌ی خوب بیان می‌شوند، اما واقعاً در آن شرایط شنیدنش مناسب نیست. برخی از این عقاید و رفتارهای اشتباه عبارتند از:

✓ سوگواری (سوگواری طولانی) نشانه‌ی بی‌ایمانی است.

- ✓ تنها افراد ضعیف سوگواری می‌کنند.
- ✓ تمام کاری که افراد سوگوار باید برای بهبود از غم خود انجام دهند این است که از دست دادن آن شخص را از ذهن خود بیرون کنند.
- ✓ سوگواری نباید بیش از سه ماه طول بکشد و قاعدتاً بیش از یک سال خیلی خطرناک خواهد بود.
- ✓ با گذر زمان کم‌کم از شدت سوگواری کاسته می‌شود و از بین می‌رود.
- ✓ روشی که شما سوگواری می‌کنید نشان دهنده‌ی حد محبتی است که نسبت به فرد از دست رفته دارید.
- ✓ برای هر مرگی باید به صورت خاص و مجزا سوگواری شود.

### رفتن به خانه عزا

اگر شما سوگوار هستید هرگز اجازه ندهید که کسی به شما بگوید سوگواری شما کار اشتباهی است. شما در حال قدم زدن در راهی هستید و سایه‌های آن ممکن است سرد و نگران کننده به نظر آیند. اما اگر به راه رفتن ادامه دهید در نهایت از آن عبور کرده و به حیات خود ادامه خواهید داد. به مثالی در این مورد از عهدعتیق دقت نمائید:

«رفتن به خانه‌ی ماتم به از رفتن به خانه‌ی جشن  
زیرا مرگ است فرجام همه‌ی انسان‌ها،  
و بر زندگان است که این را به یاد بسپارند. غم از  
خنده بهتر است، زیرا غم چهره، به

شادی دل می‌انجام. دل حکیمان در خانه‌ی ماتم است.»  
(کتاب جامعہ ۷: ۲-۴)

خداوند به ما نگفته است که دائماً در خانه‌ی ماتم مسکن گزینیم، اما زمانی که سوگوار هستیم باید به آن خانه برویم و در آن جا آن چه باید بیاموزیم را آموخته و قوی‌تر شده، از آن جا خارج شویم. زمانی که عیسی گفت: «خوشابه‌حال ماتمیان، زیرا ایشان تسلی خواهند یافت.» او در واقع به ما می‌گفت، از آن جایی که اندوه فقدان در این دنیا اجتناب‌ناپذیر است، بنابراین غم و سوگواری نیز اجتناب‌ناپذیر است، اما وعده‌ی تجدید حیات از سوی خداوند نیز برای ما وجود دارد.

## فصل دوم

چه اتفاقی برای من در حال رخ دادن است؟  
تجربه‌ی از دست دادن

«خداوند، مرا فیض عطا فرما، زیرا که در  
تنگی هستم؛ چشمانم از غصه کاهیده شده است، جان  
و تن من نیز. زیرا زندگی‌ام از غم به سر  
آمده، و سال‌هایم از ناله؛ به سبب گناه‌هایم نیرویی  
در من نمانده، استخوان‌هایم پوسیده است.»  
(مزامیر ۳۱: ۹ - ۱۰)

عزاخانه؛ جای راحتی نیست. در آن‌جا ما با ترس و سردرگمی روبرو می‌شویم. ندانستن اینکه چه اتفاقی دارد می‌افتد یا آیا احساسی که دارم طبیعی است یا خیر، می‌تواند باعث ترس و ناامیدی من بگردد. از سوئی دیگر داشتن آگاهی از اینکه چه اتفاقی در حال رخ دادن است، می‌تواند باعث کاسته شدن ترس و منطقی شدن تجربیاتی باشد که در حال پشت سر گذاشتنش هستیم. هر انسانی به صورت منحصر به فردی سوگواری می‌کند و نوع سوگواری وی به تجربیات گذشته و خصوصیات شخصیتی او بستگی دارد. طریق ابراز غم ما با اشخاص دیگر تفاوت دارد و حالت آن می‌تواند در طول فرایند اندوه تغییر یابد. سوگواری طبیعی اشکال مختلفی به خود می‌گیرد. از آنجایی که یک روش استاندارد برای سوگواری وجود ندارد همه‌ی اشخاص ممکن است تمام واکنش‌هایی که ما در این بخش تشریح می‌کنیم را، تجربه نکنند. به علاوه ممکن است این واکنش‌ها به شدت‌های مختلف در زمان‌های خاصی، تجربه شوند. توضیحاتی که اینجا در مورد

تجربه‌ی سوگ ارائه می‌دهیم، تنها نمونه‌هایی هستند که در تجربه‌ی سوگواری دیده شده‌اند و نمایانگر این حقیقت هستند که سوگواری کلیت وجود شخص را در بر می‌گیرد.

### واکنش‌های احساسی

"امروز از من پرسیدند که آیا هنوز شکافی را در قلب خود احساس می‌کنم یا خیر؟ حسی که من دارم نه حس یک گودال بلکه حس شکافی است به بزرگی دره‌ی گراند کانیون!" این‌ها سخنان و دیدگاه زنی است که چندین ماه پیش همسرش را از دست داده است. فقدان‌های مشخصی وجود دارند که باعث برانگیخته شدن احساسات شدیدی در ما می‌شوند و این احساسات واکنش‌هایی را با خود به همراه دارند که می‌توانند بسیار مفید بوده اما در عین حال بسیار دردناک به نظر آیند.

ما با سیستم هشدار دهنده‌ی شگفت‌انگیزی خلق شده‌ایم که نه تنها نسبت به تغییرات هشدار می‌دهد بلکه بر سطح انرژی ما نیز تأثیر می‌گذارد تا بتوانیم با شرایط تطبیق پیدا کنیم. احساسات، واکنش‌های فیزیکی هستند که ما در برابر تغییرات بوجود آمده از خود بروز می‌دهیم. این تغییرات ممکن است شامل مؤلفه‌های خارجی و یا درونی مانند امید یا چشم انتظار بودن باشند. ممکن است تفکر ما درباره احساسات مان این باشد که آن‌ها شبیه‌ی شرایط آب و هوایی در وجود ما است، گاهی آرام و آفتابی است و آفتاب ما را گرم نموده و نسیم مطبوعی هم هر از گاهی ما را نوازش می‌دهد و در زمان‌هایی دیگر شرایط اقلیمی تغییر می‌کند و طوفان و تلاطمی را به همراه دارد. بارانی که برای حیات ما ضروری است گاهی به صورت ملایم و گاهی شدید می‌بارد. این باران ممکن است هر زمانی که احتیاج است شروع به

باریدن کند و گاهی نیز در زمان‌های نامناسب بیارد. ما همیشه در حال تجربه کردن این آب و هوا هستیم اگر چه ممکن است همیشه از آن آگاهی نداشته باشیم. اغلب تنها آب و هوای خوب و یا بسیار بد است که توجهی ما را به خود جلب می‌کند.

به همین صورت ما نیز به طور دائم در حال تجربه واکنش‌های احساسی هستیم. مواقعی وجود دارد که ما آن‌ها را حس کرده و از وجودشان آگاهیم اما گاهاً احساسات مان بدون آنکه از آن‌ها آگاهی داشته باشیم ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. با آگاهی از آنچه احساس می‌کنیم می‌توانیم از اطلاعاتی که این احساسات در اختیار ما قرار می‌دهند بهره برده و تصمیم‌های صحیحی در برخورد با آن‌ها اتخاذ کنیم. آیا ممکن است که بروز احساسات دردناک زمان سوگواری مفید باشند؟ و اگر این احساسات مفیدند، چرا این قدر دردناک هستند؟ آیا من می‌توانم از این مرحله عبور کنم؟ این سئوالات و سئوالات بسیار دیگری به دردناک بودن غم و ماتم اشاره می‌کنند و اگر ما نسبت به هدف این واکنش‌ها ناآگاه باشیم این درد می‌تواند چندین برابر شود.

بروز احساسات در حقیقت واکنش‌هایی هستند که در نتیجه‌ی مواجه شدن با عوامل دیگر بوجود می‌آیند مانند رفتاری که دیگران نشان می‌دهند (عامل خارجی) یا خاطرات شخصی خودمان (داخلی). ما می‌توانیم عاملی که نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم را شناسایی کنیم (یعنی آنچه برای ما تحریک کننده است). این کار می‌تواند به ما برای انتخاب نوع واکنش مان کمک کند. بروز احساسات به ما اطلاعاتی در مورد عاملی که این احساسات را برانگیخته و همچنین توضیحاتی در مورد چیزی که در زندگی ما در حال تغییر است را ارائه می‌دهد. در این صورت واکنش‌های احساسی به عنوان

نشانه‌هایی عمل می‌کند که به ما در انطباق با تغییرات محیطی کمک می‌کند.

جدول شماره‌ی یک خلاصه‌ای از احساسات اولیه و اطلاعاتی است که این علائم به ما نشان می‌دهند. زمانی که ما از واکنش احساسی خود آگاه می‌شویم، می‌توانیم این سؤال را از خود بپرسیم: "چه احساسی دارم؟" و اینکه "به چه چیزی واکنش نشان می‌دهم؟" در مواقعی می‌توانیم با شناسایی احساسات خود به سوی پیغامی که این احساسات برای ما دارند، هدایت شویم. زمان‌های دیگر عکس این مطلب صادق است یعنی اینکه ما از پیغام آگاهی داریم به همین خاطر می‌توانیم تشخیص دهیم که نسبت به آن پیغام چه احساسی در ما وجود دارد.

## جدول شماره یک احساسات و عمل کرد آنها

احساس	هدف، اطلاعاتی که ارائه می‌دهد.
— شادی و خوشحالی	ادامه بده، این خوب است.
— پذیرش	وابستگی، امنیت
— انتظار (پیش‌بینی)	این چیز تازه است، بررسی و کاوش
— تعجب	غیرمنتظره، صبر کن و خود را تطبیق بده و هوشیار باش.
— انزجار	پس زدن، این سم است، عقب‌نشینی
— خشم	اشتباهی رخ داده، یا من اشتباهی کرده‌ام، تغییری باید در شرایط یا در من بوجود آید تا این اشتباه اصلاح شود.
— غم	فقدانی اتفاق افتاده، تطبیق با فقدان، سازگاری برای زندگی بدون وجود چیزی که ازدست رفته، پذیرش، کنترل نکردن امور
— ترس	خطر در کمین است، باید شرایط را تغییر دهم، یاد بگیرم با شرایط سازگار شوم و یا از شرایط گریخته یا از آن اجتناب کنم. جنگیدن، جنگ یا سازش
— رنجش	من مورد سؤاستفاده قرار گرفته‌ام یا به من آسیب زده‌اند، اجتناب
— خجالت	می‌خواهم پنهان شوم، احساس می‌کنم با او رابطه‌ی خوبی ندارم، نمی‌خواهم دوباره با او رابطه‌ای شروع کنم.



سوگ و ضربه روحی ناشی از آن، تجربه‌ی از دست دادن چیزی است که باعث برانگیخته شدن احساس غم در ما می‌شود. خبر اولیه و آگاهی از اینکه فقدانی اتفاق افتاده، معمولاً ما را شوکه می‌کند. حیرت و غافلگیر شدنی که در زمان از دست دادن چیزی در شخص ایجاد می‌شود، حتی با توجه به اینکه فقدان قابل پیش‌بینی باشد، می‌تواند شخص را بیهوش یا فلج کند. در چنین زمانی ممکن است شخص بی‌حس و یا گیج شود و احساس او همانند موجی خروشان باشد که جزیره‌ی کوچکی را فرا می‌گیرد. چنین احساساتی می‌توانند ما را احاطه کنند و حس کنیم که داریم غرق می‌شویم. زمانی که درک می‌کنیم چیزی را از دست داده‌ایم، درد شدیدی را احساس کرده و فریاد می‌زنیم که یک جای کار اشتباه است، خیلی هم اشتباه است و عصبانی شده و می‌گوئیم: "مرگ نباید اتفاق می‌افتاد!" و "می‌خواهم او برگردد." برای بسیاری این خشم درونی، بدون داشتن علت مشخصی فوران می‌کند. "من فقط عصبانی هستم، اما نمی‌دانم باید سر چه کسی عصبانی باشم!" این جمله‌ای است که زنی درباره مرگ همسر خود عنوان می‌کند.

در برخی از موارد ما از عصبانیت خود آگاهی داریم در حالی که بعضی مواقع ما از اینکه چیزی غلط است و آن طور که ما فکر می‌کنیم نیست، تحت فشار قرار می‌گیریم. ترس معمولاً زمانی در ما ایجاد می‌شود که تشخیص می‌دهیم امور آن طوری که باید باشد نیست. ترس از ناشناخته‌ها، ترس از اینکه چگونه می‌توانم بدون شخص فوت شده زندگی کنم. ترس از اینکه چگونه به تنهایی از عهده‌ی این زندگی برآیم؟ ترس علامتی است و زمانی که ما با شرایط خطرناکی روبرو می‌شویم خود را نمایان می‌سازد یا اینکه در برابر عاملی که ما آن را خطرناک می‌دانیم، پدیدار می‌گردد.

ممکن است از عصبانیت خود بترسیم یا از ترس خود عصبانی شویم. اما آیا ما این حق را داریم که خشمگین باشیم؟ آیا طبیعی است از شخصی که فوت کرده عصبانی باشیم؟ افراد بسیاری از درد سوگ و ماتم می‌ترسند. افراد سوگوار اغلب چنین می‌گویند: "می‌دانستم که می‌تواند این قدر دردناک باشد!" و ممکن است اوقاتی که درد آن‌ها را احاطه کند احساس بدبختی به آن‌ها دست دهد و این حس را تجربه کنند که قسمتی از وجودشان کنده شده است. تلاش برای فرار از درد، معمولاً باعث تشدید آن می‌شود و تاخیری که در احساس درد رخ می‌دهد بعداً توسط درد عمیقی جایگزین خواهد شد. ترس نمایانگر این است که احتمالاً با خطری روبرو هستیم، زیرا شرایط خطرناک اغلب با درد همراه است. با این وجود درد ناشی از سوگ که باعث رنجش ما می‌شود به خودی خود مضر نیست. این درد مضر یا خطرناک نیست، بلکه دردی است الزامی تا بوسیله آن بتوانیم خود را با فقدانی که با آن روبرو شده‌ایم، تطبیق دهیم. این درد اگر چه به نظر می‌رسد که هرگز ما را رها نخواهد کرد، اما به ما کمک می‌کند تا آنچه دیگر نداریم را رها نموده و در نتیجه بتوانیم در زمان حال با واقعیت‌ها زندگی کنیم.

ممکن است ما به خاطر مرگ شخصی که بسیار دوستش داشتیم، احساس خجالت کنیم و این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که از آسیب‌پذیری خود و عدم ارتباط خود با آن شخص آگاه می‌گردیم. خجالت زمانی رخ می‌دهد که متوجه می‌شویم ارتباط ما با شخصی دیگر و یا از انتظارات و ارزش‌های خودمان جدا شده است. مرگ به منزله‌ی قطع ارتباط برگشت-ناپذیر در ارتباطات انسانی است. ممکن است احساس کنیم می‌خواهیم مخفی شویم یا حس گناه داشته باشیم. اغلب بازماندگان فرد فوت شده این سؤال را از خود می‌پرسند: "من چکار می‌توانستم بکنم؟" یا اینکه "اگر فقط

من .... " و این را روش تجزیه و تحلیل واکنش خجالت خود می‌دانند. چگونه می‌توانم با کسی که مرگ او را از من جدا کرده ارتباطی دوباره برقرار کنم؟ مری بت؛ پس از مرگ شوهرش که ده سال زندگی مشترکش را با او سپری کرده بود، دچار شوک شده بود. او باید از دست چه کسی عصبانی باشد؟ شب‌ها به سختی می‌گذرند. زمانی که او بچه‌ها را می‌خواست، روبرو شدن با خانه‌ای ساکت و اتاق خواب خالی، او را می‌ترساند. او از تمیز کردن کمد لباس‌های شوهرش می‌ترسد زیرا ممکن است با این کار آخرین ارتباطش را با او از دست بدهد. با این وجود وقتی چشمش به دست نوشته‌های شوهرش می‌افتد درد، خشم، ترس و ناراحتی شدیدی در وی پدیدار می‌شود. یک روز عصر دیگر کنترل خود را از دست می‌دهد. چوب بازی‌های بچه‌اش را برمی‌دارد و شروع به کوبیدن بر تخت می‌کند و تا آن جایی که می‌تواند با صدای بلند فریاد می‌کشد. در ابتدا درد او بدتر می‌شود. او از شدت عصبانیت کمدهای لباس را بر زمین انداخته و فریاد می‌کشد: "چرا مرا ترک کردی؟" او در حالی که سعی می‌کند درد درونی‌اش را تخلیه کند، فریاد می‌کشد، گریه می‌کند و هق‌هق می‌زند و به تختش ضربه می‌زند. آن شب از فرط خستگی فراوان بر تخت می‌افتد و می‌خوابد.

صبح روز بعد او نگاهی به دور و برش می‌اندازد و لباس‌های همسر و تمام وسایل شخصی‌اش را پخش شده در کف اتاق می‌بیند و دوباره گریه می‌کند. سپس چند جعبه برمی‌دارد و شروع به جمع‌آوری وسایل می‌کند. برخی از جعبه‌ها را نگاه می‌دارد و برخی از وسایل را در انبار می‌گذارد و برخی دیگر را جدا می‌کند تا به دیگران ببخشد. خشم او باعث شد تا کنترلی که ترس بر او داشت شکسته شود. به او این امکان را داد تا بتواند قدم بعدی را برای تطبیق با فقدان خود بردارد. درد؛ او را برای ایجاد تغییر برانگیخت تا

بتواند خود را با آنچه از دست داده است، تطبیق دهد. پس از آن تسلی درد او آغاز شد.

زمانی که ما با فقدان چیز از دست رفته، تطبیق می‌یابیم بر طرف شدن غم آغاز می‌شود. غم باعث می‌شود که کمی از سرعت خود کاسته و بتوانیم بر آنچه از دست داده‌ایم تمرکز نموده و انتظارات خود را از روند زندگی، عادت‌ها و آرزوها تعدیل کنیم. زمانی که این سازگاری انجام شد از غم ما کاسته می‌شود. به همین صورت از خشم نهایی ما نسبت به چیزهای منفی یا مطالبی که ما را خشمگین می‌سازند و باعث واکنش ما می‌گردند کاسته می‌شود. در زمان مرگ شخصی ممکن است به این دلیل خشمگین باشیم که شخص متوفی دیگر با ما نیست و ما نمی‌توانیم به آرزوها و امیدهای مشترکی که با هم داشتیم دست یابیم. زمانی که ما آن امیدها و انتظارات را رها می‌کنیم و مسائل را آن طور که هستند می‌پذیریم و خواسته‌های خود را در مورد آن آرزوها و انتظارات رها می‌کنیم، از خشم ما کاسته می‌شود. می‌توانیم با ایجاد ارتباط با آن چه در واقعیت وجود دارد و پذیرش آنچه از دست رفته و آنچه برای مان باقی مانده است، از احساس خجالت خود بکاهیم. در زمان اندوه این واکنش‌ها هستند که باعث می‌شوند ما با قطع ارتباط خود با شخص و فقدانی که برای مان ایجاد شده است، روبرو شویم.

سوگواری ما را تغییر می‌دهد. زمانی که اندوه بر طرف می‌شود حس شادی، امیدواری و خوشحالی باز می‌گردد. در ابتدا افراد سوگوار ممکن است احساس نکند که اوضاع بهتر شده است و حتی ممکن است از اینکه کسی به این مسئله اشاره کند، تعجب کنند. ممکن است از شاد بودن خجالت بکشند و این طور فکر کنند که شادی‌شان آن‌ها را از فرد فوت شده جدا ساخته و یا آن طور به نظر آید که برای او نبودن آن شخص دیگر اهمیتی

ندارد. افراد بسیاری که سوگواری عمیقی را پشت سر می‌گذارند، چنین اظهار می‌کنند که بالاخره توانستند به شادی عمیق‌تری از آن‌چه قبل از این فقدان داشته‌اند برسند و تجربه‌ی عمق این درد باعث شده تا آن‌ها به احساساتی که هرگز فکرش را هم نمی‌کردند، پی ببرند. با این حال ممکن است اندوه و حس فقدان مانند سایه‌ای در زمان‌های خوشحالی آن‌ها نیز همراهشان باشد.

### واکنش‌های فیزیکی

تجربه‌ی فقدان‌های بسیار شدید حتی می‌تواند جسم را نیز تحت تأثیر خود قرار دهد. در ابتدای شنیدن خبر از دست دادن چیزی، ممکن است احساس خفگی به ما دست دهد و ممکن است حالت سرگیجه و بیهوشی داشته باشیم. ممکن است احساس کنیم که خسته هستیم و قوای جسمانی ما برای انجام کاری کفایت نمی‌کند. تهوع، اسهال یا ناراحتی‌های معدوی و رودوی، نفس‌تنگی و تنفس‌های سطحی و تند ممکن است نمایان شوند و بلع ما با مشکل روبرو شود. برخی از افراد این حس را این‌گونه تشریح می‌کنند که گویی چیزی در گلوی آن‌ها گیر کرده است. ممکن است سردردها و بدن دردهایی رخ دهد. بدن ممکن است منقبض شده و در شرایط مختلف دچار اسپاسم‌های عضلانی شود. درد قفسه‌ی سینه، احساس گرما یا سرمای شدید، تعریق شدید یا خشک شدن دهان ممکن است اتفاق بیافتد. این نشانه‌های فیزیکی ممکن است تنها چند دقیقه یا بیشتر طول بکشند و حتی ممکن است در هفته‌ها و ماه‌های آینده نیز تکرار شوند. معمولاً خوردن

و خوابیدن مختل می‌شود، برخی برای گریز از دردها خواب را انتخاب کنند. آن‌ها ممکن است آنقدر بخوابند که زندگیِ عادیِ آن‌ها مختل می‌شود. برای برخی دیگر خوابیدن بسیار سخت می‌گردد. زنی این چنین عنوان می‌کند که از به خواب رفتن متنفر است. زیرا هر بار که از خواب بلند می‌شود با این واقعیت روبرو می‌شود که در تختش تنها است و شوهرش واقعاً مرده است. افراد دیگر خواب یا کابوس‌هایی در مورد شخص یا چیزی که از دست داده‌اند، می‌بینند. این افراد ممکن است شب از خواب بیدار شده و با توجه به این که آیا خواب آن‌ها خوشایند بوده یا دردناک، بخواهند دوباره بخوابند و یا اصلاً از خوابیدن اجتناب کنند. به همین صورت ممکن است تغذیه‌ی آن‌ها نیز مختل گردد. برخی برای آرام کردن خود پرخوری می‌کنند در حالی که برخی اشتهای خود را از دست می‌دهند.

نشانه‌های فیزیکی سوگ، اغلب با گذر زمان کاسته می‌شود اما ممکن است یک دفعه و به صورتی غیر منتظره دوباره در زمان‌هایی چون سالگرد وفات شخص، تعطیلات یا روز تولد شخص فوت شده مجدداً پدیدار شوند. "درست زمانی که فکر می‌کنم حالم بهتر شده است شروع به احساس خفگی و تنگی نفس می‌کنم!" این جمله‌ای است که یک زن بیوه در توصیف حالات خود بیان می‌کند. ابتدا او می‌ترسید که همه‌ی درد و رنج روزهای اولیه‌ی سوگواری خود را دوباره تجربه کند، اما وقتی که این نشانه‌ها پس از چند ساعت فروکش می‌کند، احساس بهتری به وی دست می‌دهد. برخی از افراد حتی پس از سال‌ها این نشانه‌های فیزیکی را دوباره تجربه می‌کنند.

## افکار، باورها و انتظارات

سوگواری باعث ایجاد اختلال در توانایی ما برای تمرکز، جمع کردن حواس، تفکر، حلای مسائل و حتی به خاطر آوردن مسائل بسیار ساده می‌گردد. مسائل ساده بسیار گیج کننده به نظر می‌رسند. زنی که به تازگی فرزند خود را از دست داده چنین می‌گوید: "من حتی نمی‌توانم روش پخت کیک را از روی پاکت آن بخوانم! فراموش می‌کنم که وسائل را در کجا گذاشته‌ام. فراموش می‌کنم کدام بچه به کدام مدرسه می‌رود و گاهی به حالت گیجی می‌ایستم و یادم نمی‌آید که کجا هستم و قرار بود چه کار کنم."

واکنش اولیه غالباً انکار و ناپاوری است. در روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌های اول این حس که "این نمی‌تواند واقعی باشد!" غالباً بروز می‌کند. بسیاری از سنت‌های سوگواری همانند مراسم خاکسپاری و باز کردن در تابوت با همه‌ی سختی‌هایی که دارند به فرد سوگوار کمک می‌کند تا بتواند واقعیت فوت شخص را بپذیرد. اشغال شدن کامل ذهن بوسیله آن واقعه، افکار دائمی در مورد فقدان بوجود آمده (افکار اضطراب‌زا)، یادآوری مستمر فقدان، ممکن است در پی چنین حوادثی نمایان شوند. زنگ تلفن یا صدای پا در اتاق کناری یا صدای پارک شدن ماشینی در پارکینگ، همگی می‌توانند در شخص سوگوار این حالت را ایجاد کنند که منتظر باشد تا شخص فوت شده دوباره به خانه باز گردد.

افراد بنا بر نیاز ذاتی‌ای که در خود دارند مایل هستند منطق واقعه‌ای که برای آن‌ها اتفاق افتاده است را تحلیل کرده و مفهوم زندگی خود را بفهمند. زمانی که آسیب‌پذیری و نقاط ضعف خود را درک کردیم، باورهایی که در مورد خودمان داشتیم شروع به تغییر می‌کند. افراد سوگوار اغلب

منفی‌نگر می‌گردند و نسبت به خود و دیگران بسیار نقادانه عمل می‌کنند. آن‌ها بیشتر ممکن است که خود را برای وقایع منفی مقصر دانسته و دچار سرخوردگی و امید و هدف خود را از دست بدهند. برخی خود را برای مرگ و از دست دادن شخص مقصر می‌دانند حتی اگر این نتیجه‌گیری برای آن‌ها بسیار غیرمنطقی باشد.

افراد سوگوار معمولاً می‌پرسند: "چرا؟"، "چرا من؟"، "چرا آن‌ها؟"، "چرا حالا؟" باورهای شخص ممکن است برای درک آنچه اتفاق افتاده و سر در آوردن از منطقی این فقدان و درد اشتباه باشند. خدا در این قضیه کجاست؟ چرا خدا چنین اجازه‌ای داد؟ بسیاری از افراد عزادار آرزو می‌کنند که فرهنگ ما دارای سنت‌ها و نشانه‌هایی باشد که نشان دهد شخص در حال سوگواری است. چندین دهه قبل مرسوم بود که زن بیوه پس از مرگ همسرش یک سال سیاه بپوشد. امروزه برای برخی افراد این رسم حالت افراطی دارد، اما زنی می‌گفت که ای کاش این رسم هنوز پا برجاست.

دو هفته پس از مرگ همسرش او دوچرخه پسرش را برای پنچرگیری به مغازه دوچرخه‌سازی می‌برد. زمانی که صاحب مغازه با حالتی تحقیرکننده - ای می‌گوید: "این کار زیاد سختی هم نیست! باید از شوهرت می‌خواستی این کار را انجام دهد ... " زن بیوه شوکه می‌شود. او می‌دانست که نمی‌تواند آن شخص را برای حرفی که زده است محکوم کند. به هر حال او از کجا باید می‌دانست شوهر آن زن دیگر در قید حیات نیست. با این وجود بی - توجهی او در سخن گفتن باعث آزار این زن شده بود. وقتی به گذشته، یعنی زمان آن واقعه نگاه می‌کند، چنین می‌گوید: "کاش هنوز هم زن‌های بیوه سیاه می‌پوشیدند." برخی از افراد سوگوار برای داشتن تفریح و لذت در



زندگی‌شان مشکل دارند، زیرا نمی‌خواهند این پیغام را به دیگران برسانند که همه چیز خوب است. برخی دیگر می‌ترسند چون لذت پس از فقدان، را اشتباه می‌دانند و چنین تردیدهایی در رفتار باعث انزوای افراد بسیاری می‌شود.

ارزش‌ها در نتیجه‌ی سوگواری تغییر می‌کنند. مردی که مرگ پسر جوانش را تجربه نموده چنین می‌گوید: "کار کردن دیگر به نظر من این قدر مهم نیست. من بیشتر دلم می‌خواهد به خانه بروم و با خانواده‌ام باشم." گفته می‌شود که هیچ کس در روزهای آخر زندگی‌اش نگفته است: "ای کاش بیشتر کار می‌کردم!" سوگواری مانند لنزی است که آنچه بیش از هر چیزی برای ما اهمیت دارد بزرگتر به نظر می‌رسد و نشان دهنده‌ی آن است که ما واقعاً برای چه موضوعی ارزش قائلیم. ما درد را احساس می‌کنیم زیرا آنچه از دست داده‌ایم چون گنجی برای مان بارز شده است. پس از فقدان می‌توانیم بر آن چیزهایی که واقعاً در زندگی ما ارزشمند هستند، تمرکز کنیم.

### برداشت‌ها

برداشت‌های ما سنگ بنای اصلی تجربه ما را تشکیل می‌دهند. یعنی فرایند ذهنی که ما بوسیله آن تجربه خود را درک کرده و آن را تفسیر می‌کنیم. برداشت‌های اصلی در تجربه‌ی ما می‌توانند در طول زمان سوگواری تغییر کنند چنان که شخص عزادار نتواند تشخیص دهد کدام یک از این جوانب واقعی هستند. پس از مرگ یک شخص نزدیک، بسیار متداول است که شخص سوگوار احساس کند صدای فرد فوت شده را در جایی شنیده یا او را دیده است. برخی دیگر در زمان‌هایی خاص حضور آن شخص را با خود حس می‌کنند. ممکن است شخص فوت شده را در سکوت یا حامل

پیغامی مثلاً اینکه آن‌ها در بهشت جای‌شان خوب است، حس کنند. توصیف آن‌ها این است که این تجربیات بسیار تعجب‌آور اما در عین حال آرامش-بخش هستند. برای برخی دیگر چنین تجربیاتی ترسناک هستند. افراد عزادار اغلب میلی به در میان گذاشتن تجربیاتی این چنینی را ندارند و می‌ترسند که دیگران آن‌ها را درک نکنند یا اینکه فکر کنند آن‌ها در حال دیوانه شدن هستند.

احساس "غیر واقعی بودن" به این صورت که فرد احساس می‌کند از خود واقعیش جدا شده نیز ممکن است در زمان سوگواری اتفاق بیافتد. پسر جوانی وضعیت خود را در مراسم خاکسپاری پدرش و چندین روز بعد، این چنین توضیح می‌دهد که انگار روباتی است که فقط تکان می‌خورد و انگار وجود خارجی ندارد و فقط تماشاگر تمام وقایع است. او می‌گوید که هیچ احساسی ندارد و همه‌ی کارهایی که از او انتظار می‌رود را همانند یک هواپیمای در حالت اتوپایلوت انجام می‌دهد و بعداً حتی به سختی می‌تواند اتفاقات آن روزها را به یاد آورد.

### تلاش برای سازگاری

"نه؛ نه؛ نه؛ این نمی‌تواند واقعی باشد!" این جمله‌ی زن جوانی است که مادر دو کودک است و پس از شنیدن خبر مرگ شوهر خود در یک تصادف اتومبیل دچار شوک شده است و هق‌هق کنان این جمله را می‌گوید. ماه‌ها بعد از آن حادثه، زندگی خود را این چنین ادامه می‌دهد که انگار شوهر او به زودی از یک مسافرت کاری به خانه باز می‌گردد. بله او درک کرده است که شوهرش برای همیشه رفته است و اینکه او فوت کرده و جسد او

را دفن کرده‌اند با این وجود نمی‌خواهد امیدش را از دست بدهد که شوهرش باز ماشین را در پارکینگ پارک خواهد کرد و به آشپزخانه خواهد آمد.

همه‌ی روش‌هایی که برای سازگاری و کنار آمدن با زندگی در این دنیای گناه‌آلود احتیاج داریم، همگی در وجود ما قرار داده شده‌اند. ما معمولاً می‌توانیم از خود در برابر واقعیت‌های دردناک محافظت کنیم. روان‌شناسان آن‌ها را مکانیزم‌های دفاعی می‌خوانند. این مکانیزم‌ها اغلب به صورت خودکار عمل می‌کند و ما را از افکار و احساساتی محافظت می‌کنند که می‌توانند باعث گیجی و از دست دادن توانایی‌مان برای داشتن یک زندگی با عمل کرد طبیعی گردند.

واکنش اولیه‌ی ما نسبت به مرگ، انکار است. این واکنش ممکن است یک عدم پذیرش واقعی باشد تا شخص بتواند به صورت صحیح آن فقدان را قبول کرده و کارهایش را انجام دهد. انکار همچنین می‌تواند به شکل بی‌تفاوتی و یا ناپابوری خود را آشکار سازد. حتی در زمان‌هایی که شواهد مستدلی از آن فقدان موجود است.

ممکن است برخی هر فکر و هر احساس ناشی از فقدان را، سرکوب کرده و از آن اجتناب کنند و آن واقعه را از فکر خود بیرون کنند. آن‌ها ممکن است فقدان را درک کرده و حتی گاهی به خود فرصت کوتاهی برای سوگواری در بین مردم بدهند، اما پس از آن اجازه ندهند که احساسات و افکار منفی ایجاد شوند. برخی احساس می‌کنند که به دوران کودکی پس-رفت کرده‌اند و ممکن است خود را وابسته و ناتوان احساس کنند. برخی از افراد سوگواری ممکن است ارتباط بسیار قوی‌ای با شخص فوت کرده احساس کنند و خصوصیات، علایق و حتی اخلاقیات شخصی فردی که عاشقش

بودند را به وضوح بیاد آورند. در انجام این کار ممکن است آن‌ها احساس داشتن ارتباطی موقتی با فرد فوت شده را داشته باشند.

این مکانیزم‌های دفاعی برای افراد بسیار کوتاه مدت بوده و آن‌ها سریعاً فرایند تطبیق خود را آغاز می‌کنند. گاهی این مکانیزم‌های دفاعی به صورت اشتباه آنقدر شدید هستند که مانع از عمل کرد صحیح فرد می‌شوند. روش‌های خشک و بدون انعطاف، ممکن است مانع از کنار آمدن با فقدان و تغییراتی شوند که وجودشان در فرایند سوگواری الزامی هستند. در چنین مواقعی شخص سوگوار باید از مشاوره یا جلسات روان‌درمانی بهره ببرد.

### فعالیت‌ها و روابط اجتماعی

سوگواری مانع از فعالیت‌های روزانه می‌شود. حتی فعالیت‌های ساده‌ای مثل خوردن و خوابیدن! هر فعالیتی که شخص فوت شده قبلاً در آن‌ها شرکت داشته به نظر مختل شده می‌آید. گویا بخشی از آن گم شده باشد. جان؛ مرد میان‌سالی است که همسرش فوت کرده بود. او پس از چند هفته تازه متوجه شد که دیگر نمی‌تواند در زمان خواندن روزنامه صبح قهوه بخورد چون زن او فوت کرده است. همسر او همیشه برایش قهوه درست می‌کرد و او خوردن صبحانه و خواندن روزنامه را با همسرش مرتبط می‌دانست. او کار همیشگی خود را ادامه می‌دهد اما دیگر کسی نیست که سهم کارهایی که زنش انجام می‌داد را انجام دهد. این احساس که قسمتی از زندگی گم شده است توسط بسیاری از افراد سوگوار تجربه شده و باعث گیجی، سردرگمی و فراموشی در شخص می‌گردد. افراد سوگوار غالباً خود را در حال جستجوی فرد فوت شده می‌بینند. برخی افراد سوگوار از انجام

فعالیت‌هایی که شخص فوت شده قبلاً در آن مشارکت داشت، اجتناب می‌کنند. زمان صرف غذا می‌تواند بسیار سخت گردد زیرا که شخص فوت شده در جایی که باید می‌نشست، حضور ندارد و آن صندلی اکنون خالی است. رفتن به کلیسا، رفتن به رستوران یا حتی رفتن به خانه دوستی می‌تواند باعث تشدید حس تنهایی شده و بسیار دردناک باشد.

ارتباطات اجتماعی، به شدت تحت تأثیر یک فقدان قرار می‌گیرند. فقدان باعث آسیب‌پذیری بسیاری از افراد می‌شود. برخی خود را بسیار بی‌پناه و درمانده احساس می‌کنند در حالی که برخی برای محافظت از خود، از دیگران فاصله می‌گیرند. برخی از افراد سوگوار ممکن است دیگر اشتیاقی برای بودن با افراد دیگر نداشته باشند، در حالی که برخی دیگر مشتاق داشتن مشارکت دائمی با دیگران می‌شوند و از تنها ماندن می‌ترسند. در هر دوی این شرایط افراد سوگوار اغلب بر تجربه‌ای که داشته‌اند تمرکز کرده و از داشتن واکنش خوب نسبت به دیگران ناتوان می‌گردند. زمانی که فرد سوگوار نزد افراد دیگری است که تجربه‌ای مانند او نداشته‌اند، ممکن است حسادت، کند و غبطه بخورد. سپس این احساسات ممکن است احساس خجالت، شرمندگی و گناهکار بودن را در او ایجاد کنند. بسیاری فکر می‌کنند تنها افرادی که تجربه‌ی مشابه‌ای در از دست دادن عزیزان‌شان داشته‌اند واقعاً می‌توانند آن‌ها را در این تجربه درک کنند. بنابراین آن‌ها چنین افرادی را به خوبی می‌پذیرند و ترس‌ها و دردهای خود را با آن افراد در میان می‌گذارند. برخی برای کنار آمدن با درد خود شروع به انجام کارها و رفتارهای خطرناکی می‌کنند که باعث می‌شود تا آسیب بیشتری ببینند. برخی از افراد عزادار به استفاده‌ی بی‌رویه از الکل و داروهای آرام‌بخش رو می‌آورند. احتمال اینکه افراد عزادار دچار تصادف و سانحه شوند، افزایش می‌یابد. برخی دیگر

ممکن است به منظور روشی برای تسکین درد خود کارهای بی‌منطقی برای تخلیه‌ی هیجانی انجام دهند.

اندوه باعث ایجاد تغییراتی در زندگی فرد سوگوار می‌شود. در اثر گذر زمان و تطبیق یافتن شخص، روش‌ها و عادات جدیدی در زندگی او ایجاد می‌شود. روابط جدیدی ایجاد می‌شوند و روابط قدیمی یا رشد می‌یابد یا تغییر می‌کنند.

برخی از روابط ممکن است در فرایند سازگاری شخص با شرایط جدید از بین بروند. زمانی که خانه‌ی عزا را ترک می‌کنیم تغییرات بسیاری را در خود مشاهده خواهیم نمود.

تأثیرات هر نوع فقدان و از دست دادنی بسیار مهم هستند. هر قسمت از وجود ما، فکر ما، روح و قلب و جان و جسم ما و روابط ما تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. برخی از این تغییرات ممکن است در تمام طول زندگی باقی بمانند. به طور طبیعی ما می‌خواهیم تسکین یابیم و این کار را معمولاً به وسیله‌ی تلاش برای یافتن درکی منطقی برای آنچه اتفاق افتاده است، انجام می‌دهیم.

## فصل سوم

چرا این حادثه اتفاق افتاد؟

مشکل رنج

«به خدا که صخره‌ی من است می‌گویم: چرا مرا از یاد برده‌ای؟

چرا باید از جور دشمن به روز سیاه بنشینم؟»

(مزامیر ۴۲: ۹)

### سؤال بزرگ "چرا؟"

زمانی که در شرایط سوگواری قرار می‌گیریم، ذهن ما بر یک سؤال ساده تمرکز می‌کند. "چرا؟" برای برخی افراد این سؤال گهگاهی در ذهن ایجاد می‌شود حال آنکه عده‌ای دیگر به طور خستگی‌ناپذیری در پی پاسخ آن می‌گردند. این سؤال ریشه در اشتیاق ما برای یافتن معنایی برای زندگی دارد و اینکه نمی‌خواهیم احساس کنیم که ما قربانی اتفاقی احتمالات هستیم یا حتی بدتر، قربانی نیروهای شرارت شده‌ایم. سؤال ما این است که آیا نمی‌شد طور دیگری باشد؟ چرا ما نتوانستیم آنچه از دست داده‌ایم را حفظ کنیم؟ آیا من لیاقت آنچه از دست داده‌ام، را نداشتم؟ آیا اشتباهی انجام داده‌ام؟ آیا این مجازات من است؟ آیا خداوند نمی‌تواند از آنچه خوب است، محافظت کند؟ بسیار تأسف بار است که سئوالاتی از این قبیل چون مانعی در بین شخص سوگوار و خدا قرار می‌گیرد. زیرا در زمان‌های سوگواری است که بیش از هر زمان دیگری ما احتیاج خود را نسبت به خداوند احساس می‌کنیم.

این سؤالات ساده نیستند و برخی دائماً سعی می‌کنند این گونه وانمود کنند که هرگز با این سؤالات روبرو نشده‌اند و یا اینکه این سؤالات را در جماعت ایمانداران مطرح نمی‌کنند.

با این وجود به دلایلی خاصی خداوند صلاح دانسته که در کتاب مقدس وقایعی نگاشته شود که در آن افرادی که حتی به او ایمان دارند در رویارویی با فقدان‌ها چنین سؤالاتی را از خود بپرسند. اگر ما چنین سؤالاتی داریم، باید در مورد آن‌ها صادق باشیم. این سؤالات به جای آنکه نشانه‌ی بی‌ایمانی باشند می‌توانند نشانه‌ی جستجوی فعالانه ایمانی باشند که می‌خواهد رشد کند.

مزامیر به ما تصویری واضح از عمل کرد قلبی‌مان ارائه می‌دهد و شامل مثال‌های بسیاری است که در آن شخص وفادار به خداوند چنین سؤالات سختی را از او می‌پرسد. داود که سختی‌های بسیاری چون جفا، خطر مرگ، خیانت و طردشدگی را تجربه کرده بود چنین می‌گوید:

### دعای دادخواهی

«خداوند، چرا دور ایستاده‌ای؟ چرا خود را در زمان‌های تنگی پنهان می‌کنی؟ شیرین متکبرانه فقیران را شکار می‌کنند؛ باشد که در نقشه‌های خود گرفتار آیند. زیرا شیرین به تمایلات نفس خود می‌بالد، و سودجو، خداوند را لعن و ناسزا می‌گوید. شیرین در غرور خویش می‌گوید: بازخواست نخواهد کرد؛ همه‌ی اندیشه‌ی او این است که خدایی نیست.»



در راه‌های خود همواره کامروا است؛ داوری‌های تو فراتر از چشم‌انداز اوست؛ همه‌ی دشمنان خود را ریشخند می‌کند. در دل خود می‌گوید: «هرگز جنبش نخواهم خورد؛ نسل اندر نسل از بلا به دور خواهم بود. دهانش آکنده از نفرین و فریب و ظلم است؛ زیر زبانش فتنه و شرارت لانه دارد. در کمین روستاها می‌نشیند، و در جای‌های مخفی بی‌گناهان را به قتل می‌رساند. در نهان طعمه‌ی خویش را می‌پاید؛ همچون شیری در بیشه‌ی خود، به انتظار می‌نشیند. انتظار می‌کشد تا فقیران را شکار کند؛ فقیران را گرفتار می‌کند و به دام می‌کشد. قربانیان او له می‌شوند و زبون می‌گردند، آن‌ها زیر سلطه‌ی او فرو می‌افتند. در دل خود می‌گوید: «خدا فراموش کرده است؛ روی خود را پوشانیده و هرگز نخواهد دید. خداوندا، برخیز! خدایا، دست خویش برافراز. ستمدیدگان را فراموش مکن. چرا شریر خدا را ناسزا گوید؟ چرا در دل خود بگوید: بازخواست نخواهد کرد؟ اما تو البته می‌بینی، تو بر فتنه و غم می‌نگری، تا به دست خویش مکافات رسانی. بیچارگان خویشتن را به تو می‌سپارند؛ مددکار یتیمان، تویی. بازوی شیرین و بدکاران را بشکن؛ شرارت ایشان را بازخواست نما، تا اثری از آن باقی نماند. خداوند پادشاه است تا ابدالآباد؛ قوم‌ها از سرزمین او نابود خواهند شد. خداوندا، تو آرزوی ستمدیدگان را اجابت می‌کنی؛ آنان را قوت قلب می‌بخشی و گوش خود را فرا می‌داری؛ تو یتیمان و کوییدگان را دادرسی می‌کنی تا انسانِ خاکی دیگر رُعب و وحشت نیافریند.» (مزامیر باب دهم)

### خداوند آگاه است.

حتی با وجودی که سؤال "چرای؟" داود بیانگر این است که گویی خداوند در آن شرایط حضور نداشته است، اما داود در قلب خود نیک می‌داند که خداوند در کنار او بوده است. او سئوالات و چراهای بسیاری دارد اما

می‌داند که خداوند از تمامی آن‌ها آگاه است. «البته دیده‌ای زیرا که تو بر مشقت و غم می‌نگری تا به دست خود مکافات برسانی ... تو سخنان مسکینان را می‌شنوی ... بر فریاد آن‌ها توجه می‌نمایی.»

خداوند می‌داند و نسبت به آنچه از دست داده‌اید، بی‌تفاوت نیست و این وقایع برای او اهمیت دارند. درست است که فقدان‌هایی در زندگی ما اتفاق می‌افتد اما این بدان معنا نیست که خداوند غایب و یا ضعیف است. زمانی که اولین انسان با اولین فقدان خود روبرو شد، خدا در آن‌جا حضور داشت. (این فقدان؛ نتیجه‌ی اعمال خود آن‌ها بود) و خدا در زمان‌های آخر حضور خواهد داشت تا چیزهای بسیاری که از دست رفته است را احیا کرده و شرایط را اصلاح کند.

برخی افراد به خاطر اینکه نمی‌توانند جوابی قانع‌کننده برای چرای خود بیابند، ناامید می‌شوند. آن‌ها از دوستان یا شبانان خود سؤال می‌کنند، کتاب‌ها می‌خوانند. کتاب مقدس را زیر و رو می‌کنند. این طور نیست که هیچ جوابی موجود نباشد اما این پاسخ آن چیزی نیست که آن‌ها دنبالش می‌گردند. چیزی که واقعاً آن‌ها به دنبالش هستند و موضوعی که واقعاً برای آن‌ها دردآور است، شخص یا چیزی است که از دست رفته است. حتی اگر آن‌ها بتوانند پاسخ کاملاً قانع‌کننده‌ای برای چرای خود بیابند، هنوز هم احساس نبودن آن شخصی که فوت کرده آن‌ها را آزار خواهد داد.

### **فقط شما و خدا در دنیا نیستید.**

ماتم یا ضربه‌ی روحی باعث ایجاد بحرانی روحانی می‌شود، به خصوص زمانی که ما به محبت یا قدرت یا نیکویی خدا شک می‌کنیم و این حس شاید به آن خاطر در ما ایجاد می‌شود چون قسمت‌های مهمی از پازل

زندگی را گم کرده‌ایم. در چنین شرایطی خداوند در زندگی شما به صورت مستقیم عمل می‌کند، ولی تصور اینکه شما در دنیایی زندگی می‌کنید که در آن فقط شما و خداوند وجود دارید، بسیار اشتباه است. اگر هر عمل خوب یا بد را تأثیر مستقیم خدایی بدانیم که مثل یک شخص عروسک‌گردان، عروسک‌های خیمه شب‌بازی را می‌گرداند و غم‌ها را به زندگی شما آورده و شما را بدون ملاحظه و بصورت خطرناکی مانند یک عروسک حرکت می‌دهد، باز به بی‌راهه رفته‌ایم. سؤالات بسیاری ذهن ما را به خود مشغول می‌کنند، مثلاً چرا خداوند آن توده‌ی بدخیم را در سینه همسر من قرار داد؟ چرا او باعث شد آن راننده‌ی مست به کوچه‌ای که من از آن عبور می‌کردم، بیچد؟ چرا او اجازه می‌دهد همسایه‌ام کودک خود را مورد سؤاستفاده‌ی جنسی قرار دهد؟ چرا او اجازه داد که به آن پسر خونی تزریق شود که آلوده به ویروس ایدز بود؟ اما این سؤالات فاکتورهای بسیاری را مد نظر قرار نمی‌دهند. خیر! تنها شما و خدا، در این دنیا نیستید. کتاب مقدس به طور واضح به ما تعلیم می‌دهد که ما متعلق به یک سیستم کلی به نام بشریت هستیم که در این دنیا زندگی می‌کنیم. تمام دنیایی که خلق شده، در حال حاضر به دست فساد و تباهی سپرده شده است و در وضعیت سقوط کرده‌ای قرار دارد. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که خداوند آن را به طبیعت منحرف خود واگذاشته است، (رومیان ۱: ۲۴) یا به عبارت دیگر در دنیایی که اسیر فساد و تباهی و ناامیدی است.

اما خدا راه‌هایی برای احیای ما در این دنیا پس از روبرویی با فقدان‌ها دارد. و در آخر هم ما در آسمان به طور کامل و نهایی احیا خواهیم شد.

### شما تنها کسی نیستید که ناامیدی را تجربه کرده است.

رومیان باب ۸ تسلی‌بخش‌ترین جملات کل کتاب مقدس را در خود جای داده است: «می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده‌ی او فرا خوانده شده‌اند، همه‌ی چیزها با هم برای خیریت در کار است.» (رومیان ۸: ۲۸)

"و" هر گاه خدا با ماست کیست به ضد ما "و" چه کسی قادر است ما را از محبت مسیح جدا سازد؟" اما این باب همچنین تصویری صادقانه از دنیایی که در آن فقدان تبدیل به تجربه‌ای طبیعی شده را ارائه می‌دهد:

«زیرا خلقت با اشتیاق تمام در انتظار ظهور پسران خداست. زیرا خلقت تسلیم بطالت شد، نه به خواست خود، بلکه به اراده‌ی او که آن را تسلیم کرد، با این امید که خود خلقت نیز از بندگی فساد رهایی خواهد یافت و در آزادی پر جلال فرزندان خدا سهیم خواهد شد.

ما می‌دانیم که تمام خلقت تا هم‌اکنون از دردی همچون درد زایمان می‌نالد. و نه تنها خلقت، بلکه خود ما نیز که از نویر روح برخورداریم، در درون خویش ناله برمی‌آوریم، در همان حال که مشتاقانه در انتظار پسر خواندگی، یعنی رهایی بدن‌های خویش هستیم. زیرا با همین امید نجات یافتیم. اما ناامیدی که به دست آمد، دیگر امید نیست. چگونه کسی می‌تواند به امید چیزی باشد که آن را یافته است؟» (رومیان ۸: ۱۹ - ۲۴)

سه واقعیت وجود دارند که در این قسمت تکرار می‌شوند:

✓ واقعیت رنج

✓ طریقی که ما رنج می‌کشیم.

✓ امیدی که فراتر از رنج قرار می‌گیرد.

آیا این تصویر شخصی نیست که اندوه را تجربه می‌کند؟ آنچه پولس در اینجا اشاره می‌کند یعنی "نامیدی" و "آه کشیدن" در تجربه‌ی ما ممکن است به غم، گریه، افسردگی، ترس یا خشم ترجمه شود. احساس از دست دادن ممکن است بوسیله رنجش درونی و یا ضربه‌ای خارجی ایجاد و باعث درد و آسیب ما شود. "آهی درون ما" ایجاد می‌شود زیرا که نامیدی در مرکز وجود و حیات درونی ما حس می‌شود. اندوه در واقع یک بحران روحانی است. فراتر از احساسات و فراتر از سؤالات ذهنی ما. احساسی است از جدا شدن و جابجایی در روح ما، حس اینکه قرار نبود اوضاع این چنین باشد. این

واقعیت فقدان	تجربه‌ی نامیدی	امید برای چیزی بهتر
رنج‌های زمان حال	تحت تأثیر نامیدی	انتظارات مشتاقانه
مطیع بطالت	آه کشیدن	در امید
درد زه	از درون آه کشیدن	تحمل مشتاقانه

تنها وضعیت شما نیست این شرایطی است که کل دنیا در آن قرار دارد.

### در تمام شرایط خداوند عمل می‌کند.

هنوز سؤالات دیگری باقی می‌ماند که واقعاً هدف این واقعه چه بوده است؟ می‌خواهیم باور کنیم که اگر ما در رنج از دست دادن چیزی هستیم این بیهوده و بی‌هدف نبوده است. برای همین است که این سؤال را می‌پرسیم: "چرا؟"

اما در اینجا باید مراقب باشیم. ممکن است یافتن هدفی در پس واقعه‌ی کودک‌کی که مورد تجاوز قرار گرفته یا زنی که شوهرش به او خیانت کرده و

او را خوار نموده و یا شهری که بوسیله‌ی زلزله ویران شده، کار آسانی نباشد. اما کتاب مقدس این چیزها را وقایع دردناک دنیایی می‌نامد، که اسیر بطالت شده است. اگر ما اصرار کنیم که هدفی مشخص و الهی برای تفسیر چنین وقایعی بیابیم، تنها باعث سردرگمی ما در مورد شناخت خدا، اخلاقیات و دنیایی خواهیم بود که در آن زندگی می‌کنیم.

با این وجود این بدان معنا نیست که ما در دنیایی پریشان و وحشی رها شده و سرگردان هستیم. خداوند هنوز خدای کل خلقت است. تنها کسی است که گذشته و حال و آینده شما را می‌داند. تنها کسی است که می‌تواند فیض و برکت را از زندگی کسی بردارد و در فقدان‌های ما عمل کرده و ما را حفظ کند. خداوند همیشه در حال عمل نمودن است. او زمانی که ما برکتی را بدست می‌آوریم عمل می‌کند و همچنین در زمانی که ما کسی یا چیزی که برای ما عزیز است و از دست می‌دهیم نیز عمل می‌کند. تعجبی ندارد که مسیحیان رومیان ۸ : ۲۸ را همیشه و همیشه نقل قول می‌کنند:

«می‌دانیم در حق آنان که خدا را دوست می‌دارند و بر طبق اراده‌ی او  
فرا خوانده شده‌اند، همه‌ی چیزها با هم برای خیریت در کار است.»  
(رومیان ۸ : ۲۸)

این آیه در مورد هدف و ارتباط ما با خدا سخن می‌گوید و به ما چشم‌اندازی از وقایعی ارائه می‌دهد که در زندگی ما بوقوع می‌پیوندند، و این که خداوند در همه‌ی چیزها و در همه‌ی شرایط در حال عمل نمودن است. متأسفانه معنای این آیه اغلب چنین تغییر می‌کند که خداوند نیکو است و خداوند برای بدست آوردن نتایج نیکو همه‌ی چیزها را بکار می‌گیرد.

بنابراین همه‌ی چیزهایی که اتفاق می‌افتد باید نیکو باشد و شما باید سعی کنید نیکویی را بیابید که خداوند به این دلیل اجازه داده است تا شما این فقدان را در زندگی تجربه کنید. اما منظور آیه این نیست. بلکه این آیه چنین می‌گوید خداوند (از آن جایی که نیکو است) در راستای نیکویی عمل می‌کند و آنچه که او در حال انجام دادنش است تحت هر شرایطی (در هر چیز) در راستای نیکویی است و نیکویی خداوند در نهایت بر امور مسلط خواهد شد. قتل چیز نیکویی نیست. سرطان نیز همین طور! تجاوز، گرسنگی، ظلم، دشمنی یا بیکاری هیچ کدام نیکو نیستند. شخص غمگین نباید یک فقدان مصیبت‌بار را به چیزی نیکو تعبیر کند. با این حال او می‌تواند به حاکمیت خدا در تمام شرایطی که در زیر آسمان اتفاق می‌افتد اطمینان داشته باشد هم در از دست دادن‌ها و هم در بدست آوردن‌ها و اینکه او قادر است در زندگی افرادی که دوست‌شان دارد در راستای نیکویی عمل کند.

### **ویژگی‌های هدفی بزرگ‌تر**

افراد بسیاری هستند که می‌توانند شهادت دهند از خرابه‌ها و آوارهای فقدان‌های‌شان، نتایج نیکویی بنا شده است.

✓ مادر جوانی که به خاطر بیماری سرطان در حال مرگ است اذعان می‌کند که او مطالب بیشتری در مورد محبت، الویت‌ها و ارزش روابط، در مقایسه با آنچه قبلاً در مورد این چیزها می‌دانست، آموخته است. نگرش بسیاری از نزدیکان و خویشاوندان وی نسبت به زندگی جدی‌تر و محترمانه‌تر گشته است.

✓ خانواده‌ای که خانه‌ی خودشان را در یک آتش‌سوزی مهیب از دست داده‌اند، یاد گرفته‌اند که بعضی از چیزها فانی هستند و نسبت

- به کسب اطلاعات در مورد روح انسان علاقمند شده‌اند و ارزش‌های خانوادگی آن‌ها عمیق‌تر گشته است.
- ✓ مجرم محکوم به زندان خدمتی را در بین زندانیان آغاز می‌کند و تبدیل به رهبری پیشرو با هدف ایجاد اصلاحات در زندان می‌شود.
  - ✓ مردی که پدرش را در خردسالی از دست می‌دهد، مجبور می‌شود که زودتر بالغ شود و در آینده می‌تواند به عنوان یک شخص بالغ نقش رهبری افراد دیگر را بر عهده بگیرد.
  - ✓ زوجی که هر دو در خانواده‌های بد سرپرست بزرگ شده‌اند، خود می‌توانند والدین خوب و پر محبتی برای بچه‌های‌شان باشند.
  - ✓ پزشکی که در ویتنام شاهد خونریزی و کشتارهای بسیاری بوده است، کار خود را به عنوان یک شبان ادامه می‌دهد و باری را در قلب خود نسبت به نیازهای روحانی مردم احساس می‌کند.
  - ✓ مادری که فرزندش را در سانحه رانندگی به دلیل مست بودن راننده از دست داده است، گروهی از افراد سوگواری که مرگ عزیزان‌شان به همین دلیل بوده را سازماندهی می‌کند تا بتوانند در قوانین رانندگی آن منطقه تغییراتی ایجاد کنند. و مثال‌های دیگر ...

یک چیز مسلم است و آن این است که فقدان ما را عوض می‌کند. بر نقاط ضعف ما فشار آورده و نقاط قوت ما را تقویت می‌بخشد و ما را تغییر می‌دهد. اگر شما هم‌اکنون در تاریک‌ترین سایه‌های سوگواری و اندوه هستید، پذیرش این کلمات برای شما سخت خواهد بود. باور کردن آن‌ها سخت است. حتی شنیدن آن‌ها نیز سخت است. اگر شما در چنین شرایطی



هستید شاید این زمان مناسبی برای رسیدن به درکی کامل از همه این موضوعات نباشد.

افرادی که قبلاً سوگوار بوده‌اند به شما خواهند گفت که مدت زمانی طول کشید تا آن‌ها توانستند چیزهای نیکویی که در پس رنج آن‌ها وجود داشته را درک و تحسین کنند. تغییراتی مثل ایجاد قلبی مهربان یا ارزش‌های جدید در فرد یک شبه ایجاد نمی‌شود.

زمانی که پولس رسول گفت:

نه تنها این، بلکه در سختی‌ها نیز فخر می‌کنیم، زیرا می‌دانیم که سختی‌ها بردباری به بار می‌آورد و بردباری، شخصیت را می‌سازد، و شخصیت سبب امید می‌گردد.» (رومیان ۵: ۳-۴)

این جملات صرفاً یک تئوری الهیاتی نیست، بلکه تجربیات شخصی است که کتک خورده به زندان افکنده شده، طرد و بدنام گشته است. او همچنین می‌گوید:

«مبارک باد خدا، پدر خداوند ما عیسی مسیح، که پدر رحمت‌ها و خدای همه‌ی دلگرمی‌هاست؛ که به ما در همه‌ی سختی‌های مان دلگرمی می‌بخشد تا ما نیز بتوانیم با آن دلگرمی که از او یافته‌ایم، دیگران را که از سختی‌ها می‌گذرند، دلگرم سازیم.» (دوم قرنتیان ۱: ۳-۴)

یکی از تأثیراتی که سوگواری بر شخصیت‌مان می‌گذارد این است که توانایی ما را در محبت نمودن و همدلی با دیگران افزایش می‌دهد. شکی

نیست که دنیا به افرادی با محبت و قلبی سرشار از نیکوئی نیاز دارد. آیا چیزی مهم‌تر از این وجود دارد؟ عیسی آن را "حکمی تازه" می‌نامد.

«حکمی تازه به شما می‌دهم، و آن این که یکدیگر را محبت کنید. همان‌گونه که من شما را محبت کردم، شما نیز باید یکدیگر را محبت نمایید.» (یوحنا ۱۳: ۳۴)

تطبیق و بازسازی زندگی‌مان پس از پشت سر گذاشتن یک اندوه، ما را به هدف‌نهایی وجود این اندوه‌ها نزدیک‌تر می‌سازد. اگر شما از ماتم و اندوه عبور نکنید و درد از دست دادن در وجودتان باقی بماند، نه تنها وضعیت شما بهتر نخواهد شد بلکه تلخی بیشتری به بار خواهد آمد. لازم به یادآوری است که اگر شما به طور طبیعی سوگواری کنید، باعث خواهد شد که بتوانید پس از آن با قلبی مشتاق‌تر حقایق آسمان را در میان بگذارید. این نکته باعث خواهد شد که با حس‌قدردانی بیشتری نسبت به چیزهای نیکو، به زندگی خود ادامه دهید و این قسمتی از نتیجه‌ای است که از دست دادن برای ما تبدیل به بدست آوردن می‌شود.

## فصل چهارم

این شرایط چقدر طول می‌کشد؟  
سفری که در سوگواری طی می‌شود.

«تا به کی، خداوندا؟ آیا مرا تا ابد فراموش خواهی کرد؟  
تا به کی روی خود را از من خواهی پوشانید؟ تا به کی  
با اندیشه‌هایم دست به گریبان باشم، و همه‌ی  
روز در دلم غم باشد؟ تا به کی دشمنم بر من سرافراز شود؟»  
(مزامیر ۱۳: ۱-۲)

چقدر این شرایط طول می‌کشد؟ تا چه مدتی این احساس در من باقی خواهد ماند؟ آیا من تا به ابد سوگوار خواهم بود؟ چه اتفاقی برای من خواهد افتاد؟ مرحله‌ی بعدی چیست؟ تمام زندگی من مختل شده و هیچ چیز سر جای خودش نیست. هرگز نخواهم توانست از این مرحله عبور کنم! در فرایند سوگواری این سئوالات و سئوالات مشابه‌ی دیگری به ذهن افراد می‌رسد. با درک اینکه چه اتفاقی در حال رخ دادن است و پیش‌بینی اینکه چه اتفاقی ممکن است در آینده رخ دهد، شاید بتوانیم تسلی بیابیم و از ترس‌های مان بکاهیم.

برای درک سوگواری مهم است که هدف از آن اندوه و ماتم را درک کنیم. ما سوگواری می‌کنیم تا بتوانیم با فقدانی که روبرو شده‌ایم و با تغییراتی که در زندگی‌مان رخ داده، تطبیق یابیم. سوگ در ما فریاد بر می‌آورد که حال من متفاوت است و به ما هشدار می‌دهد که تغییراتی رخ داده است و نیاز به تطبیق و سازگاری وجود دارد. درد سوگواری ما را برای یافتن آرامش بر می‌انگیزد. غم، ما را به ایجاد تغییراتی در تفکر، احساسات، انتظارات، باورها

و فعالیت‌مان وا می‌دارد. زمانی که این تغییرات رخ می‌دهد، درد کاهش پیدا می‌کند. اندوه فرد فروکش کرده و زندگی جدیدی شروع می‌شود. این تغییرات آسان نیستند. سوگواری کار بسیار سختی است. اگر فقط در مورد چیزی که از دست داده‌ایم فکر کنیم، این از اندوه ما نمی‌کاهد و ما را تسکین نمی‌بخشد. سوگواری نه تنها افکار و احساسات ما را به چالش می‌کشد، بلکه تمام وجود ما را درگیر می‌سازد. درکی که ما از سوگواری داریم باید شامل تمام آن ابعادی باشد که در وجود ما به عنوان انسان قرار داده شده است. یعنی فکر، احساسات، روح و روابط ما.

### **سفری که در سوگواری طی می‌شود.**

شخصی چنین می‌گوید: "سوگواری صرفاً یک نشانه نیست، بلکه یک فرایند است." افراد در فرایند سوگواری خود با پشت سر گذاشتن مراحل و فازهایی به سوی پیش حرکت می‌کنند. ما قدم به قدم با خودِ خیر و سپس با واقعیتِ فقدان تطبیق می‌یابیم. سوگواری سفری است که در آن از کوه‌ها و دره‌ها می‌گذریم و از صحراهای شوم و دشت‌های پهناور عبور می‌کنیم. ما باید از تمامی مراحل سفر به ترتیب گذر کنیم تا این سفر پایان پذیرد. پیشرفت در این سفر قدم به قدم صورت می‌گیرد. ممکن است پیشرفتی که در این سفر حاصل می‌شود بسیار کند به نظر آید ولی با این حال پشت سر گذاشتن هر مرحله، ما را به مقصد نزدیک‌تر می‌سازد. معمولاً پیشرفت‌ها پس از سپری شدن مدت زمانی پدیدار می‌گردند و این همان زمانی است که مسافر متوجه می‌شود در چه مقطعی قرار دارد، زیرا می‌تواند برگردد و به جایی که قبلاً بوده، نگاه کند.

هر کدام از ما سفر سوگواری و یا اندوه‌مان را با شیوه‌ای منحصر بفرد، طی می‌کنیم. گذشته‌ی ما و وضعیت کنونی زندگی ما نوع سوگواری ما را تعیین می‌نماید. همچنین ماهیت فقدان و رابطه‌ای که با شخص فوت شده داشته‌ایم و نقشی که این فقدان در زندگی ما ایفا خواهد کرد نیز در سوگواری ما تأثیر گذارند. نقشه و مسیرهای سوگواری ما با یکدیگر دارای خصوصیات یکسانی هستند اما هر کدام شکل منحصر بفرد خود را دارند. به علاوه ما در این سفر پر مشقت به روش‌های متفاوت و گاه اسرارآمیزی به پیش می‌رویم. به جای اینکه مسیری مستقیم را از نقطه A به نقطه B طی کنیم، گاهی قدم به قدم به پیش می‌رویم و گاهی هم به نظر می‌رسد به نقطه‌ای از سوگواری که قبلاً از آن عبور کرده‌ایم، بازگشته‌ایم. این جمله مرتباً از سوی افراد سوگوار شنیده می‌شود: "فکر می‌کردم این مرحله را پشت سر گذاشته‌ام!"

سفر ما در ابعاد مختلف زندگی با سرعت‌های مختلفی به پیش می‌رود. برای مثال یک زن بیوه ممکن است دریابد در نقش خود به عنوان یک همسر، اکثر قسمت‌های مسیر شفا را طی نموده در حالی که در رابطه با نقشش به عنوان مادر هنوز در جای مناسبی قرار دارد. او ممکن است در تطبیق یافتن با جایگاه یک مادر تنها با سختی‌های بسیاری روبرو شود و دریابد که چقدر در این قسمت به همسر خود نیاز دارد و دل‌تنگ همسرش به عنوان پدر خانواده گردد. مسیر پیشرفت سوگواری بیشتر شبیه به یک مسیر سربالایی و مارپیچ است تا سفر در یک مسیر مستقیم! شیرینی عصا مانند سفید، با خطوط قرمزی را تصور کنید که دارای قسمت قدامی و پشتی است. برای اینکه بتوانید خط قرمز را از پائین تا بالا دنبال کنید باید از جلوی آن به پشت آن بروید و آن را نگاه کنید و این کار را تکرار نمائید و در پیشروی خود به سمت بالا، باید متناوباً روبرو و پشت آن را ببینید.

شفا از سوگ شبیه پیشروی به سمت بالا است. اوقاتی وجود دارند که احساس می‌کنیم بسیار عالی عمل می‌کنیم (در قسمت‌های قدامی) و اوقاتی است که دچار کشمکش می‌گردیم. (قسمت‌های پشتی) حرکت به صورت متناوب در بین این دو حالت ممکن است این گونه به نظر آید که ما پیشرفتی نداشتیم، اما در واقعیت ما در مسیر درست اما در نقطه‌ای دیگر قرار داریم. در مسیر سوگواری و احیا، همواره در حال گذر از مسیرهای پر پیچ و خم خواهیم بود.

### سه مرحله در سوگواری

محققان، روان‌شناسان و نظریه‌پردازان بسیاری، فرایند سوگواری را به صورت سیستماتیک مورد مطالعه قرار داده‌اند. آگاهی از مسیرهایی که باید در سفر سوگواری طی شوند به ما در گذر از آن، کمک بسیاری می‌کنند. تعاریف متفاوتی از سوگواری و آنچه که ما در زمان فقدان با آن روبرو می‌شویم، ارائه شده است. مدل‌های ارائه شده کارها و فعالیت‌هایی که باید برای بر طرف شدن اندوه انجام شوند را مشخص نموده‌اند و فرایندی که باید طی شود را توضیح داده‌اند. تئوری‌های مختلفی درباره‌ی سوگواری به عنوان نقشه‌ای برای کمک به افراد سوگوار وجود دارند تا به آن‌ها نشان دهند در چه مرحله و نقطه‌ای قرار دارند تا آن‌ها بدانند که از کجا آمده‌اند و به کجا می‌روند. تحقیقات و نوشته‌های ترزا راندو؛ به نظر افراد بسیاری در توصیف این سفر مفید واقع شده است. او سه مرحله از سوگواری و شش فرایندی که باید فرد سوگوار برای بر طرف شدن اندوه خود، آن‌ها را طی کند تا به مقصد برسد را تشریح می‌کند. (جدول ۱.۳ را مطالعه کنید).

## جدول ۱.۳

### مراحل سوگواری

#### ۱- مرحله‌ی اجتناب:

##### آگاهی از فقدان:

- ✓ پذیرش مرگ
- ✓ درک مرگ

#### ۲- مرحله‌ی رویارویی:

##### واکنش نسبت به جدایی:

- ✓ تجربه‌ی درد
- ✓ احساس کردن، تشخیص، پذیرش و ابراز واکنش‌های روان‌شناختی نسبت به فقدان
- ✓ شناسایی و سوگواری برای موضوعات ثانویه‌ی از دست رفته

##### یادآوری و تجربه‌ی مجدد با شخص فوت شده و رابطه‌ای که با او وجود داشته است.

- ✓ مرور و یادآوری واقع‌گرایانه
- ✓ احیا و تجربه نمودن احساسات
- ✓ ترک وابستگی‌های گذشته نسبت به شخص فوت شده و تغییر فرضیات و انتظارات

##### نسبت به زندگی:

#### ۳- مرحله‌ی تطبیق و سازگاری:

##### سازگاری مجدد برای ورود به دنیایی جدید و تطبیق با آن بدون فراموش کردن گذشته:

- ✓ تجدید نظر در جهان‌بینی (پیش‌فرض‌ها در مورد جهان)
- ✓ ایجاد رابطه‌ای جدید با متوفی
- ✓ پذیرش راه‌هایی جدید برای زندگی در دنیا
- ✓ شکل دادن هویتی جدید

##### تمرکز روانی مجدد:

برگرفته از کتاب Treatment of Complicated mourning

اثر ترز راندو

## مرحله‌ی اجتناب:

مرحله‌ی اجتناب با آگاهیِ شخص از مرگ فرد یا چیز از دست رفته آغاز می‌شود. فکر و بدن ممکن است به حالت شوک فرو روند و شخص بی‌حس گردد و در آن حالت همه چیز غیرمنطقی به نظر برسد. شخص سوگوار ممکن است دست‌پاچه و گیج شود و نفهمد که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. او ممکن است به حالت منفعل درآید و هیچ واکنشی از خود نشان ندهد. ممکن است همه موضوعات برای او بی‌معنا بگردند و هیچ چیزی واقعی به نظر نرسد.

زمانی که از شوک اولیه کاسته شد، واقعیت فقدان شروع به آشکار شدن می‌کند، در این مرحله احتمال وجود انکار بسیار بالا است. اغلب جملاتی نظیر "امکان ندارد!" یا "این واقعیت ندارد!" در این مرحله ابراز می‌شوند. در واقع این انکار در مورد واقعیت مرگ و شناخت فقدان مفید نیستند. انکار تنها به ما فرصت می‌دهد که بتوانیم واقعیت خبر را هضم کنیم و سنگینی اتفاقی که برایمان افتاده است را بفهمیم. به ما این امکان را می‌دهد که قدم‌های کوچکی برداریم اگر چه این قدم‌ها در ابتدای سفر سوگواری بسیار متزلزل هستند. واکنش انکار ممکن است متفاوت باشد و می‌تواند با ابراز احساسات شدیدی مثل خشم، غم، ترس و اعتراض همراه باشد. ممکن است سؤالات بسیاری به ذهن افراد خطور کند. همانند "چگونه این اتفاق افتاد؟" یا "چرا این اتفاق افتاد؟"

فرایند اصلی در مرحله اجتناب، تشخیص فقدان است. تصدیق و درک واقعیت مرگ بسیار دشوار است. شخص سوگوار احتیاج به تأییدهایی در مورد مرگ دارد. دیدن جسد فرد فوت شده در مراسم خاکسپاری، سنتی است که



برای تصدیق و پذیرش مرگ متوفی انجام می‌گیرد. نبودن چنین شواهدی مبنی بر واقعی بودن مرگ می‌تواند در فرایند سوگواری ایجاد اختلال کند. زوجی فهمیده بودند که پسرشان در یک سانحه‌ی دریایی غرق شده است اما از آنجایی که جسد او پیدا نشد، در مورد اینکه آیا مراسم خاکسپاری بگیرند یا نه مردد بودند. زیرا اگر این کار را نمی‌کردند چنین به نظر می‌رسید که این سانحه برای آن‌ها مهم نبوده است. اما بدون وجود شواهد فیزیکی در مورد مرگ پسرشان، آن‌ها امید داشتند که شاید او هنوز زنده باشد. چندین ماه بعد برخی از وسائل او که در اثر برخورد با امواج بسیار رنگ و رو رفته و پاره‌پاره شده بودند، پیدا شد. آن زمان بود که این زوج اعلام کردند پسرشان فوت شده است و شروع به عزاداری نمودند.

شخص سوگوار علاوه بر تأیید مرگ متوفی، اغلب در پی اطلاعاتی در مورد چگونگی رخ دادن واقعه است. سئوالات کاربردی در مورد اینکه مرگ کی و کجا اتفاق افتاده است پرسیده می‌شود تا دلیل قانع‌کننده‌ای پیدا شود. این توضیحات ممکن است واقع‌گرایانه و مبتنی بر حقیقت نباشند. مثلاً زنی که شوهر او در تصادف با موتور جان خود را از دست داده چنین نتیجه‌گیری می‌کند که ترمزهای موتور کار نکرده و این دلیل اصلی تصادف بوده است، در حالی که پلیس در گزارش خود اعلام می‌کند، مقدار الکلی که در خون شوهر این زن وجود داشته دو برابر بیشتر از حد مجاز بوده است. این توضیحات اولیه حتی اگر واقع‌گرایانه نباشد کمک می‌کند که شخص عزادار بتواند مرگ را تصدیق و تأیید کند.

ظاهراً بعضی از افراد مرگ را فوراً پذیرفته و برای خاکسپاری آماده می‌شوند و به نیازهای دیگران رسیدگی می‌کنند. آن‌ها در حالی که از فقدان بوجود آمده آگاهی دارند، واکنش‌های خود را به کناری می‌گذارند تا بتوانند

آنچه احتیاج است را انجام دهند. مردان بیشتر بر نیازهای عاطفی و فیزیکی - ای که در دیگران می‌بینند، متمرکز می‌شوند و باور دارند که باید به خاطر عزیزان‌شان قوی باقی بمانند. والدین بچه‌های کوچک نیز ممکن است بر نیازهای فرزندان‌شان متمرکز شده و بر واکنش‌های خود سر پوش بگذارند. این تاخیر در واکنش‌های اولیه شخص می‌تواند برای همه افراد مفید باشد، هر چند این نوع سازگاری اگر طول بکشد ممکن است در روند طبیعی سوگ اختلال ایجاد کرده و مانع از آن شود.

### مرحله‌ی رویارویی

زمانی که شخص به تدریج از مرحله‌ی اجتناب (یعنی درک مرگ و تصدیق آن) خارج می‌شود، شدت اندوه او بیشتر می‌گردد. در این زمان اصل و قاعده‌ای برای شخص سوگوار مشخص شده است و شخص سوگوار شروع به تجربه‌ی معنای ضمنی فقدان می‌نماید و درد ناشی از آن را تجربه می‌کند. تمام وجود او فریاد بر می‌آورد و به دنبال شخصی که برایش عزیز بوده می‌گردد و مشتاق وصال دوباره با او است. زمانی که وصال دوباره‌ای اتفاق نمی‌افتد، شخص عزادار ممکن است غرق در امواج غم، اندوه و خشم شود. شخص سوگوار دائماً با شرایط، انتظارات، روابط اجتماعی، عادات و خاطراتی روبرو می‌شود که فرد فوت شده در آن‌ها شرکت داشته است. در هر کدام از این وقایع شخص سوگوار باید از نو بیاموزد که چه انتظاراتی باید داشته باشد و دریابد که چگونه در حالی که فرد متوفی از آن پس در ارتباطات او حضور ندارد، همچنان روابط خود را با دیگران حفظ کند.

فرایند دوم سوگ؛ واکنش به جدایی است و شامل تجربه‌ی حسی است که پس از فکر کردن به شخص فوت شده و حس نبودنش به ما دست

می‌دهد. هر بار که شخص سوگوار فقدان را به یاد می‌آورد، واقعیتی که کمتر از همه مشتاق آگاهی از آن هست را بیشتر و بیشتر در می‌یابد و واقعیت این است که این فقدان واقعی و همیشگی است. برخی پس از درک از دست دادن شخص مورد علاقه‌ی خود شروع به چانه‌زدن با خدا می‌کنند و امیدوارند که بتوانند فقدان خود را به نوعی تحلیل کنند. "اگر خدا...؟" "اگر این طور می‌شد..." نمونه‌ای از جملات و درخواست‌هایی هستند که به امید رسیدن دوباره به آن چیز یا کسی که از دست داده‌اند، مطرح می‌شود.

واکنش به جدایی می‌تواند در بین دو طیف بسیار متفاوت متغیر باشد. از یک سو افراد عزادار ممکن است واکنش‌های خود را بروز ندهند و احساسات خود را سرکوب نموده و افکار خود را در مورد فقدان اتفاق افتاده کنترل کنند و به طور کلی کمی متفاوت‌تر از قبل زندگی کنند و از سوی دیگر آن‌ها ممکن است بر سوگ خود تمرکز کرده ناامیدی و اندوه را احساس نمایند و در افکار و احساسات‌شان به خاطر مرگ عزیزشان غرق گردند. این تفاوت در میان انکار و تأیید، قسمتی از فرایند سازگاری است. فرد سوگوار در نهایت به تعادلی روان‌شناختی در میان اجتناب و تأیید فقدان دست می‌یابد. زمانی که افراد سوگوار به خود این فرصت را می‌دهند که سوگ خود را واقعاً تجربه کنند، در می‌یابند آنچه از دست داده‌اند چیزی فراتر از دست دادن آن شخص است، چون نقش‌هایی که فرد فوت شده داشته را نیز از دست داده‌اند. همچنین امیدها و آرزوهایی که برای آینده داشتند؛ انتظارات و عادات مشترکی که آن‌ها با هم داشته‌اند را نیز دیگر ندارند.

مری زن بیوه‌ای است. او پس از ۲۹ سال زندگی مشترک چنین بیان می‌کند: "با مرگ شوهرش انگار قسمتی از وجود او نیز مرده است..." "مرگ همسرش، مرگ شریک زندگی‌اش، شریک‌اش به عنوان والدین، شریک‌اش

به عنوان پدربزرگ و مادربزرگ و معشوق و دوستش نیز محسوب می‌شود. چیزی که می‌توان به سادگی آن را این‌گونه توضیح داد: او دیگر کسی را برای صحبت کردن در حال رانندگی ندارد و این فقدان در کنار تمام مسائل دیگری است که او با فوت شوهرش از دست داده است. این فقدان‌ها، "فقدان‌های ثانویه" خوانده می‌شود.

این فقدان‌ها ممکن است واکنش‌هایی همانند فقدان اولیه (که در این مثال مرگ همسر است) را برانگیزند. اغلب مواقع افراد سوگوار سریعاً متوجه فقدان‌های ثانویه خود نمی‌شوند و آن‌ها را در طول ماه‌ها و سال‌های آینده در می‌یابند.

فرایند سوگ، یادآوری تجربه‌ی مجدد شخص فوت شده و روابطی که با او وجود داشته است، مربوط می‌گردد. این فرایند راه را برای پیمودن سفر سوگواری هموار می‌کند. اکنون که واقعیت مرگ پذیرفته شده (اگر چه هنوز هم امید و یا سؤالی مبنی بر این که هیچ کدام از این چیزها واقعی نیستند در فرد ایجاد خواهد شد) تنها روش برای داشتن ارتباط با متوفی این است که از مثال‌ها و سمبل‌هایی استفاده شود که خاطرات با شخص متوفی را زنده می‌کنند.

مردی چنین می‌نویسد: "خانواده‌ام پس از مرگ پدر از او قدیسی ساختند که همیشه امیدوار بودم او در واقعیت این چنین می‌بود..." افراد سوگوار باید فرد فوت شده را به صورتی واقع‌گرایانه به خاطر داشته باشند. زمان‌های خوب و زمان‌های بد را، خصوصیات خوب و بد او را باید به یاد آورده و بپذیرند. هزاران رابطه‌ی عاطفی با شخص متوفی در خاطرات ما وجود دارند که هر کدام از آن‌ها باید با دیگری فرق بکند. احساس خجالت، حس تقصیر و محکوم کردن خود ممکن است در زمانی که شخص سوگوار

بخواید واقع‌گرایانه به فرد فوت شده ببینید، ایجاد شود. مشکلات، اختلاف‌های حل نشده و اشتیاق برای دوست داشته شدن از سوی شخص فوت شده اکنون دیگر مباحثی هستند که هرگز نمی‌توان آن را با فرد فوت شده در میان گذاشت. آگاهی از این مطلب که برخی از آن‌ها بسیار ناخوشایند هستند باید در خاطراتی که از فرد فوت شده وجود دارد ثبت شود. به تدریج فرد سوگوار به آگاهی وسیعی از واکنش‌های خود نسبت به واقعیت مرگ و خاطرات و اعتقادات و درک و احساساتی که نسبت به شخص فوت شده دارد، دست می‌یابد.

سوگواری فرایندی است که در آن پیوندها در بین شخص سوگوار و شخص فوت شده گسسته می‌شود. هر پیوند ابتدا باید فرایند خود را طی کند و سپس گسسته شود.

چهارمین فرایند گسستن پیوندهایی است که شخص سوگوار را با شخص فوت شده مرتبط می‌سازد. (ترک وابستگی‌های قدیمی که با متوفی وجود دارد، ترک فرضیات قدیمی و انتظارات شخص در مورد زندگی) از بین بردن این انتظار که شخص فوت شده جزء زندگی روزمره است، جزئی از آینده است، جزئی از عادات و انتظارات ما است، مسئله‌ای مهم در تطبیق با فقدان ایجاد شده محسوب می‌گردد. این فرایند برخی را به سوی حس ناتوانی و ناامیدی سوق می‌دهد. واقعیت این است که ما در وصال دوباره با شخص فوت شده در این زندگی زمینی ناتوان هستیم. واقعیت این است که شخص فوت شده دیگر ماشین را در پارکینگ پارک نخواهد کرد. با ما لحظه‌ای خاص را تجربه نخواهد نمود یا در زمان جشن‌ها در کنار ما نخواهد بود. بهای عدم تطبیق با این حقیقت از دست دادن ارتباط با واقعیت است.

تجربه‌ی ناتوانی، ما را به سوی اضطراب، افسردگی و انزوا می‌کشاند. هر چه شخص به آنچه از دست داده بیشتر بچسبد، انرژی و احساس منفی بیشتری انباشته شده و در نتیجه ناامیدی بیشتری نیز حاصل می‌شود. فقدان برای مسیحیان چیزی غیر واقعی نیست. آگاهی از این موضوع که ما امیدی جاودانه داریم (اول تسالونیکیان ۴: ۱۳ - ۱۴) باعث تغییر واقعیت فقدان در حال حاضر نمی‌شود. افراد بسیاری با خواندن این قسمت از کلام که عیسی با آگاه شدن از مرگ دوست خود ایلعازر گریست، تسلی و آرامش می‌یابند. (یوحنا ۱۱: ۳۵) عیسی می‌دانست که داستان چگونه پایان خواهد یافت و این که ایلعازر قسمتی از معجزاتی خواهد بود که آشکار کننده قوت خداوند هستند، ولی با این وجود واکنش او نسبت به مرگ دوستش گریه با صدای بلند و ابراز اندوه بود.

### مرحله‌ی تطبیق و سازگاری

هدف نهایی سوگواری آموختن زندگی با واقعیت فقدان‌ها و انجام تغییرات ضروری در زندگی است. همچنین خداحافظی با آنچه از دست رفته و زندگی خوب در زمان حال است. ما نمی‌خواهیم با او خداحافظی کنیم. از طرفی حفظ ارتباط با آنچه که از دست داده‌ایم نیز بسیار دردناک است، اما زمانی که به طور واقع‌گرایانه به آنچه از دست داده‌ایم (اولیه و ثانویه) نگاه کنیم، آن زمان است که می‌توانیم پیوندها و ارتباطات با شخص فوت شده را رها کنیم.

فرایند پنجم (سازگاری مجدد برای وارد شدن به دنیایی جدید و تطبیق آن بدون فراموش نمودن گذشته) زمانی رخ می‌دهد که شخص فوت شده را رها می‌کنیم و می‌پذیریم که زندگی ما، آن کسی که ما هستیم و آن

طوری که زندگی می‌کنیم برای همیشه تغییر کرده است و نقش‌های تازه‌ای را برای خود می‌پذیریم. برای مثال مجرد بودن؛ نقش‌های مان به عنوان تک والد یا به عنوان شخصی که بیشترین سن را در بین فرزندان دارد. (این مربوط به زمانی است که پدر و مادر فوت می‌کنند) با از دست دادن کسی ما فقدان عظیمی را تجربه کرده و رنج آن را متحمل می‌شویم اما در آخر به فرد قدرتمندتری تبدیل می‌شویم، زیرا ما خود را از دست نداده‌ایم. به حرکت خود در زندگی ادامه می‌دهیم رشد می‌کنیم و ثمر می‌آوریم.

با آغاز فقدان روابط جدیدی نیز ایجاد می‌شوند. نصیحت‌هایی از قبیل این که گذشته را رها کن و به زندگی خودت ادامه بده، به معنای بی‌توجهی به نیاز ضروری ما برای داشتن یک پارچگی وجودی و ایجاد ارتباط بین گذشته و حال و آینده است. روابط احساسی با شخص فوت شده باقی خواهند ماند. این احتیاج برای داشتن روابط احساسی با شخص فوت شده، روابط زمان حال فرد را تهدید نمی‌کند، بلکه شرایط جدید زندگی و جهان تازه‌ای که باید در آن زندگی کند را مشخص می‌کند که شامل داشتن رابطه هم با گذشته و هم با حال است.

هر کدام از این روابط باید در جای خود به طور صحیحی قرار بگیرند. زمانی که ما به انتهای سفر خود نزدیک می‌شویم، شخص فوت شده را فراموش نمی‌کنیم یا از اهمیت او نزد ما کاسته نمی‌شود، بلکه ما با شرایط جدید تطبیق پیدا می‌کنیم.

ایجاد هویتی جدید با نقش‌هایی جدید، رابطه‌ای جدید با شخص فوت شده و زاویه دید جدید نسبت به خدا و حقیقت؛ به ما این امکان را می‌دهد که به سوی فرایند نهایی سوگواری پیش رویم. در آخر ما می‌توانیم مجدداً تمرکز روانی خود را باز یابیم. می‌توانیم دلبستگی‌های خود را از سر گرفته و

ظرفیت خود را در اهمیت دادن به دیگران و مهم بودن برای دیگران را به کار گیریم و محبت کنیم و محبت شویم، با دیگران در ارتباط بوده و این ارتباط را در شرایط‌های جدید به روش‌های جدیدی داشته باشیم.

### رسیدن به انتهای سفر

سفر سوگواری ما دارای مدت زمان مشخصی است (جامعه ۷: ۲-۴) زمانی که سفر خود را به پایان رساندیم چه چیزهایی انتظار ما را می‌کشند؟ اجازه دهید ابتدا به آنچه با آن روبرو نخواهیم شد بپردازیم. سوگ و ماتم توسط موارد زیر بر طرف نخواهد شد:

- ✓ فراموشی و انکار
- ✓ نبود درد
- ✓ ایده‌آل‌سازی آنچه از دست رفته (دلخواه‌سازی)
- ✓ رفتار به گونه‌ای که گویی فقدان رخ نداده است.
- ✓ تظاهر به این که اصلاً فقدان مهمی نبوده است.
- ✓ عمل به گونه‌ای که اصلاً این فقدان زیاد هم مهم نبوده است.
- ✓ تلاش برای تحت کنترل نگاه داشتن امور
- ✓ ناامیدی و ناتوانی

بلکه بر طرف شدن و تسکین سوگ به معنای زندگی در صحت با آگاهی کامل و پذیرش فقدان اتفاق افتاده است. در نتیجه ما زمانی می‌توانیم بفهمیم که به انتهای سفر خود رسیده‌ایم که...

- ✓ واقع‌گرایانه در زمان حال زندگی می‌کنیم.
- ✓ کاهش درد خود را احساس می‌کنیم.
- ✓ خصوصیات مثبت و منفی آنچه از دست رفته است را پذیرفته‌ایم.



- ✓ واقعیت فقدان را پذیرفته‌ایم.
- ✓ روابط جدیدی ایجاد می‌کنیم.
- ✓ چشم‌اندازی واقع‌گرایانه از رابطه‌ای که با متوفی داشتیم ایجاد کرده‌ایم.
- ✓ رشد کرده و تطبیق می‌یابیم.
- ✓ نگرش جدید و رو به رشدی نسبت به خداوند و جهان کسب می‌کنیم.
- ✓ دوباره آسیب‌پذیر می‌گردیم.
- ✓ در ایمان و امید قدم بر می‌داریم.

### **پس از این سفر، برای همیشه تغییر کرده‌ایم.**

در طول تمام مدت زندگی‌مان بر زمین، با آنچه از دست رفته رابطه خواهیم داشت. زمان‌هایی را تجربه خواهیم کرد که دردها باز خواهند گشت و در زمان گذر از بخش‌های دیگری از زندگی‌مان با خاطره‌ی آن چه از دست رفته بود، مجدداً روبرو می‌گردیم. این حالت ممکن است در زمان تعطیلات، سالگردها و اتفاقات مهم دیگری همچون فارغ‌التحصیلی، ازدواج یا تولد تجربه شود. کسی که فوت کرده است ممکن است در هر زمانی در هر دوره‌ای یا حتی در خواب برای شخص یادآوری شود. این تجربیات نشان دهنده این نیست که سفر سوگواری اشتباه پیموده شده است بلکه به ما یادآوری می‌کنند که چقدر به طور مهیب و عجیب ساخته شده‌ایم. (مزامیر ۱۳۹: ۱۴) و بیان‌گر این است که در حال رشد و تطبیق هستیم.

سفر سوگ زمانی پایان می‌یابد که شخص بتواند در مورد آنچه از دست داده واقع‌گرا باشد و بپذیرد که چگونه این فقدان، زندگی او را تحت تأثیر

قرار داده است و در مورد احساسات، افکار و آن واقعه با خود صادق باشد. افرادی که سفر سوگ را پیموده‌اند، با پیوندها و دلبستگی‌های مختلفی روبرو شده‌اند. در هر کدام درد را تجربه کرده و از آن تسکین یافته‌اند و در نهایت توانسته‌اند که در زمان حال با قدردانی از آنچه که قبلاً داشته و با ارتباط صحیح با آن، در زمان حال زندگی کنند. زمانی که پیوندها و دلبستگی‌های گذشته رها می‌شوند، می‌توانیم انرژی عاطفی، ذهنی، روحانی، فیزیکی و ارتباطی خود را بر زمان حال متمرکز کنیم. سفر سوگ در یک بزرگراه هموار پیموده نمی‌شود بلکه از راهی پر پیچ و خم می‌گذرد که توسط دلبستگی‌ها و روابط و علایقی که در زندگی داریم به این سو و آن سو می‌چرخد. این سفری نیست که ما علاقه‌ای به پیمودن آن داشته باشیم. راه سخت است و گذر از آن کاری بسیار دردناک! انحراف از مسیر این سفر تنها باعث ایجاد تأخیر در رسیدن به مقصد می‌شود. شگفتی که در آخر این سفر وجود دارد این است که ما احساس آزادی نموده و فرصت این را می‌یابیم تا بتوانیم راهی جدید را برگزیده و نیروی خود را بر زندگی جدیدی صرف کنیم. اینک در زندگی ما سفرهای جدیدی می‌توانند آغاز شوند.

## فصل پنجم

چرا من؟

نقش خشم

«تا به کی با اندیشه‌هایم دست به گریبان باشم، و همهی روز در دلم غم باشد؟  
تا به کی دشمنم بر من سرافراز شود؟»  
(مزامیر ۱۳: ۲)

"می‌خواهم او برگردد!" یا "به من بگوئید این یک کابوس است!" این‌ها جملات و فریادهایی هستند که در زمان روبرویی با یک فقدان جدی بیان می‌شوند. مرگ مقوله‌ای برگشت‌ناپذیر است. مشتاقانه می‌خواهیم فرد فوت شده حتی برای یک لحظه هم که شده، به ما ملحق گردد. آنچه از دست داده‌ایم را باز پس می‌خواهیم، ولی دیگر نمی‌توانیم آن را داشته باشیم. در گذر از مسیر سوگواری، بعضی اوقات دچار خشم خواهیم شد. برای برخی از افراد خشم واکنش اصلی است در حالی که در برخی، احساسات دیگری بروز می‌کنند. اگر چه این افراد از خشم خود آگاهی دارند، با این وجود به خاطر انکار احساسات‌شان و حس شرمندگی به خاطر ابراز خشم خود دچار مشکلات بسیاری می‌شوند. خشم قسمتی از سفر سوگواری است. گاهی هم قسمتی ارزشمند از واکنش‌های متفاوتی است که ما در طی فرایند تطبیق از خود بروز می‌دهیم. احساس خشم می‌تواند ما را از مشکلات، اشتباهات، بی‌قانونی یا بی‌عدالتی آگاه سازد. خشم فریاد بر می‌آورد که چیزی باید تغییر کند، اینجا چیزی اشتباه است و باید اصلاح شود. ما در عمق وجودمان مشتاق آن هستیم که اشتباهات تصحیح شده و آنچه از دست رفته به ما باز گردانده

شود. اما اگر آنچه از دست داده‌ایم را نتوانیم باز پس گیریم، شرایط ما چه می‌شود؟ این خودِ ما هستیم که می‌توانیم تغییر کنیم. مشکل در اینجا است که ما نمی‌خواهیم تغییر کنیم. مرگ عزیزمان، باعث شده که در تمام زمینه‌ها یعنی در عادات و انتظارات و امیدهای ما، نیاز به تغییر احساس شود.

### چه کسی مسئول است؟

همیشه تلاش می‌کنیم آنچه برای‌مان اتفاق افتاده را درک کنیم و برای زندگی‌مان هدف و معنایی بیابیم. فقدان‌های بزرگ همواره در ما حس ناتوانی ایجاد می‌کنند، گویی کنترل زندگی از دست ما خارج شده است. در این اوقات احساس می‌کنیم بی‌انگیزه گشته‌ایم و درد عاطفی به همراه بی‌حسی عاطفی را در خود می‌بینیم و در به یاد آوردن مطالب و تفکر درباره آن‌ها، دچار مشکل می‌شویم. در این شرایط می‌تواند افسردگی و اضطراب، بی‌خوابی، کم شدن اشتها و حالت انفعال به سراغ‌مان بیاید. در تلاش برای اجتناب از این حالت‌ها، غالباً به دنبال مقصر می‌گردیم یا بدنبال جایی که بتوانیم خشم‌مان را تخلیه کنیم و بگوئیم که: "این تقصیر تو است." چیزی به مهمی مرگ یک عزیز حتماً باید دلیل قانع‌کننده‌ای داشته باشد، حتماً باید تقصیر کسی باشد، دلیلی باید وجود داشته باشد. در نتیجه جستجو برای یافتن دلیل گاهی شخصی دیگر به خاطر فقدان محکوم می‌شود. مثلاً خدا، شخصی که فوت شده یا حتی خود ما.

چرا برخی خود را مقصر می‌دانند؟ مقصر دانستن خود واکنشی است که به خاطر داشتن احساس مسئولیت در ما بروز می‌کند. اگر من خود را محکوم کنم، دیگر در مانده و ناتوان نخواهم بود. اکنون دیگر باید کامل باشم و اجازه ندهم هیچ اتفاق بدی برای کسی بیافتد و این تلاش‌ها برای حفظ شخصیت

ایده‌آل از فردی است، که فوت شده است یا شاید هم فرد سوگوار فکر می‌کند که با مقصر دانستن خود می‌تواند از دیگران در مقابل نتایج این واقعه حفاظت کند. شخص سوگوار برای اینکه دیگران را از داشتن چنین احساسات منفی - ای محافظت نماید با محکوم کردن خود دچار افسردگی و خشم می‌شود. با این وجود افراد دیگری نیز وجود دارند که دریافته‌اند، مسئول دانستن هر کس دیگری برای چنین وقایعی، اشتباه بوده و از ابراز خشم خود، احساس خجالت می‌کنند.

### فواید بنا کننده خشم

در کلام خدا آشکارا عنوان شده است خداوند نیز وقتی با شرارت و گناه روبرو می‌شد، خشمگین می‌گشت. بنابراین بین خشم و گناه مرزی وجود دارد. داوران ۲: ۲۰ را بخوانید:

«پس خشم خداوند بر اسرائیل افروخته شد و گفت: چون این قوم از عهدی که به پدران‌شان امر فرمودم، تجاوز کردند و آواز مرا نشنیدند.» (داوران ۲: ۲۰)

نااطاعتی، سرکشی، تهمت یا هر گناه دیگری باعث برانگیخته شدن خشم خداوند می‌شود. ما نیز زمانی که با خطاها و واقعه‌ی اشتباهی روبرو می‌شویم یا وقتی که کارها آن طوری که ما فکر می‌کنیم پیش نمی‌روند، خشمگین می‌شویم. خشم به ما کمک می‌کند تا تشخیص دهیم چه چیزهایی باید تغییر کند و همچنین باعث افزایش انرژی و انگیزه در ما می‌گردد. زمانی که تغییراتی رخ می‌دهند (خارجی یا داخلی) خشم شروع به فروکش نمودن

می‌کند. در این مواقع احتیاج است که خود را از آنچه دردناک، تخریب‌کننده، اشتباه یا گناه‌آلود است، جدا سازیم. داشتن رابطه با همه‌ی مردم بی‌دردسر نیست. زیرا همه مشتاق نیکویی هستند ولی همه از روی محبت عمل نمی‌کنند. حتی آنانی که به نظر می‌رسد می‌خواهند کمک کنند، ممکن است بدرستی عمل نکنند و باعث آسیب ما شوند. بسیاری از اطرافیان فرد سوگوار جملات اشتباهی را بیان می‌کنند، آن‌ها فکر می‌کنند به شخص کمک می‌کنند در حالی که باعث ایجاد درد بیشتر و تشدید آن در فرد عزادار می‌گردند. جملاتی از قبیل: "باید دیگر تا الان این وضعیت را تمام می‌کردی!" یا "وضعیت بهتر می‌شود تو خوشگل هستی و می‌توانی شوهر پیدا کنی..." یا "خداوند می‌خواسته که او در آسمان نزد خودش باشد چون او را خیلی دوست دارد..." جملاتی هستند که تنها باعث ضربه‌ی بیشتر به شخص سوگوار می‌گردند. این جملات و جملات مشابه دیگری حتی در زمانی که با انگیزه‌ای خوب بیان شوند تنها و تنها باعث افزایش خشم در شخص عزادار شده و باعث می‌شوند که وی از این افراد دوری کند.

### **عقاید اشتباه درباره‌ی خشم**

سوّعبیرهای بسیاری در مورد خشم وجود دارد. لیست زیر به عقاید اشتباهی اشاره می‌کند که در مورد خشم وجود دارد و نقشی که خشم در زندگی ما دارد را بیان می‌کند.

### **خود احساس خشم گناه است.**

باید به یاد داشته باشیم که خود احساس خشم صرفاً یک احساس است. آنچه ما پس از این احساس انجام می‌دهیم می‌تواند بناکننده یا مخرب باشد.

در این آیات بارها به خشم خداوند اشاره شده است. (اعداد ۲۲: ۲۲؛ تثنیه ۱: ۳۴؛ داوران ۲: ۲۰؛ دوم سموئیل ۲۲: ۸؛ ایوب ۴۲: ۷؛ مزامیر ۷۹: ۵) عیسی در شرایط مختلف خشم خود را ابراز می‌کند. (متی ۲۱: ۱۲-۱۳؛ ۲۳: ۱۳-۳۹) اما همیشه بدون گناه. تعلیم کتاب مقدس درباره‌ی خشم بر اساس افسسیان ۴: ۲۶ چنین است: «خشمگین باشید، اما گناه مکنید: مگذارید روزتان در خشم به سر رسد.» (افسیان ۴: ۲۶) ما در برابر عکس‌العملی که در زمان خشم نشان می‌دهیم، مسئول هستیم و کتاب مقدس ما را نصیحت می‌کند تا خشم خود را برطرف سازیم.

### **اگر من خشم خود را اعتراف کنم دیگر هرگز قادر به فائق آمدن بر آن نخواهم بود.**

برخی می‌ترسند اگر خشم خود را ابراز کنند، دیگر هرگز قادر به جلوگیری از آن نخواهند بود. غالباً عکس این مطلب صحت دارد، زیرا ابراز مستقیم خشم، از شدت آن می‌کاهد در حالی که سرکوب نمودن این احساس می‌تواند باعث افزایش آن و مانع از برطرف شدن بنیادین آن گردد. بدون اینکه کسی را مسئول واقعه بدانیم، نخواهیم توانست کسی را ببخشیم یا بخشیده شویم. بنابراین انکار خشمی که درون ما است، در واقع باعث گسترش تلخی شده و سد راه بخشش می‌شود.

### **تنها کاری که باید انجام دهم این است که خشم خود را ابراز کنم.**

از سویی دیگر اشتباه است چنین بیاندیشیم که هر گاه خشم خود را ابراز نمودیم، به خودی خود خشم ما برطرف می‌شود. برنامه‌های تحقیقاتی

بسیاری نشان داده‌اند که صرف ابراز خشم باعث خشم بیشتر می‌شود ولی بسیار مهم است که ابراز خشم ما باعث شناسائی عامل آن و در نتیجه باعث تغییر آن گردد.

### **به این مسئله فکر نمی‌کنم، خشمم خود به خود بر طرف می‌شود.**

تغییراتی باید ایجاد شوند تا خشم بتواند "بر طرف شده" و فروکش نماید. ما نمی‌توانیم ذهن و آگاهی خود را از خشم منحرف سازیم در حالی که مشکل عامل خشم هنوز وجود دارد، در این شرایط خشم هنوز ادامه خواهد داشت. خشم می‌تواند ما را به شدت تحت تأثیر خود قرار دهد. اگر ما از وجود خشم در خود بی‌خبر باشیم، خشم می‌تواند سلامت ما را به مخاطره بیندازد. ما را از دیگران جدا ساخته و منزوی گرداند و ما را تبدیل به افرادی حساس و زود رنج بسازد یا به حالت پرخاشگری منفعل هدایت کند.

### **خشم من باعث آسیب افراد دیگر خواهد شد.**

خشم مانند هر واکنش احساسی دیگری، یک تجربه و یک حس درونی است. آن کاری که من با خشم خود می‌کنم آن طوری که من با دیگران برخورد می‌کنم، ممکن است واکنشی را در افراد دیگر برانگیزد و یا شاید واکنشی در پی نداشته باشد، اما من در قبال روشی که با خود و دیگران برخورد می‌کنم مسئول هستم. من در برابر چیزی که آن‌ها تجربه می‌کنند و یا طرز برخورد آن‌ها با من، مسئول نیستم.



## **پذیرش خشم به معنای این است که من منفجر شده و کنترل خود را از دست بدهم.**

برخی از افراد خشم خود را تنها به یک صورت ابراز می‌کنند و آن هم به صورت پرخاشگری است که بدترین شیوه ابراز خشم است. خشم نیز مانند احساسات دیگر انسانی دارای شدت‌های متفاوتی است که از شدت کم و ضعیف (دلخوری) تا قوی و ویرانگر (پرخاشگری) متغیر است. می‌توانیم یاد بگیریم که خشم خود را در هر شدتی متناسب با شرایط و به طور صحیحی ابراز کنیم. خشمگین بودن به این معنا نیست که باید با حداکثر شدت عکس - العمل نشان دهیم.

### **خشم همیشه غیر منطقی است.**

خشم ما در مواقعی می‌تواند غیر منطقی باشد، اما زمان‌هایی نیز وجود دارد که خشم یک واکنش منطقی نسبت به شرایطی بد و اشتباه است. خشم توضیحی درباره‌ی حقیقت ارائه نمی‌دهد، بلکه صرفاً ما را برمی‌انگیزد تا آنچه که اشتباه است را یافته و آن را تغییر دهیم. خشم می‌تواند کمک کند که انتظارات یا عقاید غیر واقع‌بینانه‌ی خود را کشف کنیم. تلاش برای حل خشم در واقع می‌تواند ما را به سوی آنچه صحیح، واقعی و نیکو است هدایت کند.

## **خشم نشان دهنده این است که به خوبی با شرایط سازگاری نیافته‌ام و یا نابالغ هستم.**

لزوماً اینطور نیست! خشم صرفاً یک واکنش است ما باید در واقعیت زندگی کنیم. آنچه واقعی است را بپذیریم تا بتوانیم با آن به خوبی کنار بیاییم. نشانه‌ی بلوغ این است که ما می‌توانیم مسئولیت‌پذیر باشیم و در

واقعیت زندگی کنیم. واقعیت زندگی در دنیای گناه‌آلود این است که ما فقدان‌های وحشتناکی را تجربه خواهیم کرد و مسائل به خوبی پیش نخواهند رفت و بی‌عدالتی صورت می‌گیرد و ما نیز خشمگین خواهیم شد.

### **خشم من نشان دهنده‌ی عدم اعتماد من بر خداوند است.**

باز هم لزوماً نه! یونس به نقشه‌ی خداوند برای مردم نینوا اعتماد نکرد زمانی که خداوند با او برخورد می‌کند چنین می‌گوید: «اما خداوند پاسخ داد: آیا رواست که خشمگین شوی؟» (یونس ۴: ۴) در حالی که خداوند در شرایطی دیگر برخی از خشم‌های عادلانه را تأیید می‌کند. در اشعیا ۴۷: ۹ شرایطی وجود دارد که خود او به قوم خود اعلام می‌کند که از ناعدالتی و شرارت خشمگین است.

### **خشمگین بودن از کسی که فوت کرده، اشتباه است.**

مرگ فرد نزدیک به سوگوار معمولاً باعث برانگیخته شدن خشم اطرافیان و خویشان نسبت به خود شخص فوت شده می‌گردد. بازماندگان ممکن است از این خشمگین باشند که عزیزشان چرا دیگر نزدشان نیست تا با آن‌ها مشارکت داشته باشد. چرا آن‌ها را در این شرایط واگذارده و باعث آسفتگی آن‌ها شده است. در موقعیت‌های دیگری ممکن است که بازماندگان از نحوه‌ی فوت شدن عزیزشان خشمگین شوند و بگویند: "آیا این کار درست بود که تو انجامش دادی و باعث مرگت شد... چرا غیر مسئولانه و سرسری عمل نمودی؟"

زمانی که شخصی فوت می‌کند، معمولاً ما خشم خود را سرکوب می‌کنیم. زوجی که مرگ دختر نوجوان‌شان را تجربه می‌کنند و آگاهند که

در خون وی وجود الکل به اندازه‌ی غیر مجاز تشخیص داده شده است از عمل دخترشان ناراحت و خشمگین می‌گردند. اگر او زنده می‌ماند حتماً او را توبیخ می‌کردند و دیگر اجازه‌ی رانندگی به او نمی‌دادند. با این وجود آن‌ها فکر می‌کنند که عصبانیت‌شان اشتباه است، چون دخترشان به اندازه‌ی کافی زجر کشیده است. خشم یک واکنش شخصی است و مستقیماً بر هیچ فرد دیگری تأثیر نمی‌گذارد. این مجازات شخص دیگری نیست. (هر چند بسیاری از افراد، دیگران را در زمان خشم خود مجازات می‌کنند).

این زوج از دختر خود عصبانی بودند. از خود و از یکدیگر نیز عصبانی بودند و می‌پرسیدند: "کجای کارمان اشتباه بوده است؟" آن‌ها از انتخاب اشتباه او عصبانی بودند، انتخابی که منجر به مرگ او شده بود. (رانندگی در زمان مستی) از اینکه او فوت کرده، عصبانی بودند. آن‌ها تنها زمانی شفا را تجربه کردند که وجود و دلیل خشم خود را تشخیص دادند. سوگواری و خشم واکنش بازماندگان است نه شخص متوفی.

یک زن بیوه چنین فریاد می‌زند که: "چگونه مرا در گذر از این دوره‌ی دردناک، تنها گذاشتی؟" او باید بداند که خشم او و خشم هر بازمانده‌ی دیگری تأثیری بر فرد متوفی ندارد. بلکه این واکنش‌ها صرفاً قدم‌هایی هستند که در راستای شفا و تسکین فرد سوگوار برداشته می‌شوند.

### شناسایی خشم

چگونه می‌فهمید که خشمگین هستید؟ ممکن است یک یا همه موارد زیر را در خود مشاهده نمائید:

✓ نشانه‌های فیزیکی: عضلات منقبض شده و درد معده و سر درد  
آغاز می‌گردد.

- ✓ احساسات درونی: غمگینی، دلخوری و پریشانی
- ✓ افکار: تمرکز بر آنچه اشتباه است، اشتیاق برای برگرداندن شخص
- ✓ روابط: دوری، درگیر شدن، ایجاد رنجش یا رنجیده خاطر شدن
- ✓ مبارزه برای تغییر و پذیرش
- ✓ ما در شرایطی دچار عصبانیت می‌گردیم که شخص متوفی برای ما بسیار عزیز بوده و یا او را با شرایطی خاص مرتبط می‌دانستیم.

### سوآستفاده از خشم

بر اساس افسسیان ۴ : ۲۶ ممکن است در زمان خشم مرتکب گناه گردیم. خود احساس خشم، گناه نیست بلکه واکنش اشتباهی که بعد از خشم از ما سر می‌زند، گناه است. انتخاب‌هایی که برای بر طرف ساختن خشم انجام می‌دهیم نشان دهنده این حقیقت هستند که آیا ما استفاده ناصحیح از خشم‌مان نموده‌ایم یا از آن بهره جسته‌ایم. در زیر لیستی از روش‌هایی که ممکن است باعث استفاده ناصحیح از خشم گردد و یا مانع از بر طرف شدن آن شود، آمده است:

### مقاومت در برابر بر طرف شدن خشم:

ما به گونه‌ای خلق شده‌ایم که قادر هستیم خشم خود را بر طرف سازیم. دستور کتاب مقدسی در این رابطه چنین است: «خشمگین باشید، اما گناه مکنید: مگذازید روزتان در خشم به سر رسد.» (افسسیان ۴: ۲۶)

این آیه ما را برای برداشتن قدم‌هایی در راستای انجام تغییرات لازم برای بر طرف شدن خشم‌مان هدایت می‌کند. مخالفت در برخورد و بر طرف ساختن خشم باعث ایجاد تلخی در خود، دیگران و خدا می‌شود.

### **دستاوردهای خودخواهانه:**

ممکن است از شرایط سوآستفاده کنیم. یعنی زمانی که عصبانی هستیم احساس قدرت بیشتر و کنترل بیشتری بر امور کرده و در پی رسیدن به اهداف خود در زمان خشم باشیم.

### **انتقام:**

به دلیل خشم حاصله ممکن است، بخواهیم با انرژی اندوخته شده در درونمان درصدد این باشیم تا به کسی که باور داریم باعث خشممان شده آسیب بزنیم. در واکنش با دردی که در خود داریم، ممکن است بخواهیم که آن شخص را نیز مانند خود آسیب دیده و دردمند بسازیم.

### **انکار خشم:**

انکار و یا تظاهر به عدم وجود خشم و یا بی‌توجهی به آن و اجتناب از روبرو شدن با خشم، هیچ فایده‌ای برای از بین خشم ندارد. خشم ممکن است به طور مستقیم انکار شود تا حدی که وقتی از شخص درباره خشمش سؤال می‌کنند، عصبانی شود. روش‌های انکاری هم وجود دارند که علنی نبوده و می‌توانند به اشکال پر مشغله بودن، نداشتن فرصت برای فکر کردن و احساس آن موضوع و مشغول شدن به روابطی دیگر خود را آشکار سازند. پذیرش نقش قربانی، روشی دیگری است که در اثر آن برخی به این نتیجه می‌رسند که "زندگی همیشه بسیار ناگوار خواهد بود." این افراد از تمرکز بر آنچه برای آن‌ها اتفاق افتاده به عنوان ابزاری برای انکار واکنش‌ها و خشم خود استفاده می‌کنند.

### حس اشتباه قدرت:

بسیاری از واکنش‌های احساسی که در سوگواری وجود دارند باعث می‌شوند تا به ما حس ضعیف بودن، بی‌پناهی و ضربه‌پذیری دست دهد. اما اصولاً خشم باعث افزایش انرژی در ما می‌گردد و حس قوی بودن را در ما ایجاد می‌کند. گاهی افراد سوگوار برای رهایی از درد سوگ خود خشم خود را سرکوب می‌کنند. تلخی درونی به آن‌ها تجربه و حس قدرت می‌دهد و در رویارویی با شرایط سختی که با آن روبرو هستند، خود را قوی می‌پندارند و این حالت برای افراد سوگوار جذاب می‌گردد. با این حال افرادی هستند، که اتوماتیک‌وار به این نتیجه می‌رسند که فقط در زمان خشم در مرکز توجه دیگران قرار می‌گیرند.

### داشتن انتظارات غیر واقع‌گرایانه:

خشم ممکن است در نتیجه‌ی خواستن چیزی که نمی‌توانیم آن را داشته باشیم حاصل شود. مثلاً بازگشت کسی که فوت شده است. ممکن است بخواهیم که دیگر سوگ ما، باعث درمان نشود یا اینکه این سوگ پایان یابد. این تجربیات یکسان در افراد سوگوار قسمتی از مسیر سوگواری هستند ولی این مقصد نهایی آن‌ها نیست. زمانی که فرد این امیدها را در خود نگاه می‌دارد و آن‌ها را رها نمی‌کند و به جای ادامه سفر، از امید خود دست نمی‌کشد، خود را دچار مشکل می‌سازد. تمامی این موارد، سؤاستفاده از خشم محسوب می‌شوند و به منظور محافظت ما در برابر درد و آسیب به کار گرفته می‌شوند. فقدان باعث ایجاد حس آسیب‌پذیری، ناتوانی و درد ما می‌شود. تلخی، که خشم بر طرف نشده است و در وجود ما می‌ماند و ما را

در مسیر حرکت زندانی و درمانده می‌سازد. در چنین شرایطی سوگ، تسکین نیافته و شفا حاصل نمی‌گردد.

### خشم نسبت به خدا

آگاهی ما از اینکه چیزی اشتباه است و دانستن اینکه نمی‌توانیم هیچ منطقی درباره فقدانی که دچارش شده‌ایم بیابیم، باعث می‌شود تا نسبت به خدا خشمگین شویم. اگر خداوند قادر مطلق است او چگونه توانسته اجازه دهد، چنین اتفاقی بیافتد؟ آیا خدا نمی‌دانست که چقدر این فقدان باعث آسیب و درد من می‌شود؟ اگر خدا مرا دوست دارد، چرا هیچ کاری انجام نمی‌دهد؟ چرا او الان کاری انجام نمی‌دهد؟ من از خداوند می‌خواهم که این درد را از من بردارد و او این کار را نمی‌کند، خدا کجاست؟ این افکار و افکاری مشابه باعث برانگیخته شدن خشم ما می‌شود. گاهی ما چون کسی را نداریم که نسبت به او خشم بگیریم، نسبت به خدا خشمگین می‌شویم. در برخی از مواقع فقدان آنقدر در دید ما بزرگ است، آنقدر شیرانه و شدید است که گاه‌آارای معنی‌ای فراتر از درک ما و بسیار دور از دسترس ما به نظر می‌آید. تجربیاتی مانند مورد تجاوز قرار گرفتن، مرگ عزیزی و یا زمین لرزه، همگی از توانایی درک ما فراتر می‌روند. مطمئناً در این وقایع، خیر و شر با یکدیگر روبرو شده‌اند. پس چرا خیر پیروز نشده است؟

برخی دیگر دیدی ساده‌انگارانه نسبت به خدا دارند و این حس آسیب‌پذیری و طرد شدن از طرف خداوند را در آن‌ها تشدید می‌کند. باور به اینکه خداوند تنها اجازه خواهد داد که چیزهای نیکو و خوب برای من اتفاق بیافتد به این معنا است که در زمان سختی خداوند مرا ترک نموده است. اما خداوند حتی نسبت به خود نیز استثنایی قائل نشد. پسر خدا، در شرایط درد و رنج و

حتی مرگ قرار گرفت. خداوند به ما وعده‌ی آزادی از درد در زمان‌های سختی را نداده است.

آیا خشم نسبت به خدا، خطرناک است؟ آیا اشتباه است؟ زمانی که از خداوند عصبانی هستیم، باید چکار کنیم؟ کمی صبر کنید و در مورد والدین با محبتی فکر کنید که چگونه نسبت به خشم پسر یا دختر جوان خود واکنش نشان می‌دهند. والدین متوجه خشم فرزندان خود می‌شوند، سخنان آن‌ها را شنیده و به آن‌ها اهمیت می‌دهند. اما توسط فرزندان‌شان کنترل یا تهدید نمی‌شوند. والدین دارای زاویه‌ی دید وسیع‌تری هستند. ظرفیت بیشتری برای درک دارند و گزینه‌های بیشتری را برای فرزندان در نظر می‌گیرند. والدین نمی‌خواهند به فرزندان خود آسیب برسانند بلکه به آن‌ها کمک می‌کنند تا بتواند بفهمند، تطبیق یابند و شرایط را بپذیرند. این‌ها همان لحظاتی هستند که والدین می‌توانند به فرزندان خود تعلیم دهند و فرزندان می‌توانند چیزهای بیشتری درباره والدین خود و واقعیت‌ها بیاموزند. به همین صورت خداوند توسط خشم ما تهدید نمی‌شود. با این وجود او می‌خواهد که ما رشد یافته و از آن بحران عبور نماییم. او می‌خواهد پس از پشت سر گذاشتن خشم، به سوی اعتماد و پذیرش حرکت کنیم. چگونه می‌توانیم در مورد خشم‌مان نسبت به خداوند آگاهی‌های لازم را کسب کنیم؟ زمانی که کلام را بررسی می‌کنیم چهار قانون ما را در راستای کشف حقیقت راهنمایی خواهد نمود:

۱) خشم نسبت به خدا، یک واکنش مورد پذیرش نیست و نباید تبدیل به واکنش دائمی فرد نسبت به شرایط ناگوار بگردد. این یکی از بدترین شرایطی است که فرد می‌تواند در آن قرار بگیرد چون به هیچ وجه باعث بنای او نمی‌شود.



۲) بسیار ساده‌لوحانه است اگر ادعا کنیم، ایمانداران هرگز از دست خداوند عصبانی نخواهند شد.

۳) اگر کسی نسبت به خداوند عصبانی است، بهتر است خشم خود را اعتراف کند تا اینکه آن پنهان کند و وجودش تلخ گردد.

۴) این خشم ممکن است اولین قدم برای پذیرش حقیقت باشد و می‌تواند به سوی هدف بناکننده‌ای هدایت شود. چالشی که با آن روبرو هستیم این است که باید از خشم برای تغییر خود استفاده کنیم و آن را بر طرف سازیم.

در سوگواری دیدگاه ما نسبت به خود و به طور کلی نسبت به زندگی به چالش کشیده می‌شود و تغییر می‌کند و در انتهای سفر وعده‌ی رابطه‌ای عمیق‌تر و واقع‌گرایانه‌تر نسبت به خدا و دیگران وجود دارد.

### بر طرف نمودن خشم

بر طرف نمودن خشم قسمت مهمی از سفر سوگواری است. در زیر

نکاتی وجود دارند که بوسیله آن‌ها می‌توانیم خشم خود را کنترل کنیم:

✓ بپذیرید که خشمگین هستید. بپذیرید که خدا هم از چیزهای اشتباه، خشمگین است و بپذیرید که واکنش خشم می‌تواند به ما کمک کند تا تغییر یافته و با فقدان خود تطبیق یابیم.

✓ نشانه‌های فیزیکی خشم خود را تشخیص دهید.

✓ آنچه باعث خشم شده را شناسایی نموده و خشم خود را به سوی

هدف مشخصی هدایت کنید. یعنی آن چه شما را عصبانی نموده است.

✓ مواردی که باید تغییر کنند را شناسایی کنید. مواقعی احتیاج خواهد بود که فکر خود را تغییر دهید. برای مثال ممکن است احتیاج باشد قدم‌هایی در راستای متوقف کردن احساس قربانی شدن خود بردارید. معمولاً احتیاج است تا ما مواردی را در درون خود تغییر دهیم. ممکن است احتیاج باشد که انتظارات، آرزوها و عادات و خواسته‌های مان را تغییر دهیم. ممکن است احتیاج باشد آنچه که دیگر نمی‌توانیم داشته باشیم را رها کنیم.

✓ به منظور ایجاد تغییر وارد عمل شوید. خشم خود را توسط کلمات و فعالیت‌های فیزیکی بروز دهید. در شرایطی که احساس قربانی شدن برای بار دوم به سراغ مان می‌آید، (زمانی که دیگران غمی بر غم‌های مان می‌افزایند) احتیاج است تا با آن‌هایی که این کار را می‌کنند صحبت کرده و مرزها خود را تعریف نموده و انتظارات مان را شفاف بازگو کنیم. در شرایط دیگر ممکن است احتیاج باشد که خشم خود را بنویسیم و آنچه درباره‌اش خشمگین هستیم را شناسایی کنیم و بدانیم که چه احساسی داریم و تصمیم داریم چه واکنشی در برابر آن نشان دهیم. روش‌های ابراز خشم فیزیکی که زیاد مخرب هم نیستند، عبارتند از: صحبت کردن، فریاد کشیدن، گریه کردن، پرتاب کردن سنگ، له کردن قوطی، بریدن چوب، ضربه به بالش و یا هر نوع تخلیه‌ی هیجانی که تمام بدن را درگیر کند. می‌توانیم توأمأ از روش فریاد بلند در زمانی که به صورت فیزیکی خشم مان را تخلیه می‌کنیم، استفاده کنیم.

✓ به بخشش دیگران و جایگاه آن در زندگی تان اهمیت دهید.

## کودکان، سوگ و خشم

واکنش خشم یک کودک در یک فقدان شبیه بزرگسالان نیست و خصوصیات منحصر به فرد خود را دارد. توانایی تفکر کردن کودکان محدود است. درک و آگاهی آن‌ها از شرایط واقعی‌شان نیز محدود است. کودکان به اطرافیان خود وابسته‌اند. آن‌ها با درجات مختلفی سعی می‌کنند که از افراد بالغ در دنیای کودکان خود مراقبت کرده و آن‌ها را خشنود سازند. کودکان برای هر فقدان یا اتفاق بدی خود را مقصر می‌دانند. این محکوم کردن خود ممکن است برای یک بزرگسال بسیار غیرمنطقی باشد اما برای یک کودک بسیار واقعی است. برای یک کودک مرگ والدین یا خواهر و برادر ممکن است به معنای رها شدن و ترک شدن باشد و در نتیجه خشم و ترس بسیار بالایی را ایجاد کند. کودکان نیاز دارند بدانند که دیگران آن‌ها را دوست دارند و به آن‌ها اهمیت می‌دهند و آن‌ها در امان هستند.

اگر خشم کودکان توسط والدین منع یا انکار شود، ممکن است آن‌ها از خود واکنشی نشان دهند. آن‌ها ممکن است سعی کنند با ابراز خشم، از خانواده خود مراقبت نموده یا توجهی آن‌ها را بوسیله‌ی رفتار اشتباهِ مردود شدن در مدرسه یا دعوا با خواهر و برادران به خود جلب کنند. یا بسیار گوشه‌گیر شده و بسیار متکی و وابسته به والدین خود گردند. این حالات ممکن است باعث از بین رفتن بی‌توجهی والدین نسبت به آن‌ها شود اما باعث ابراز غم و اندوه بیشتری توسط والدین خواهد شد. کودکان ممکن است خشم خود را به صورت مستقیم یا غیرمستقیم ابراز کنند. مثلاً برای درخواست کمک از خانواده برای پایان دادن به فقدان و بر طرف نمودن نیازهای آنان از گریه و فریاد استفاده کنند.

آن‌ها از این روش‌ها آگاهی ندارند اما سعی می‌کنند که با والدین خود ایجاد ارتباط کنند تا بتوانند نیازهای خود را بر طرف سازند. زمانی که کودکان بزرگ می‌شوند، روش‌های آن‌ها در پردازش خشم‌شان توسعه می‌یابد.

فقدان‌هایی که در سنین خردسالی برای کودکان اتفاق می‌افتد مثلاً مرگ والدین یک کودک دبستانی، احتمالاً در هر مرحله از رشد دوباره این فقدان برای آن‌ها بحران و غم جدیدی تولید می‌کند. آن‌ها ممکن است مجدداً در مسیر رشد و کودکی خود یا در طول دوره نوجوانی و یا بزرگسالی، خشم را مجدداً تجربه نمایند. این خشم به معنای آن نیست که سوگواری آن‌ها در زمان اولیه کامل نبوده، بلکه عاملی است که به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند در هر مرحله از رشد، خود را با شرایط تطبیق دهند.

کودکان در زندگی خود برای رهایی از خشم اغلب بر والدین خود، یا افراد مشخصی تکیه می‌کنند. کارها و رفتاری که بزرگسالان از خود نشان می‌دهند، تأثیر بسیاری در پیشرفت کودکان در این مسیر دارد. پیشنهادات زیر به والدین و افرادی که از کودکان سوگوار مراقبت می‌کنند ارائه می‌شود:

(۱) به کودکان در مورد خشم آموزش دهید و به آن‌ها اجازه دهید بفهمند که خشم طبیعی است و می‌شود از آن به عنوان ابزاری برای بنا استفاده کرد و اینکه می‌توان خشم را برطرف نمود. آن‌ها را راهنمایی کنید و الگویی باشید برای آن‌ها تا بدانند که ما در قبال عمل کردی که در زمان خشم از ما سر می‌زند، مسئول هستیم و اینکه انتخاب‌های گوناگونی در مورد چگونگی ابراز خشم و بر طرف نمودن آن داریم. نمونه‌ای از ابراز خشم و رهایی از آن را برای کودکان ترسیم کنید.

(۲) به کودک یاد دهید تا بتواند تشخیص دهد که خشم برای چیست و بفهمد که این خشم حقیقی است. به او کمک کنید تا بتواند ارتباط بین

خشم خود و واقعه‌ای که در حال رخ دادن است را درک کند و آنچه از دست رفته و آنچه اشتباه است را تشخیص دهد. اگر خود شما هم از آن شرایط خشمگین هستید، اجازه دهید کودک نیز آن را بداند.

۳) به کودک کمک کنید تا بتواند تشخیص دهد که چه چیزهایی را می‌توان تغییر داد. به او کمک کنید تا گزینه‌ها و فرصت‌ها را بشناسد.

۴) به کودک کمک کنید تا بتواند تشخیص دهد که برای چه چیزهایی مسئول است و برای چه چیزهایی خیر.

۵) مسئولیت‌پذیری و بخشیدن را در خانواده تمرین کنید.

۶) به حریم شخصی کودک و نیاز او به صحبت در زمان عصبانیت، احترام بگذارید. به مرزهای کودک احترام بگذارید.

۷) حقیقت امید و محبت بی‌قید و شرط را از سوی خداوند به کودک یادآوری کنید و به او بگوئید که خداوند هرگز او را ترک نخواهد کرد.

## فصل ششم

خداوند در این شرایط کجاست؟

در جستجوی مدد الهی

«تا افتادگان را به جایگاه رفیع می‌رساند، و ماتمیان را به جای

امن برمی‌افرازد.»

(ایوب ۵ : ۱۱)

### قلب پر محبت خدا

فقدان‌های بزرگ در زندگی می‌توانند ما را به خداوند نزدیک‌تر نموده یا می‌توانند مانند یک جاذبه‌ی قوی ما را به پائین کشیده و از او دور کنند. گاهی به نظر می‌رسد که هر دوی این اتفاقات در یک زمان در حال رخ دادن است. یکی از دلایل این است که ما به عنوان موجوداتی عاطفی، می‌توانیم در شرایطی قرار بگیریم که احساسات ما را منجر کند. خشم این کار را انجام می‌دهد و اگر خشم تبدیل به تلخی و رنجش شود، ما حتماً این احساس انزجار را تجربه خواهیم نمود. زمانی که آسیب می‌بینیم و می‌رنجیم، احساس آسیب‌پذیر بودن و بی‌پناه بودن در ما ایجاد می‌گردد. ترس نیز یک احساس منجز کننده است. در این حالت ما احساس خطر و تهدید بیشتری خواهیم کرد تا نجات و رهایی! سپس احساس خجالت بروز می‌کند که در این زمان قلب فرد در حالتی قرار می‌گیرد که در عمق وجود خود احساس عدم ارتباط و تنهایی می‌کند.

خوشبختانه این تمام ماجرا نیست. احساسات ما می‌توانند گذرا باشند.

بسیاری از افراد سوگوار این‌گونه اعتراف می‌کنند، که در زمان‌های مصیبت

و فقدان خود، احساس نیاز بیشتری نسبت به خداوند کرده‌اند تا در زمان‌های دیگر. آن‌ها همچنین احساس کرده‌اند که او حاضر و در دسترس است. گویی اندوه ناشی از فقدان باعث شده تا آن‌ها با خداوند صمیمی‌تر شده و توجه او را نسبت به خود بیشتر احساس کنند. بدون در نظر گرفتن اینکه در هر زمان چه احساسی داریم، باید حقایق کتاب مقدس را که در مورد قلب پر محبت و سرشار از مهر خداوند گفته شده را بیاد آوریم و آن‌ها را برای خود تمرین و تکرار کنیم:

« بلکه هر چند کسی را محزون سازد، بر حسب کثرت محبتش رحم خواهد کرد؛ زیرا از دل نمی‌خواهد آدمی را به مصیبت و اندوه دچار سازد. » (مراثی ارمیا ۳: ۳۲-۳۳)

« خوشبحال ماتمیان، زیرا آنان تسلی خواهند یافت. » (انجیل متی ۵: ۴)  
 « اما تو البته می‌بینی، تو بر فتنه و غم می‌نگری، تا به دست خویش مکافات رسانی. بیچارگان خویشتن را به تو می‌سپارند؛ مددکار یتیمان، تویی. » (مزامیر ۱۰: ۱۴)

« آفتاب تو دیگر هرگز غروب نخواهد کرد، و ماه تو زوال نخواهد پذیرفت؛ زیرا خداوند نور جاودان تو خواهد بود، و روزهای ماتم تو به پایان خواهد رسید. » (اشعیا ۶۰: ۲۰)

« نبی خُرد شده را نخواهد شکست و فتیله‌ی نیم‌سوخته را خاموش نخواهد کرد، تا عدالت را به پیروزی رساند. » (انجیل متی ۱۲: ۲۰)  
 « و لیکن چون این را به شما گفتم، دل شما از غم پُر شده است. » (یوحنا ۱۶: ۶)

« زیرا کاهن اعظم ما چنان نیست که نتواند با ضعف‌های ما همدردی کند، بلکه کسی است که از هر حیث همچون ما و سوسه شده است، بدون اینکه گناه کند. » (عبرانیان ۴: ۱۵)

این یک حقیقت است که خداوند از مصیبت‌ها و فجایع این دنیای سقوط کرده، شادمان نمی‌گردد. او وعده داده که جهان را احیا کرده و آن را تبدیل به چیزی فراتر از حد تصور و فهم ما خواهد ساخت و در عین حال او در ما عمل کرده و فیضی را به ما عطا می‌کند تا بتوانیم قوی‌تر از قبل شده و پس از آماده شدن به دیگران نیز کمک کنیم.

### چیزهایی که باقی می‌مانند.

در فقدان‌های عظیم ممکن است شما این احساس را داشته باشید که چیزی از شما کنده شده است یا اینکه شرایط روانی شما دائماً در حال تغییر است و شما نمی‌دانید در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد و روی چه چیزی در این زندگی می‌توانید حساب باز کنید؟ چه چیزی وجود دارد که هرگز تغییر نخواهد کرد؟ و حالا بر چه چیزی می‌توانید تکیه کنید و دل ببندید و مطمئن باشید که آن نیز ناپدید نخواهد شد و از بین نخواهد رفت؟

آن چیزهایی که باقی می‌مانند به ما کمک می‌کنند تا از سفر سوگواری گذر کنیم. این چیزها شامل افرادی هستند که در این زندگی برای ما مهم می‌باشند. با وجود اینکه افراد دیگر نمی‌توانند جایگزین فردی باشند که از دست داده‌ایم، اما با این حال خوب است که آن‌ها در کنار شما هستند. ممکن است این افراد دقیقاً ندانند که چگونه می‌توانند در سوگواری به شما کمک کنند و شاید ممکن است مراقب نباشند و اشتباهاتی مرتکب شوند و درک اینکه شما از چه شرایطی عبور می‌کنید برای آن‌ها بسیار سخت باشد، ولی با این حال این افرادی که واقعاً برای شما نگران هستند می‌توانند بهترین منبع کمکی باشند که شما به عنوان شخص سوگوار به آن دسترسی دارید.



حتی مهم‌تر از همه خود خداوند است که باقی می‌ماند. در تجربه‌ی از دست دادن عزیزان مان یا زمانی که یک چیز مهم را در زندگی به طور ناگهانی از دست می‌دهیم، درک واقعیت حضور خداوند در کنار ما بسیار دشوار است. اگر زمین یک‌باره محو شود و حرکت ماه تغییر کند و خارج از کنترل شروع به چرخش به دور مداری نامشخص کند، باز هم بقیه‌ی منظومه شمسی در جای خود باقی خواهد ماند و خورشید و تأثیرات عظیم آن ادامه خواهد داشت یعنی هنوز هم نور گرما و انرژی آن ساطع خواهد داشت.

افراد سوگوار با فقدان خود سازگار می‌شوند و همین سازگاری دلیل سوگواری آن‌ها است و تجربه‌ی فقدان باعث شده به زندگی از زاویه و دید تازه‌ای نگاه کنند. آن‌ها متوجه می‌شوند که آن چیزهایی که در زندگی‌شان دائمی و غیر قابل تغییر می‌دانستند، در واقع فانی بوده‌اند:

... زنی که شوهرش تنها یک‌سال پس از بازنشسته شدن فوت می‌کند، دوره‌ای، که آن‌ها برای چندین دهه در موردش برنامه‌ریزی کرده بودند. ... زوجی جوانی که فکر می‌کردند هر زمان بخواهند می‌توانند بچه‌دار شوند و بعد از ده سال از زندگی مشترک‌شان بچه‌دار نشدند و تازه فهمیدند که با مشکل جدی ناباروری روبرو هستند.

... مدیر پنجاه ساله‌ای که از شرکت خود اخراج شده و نمی‌تواند کار دیگری بیابد.

... شوهری که از علاقه‌ی همسر خود به فرد دیگری مطلع شده و می‌فهمد که در همان زمان همسرش برای گرفتن طلاق به وکیلی مراجعه کرده است. ... زوجی که برای اولین بار قرار بود پدر و مادر شوند، اما بدون نوزادشان از بیمارستان برمی‌گردند، چون نوزادشان مرده دنیا می‌آید.

به خاطر اینکه همه چیز قابل تغییر است، کتاب مقدس دائماً در مورد شخصیت غیر قابل تغییر خداوند سخن می‌گوید:

« من که خداوند هستم، تغییر نمی‌کنم؛ از همین روست که شما، ای فرزندان

یعقوب، هلاک نشده‌اید. » (ملاکی ۳: ۶)

« اما نقشه‌های خداوند جاودانه پابرجاست، و تدبیرهای دلش در همه‌ی

نسل‌ها. » (مزامیر ۳۳: ۱۱)

« اما تو همان هستی، و سال‌های تو را پایانی نیست! فرزندان خدمت - گزارانت قرار خواهند یافت، و نسل ایشان در حضور تو استوار خواهند شد.

(مزامیر ۱۰۲: ۲۷، ۲۸)

« خداوند خود پیشاپیش تو خواهد رفت و با تو خواهد بود. او تو را و

نخواهد گذاشت و ترك نخواهد گفت. پس مترس و هراسان مباش. »

(تثنیه: ۳۱: ۸)

پولس رسول پس از سخن در مورد چیزهای بسیاری که در زندگی فانی و گذرا هستند چنین می‌گوید:

« و حال، این سه چیز باقی می‌ماند: ایمان، امید و محبت. اما بزرگ‌ترین -

شان محبت است. » (اول قرنتیان ۱۳: ۱۳)

این سه، مفاهیم مهمی هستند که در زمان سوگواری، ارزش جستجو، حفظ و تکیه کردن را دارند. در مواقعی که ما کسی را از دست می‌دهیم، عناصری وجود دارند که ما را در ارتباط با خدا نگاه می‌دارند و باعث می‌شوند تا بر واقعیت‌های بزرگ‌تری نگاه کنیم. اینها واقعیت‌های غیر قابل انکاری

هستند و هدایایی از سوی خداوند می‌باشند که در پشت سر گذاشتن وقایع مصیبت‌بار به ما کمک می‌کنند. آن‌ها باقی می‌مانند و به بقای ما نیز کمک می‌کنند.

## سوگواری و ایمان

ایمان یعنی باور داشتن. یعنی تکیه بر چیزی بزرگتر از خودتان. در زمان‌های که ما با یک فقدان روبرو می‌شویم، بسیار مهم است به ایمانی که در گذشته در ما پرورش یافته رجوع کنیم. همان عقاید واقعی و قلبی که شما را در طول زندگی به جلو رانده است. فقدان‌های غیر منتظره و شدید ممکن است ایمان شما را تکان دهند و شما ممکن است بفهمید که چه موارد مهمی وجود دارند که شما به آن‌ها ایمان نداشتید و در ادامه یاد می‌گیرید که ایمان قلبی خود را حفظ نموده و آن را ارتقا و گسترش دهید. برخی افراد احساس می‌کنند که به ایمان ساده‌ای که قبلاً داشته‌اند برگشته‌اند. دعای زمان کودکی خود را به یاد می‌آورند که باعث آرامش آن‌ها می‌شد و این دعا اکنون هم آن‌ها را آرام می‌کند. برخی دیگر به اهمیت شکرگزاری پی می‌برند که در چنین زمان‌هایی به آن‌ها قوت می‌دهد و متعاقباً هر آنچه روحانی و معنوی است پررنگ‌تر شده و پرورش می‌یابد. از سوی دیگر غیر طبیعی نیست که افراد سوگوار نتوانند به راحتی پرستش کنند، چون آن‌ها شرایط سختی را سپری کرده‌اند. اما ممکن است این شرایط به دلیل احساس بدی باشد که در قلب خود دارند، شاید احساس کنند که قلب‌شان از درون جراحی برداشته است. آن‌ها حس می‌کنند که به چیزهای ساده، واکنشی سریع نشان می‌دهند و احساسات آن‌ها به سادگی آسیب دیده و به هم می‌ریزد. این حالت مانند کسی است که پایش شکسته است و هر ضربه یا

فشاری می‌تواند در او احساس درد و شکنجه ایجاد کند. با گذر زمان درد فرو می‌نشیند و قسمت‌های آسیب دیده شفا می‌یابد.

ایمان یعنی تکیه بر چیزی فراتر از خودتان و سپردن عنان زندگی‌تان به دست کسی که استوارتر از شما است. هیچ کس در زمان شناور بودن بر جریان‌های زندگی، در شرایط امنی قرار ندارد. این ناامنی در زمانی که این جریان‌ها تبدیل به موج‌هایی سهمگین و طوفانی می‌گردد، بیشتر احساس می‌شود. طوفان‌ها زمان وقوع مصیبت‌های عظیم در زندگی افراد است. افرادی که تنها تکیه‌گاه‌شان فردی بوده که فوت شده، دچار بحران ایمان بسیار شدیدتری می‌شوند.

آنچه او بر آن توکل و اطمینان داشته یک انسان بوده است اما انسان‌ها تغییر می‌کنند، انسان‌ها می‌روند. با این وجود حتی در زمان مصیبت نیز دیر نشده است. فرد باید بتواند به ایمانی فراتر از توکل به انسانی دیگر دست یابد. خداوند است که استوار باقی می‌ماند و مردم همواره ایمان خود را بر او به شکل تازه‌ای بنا می‌کنند. تنها دلیلی که ایمان باقی می‌ماند این است که خدا باقی می‌ماند. ایمان به خودی خود عمل باور کردن و اطمینان داشتن است. مثل طناب‌هایی که باعث ثابت ماندن کشتی در بندرگاه می‌شوند. بدون وجود بندرگاه، طناب‌ها بی‌معنا و بلا استفاده هستند. پس این خود ایمان نیست که ما را نجات می‌بخشد، بلکه خود خداوند است. ایمان ساختاری پیچیده نیست که ما باید در دیدگاه و توانایی خود به کار بگیریم، بلکه برجی است که با بالا رفتن از آن می‌توانیم به خداوند رسیده و به او دسترسی داشته باشیم. در مقابل خود خداوند، در وجود و شخص عیسی مسیح به نزد ما آمده است. با آگاهی از اینکه ما در یافتن حقیقت ناتوان هستیم او آمد تا ما را تغییر دهد، به خاطر اینکه او می‌دانست که ما با

توانایی‌های خود در این دنیای پر از مصیبت و فقدان نمی‌توانیم نجات یابیم،  
او آمد تا ما را قوت ببخشد.

در مواقعی، برخی افراد ایمان را فریادی از روی اعتمادی قوی می‌دانند  
و در زمان‌هایی دیگر آن را درخواست کمکی می‌دانند که حتی به سختی  
شنیده می‌شود. اما هر دوی این روش‌ها عمل می‌کنند، زیرا ایمان ارتباطی  
است در میان وجود نیازمند ما و وجود سرشار از فیض خدا. خداوند می‌تواند  
از طریق جایی به بزرگی در یک پارکینگ یا به کوچکی سوراخ یک کلید  
وارد زندگی‌های ما شود.

ایمان از شنیدن کلام خدا بنا می‌شود. این اساسی است که تمامی  
روابط بر آن بنا می‌شود. کتاب مقدس از آنجایی که کلام خود خداوند برای  
قومش می‌باشد روش مکالمه‌ای است گسترده، بین خدای آسمانی و  
مردمی که او برای سکونت بر زمین آفریده است. در کلام خدا ما با فقدان‌های  
متفاوتی روبرو می‌شویم. داستان‌هایی واقعی از افرادی واقعی که رنج‌های  
مختلفی را متحمل شده‌اند، رنج‌هایی از قبیل:

- ✓ مرگ و داغ‌دیدگی
- ✓ فجایع طبیعی
- ✓ خیانت
- ✓ از دست دادن خانه
- ✓ از دست دادن سلامتی
- ✓ از دست دادن خانواده
- ✓ از دست دادن دوستی
- ✓ از دست دادن بی‌گناهی (معصومیت)
- ✓ از دست دادن آزادی

خداوند صلاح دانسته که به جای ارائه‌ی حقایق روحانی غیر قابل لمس، کلامی پر از تجربیات واقعی انسان‌ها را در اختیار ما قرار دهد. فرقی نمی‌کند که با چه نوع مصیبت و فقدانی روبرو هستید چون می‌توانید مشابه‌ی آن را در کتاب مقدس بیابید. در کتاب مقدس ما سرگذشت اشخاصی را می‌بینیم که از میانه‌ی مصیبت‌ها راهی را برای تکیه بر خداوند می‌یابند. در زمان داغدیدگی ممکن است برای اینکه بدانید کدام قسمت‌های کتاب مقدس را بخوانید، به راهنمایی احتیاج داشته باشید اما از خواندن آن نترسید. مزامیر و انجیل یوحنا، قسمت‌های خوبی برای شروع مطالعه‌ی این موضوعات هستند و به ما نشان می‌دهند که چرا از این مراحل عبور می‌کنیم و خداوند برای کمک به ما چه کارهایی انجام داده است.

### سوگواری و امید

در اول قرن‌تینان ۱۳ : ۱۳ لیست کوتاهی را می‌بینیم. "ایمان، امید، محبت" دومین نکته امید است. زمانی که با فقدان‌هایی جدی روبرو می‌شویم، نگاه به آینده می‌تواند سخت‌ترین کار ما باشد. روبرو شدن با آینده وقتی امروز در مشقت هستیم و تفکر درباره‌ی آینده، بسیار دشوار است. با این وجود امید آن چیزی است که به ما کمک می‌کند تا به آینده بنگریم. به ما اطمینان می‌دهد که حال ما بهتر خواهد شد. امید چیزی نیست که به راحتی در ما ایجاد شود و صرفاً یک طرز تفکر پر از آرزو نیست. برخی افراد به اشخاصی که داغدار هستند می‌گویند: "باید در آن شرایط جوانب مثبت مسائل را در نظر بگیرید..." اما امید این نیست. زمانی که افراد می‌گویند: "برایت بهترین‌ها را آرزو می‌کنم..." معمولاً این سخن جمله‌ی آرزویی و

مؤدبانه است و آن‌ها امیدوارند که چرخه‌ی روزگار مانند زمان حال برای شخص سوگوار نگردد و همه چیز برای او به خوبی پیش رود. اما امید واقعی بر چیزی یا بهتر بگوئیم بر کسی استوار است.

اگر ایمان به خداوند با توجه به آنچه که قبلاً گفتیم ما را از پشت سر محافظت می‌کند، پس امید آن نیرویی است که ما را به جلو می‌کشد. (یعنی به سوی آینده)

سوگواری با تمام جان ما در ارتباط است. این تجربه، مثل بسیاری از تجارب دیگر عمیقاً بر ما تأثیر می‌گذارد. بارها این سؤال در مزامیر مطرح می‌شود که "جان من چرا منحنی شده‌ای و چرا در من پریشان گشته‌ای؟" و خود مزورنویس به جان خود فرمان می‌دهد: « ای جان من، چرا افسرده‌ای؟ چرا در اندرونم پریشانی؟ بر خدا امید دار، زیرا که او را باز خواهم ستود؛ او را که رهاننده‌ی من و خدای من است. » (مزامیر ۴۲: ۵). این نوع صحبت کردن شخص با خود، درست مثل کشمکش‌هایی است که در دوران سوگواری یک شخص در وجودش اتفاق می‌افتد. از یک سو درد شدید و احساس اشتیاق برای دیدن دوباره‌ی شخص فوت شده و از سوی دیگر اشتیاق برای نجات و توانایی برای نگاه به آینده و عدم ترس از آن، در وجود شخص با یکدیگر به مبارزه بر می‌خیزند.

خداوند می‌داند که چقدر تجربه‌ی سوگواری در زندگی ما می‌تواند فلج‌کننده باشد. او می‌داند که چقدر افراد سوگوار می‌توانند احساس ضعف کنند و می‌داند که ادامه‌ی حیات برای اشخاص سوگوار چقدر مشکل است. به همین علت بسیاری از افراد عزادار، در خداوند قوت ماورالطبیعه می‌یابند. اشعیای نبی می‌گوید:

« ضعیفان را قوت می‌بخشد، و ناتوانان را نیروی بیشتر عطا می‌کند. حتی جوانان نیز خسته و درمانده می‌شوند، و جوان‌مردان از پا می‌افتند. اما آنان که برای خداوند انتظار می‌کشند، نیروی تازه خواهند یافت و با بال‌هایی همچون عقاب اوج خواهند گرفت؛ خواهند دوید و خسته نخواهند شد؛ خواهند خرامید و درمانده نخواهند گردید. » (اشعیا ۴۰: ۲۹ - ۳۱)

"اما آنانی که منتظر خداوند می‌باشند... " این به چه معنا است؟ به معنای این است که اگر او در گذشته کارهای نیکویی در زندگی ما انجام داده است، در آینده نیز انجام خواهد داد. به این معنا است که اگر خداوند دائماً در گذشته در مسیر حقیقت عمل نموده پس در آینده نیز به همین روند خود ادامه خواهد داد. این به معنای اعتمادی است بر اینکه، خداوند هرگز تغییر نمی‌کند. خداوند واقعاً خالق آینده است. او خداوندِ آغازی دوباره است و گاهی یک آینده‌ی خوب می‌تواند بر اساس قسمت‌های نیکوی گذشته بنا شود. به عبارت دیگر خداوند برای آغاز آینده‌ای نو گذشته را از بین نمی‌برد، بلکه آنرا ترمیم می‌کند.

زمانی که شما کسی را از دست می‌دهید، اتفاقات بسیاری می‌افتد. ارزش‌هایی که در آن فرد وجود داشته برای شما ارزشمند باقی خواهند ماند و هیچ کس نمی‌تواند آن ارزش‌ها را از شما بگیرد و همچنین خاطرات خوبی که با او در گذشته داشته‌اید با شما به آینده منتقل خواهد شد. این خاطرات فراتر از اطلاعات و تصاویر ضبط شده هستند. آن‌ها جزءی از وجود شما هستند. مواردی هستند که شما را آن طور که امروز هستید شکل می‌دهند و تصاویری تخیلی نیستند، بلکه زنده و واقعی هستند.



در واقع انتقال قسمت‌های خوب و بنیادی خاطرات گذشته، یک احتمال نیست بلکه این خاطرات حتماً به آینده منتقل خواهند شد. اگر خاطرات خوبی از کسی که از دستش داده‌اید در ذهن شما وجود دارد بسیار سخت می‌شود آن‌ها را از ذهن‌تان پاک کنید. برخی از افراد برای دوری از درد سعی می‌کنند این خاطرات را از ذهن‌شان حذف کنند. این کار همیشه بی‌نتیجه است. شما نمی‌توانید ذهن‌تان را از خاطرات گذشته خالی کنید و نباید هم این کار را انجام دهید. این کار تنها فقدان دیگری را بر فقدان‌های شما اضافه می‌کند. مسیحیان امیدهای دیگری نیز دارند. امیدی کامل‌تر که فراتر از تمامی امیدها قرار می‌گیرد. امید به زندگی ابدی! امروزه افرادی بر این باورند زمانی که مردم فوت می‌کنند این پایان مطلق برای آن‌ها است و این فقدانی غیر قابل بازگشت و سکوتی ابدی است. اما در مقابل افراد زیادی نیز در طی قرون و اعصار گذشته با باور دیگری زیسته‌اند. آن‌ها قدرت عظیم حیات الهی را تجربه نموده‌اند و می‌دانند که مسائل روحانی فراتر از مسائل فیزیکی و جسمانی هستند و به این نتیجه رسیده‌اند که مرگ، نمی‌تواند پایان همه چیز باشد.

چیزهای بیشتری نیز وجود دارد. سخنان عمیق و تأثیرگذار کلام خدا همواره ما را به زندگی ابدی‌ای که فراتر از زندگی شناخته شده زمینی است، امیدوار می‌سازد. در کتاب مقدس هرگز بهشت به گونه‌ای توصیف نشده که بر دوش انسان‌ها بال رشد کرده و آن‌ها ردهای سفید خواهند پوشید و بر ابرها نشستند و به صدای نواخته شدن چنگی ابدی، گوش خواهند سپرد. (حالتی و کارهایی که برای برخی بیشتر شبیه شکنجه‌گاه می‌ماند تا بهشت). خیر! بهشت از دست دادن تمام چیزهای عزیز و نزدیکی نیست که در این دنیا داشته‌ایم، بلکه کامل شدن همه‌ی آن‌ها است. آسمان و زمین جدیدی

که کتاب مقدس به آن اشاره می‌کند، کامل‌ترین و واقعی‌ترین شرایطی است که تا بحال درباره‌ی آن شنیده‌ایم. زیرا که فرد خوابیده در مسیح، به خالق تمام نیکویی‌ها بسیار نزدیک شده است.

مراسم خاکسپاری برای افرادی که عزیز از دست رفته‌شان هیچ ایمانی به خداوند نداشته، ممکن است بسیار غم‌انگیز باشد. زیرا بسیاری از افراد سوگواری که ایماندار هستند حداقل می‌توانند با خود این آیه را زمزمه کنند: «حاشا از تو که مثل این کار بکنی که عادلان را با شریران هلاک سازی و عادل و شریر مساوی باشند. حاشا از تو! آیا داور تمام جهان، انصاف نخواهد کرد؟» (پیدایش ۱۸: ۲۵)

از آن جا که ما به عنوان موجوداتی فانی در جایگاهی نیستیم که قضاوت‌های ابدی انجام دهیم و ممکن هم نیست که شخص عزادار دیگر بتواند با فردی که فوت شده است، ارتباطی داشته باشد، پس تنها کاری که باقی می‌ماند این است که شخص سوگوار با خداوند ارتباط قوی‌تری ایجاد کند.

شادمانی اعجاب‌انگیزی برای ایمان شخصی که فوت کرده می‌تواند در ما ایجاد شود. سوگواری و اندوه، اشک و هق‌هق ممکن است هنوز وجود داشته باشد اما اینها انکار ایمان نیستند. اما در صورت داشتن ایمان، امید زمینی دیگری ایجاد می‌شود. ارتباطی در ابدیت، رابطه‌ای در آینده و با آینده. و آن این است که شخص فوت شده، نجات یافته و در حضور خداوند لذت می‌برد و برای افراد سوگوار نیز این امید وجود دارد که خداوند به آن‌ها در ادامه‌ی زندگی کمک خواهد کرد. این توضیح آن جمله‌ی پولس است که می‌گوید: "ما مانند آن‌هایی که هیچ امیدی ندارند محزون نمی‌شویم." ما

نیز در زمان فقدان مانند تمام اسطوره‌های ایمان و حتی خود مسیح سوگواری خواهیم نمود اما این نوع سوگواری، ناامیدانه نخواهد بود. امید باقی می‌ماند و به بقای ما نیز کمک می‌کند.

### سوگواری و محبت

«و حال، این سه چیز باقی می‌ماند: ایمان، امید و محبت. اما بزرگ‌ترین شان محبت است.» اول قرن‌تیان باب سیزدهم همچنین می‌گوید که محبت در همه چیز صبر می‌کند، همه را باور می‌کند و در همه حال امیدوار می‌باشد و هر چیز را متحمل می‌باشد، محبت هرگز ساقط نمی‌شود. البته جلوه‌هایی از محبت‌های تو خالی و نصف و نیمه‌ای هم وجود دارند و گاهاً مردم در عمل به محبتی که ادعایش را می‌کنند، قاصر می‌آیند. اما زمانی که محبت واقعی وجود داشته باشد، قدرت بقای شگفت‌انگیز و ارزش‌های فراوانی نیز وجود دارد. برای همین است که این نوع محبت به شخص سوگوار کمک می‌کند تا از سوگواری عبور کند. محبت به خاطر فاصله‌ها از بین نمی‌رود. به خاطر فشار و سختی‌های زودگذر از هم نمی‌پاشد. زمانی که مشکل وجود دارد، محبت باقی می‌ماند. زمانی که فقدان رخ می‌دهد، محبت تخریب نمی‌شود. ممکن است شخصی را که محبت می‌کردید از دست دهید، اما شما محبت خود را نسبت به او از دست نداده‌اید. مرگ نمی‌تواند خاطرات سرشار از محبت را دفن کند. محبت آن چیزی است که خاطرات را از اطلاعات ذهنی تبدیل به خاطرات زنده و صمیمی می‌نماید. همانند ایمان و امید، محبت نیز یکی از تجربیات زندگی است که باقی می‌ماند. لنگرگاه دیگری است که در زمان‌های سختی که شما به این سو آن سو کشیده می‌شوید توسط آن نگاه داشته می‌شوید. محبت در اختیار شما است. درست

همانند ایمان و امید. دلیلی که محبت باقی می‌ماند این است که خود خدا محبت است. محبت واقعی قطعاً دارای منبعی الهی است. این محبت توسط انسان ابداع و اختراع نشده بلکه کلام خدا به ما تعلیم می‌دهد که ما تنها به این دلیل می‌توانیم محبت کنیم که خود خداوند که محبت است در ما عمل می‌کند.

«ای عزیزان، یکدیگر را محبت کنیم، زیرا محبت از خداست و هر که محبت می‌کند، از خدا مولود شده است و خدا را می‌شناسد. آن که محبت نمی‌کند، خدا را نشناخته است، زیرا خدا محبت است ... هیچ کس هرگز خدا را ندیده است؛ اما اگر یکدیگر را محبت کنیم، خدا در ما ساکن است و محبت او در ما به کمال رسیده است.» (اول یوحنا ۴: ۷، ۸، ۱۲)

زمانی که خداوند در عهدعتیق خود را به موسی آشکار نمود، جملاتی که خود خداوند برای توصیف وجود خود از آن استفاده نمود به محبتش اشاره می‌کرد:

«پایدار در محبت برای هزار پست، و آمرزنده‌ی تقصیر و نافرمانی و گناه. اما تقصیرکار را هرگز بی‌سزا نمی‌گذارد، بلکه جزای تقصیرات پدران را به فرزندان و فرزندان فرزندان تا پشت سوم و چهارم می‌رساند. موسی بی‌درنگ روی بر زمین نهاده، پرستش کرد.» (خروج ۳۴: ۷ - ۸)

تعجبی نیست که محبت واقعی یک ارزش ابدی باشد. اگر بگوئیم محبت در واقع خود خداوند است مبالغه نکرده‌ایم. دلیلی که او ما را بوجود

آورده، محبتش است و محبت او جوهره‌ی تمام روابط خوب انسانی است و به همین دلیل معنای فرایند زندگی در فقدان تعریف نمی‌شود بلکه در حاصل نمودن و به دست آوردن ارزش‌های بیشتر، معنا می‌یابد. اگر ما به صورت خداوند آفریده شده‌ایم، (کتاب مقدس می‌گوید که ما به صورت او خلق شده-ایم) و اگر خداوند محبت است، که (کتاب مقدس می‌گوید او محبت است.) نتیجه می‌گیریم محبت یکی از خصوصیات است، که انسان‌ها را با خداوند پیوند می‌دهد.

اگر محبت داشته باشیم در زمان از دست دادن چیزی یا کسی رنج خواهیم کشید. عکس این مطلب نیز صحیح است، اگر شما می‌خواهید خود را از هر احساس سوگواری محافظت کنید، اگر شما نمی‌خواهید که هرگز حس سوگواری را تجربه کنید، باید به خود اجازه ندهید که نسبت به کسی محبت داشته باشید. اما اگر این کار را انجام دهید، در واقع خود را از خداوند و به شکلی که او برای انسان‌ها در نظر گرفته است محروم نموده‌اید. ممکن است شما از احساس فقدان اجتناب کنید، اما در این صورت باعث شده‌اید که مهم‌ترین چیز را در زندگی‌تان که همان محبت است، را از دست بدهید. چگونه می‌توانیم از کمک خداوند در زمان داغدیدگی بهره‌مند شویم؟ از او می‌خواهیم به ما نشان دهد که چه چیزهایی حتی در رویارویی با فقدان‌های بسیار بزرگ در زندگی برای ما باقی می‌مانند. ما از او می‌خواهیم که ایمان‌مان را تقویت ببخشد و امیدمان را وسیع‌تر کند و محبت‌مان را عمیق‌تر بگرداند.

وقتی خود عیسی در زمان مرگ قریب‌الوقوع خود با تنهایی و پریشانی روبرو شد، از دوستان خود خواست که در کنار او باشند و بمانند. کلمات او توسط یک نویسنده اشعار روحانی زینت داده شده‌اند و این اشعار اغلب توسط

افرادی که در دعای خود از خداوند کمک می‌خواهند تا در کنار آنها باقی بماند خوانده می‌شود:

"در کنارم بمان شامگاه به زودی فرا می‌رسد،  
خداوندا در کنارم بمان سیاهی غلیظ می‌گردد،  
زمانی که مدد کننده‌ای نیست و تسلی دهندگانم گریخته‌اند،  
ای پناه بی‌پناهان؛ با من بمان..."

## فصل هفتم

برای کمک به خود چه کاری می‌توان انجام داد؟  
استراتژی توجیهی به خود (خودپایی)

« بارهای سنگین یکدیگر را حمل کنید که این‌گونه شریعت مسیح را به جا خواهید آورد... زیرا هر کس بار خود را خواهد بُرد.»  
(غلاطیان ۶: ۲، ۵)

سوگواری یک فرایند درونی است. سفری است شخصی! اگر شخص داغدار با روش‌هایی علمی این مسیر آشنا باشد، کمتر دچار مشکل خواهد شد. پرسش‌های بسیاری وجود دارند که غالباً افراد سوگوار با آن روبرو می‌شوند: "آیا به عنوان جایگزین، باید به دنبال افراد دیگری باشم؟ آیا باید شغلی که دارم را تغییر دهم؟ آیا باید جوری رفتار کرده و به زندگی ادامه دهم که گویی هیچ اتفاقی نیافتاده است؟ آیا اگر در این زمان، مکان زندگی‌ام را عوض کنم شرایطم، بهتر می‌شود؟ آیا باید به خود اجازه گریه کردن دهم یا خیر؟ آیا باید از مسئولیت‌های خود کم کنم؟"

روش‌هایی وجود دارند که بوسیله‌ی آن‌ها افراد عزادار می‌توانند به خود برای گذر از خانه ماتم و خروج از آن به طریقی بنا کننده و سالم، کمک کنند. ما موضوعاتی از قبیل سلامتی، مهارت‌های زندگی و زندگی روحانی و چیزهای دیگر را بررسی خواهیم کرد. اکثر قسمت‌هایی که در این فصل پوشش می‌دهیم متمرکز بر افرادی است که به خاطر مرگ شخص دچار داغدیدگی شده‌اند. اما همین اصول می‌توانند در مواقع هر اندوهی در زندگی شخص مورد استفاده قرار گیرد.

## محافظت از سلامتی خود

سوگواری واقعی تنها یک تجربه‌ی روحانی و روان‌شناختی نیست بلکه این تجربه، سلامت ما را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. جای تعجبی ندارد زیرا زندگی درونی و بیرونی ما در یکدیگر تنیده شده است. به یاد می‌آورید که در فصل دوم اشاره کردیم که واکنش به سوگ در فاز اولیه‌ی خود می‌تواند شامل حالاتی از قبیل خستگی، گیجی و کم بودن سطح انرژی باشد. اما زمانی که سوگواری بسیار پیچیده و طولانی شود، عوارض دیگری نیز ممکن است در زمان افسردگی پدیدار گردند. عقل سلیم به ما حکم می‌کند که الگوی سالم را در خوردن و خوابیدن دنبال کنیم. عزاداری ممکن است باعث شود که شخص، اشتهای خود را از دست دهد یا دچار پرخوری شدید بگردد و از این دو روش برای پوشاندن دردی که در خود دارد استفاده کند. البته ممکن است در زندگی روزمره‌ی ما تغییراتی ایجاد شود اما بی-اشتهایی یا پرخوری مفرط، اگر تبدیل به عادت طولانی مدت شود، می‌تواند خطرناک باشد.

ممکن است نظم و ریتم خواب ما نیز در زمان سوگواری دچار اختلال گردد. این غیر عادی نیست، اما اگر بی‌خوابی یا کم‌خوابی تبدیل به روشی طولانی مدت شود، حتماً باید به آن رسیدگی شود. ترکیب به هم ریختگی روند خوردن و خوابیدن به همراه احساس ناامیدی و یأس می‌تواند، علامتی برای شروع دوره افسردگی باشد. در این صورت باید به روان‌شناسان و روان-پزشکان مراجعه شود.

در دوره‌ی سوگواری ممکن است فرد حوصله‌ی ورزش کردن را نداشته باشد، اما اگر این حالت شخص بسیار طول بکشد در این صورت نیز خطر ماندگاری سستی و تنبلی در شخص وجود دارد. گاهی یک تحرک ساده مثل



پیاده‌روی، می‌تواند فواید بسیار زیادی چه از نظر فیزیکی و چه روانی در بر داشته باشد.

برخی ممکن است برای آرام ساختن اندوه فکری، احساسی و روحانی خود به مواد مخدر و الکل رو آورند. نشانه‌های استفاده بی‌رویه از این مواد می‌تواند شامل نوشیدن الکل و استفاده‌ی ممتد مواد باشد که با مسئولیت‌های فرد در خانه و محل کارش تداخل پیدا کند. در صورت ادامه‌ی مصرف این مواد و ابراز نگرانی اطرافیان، شخص باید سریعاً با کسی که امین و معتمد اوست این مسئله را در میان بگذارد و به تلاش برای یافتن کمک از آن شخص برآید، حتی اگر این کار در حد یک مشاوره ساده باشد.

سلامت جسمی چیزی است که فرد داغدار در چنین شرایطی (مخصوصاً اگر فرد عزیز و نزدیکی را از دست داده باشد) باید به آن توجه کند. در واقع برای او نگرانی‌های دیگران در مورد خوردن و خوابیدن منظم و بیرون رفتن از خانه، ممکن است بی‌معنا و ساده به نظر آید، با این وجود فرد سوگوار در این شرایط باید به خود بگوید که حقیقتی در اینجا نهفته این است که مراقبت از خود با حفظ استانداردهای ساده در مورد سلامتی، مسئله‌ای بسیار مهم است. در این جا باید به نکته‌ی دیگری اشاره کرد. گاهی افرادی که دوره سوگواری را پشت سر می‌گذارند، فکر می‌کنند اگر به خود توجه کنند، کار اشتباهی مرتکب شده‌اند. حسی از خجالت، زمانی که شما می‌خواهید به زندگی‌تان ادامه دهید در حالی که فرد مورد علاقه خود را از دست داده اید ممکن است به سراغ شما بیاید. بالاخره ممکن بود این اتفاق برای شما نیز بیفتد. برخی از افراد فکر می‌کنند که بهتر بود این اتفاق برای آن‌ها می‌افتاد. این پدیده که به "احساس گناه بازماندگان" معروف است ممکن است باعث شود که شخص به زندگی و سلامت خود توجه‌ی کافی نداشته باشد. با این وجود برای افراد سوگوار مشخص است که بی‌توجهی به

خود و ریاضت کشیدن به هیچ وجه روش خوبی برای احترام به فرد فوت شده نیست و به طور واضح در تمامی موارد بر خلاف آرزوهای فرد متوفی برای شخص سوگوار می‌باشد.

## موضوع سبک زندگی

زمانی که فقدانی اتفاق می‌افتد، فرایندی از تطبیق در درون فرد عزادار آغاز می‌گردد (که همان سوگواری است.) و این انطباق ممکن است بر سبک زندگی فرد عزادار در زمینه‌های مختلف تأثیر بگذارد. مثلاً در شیوه و روند زندگی، درجات مسئولیت و تصمیم‌گیری‌ها و انتظارات که این هم به نوبه‌ی خود موضوع بسیار مهمی است. در زمان سوگواری ممکن است انتظارات مختلفی از خود داشته باشیم و افرادی که می‌شناسیم نیز انتظارات مخصوص خود را از ما خواهند داشت. برخی می‌خواهند که فرد عزادار زندگی را چنان ادامه دهد، گویی هیچ اتفاقی نیافتاده و شاید فکر می‌کنند که بهترین راه برای رهایی از این درد، برگشت به روش قبلی زندگی است. ممکن است انتظارات دیگری نیز بر فرد سوگوار تحمیل شود مانند این طرز تفکر که فرد سوگوار شخصی ناتوان است که باید زندگی خود را تبدیل به یک زندگی منفعل و منزوی کند تا اینکه از آن شرایط رها شود. هیچ کدام از این افراط و تفریط‌ها نمی‌تواند برای شخص مفید باشد. اولین مسئله روند عادی زندگی است. سوگواری ممکن است مثل راه رفتن در شن و ماسه به نظر برسد. همه‌ی موضوعات حالت دور کند دارد و گویی هر چیزی به انرژی و فکر کردن بیشتری احتیاج دارد. شما دیگر نمی‌توانید مانند قبل کارها را انجام دهید و در نتیجه ممکن است احساس بی‌لیاقتی و کم‌ارزش بودن کنید. سوگواری از انرژی شخص می‌کاهد. فقدان مثل یک جراحت است و در دنیای مدرن امروزی که روند زندگی سرعت بسیاری دارد گاهی ما نیز

احساس می‌کنیم جریان و شتاب این زندگی ما را نیز به افزایش سرعت در فعالیت‌های روزمره ترغیب می‌کند. شکی نیست که فقدان و سوگواری این حالت را تغییر می‌دهد. سوگواری زمانی برای تأمل است و شخص باید زمان و انرژی کافی برای این کار را داشته باشد.

سپس مسئله‌ی مسئولیت‌ها مطرح می‌شود. شخص سوگوار و همچنین اطرافیان او باید بدانند که او ممکن است بتواند کم‌کم به مسئولیت‌های سابق خود باز گردد. اگر امکان دارد بهتر است که شخص، بتدریج بر سر کار خود باز گردد. البته صاحب‌کاران ممکن است استانداردهای مختلفی برای فرصت دادن به افراد در این شرایط داشته باشند. (برخی از این استانداردها به طور جدی شرایط فرد سوگوار و نتایج حاصل از سوگ را نادیده می‌گیرند.) شما می‌توانید در صورت از دست دادن والدین خود از کارتان مرخصی بگیرید در حالی که این بدین معنا نیست که آن‌ها برای از دست دادن دوست‌تان که همان قدر برای شما می‌تواند دردناک باشد، به شما مرخصی دهند.

مسئولیت‌های خانه و مسئولیت‌هایی که مربوط به زندگی شخصی و خانوادگی شما می‌شود، مثلاً پرداخت قبوض و مراقبت از کودکان موضوعاتی هستند که می‌توانید در آن‌ها از اعضای دیگر خانواده و دوستان خود کمک بگیرید. به هیچ وجه درخواست کمک در این موارد نباید باعث خجالت شما باشد و انتظار اینکه افراد دیگر به طور خودکار پا پیش گذاشته و پیشنهاد کمک‌های خاص و متفاوتی به شما می‌دهند به هیچ وجه واقع‌گرایانه نیست. گاهی در یک فقدان جدی ممکن است اتخاذ تصمیمات غیر منتظره ضروری باشد. مثلاً ممکن است احتیاج باشد یک زن بیوه بر سر کار برود یا کار خود را عوض کند. مهارت‌های تازه‌ای بیاموزد یا شاید احتیاج باشد خانه خود را یا شهر و ایالت و محل سکونت خود را عوض کند. این‌ها تصمیمات اساسی‌ای هستند که در نتیجه‌ی وقوع فقدان باید اتخاذ شوند و مستلزم

رسیدگی دقیق و آگاهانه هستند. افراد سوگوار در این شرایط باید بیش از پیش از مشورت‌های افرادی که آن‌ها را می‌شناسند، بهره ببرند. همچنین اگر احتیاج باشد برای تصمیمات خود از منابع قانونی و پزشکی و تخصصی نیز مشورت بگیرند.

تغییرات زیاد با سرعت بسیار زیاد برای یک سوگوار مفید نیستند. اگر احتیاجی نیست که خانه فروخته شود و یا به شهری دیگر برای زندگی تغییر مکان داده شود، می‌توان انجام آن‌ها را به زمان دیگری موکول کرد. شخص سوگوار ممکن است احساس کند، از چیزهایی که او را به یاد فرد فوت شده می‌انداخت جدا شده است، اما انجام تغییرات بسیار زیاد ممکن است به هیچ وجه باعث کاسته شدن از درد فرد سوگوار نشوند و برعکس درد تازه‌ای را به دردهای او اضافه کنند.

برخی از ساده‌ترین تغییرات ممکن است دشوار به نظر برسند. به عنوان مثال، زمانی که اتاق شخص فوت شده را تغییر می‌دهید یا می‌خواهید لباس‌ها و وسائل شخصی او را جمع کنید و از خانه بیرون ببرید، این کار بسیار سخت است. از سوی دیگر اگر وسائل فرد فوت شده بیش از یک سال نزد افراد سوگوار نگاه داشته شوند، می‌تواند نشانه‌ی این باشد که تطبیقات لازم در فرد سوگوار انجام نگرفته است، اما از سویی دیگر انجام افراط در جمع کردن و دور کردن سریع وسائل شخص فوت شده، ممکن است مفید نباشد. خوب است که چند وسیله از فرد فوت شده به عنوان یادگاری نزد خود سوگوار باقی بماند تا او به یاد داشته باشد که گذشته مهم بوده و حتی مرگ نمی‌تواند رابطه‌ی آن‌ها را از بین ببرد.

افرادی که همسر خود را از دست می‌دهند، عموماً نمی‌توانند به سرعت فرد جدیدی را به عنوان شریک زندگی در کنار خود بپذیرند. (این مخصوصاً برای مردانی که همسرشان فوت شده بیشتر صادق است.) این چیز می‌تواند

دلایل متفاوتی داشته باشد. یکی از آن‌ها این است که شخص به طور ناگهانی در شرایطی قرار گرفته که دیگر همسرش در کنارش نیست و باید بدانیم که نمی‌توانیم با یافتن جایگزینی برای فرد فوت شده، مراحل سوگواری را به صورت میانبر طی کنیم. اگر هم رابطه‌ای سالم و مناسب با شخصی وجود داشته باشد، آن هم نه صرفاً برای بر طرف نمودن احتیاج و خواسته‌های احساسی سوگوار؛ باید زمان کافی برای اتخاذ تصمیم درباره‌ی چنین روابطی اختصاص داد. امروزه سوگواری به مدت یک سال برای زنان و مردانی که همسران‌شان را از دست داده‌اند، ممکن است قدیمی و مصنوعی به نظر آید. اما حکمتی در پس سنت‌های گذشته وجود دارد، شخص سوگوار حتماً باید زمانی را در خانه ماتم بگذراند.

### **حمایت از سوی افراد دیگر**

کمتر بر نقش و اهمیتی که افراد دیگر در فرایند سوگواری شخص داغ‌دیده دارند اشاره و تاکید شده است. متأسفانه این امر واقعیت دارد که برخی از افراد باعث پیچیده و سخت‌تر شدن شرایط فرد سوگوار می‌شوند. اگر چه برای ایجاد تعادل در روابط مفید است که فرد سوگوار ارتباط خود را با دیگران حفظ کند، اما باید او بتواند حمایت صحیح را از افراد صحیحی دریافت کند.

### **از درخواست کمک، نترسید.**

اگر فردی که به کمک احتیاج دارد خود بتواند از عهده‌ی کارهایش برآید و بتواند دیگران را قانع کند که احتیاجی به کمک آن‌ها ندارد باید حمایت شخصی به او متوقف شود. افرادی که از مراحل سوگواری عبور می‌کنند، باید از نگرش خود نسبت به نیازهای شخصی‌شان آگاه باشد. برخی

در محیطی بزرگ شده‌اند که بسیار مادی‌گرایانه بوده است. اگر شما در چنین محیطی بزرگ شده باشید، می‌دانید که نحوه‌ی برخورد این افراد با درد تملق‌آمیز است، مثلاً آن‌ها هیچ وقت احتیاج و آسیب‌پذیری خود را به صورتی خجالت‌آور عنوان نمی‌کنند و برخی نیز از تحمیل شدن بر دیگران می‌ترسند. آن‌ها ممکن است به طور غریزی بخواهند از دیگران محافظت کنند، حتی در زمانی که حقیقتاً خود آن‌ها هستند که به کمک احتیاج دارند. (متأسفانه افراد دیگری نیز وجود دارند که از این فرصت سواستفاده خواهند کرد.) با این وجود هیچ کدام از این روش‌ها روشی عادلانه و دو طرفه نمی‌باشد و روابط سالم بر اساس روابطی دو طرفه استوار است. اگر شما می‌خواهید به کسی که احتیاج به کمک دارد، کمک کنید پس به آن‌ها نیز این فرصت را بدهید که در شرایط نیاز، به شما کمک کنند. توجه داشته باشید که ممکن است احتیاج باشد که حتماً نیازهای مشخص و واقعی را عنوان کنید.

بسیار خوب خواهد بود افرادی که در اطراف شخص سوگوار هستند، با دقت و ابتکار عمل کارهایی را که می‌توانند برای کمک به شخص سوگوار انجام دهند بیابند و به شخص سوگوار پیشنهاد کنند که این کارها را برایش انجام دهند. برخی افراد به اندازه کافی جسور هستند که چنین پیشنهاداتی را ارائه دهند. مثلاً، "می‌توانم برای کمک به شما یکشنبه صبح بیایم و چمن‌ها را کوتاه کنم یا یک روز انتخاب کن تا من بیایم از بچه‌هایت مراقبت کنم تا تو بتوانی به کارهایی که دارای رسیدگی کنی... " یا "من می‌توانم برنامه‌هایم را طوری مرتب کنم که اگر مایل باشی با تو بیایم تا با مدیر برنامه‌ریزی مراسم خاکسپاری، صحبت کنیم..."

روش رایج‌تری که افراد با انگیزه‌های خوب بیان می‌کنند این است که "اگر چیزی احتیاج داشتی ما را در جریان بگذار!" آن‌ها ممکن است احساس کنند که نمی‌دانند کار درست چیست. نمی‌دانند آیا گفتن چیز بیشتری و

پیشنهاد کمک حالت تحمیل دارد یا خیر و شاید نمی‌دانند که آیا مایلید افرادی دوروبرتان باشند یا می‌خواهید تنها باشید. با این حال ممکن است به کمک احتیاج داشته باشید. شاید شما برای تدارک مراسم خاکسپاری به کمک احتیاج داشته باشید و یا در روزهای پس از خاکسپاری برای انجام امور مختلف دست تنها نمانید. بسیاری از افراد برای نظم و ترتیب بخشیدن به امور و انجام تصمیمات، بخاطر تغییراتی که در زندگی آن‌ها اتفاق افتاده، احتیاج به کمک دارند و افرادی نیز هستند که قلباً مایلند به فرد سوگوار کمک کنند، تنها چیزی که احتیاج دارند این است که به طور مستقیم و واضح به آن‌ها گفته شود که باید چکار کنند.

افراد سوگوار ممکن است نگران طرد شدن توسط دیگران باشند و چنین بیاندیشند، مثلاً اگر برای کمکی اعلام نیاز بکنم و هیچ کس مایل نباشد تا به من کمک کند چه؟ اگر شما از افرادی که می‌دانید واقعاً شما را دوست دارند، درخواست کمک کنید، ریسک این چیز کاسته می‌شود و اگر شما این مسئله را به خاطر بسپارید که اگر هم کسی نتوانست برای کمک به شما پا پیش بگذارد، ممکن است خود او گرفتار مشکلی شده است و این امر باعث می‌شود تا شما دچار سرخوردگی نگردید.

### **انتظاراتی واقع‌گرایانه داشته باشید.**

وقتی افراد به شدت سوگوار هستند، می‌خواهند دردشان از بین برود. می‌خواهند فاصله‌ها از بین برود. در چنین شرایطی فرد سوگوار زمان خود را با دوستان و افرادی سپری می‌کند که می‌توانند باعث بالا رفتن روحیه در او شوند و بتوانند کمک کنند تا فرد سوگوار به چیزهای مثبت دیگری فکر کند. اما پس از آن وقتی فرد سوگوار باز تنها می‌شود احساس تنهایی و تهی بودن به او دست می‌دهد و ممکن است چنین فکر کند که از این پس؛ از داشتن

روابط بسیار صمیمی اجتناب خواهد کرد زیرا رها شدن توسط افراد پیرامون برای او بسیار دردناک می‌گردد. در کل داشتن مشارکت‌های فرح‌بخشی که بسیار مفید هستند، بهتر از نداشتن آن است و به این وسیله احساسات‌تان کم‌کم به حالت طبیعی بر می‌گردند. انتظار اینکه دیگران بتوانند جای خالی فرد از دست رفته را برای شما پر کنند، مفید نخواهد بود. برای مثال اگر سگ یک خانواده کشته شود ممکن است پدر و مادر برای تسلی فرزندان خود به آن‌ها قول دهند که سگ جدیدی را جایگزین آن سگ بکنند ولی بچه‌ها به طور قطع چنین خواهند گفت که آن‌ها سگ جدیدی نمی‌خواهند آن‌ها فقط سگ خودشان را می‌خواهند. اما پس از گذشت مدتی ممکن است که سگ جدید باعث شادی آن‌ها شود، اما هرگز این جایگزینی باعث خداحافظی با خاطرات سگ قدیمی نخواهد شد.

افراد سوگوار ممکن است انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای داشته باشند. احتمال دارد که افراد سوگوار بخواهند نظرات خود را به دیگران تحمیل کنند. دوستانی که می‌خواهند برای فرد سوگوار مفید باشند، ممکن است مرتکب این اشتباه شوند که بخواهند مرد یا زنی که همسرش را از دست داده به شیوه‌های عجیب و در زمانی نامناسب وارد یک رابطه‌ی جدید با فردی دیگر کنند. آن‌ها ممکن است این انتظار را داشته باشند که با برگشتن شخص سوگوار بر سر کار خود پس از یک هفته، تمام غم و سوگ او از بین برود. انتظارات ما در طول دوره‌های مختلف سوگواری ممکن است گذر از آن دوره را دشوار و پیچیده‌تر نماید. مثل رودخانه‌ای که در مسیر خود جریان دارد فرایند سوگواری نیز باید به طور طبیعی و با سرعت طبیعی خود جریان داشته باشد.



### در جستجوی افرادی باشید که درک‌تان می‌کنند.

زمانی که در رنج از دست دادن کسی یا چیزی هستی، قلب‌مان مشتاق یافتن کسی است که بتواند ما را بفهمد. تأثیر شفابخش این ارتباط حتی اگر مکالمه‌ای خالصانه باشد یا نگاهی بر مبنای آنکه درکت می‌کنم، می‌تواند کمک بسیاری برای فرد سوگوار باشد. همه‌ی افراد قادر به درک و همدردی با شخص سوگوار نیستند. شخص سوگوار باید فعالانه به دنبال چنین افرادی باشد. این طور افراد غالباً در بیرون از حیطه‌ی دوستان و آشنایان قدیمی پیدا می‌شوند. گاهی این شخص می‌تواند یک شبان یا مشاور باشد. گاهی دوست یکی از دوستان‌تان است که حتی یک مکالمه‌ی ساده تلفنی با وی می‌تواند باعث قوت قلب و روشن شدن فکر شما شود.

گروه‌های حمایت‌گر می‌توانند در رویارویی با سوگواری، بسیار مفید عمل کنند. این گروه‌ها از افرادی تشکیل شده‌اند که همگی دچار یک نوع فقدان هستند و برنامه‌ی کاری آن‌ها بسیار ساده است: درک دو جانبه و حمایت از یکدیگر! برخی ممکن است تنها چند هفته و برخی برای زمانی طولانی‌تر یکدیگر را ملاقات نمایند. برخی از این گروه‌ها ممکن است در کلیساهای، بیمارستان‌ها، کلینیک‌های روان‌درمانی یا مکان‌های مشابه‌ای باشند. گروه‌های حمایتی مختلف برای افراد زیر وجود دارد:

- ✓ زن‌ها و مردهایی که همسران‌شان را به تازگی از دست داده‌اند.
- ✓ والدینی که فرزندان‌شان را از دست داده‌اند.
- ✓ کودکانی که والدین خود را از دست داده‌اند.
- ✓ افرادی که کار خود را از دست داده‌اند.
- ✓ افراد با بیماری‌های خاص (لاعالج)
- ✓ افرادی که با بیماری‌های مزمنی دست و پنجه نرم می‌کنند.

گاهی برای افرادی که از دوره‌ی سوگواری عبور می‌کنند، داشتن شهادت و اعتماد و انرژی لازم برای یافتن چنین منابعی بسیار دشوار می‌گردد. افراد دیگر می‌توانند به فرد سوگوار در این راستا کمک کنند. مثلاً تماس‌های تلفنی لازم را انجام دهند. جزئیات را بپرسند و حتی برای ثبت نام در این گروه‌های حمایتی در کنار شخص سوگوار باشند. شخص سوگوار باید بداند که با رفتن به چنین مراکزی چیزی را از دست نمی‌دهد. لازم به ذکر است که افراد بسیاری شهادت داده‌اند که با رفتن به چنین مراکزی و عضو شدن در این گروه‌ها بسیار تسلی یافته‌اند.

یکی از روش‌های عالی برای دسترسی به درک بیشتر، خواندن کتاب‌هایی است که توسط افراد تیزبین و با محبت در مورد آن فقدانی که هم اکنون با آن روبرو هستید، نوشته شده است. به طور حتم این کتاب‌ها جای آغوش گرم یا مکالمه‌ی رودرو را نخواهند گرفت، اما نکته‌ی مثبت جستجو و خواندن چنین منابعی این است که به شما نگرشی جدید برای تطبیق یافتن با سوگی که هم اکنون با آن روبرو هستید می‌دهند. خواه این فقدان مرگ یک کودک یا سوگواری برای شخصی که دست به خودکشی زده یا شفا از تأثیرات طلاق یا نوع دیگری از فقدان باشد.

### **زمانی که سوگواری پیچیده می‌شود.**

سوگی که پیچیده نشده است، فرایند طبیعی و دشواری است که به جهت سازگاری با تغییرات بوجود آمده از فقدان صورت می‌گیرد. اندوه و ماتمی است طبیعی که اگر چه آسان و خوشایند نیست، اما لازم است.

اما احتمال اینکه شرایط پیچیده‌تر شود نیز وجود دارد و این پیچیدگی‌ها می‌تواند مانع از طی شدن روند طبیعی سوگواری شده و مانع از تطابق احساسی و سازگاری با شرایط شود. بنابراین روند سوگواری کند شده یا حتی

متوقف می‌شود. این زمانی است که سوگواری به تأخیر افتاده یا تبدیل به چیزی مزمن یا اغراق‌آمیز می‌شود. شخص سوگوار دچار سردرگمی شده و ممکن است رفتاری‌هایی از خود بروز دهد که تنها باعث سخت‌تر شدن روند عبور از سوگواری شود. دو نشانه‌ی سوگواری پیچیده شده عبارتند از: افسردگی و اضطراب.

## افسردگی

افسردگی به معنی سوگواری نیست. این نکته بسیار مهم است. برخی افراد فکر می‌کنند که سوگواری و افسردگی دارای معنای یکسانی هستند زیرا هر دو شامل غم و رنج و عذاب می‌باشند و در هر دو حالت فعالیت و انگیزه‌مندی در فرد کاهش می‌یابد. زمانی که شخصی سوگواری می‌کند این واکنش‌ها طبیعی هستند. (در واقع نبودن این واکنش‌ها در زمان فقدان‌ها غیرطبیعی است.) سوگواری یک مشکل نیست که باید حل شود بلکه فرایندی است که باید طی شود. فرد سوگوار در سخنان خود خواهد گفت: "احساس افسردگی" دارد که منظور او داشتن احساس غم شدید و فرآگیری است. افسردگی به معنای خاص کلمه چیزی فراتر از یک غم است.

افسردگی زمانی رخ می‌دهد که شخص آنقدر در غم می‌شکند که زندگی شخص‌اش مختل شده و نشانه‌هایی چون بی‌اشتهایی، لاغری، بی‌خوابی، عدم ارزشمند بودن، ناامیدی، بدبختی و حتی افکار خودکشی در او دیده می‌شوند. زمانی که شخصی دچار افسردگی می‌شود یکی از نشانه‌های آن این است که به هیچ وجه با شرایط تطبیق نمی‌پذیرد. قضیه در این زمان فقط داشتن یک روز بد نیست بلکه به پایان رساندن هر روز برای شخص و زنده ماندن در طول روز برای او مشکل می‌شود. زمانی که افراد سوگواری،

دنیا ممکن است برای آن‌ها ناخوشایند و تو خالی باشد اما زمانی که آن‌ها دچار افسردگی می‌شوند، آن‌ها خود را نیز جزئی از این دنیای بی‌روح می‌دانند. شخص سوگوار ممکن است بر فقدانی که اتفاق افتاده تمرکز نماید اما زمانی که افسردگی ایجاد می‌شود، او می‌تواند احساس پریشانی را به هر چیزی تعمیم دهد. فرد سوگوار ممکن است نسبت به عاملی که فقدان را برایش ایجاد کرده خشمگین باشد اما زمانی که فرد سوگوار دچار افسردگی می‌شود خشم او منتشر شده و او حتی نسبت به خود احساس خشم خواهد داشت. شخص افسرده اغلب خود را از دیگران جدا می‌سازد به جای اینکه پیشنهاد و کمک‌های آن‌ها را بپذیرد تا تسلی یابد، ممکن است به سرعت رنجیده و بر افروخته شود. در اینجا به نشانه‌هایی اشاره می‌کنیم که علائم شروع افسردگی می‌باشد. که نشان از یک سوگواری پیچیده است و در این صورت شخص احتیاج به نوع دیگری از حمایت دارد.

- ✓ اختلال‌های فیزیکی همچون کاهش یا افزایش وزن افزایش یا کاهش اشتها و بی‌خوابی
- ✓ احساس یأس و ناامیدی نسبت به زندگی
- ✓ داشتن احساس بی‌ارزشی و خجالت و نداشتن عزت نفس
- ✓ ناتوانی در داشتن عمل‌کردی طبیعی در محیط (مثلاً در سر کار، در خانه و غیره) به علت غم شدید و گریه و زاری غیرطبیعی
- ✓ داشتن افکار خودکشی
- ✓ زمانی که این نشانه‌ها پس از گذشتن مدت زمانی از وقوع فقدان دوباره تکرار شوند.
- ✓ زمانی که این نشانه‌ها تبدیل به الگوی مشخص رفتاری برای شش ماه یا بیشتر شود.

از آنجایی که افسردگی تجربه‌ای بسیار مخرب برای هر شخص است نیازمند رسیدگی تخصصی از سوی روان‌شناسان یا روان‌پزشکان یا درمان‌گران دارای صلاحیت است. خبر خوب این است که افسردگی قابل درمان است. افراد بسیاری از وادی تاریک افسردگی که ریشه در سوگ آن‌ها داشته عبور نموده‌اند. آن‌ها توسط کمک‌های صحیح روحانی و روانی توانسته‌اند به سوی دیگر این وادی گذر کنند.

### اضطراب

به خاطر تمام اتفاقات پیچیده‌ای که در زمان سوگواری اتفاق می‌افتد ممکن است فرد دچار مشکل اضطراب شود و این خود می‌تواند راه را برای ایجاد افسردگی هموار کند. اضطراب تا حدی طبیعی است در حالی که اضطراب اگر از میزان طبیعی خود بیشتر شود می‌تواند به صورت حملات اضطرابی، واکنش‌های هراس یا احساس اضطراب عمومی، خود را نمایان سازد. علائم حمله‌ی اضطرابی این است که فرد کنترل خود را از دست داده و دچار پریشانی شدید می‌گردد و هر لحظه احساس می‌کند ممکن است اتفاق ناگواری برایش رخ دهد. این حالت با برانگیختگی فیزیکی (مثل ضربان قلب بالا، نفس نفس زدن‌های ممتد و انقباض عضلانی شدید) همراه است. واکنش‌های هراسی زمانی رخ می‌دهد که شخص احساس ترسی غیرطبیعی در خود دارد و در زمان نزدیک شدن به چیزی، شخصی یا مکانی این ترس تشدید می‌شود. حتی ممکن است این ترس در مورد اتفاقی در خانه باشد، یا شام خوردن با خانواده یا ارتباط با افراد دیگر. اضطراب گاهی ممکن است خود را به صورت وسواس یا تکرار افکار نمایان سازد.

در یک کلام اگر هر کدام از شرایط فوق برای فرد سوگوار ایجاد شود او به زمان بیشتری برای گذر از این سختی‌ها احتیاج خواهد داشت. اضطراب نیز اگر در مسیر روند طبیعی سوگواری قرار بگیرد، باعث طولانی شدن آن می‌گردد. رسیدگی و کمک تخصصی برای پائین آوردن سطح اضطراب در این افراد، شامل گسترش مهارت‌هایی است که فرد بتواند بوسیله آن با اضطراب خود مقابله نماید. در شرایط خاص به درمان دارویی احتیاج خواهد بود. سوگواری‌هایی که از مسیر طبیعی خود خارج شده و دچار پیچیدگی می‌شوند، باید جدی گرفته شوند. خواه مشکل افسردگی حاد باشد خواه اضطراب و یا اختلال‌های جسمی! به هیچ وجه برای فرد سوگوار افزوده شدن چنین مشکلاتی بر مشکلاتش مفید نخواهد بود.

سوگواری ممکن است برای شخص تبدیل به فرایند پیچیده‌ای شود. اگر شخص در گذشته نیز سوگواری را تجربه کرده باشد، فشار فقدان جدید برای او بیشتر شده و تسلی یافتن برای او سخت‌تر خواهد شد، به خصوص اگر شخص از سوگ‌های گذشته تسلی کاملی نیافته باشد. اگر شخص در زمان حال، دچار سوگواری پیچیده‌ای شد که در حالت عادی آنقدر هم نباید طول می‌کشید، او باید از خود بپرسد: آیا فقدانی که در زمان حال اتفاق افتاده تکمیل کننده سوگی است که در زمان گذشته در من وجود داشته است؟ اگر چه سوگواری به نوعی بر ما تحمیل می‌شود، (زیرا هیچ کدام از ما نمی‌خواهیم که چیزی یا کسی که برای ما مهم است را از دست بدهیم) اما این بدان معنا نیست که ما درمانده هستیم. در دو فصل گذشته روش‌هایی را دیدیم که چگونه می‌توان از خداوند برای بر طرف ساختن نیازهای اساسی‌ای که سوگواری در ما ایجاد می‌کند، مدد بگیریم و روش‌هایی را بررسی کردیم که بوسیله‌ی آن‌ها می‌توانیم به خود کمک کنیم. این روش‌ها

منابع قدرتمند و ثابتی در دنیای خارج از وجود ما هستند. بنابراین کمک‌هایی  
برای ما وجود دارند. ما تنها نیستیم!

## فصل هشتم

فراتر از سوگواری؛ تجربه‌ی ضربه‌ی روحی

«وقتی برای دریدن و وقتی برای دوختن. وقتی برای سکوت و وقتی برای سخن گفتن.» (جامعه ۳: ۷)

در دو فصل بعدی ما تجربه‌هایی را بررسی خواهیم کرد که فراتر از روند طبیعی یک سوگواری هستند. تمام فقدان‌هایی که در زندگی شخص ایجاد می‌شوند، باعث ایجاد نوعی اندوه در شخص می‌گردند. اما تنها انواع خاصی از فقدان‌ها هستند که چنان تکان‌دهنده و تخریب‌کننده هستند که ما به آن‌ها ضربه‌ی روحی می‌گوییم.

این فقدان‌ها از نوعی بسیار سخت و دردناکی هستند و آنقدر فاجعه‌بارند که فراتر از توانایی ما برای سازگار شدن با شرایط قرار می‌گیرند. مانند نویسنده‌ی مزبور که فریاد بر می‌آورد: «و جانم سخت پریشان است. و اما تو، ای خداوند، تا چند؟» (مزامیر ۶: ۳) ممکن است ما بدنبال علت و معنا و نتیجه‌ی خوبی باشیم که در پایان این همه دردی که متحمل می‌شویم، حاصل شود. در نهایت ما با خود و تجربه‌ی خود تنها می‌مانیم و به چنین نتیجه‌ای می‌رسیم: "این اتفاقی که برایم افتاده زندگی مرا برای همیشه تغییر داده است و من تبدیل به شخص دیگری گشته‌ام، چرا این اتفاق افتاده است؟ من اکنون که هستم؟"

فقدان‌هایی که باعث ضربه‌ی روحی می‌گردند، ممکن است آنقدر شدید باشند که در آن جسم، فکر و روح ما تخریب شود. کل وجود ما در زمان کوتاهی دستخوش تغییرات شده و این تغییرات ممکن است برای مدتی طولانی باقی بماند. افرادی که دچار ضربه‌ی روحی می‌گردند اغلب در مسیر



سوگواری قرار می‌گیرند، هر چند سوگواری آن‌ها تجربه‌ای شدید، پیچیده و ترسناک می‌گردد.

### درک ضربه‌ی روحی

از آنجایی که ما به شباهت خدا آفریده شده‌ایم، نیاز عمیقی برای درک و تشخیص منطقی چیزهایی داریم که در اطراف ما و برای ما اتفاق می‌افتد تا بتوانیم معنایی برای زندگی خود بیابیم. ضربه‌ی روحی باعث مختل شدن توانایی ما برای کنترل احساسات و درک وقایع جاری می‌شود. افراد پس از پشت سر گذاشتن ضربه‌ی روحی اغلب نمی‌توانند آنچه که بر آن‌ها گذشته است را برای دیگران توصیف کنند. درک وقایعی که برای آن‌ها اتفاق افتاده و اینکه این وقایع چگونه بر آن‌ها تأثیر گذاشته مستقیماً بر توانایی آن‌ها برای تطبیق با شرایط تأثیر می‌گذارد.

ضربه‌ی روحی تجربه‌ای شوک‌آور است که برای فرد اتفاق می‌افتد. (فیزیکی یا روانی) و باعث ایجاد نوعی آسیب درونی شده و توانایی عمل کرد طبیعی فرد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. ضربه‌ی روحی ترکیبی از این سه عامل است:

- ۱) وقایعی که اتفاق افتاده
- ۲) تأثیرات بر فرد
- ۳) توانایی فرد برای تطبیق با وقایع

زمانی واقعه‌ای تبدیل به ضربه‌ی روحی می‌گردد که آن چنان وحشتناک باشد که باعث برآشفستگی فرد شده و توانایی او را برای تطبیق یافتن با چنین اتفاقی مختل سازد و در نتیجه باعث ایجاد آسیب‌های روانی،

احساسی، اجتماعی، روحانی و جسمی گردد. تأثیرات ضربه‌ی روحی ممکن است تا آخر عمر در فرد باقی بماند. تجربه‌ی ضربه روحی باعث به هم ریختن توانایی ما برای درک منطق واقع‌ای است که اتفاق افتاده و در آن نحوه‌ی نگرش و استدلال ما در قبال مشکلات نسبت به قبل تغییر خواهد کرد. افراد بزرگسال عموماً تجربیات را در قالب پردازش نمادین (تصویر، منطق یا سخن) به ذهن خود می‌سپارند و اطلاعات موجود را ذخیره می‌کنند. شرایط حال توسط دستیابی به محفوظات درک شده و تفسیر شرایط حال توسط استفاده از تجربیات گذشته صورت می‌پذیرد. یک ضربه‌ی روحی خارج از حیطه‌ی تجربیات گذشته ما است و خارج از محدوده‌ی توانایی ما برای پردازش نمادین مسائل است. ما با کلمات قادر به وصف چنین واقع‌ی وحشتناکی نیستیم. در زمان ضربه‌ی روحی قادر به درک واقعیت و تعریف آن بر اساس نمادهایی که در ذهن ما وجود دارد نیستیم. این تجربه بسیار سخت، ترسناک است و باعث پریشانی ما می‌گردد. در چنین زمان‌هایی ما احساس ناتوانی، بدبختی و آسیب‌پذیری می‌کنیم.

### **چه چیزی باعث می‌شود که واقع‌های باعث آسیب روحی شود؟**

تمام وقایعی که باعث ضربه‌ی روحی می‌شوند شامل از دست دادن چیزی هستند، اما لزوماً تمام فقدان‌ها منجر به ضربه‌ی روحی نمی‌شوند. شرایطی باعث ضربه‌ی روحی می‌شوند که شخص در آن احساس درماندگی می‌کند و خطر جدی و شدیدی او را تهدید می‌کند. مانند زمانی که جراحات یا مرگی برای شخصی اتفاق می‌افتد یا احتمال وقوع آن برای شخص ایجاد می‌شود. در حقیقت وقایعی که باعث ضربه‌ی روحی می‌شوند آن‌هایی هستند که امنیت و زندگی فرد در آن‌ها به مخاطره می‌افتد. فقدان‌های طبیعی در زندگی افراد ضربه‌ی روحی محسوب نمی‌شوند. برای مثال از دست دادن

شغل، ازدواج، فرزند و یا رفتن او به یک ایالت دیگر یا مرگ والدین ممکن است تأثیرات بسیاری بدی بر زندگی فرد داشته باشند، اما با وجود اینکه سازگاری با این فقدان‌ها بسیار سخت است لیکن این وقایع در حالت طبیعی باعث آسیب روحی نمی‌شوند. زیرا این مسائل جزء تجربیات رایج انسان‌ها هستند. با این وجود ممکن است اگر شخص بنا به علتی دچار آشفتگی و پریشانی شدیدی گردد، پس از وقوع چنین حوادثی امنیت او تهدید شود و دچار ضربه‌ی روحی گردد. ضربه‌ی روحی به وقایعی اطلاق می‌شود که بیرون از حیطه تجربیات زندگی طبیعی افراد است.

شدت ضربه‌ی روحی و درجه‌ی تخریب آن در زندگی یک فرد بر اساس دو عامل تعیین می‌شود:

(۱) مشخصه‌های واقعه

(۲) ظرفیت فرد برای تطبیق با واقعه

برخی از وقایع مانند مرگ یکی از اعضای خانواده در آتش‌سوزی؛ در زمان کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن؛ برای همه ضربه‌ی روحی به حساب می‌آید. ضربه‌ی روحی حتی ممکن است زمانی که شما شاهد هر یک از این وقایع نیز باشید، بر شما وارد آید. (ضربه‌ی روحی غیر مستقیم) شخصی که شاهد یک قتل فجیع بوده، ممکن است دچار ضربه‌ی روحی گردد و همان واکنش‌ها را همانند شخصی که به طور مستقیم مورد خشونت جنسی قرار گرفته است از خود بروز دهد. بلایای طبیعی مانند سیل، طوفان‌های شدید، فوران آتشفشان، ریزش کوه و بهمن، زمین لرزه‌ها، آتش-سوزی و گردبادها اغلب می‌توانند باعث ضربه‌ی روحی شدیدی گردند. به

طور عادی ما انتظار داریم محیط اطرافمان امن و پایدار و قابل پیش‌بینی باشد.

فجایی که به دست انسان‌ها ایجاد شده‌اند به همان میزان یا حتی بیشتر از بلایای طبیعی می‌توانند فاجعه‌بار و مخرب باشند. نتایج منفی حاصل از ضربه روحی عموماً زمانی که واقعه‌ی وحشتناک به دست بشر اتفاق افتاده باشد، بسیار بیشتر است و زمانی که واقعه یک کار تعمدی باشد تأثیرات آن حتی بیشتر نیز می‌گردد. جنگ‌ها باعث ضربه‌ی روحی به سربازان و شهروندانی می‌شود که در معرض و نزدیک واقعه کشتار و تخریب قرار داشته‌اند. وقوع جنایات در طول ۳۰ سال گذشته ۵۰۰ درصد افزایش یافته است و این جرائم روز به روز بی‌رحمانه‌تر و غیر انسانی‌تر می‌شوند. اکثر این جنایات نه توسط افراد غریبه، بلکه توسط خود اعضای خانواده انجام می‌شوند. براساس آمارها تخمیناً گفته می‌شود که از هر سه کودک در آمریکا یکی از سوی والدین خود به طور مشخص مورد سوءاستفاده جنسی و جسمی قرار می‌گیرد. در حالی که افراد دیگری نیز وجود دارند که آگاهانه بنا بر دلایل سیاسی یا اعتقادی مورد شکنجه قرار می‌گیرند. ظرفیت انسان‌ها برای آسیب رساندن و سوءاستفاده نمودن مانند آنچه که نمونه‌اش را در اولین خانواده‌ی بشری اتفاق افتاد، باعث شده که ضربه‌های روحی تبدیل به امری همیشگی شوند.

نوع دیگری از ضربه‌های روحی شامل ضرباتی هستند که بر اثر سوانح رانندگی منجر به مرگ، ایجاد می‌شوند. این نوع تصادفات در آمریکا، سالانه به اندازه تلفات جنگ ویتنام، از خود کشته بر جای می‌گذارد. سوانح صنعتی، سوانح غواصی، تصادف‌هایی که در وسایل نقلیه عمومی (قطار، هواپیما اتوبوس و غیره) اتفاق می‌افتند نیز ممکن است باعث آسیب‌های روحی

گردند. به طور کلی در شرایط زیر تأثیر واقعه و ضربه‌ی روحی حاصل از آن، شدیدتر می‌شود:

- ✓ زمانی که ضربه‌ی روحی توسط انسانی انجام شده است.
- ✓ زندگی شخصی در آن واقعه تهدید شده باشد. (یا به نظر شخص تهدیدآمیز بوده باشد.)
- ✓ واقعه باعث تجربه‌ای نزدیک به مرگ یا کشته شدن یا تخریب باشد.
- ✓ شخص یا اشخاصی که از لحاظ عاطفی برای شخص بسیار مهم بوده‌اند دچار آسیب شده یا کشته شده باشند.
- ✓ ضربه‌ی روحی به صورت ناگهانی و غیرمنتظره‌ای اتفاق افتاده باشد.
- ✓ واقعه‌ای دائماً تکرار شود.
- ✓ باعث جابه‌جایی و یا اختلال در شرایط خانه و خانواده‌ی شخص شود.
- ✓ حمایت اجتماعی کمی برای شخص وجود داشته باشد.
- ✓ امکان وقوع مجدد واقعه وجود داشته باشد.
- ✓ فرد به خاطر آن واقعه دچار کشمکش‌ها و تضادهای اخلاقی شده باشد.
- ✓ خود شخصی که دچار ضربه‌ی روحی شده در آن واقعه نقش داشته است.

در تشخیص و بررسی هر کدام از این عوامل باید در نظر داشته باشیم که هر واقعه مشخصاً چه تأثیری بر شخص مورد نظر داشته و در این امر نه

تنها واقعه را مورد توجه قرار می‌دهیم، بلکه مشخصه‌های شخصی فرد را نیز در نظر می‌گیریم.

### تأثیرات ضربه روحی

اکثر افرادی که دچار ضربه‌ی روحی می‌گردند، پس از مدتی می‌توانند دوباره به زندگی بازگشته و زندگی خود را سر و سامان دهند. آن‌ها پس از ضربه‌ی روحی به فعالیت‌های روزانه خود ادامه می‌دهند و خود را با تغییراتی که در زندگی‌شان اتفاق افتاده، تطبیق می‌دهند. اما عده‌ای نیز وجود دارند که دیگر زندگی آن‌ها مانند سابق نمی‌شود. تغییراتی اساسی در رابطه‌ی آن‌ها با خود، با دیگران و با خدا ایجاد می‌شود. نوع واکنش در هر دو گروهی که مورد ضربه‌ی روحی قرار گرفته‌اند با توجه به حدت استرس ایجاد شده (فیزیکی، عاطفی، فکری و روحانی) متغیر است. بسیاری از محققان وقایعی که باعث ضربه‌ی روحی می‌شوند را "ترس خاموش" می‌نامند. افرادی که تحت تاثیر آسیب روحی قرار می‌گیرند آن‌چنان در اثر شرایط موجود پریشان و از حفاظت خود ناتوان می‌گردند که نمی‌توانند احساسات خود و آنچه بر آن‌ها می‌گذرد را در قالب کلمات بیان کنند. این افراد دچار درماندگی می‌گردند. احساسات شدید آن‌ها بر توانایی‌های فکری‌شان در حل مشکلات اخلال ایجاد می‌کند.

این افراد تبدیل به افرادی سست عنصر و بی‌انگیزه می‌شوند و کم‌کم باور می‌کنند که در خیلی از زمینه‌های دیگر نیز دچار درماندگی هستند. نشانه‌های افسردگی و اضطراب به طور معمول در آن‌ها دیده می‌شود و این الگوهای روانی ممکن است برای مدتی طولانی در آن‌ها باقی بماند و عده‌ی بسیاری هم وجود دارند که تأثیرات را تا آخر عمر به همراه خود خواهند داشت. بسیاری از برنامه‌های تحقیقاتی نشان داده‌اند که تجربه‌ی ضربه‌ی

روحي، باعث تغييری دائمی در نحوه‌ی عمل کرد مغز و هورمون‌های بدن شخص می‌گردد.

### " این احساس هرگز تمام نمی‌شود."

بسیار سخت است که بدترین لحظه‌ی زندگی یک فرد بارها و بارها به صورت‌های مختلف در جلوی چشم او مرور شود. خاطرات لحظه‌ی ضربه روحی ممکن است هر لحظه یک‌دفعه خود را آشکار سازند و بدون هیچ نشانه و هشداري وارد خود آگاهی فرد شوند. در این لحظات ممکن است افراد احساس کنند که دوباره در همان شرایط قرار گرفته‌اند و آن حس برای‌شان بسیار واقعی به نظر آید. اگر چه چشمان‌شان به آن‌ها می‌گویند که آن‌ها در مکان و موقعیت دیگری هستند، اما حالت آن‌ها مانند این است که برای مدت زمان کوتاهی همه‌ی واقعه برای آن‌ها دوباره در حال رخ دادن است. تجربه‌ی دوباره ضربه‌ی روحی، محدود به افکار و احساسات نمی‌شود. جسم فرد نیز ممکن است چنان واکنشی نشان دهد که گویی ضربه‌ی روحی در همان زمان دوباره در حال تکرار شدن است. ضربان قلب بالا می‌رود، شخص شروع به تعریق شدید می‌کند. عضلات منقبض شده و حتی ممکن است شخص شروع به لرزیدن کند. چنین نشانه‌های فیزیکی‌ای ممکن است برای شخص همراه با به یاد آوردن همان ضربه‌ی روحی باشد. خوابیدن نیز احتمالاً هیچ کمکی نمی‌کند. افرادی که تجربه‌ی ضربه‌ی روحی داشته‌اند، ممکن است خواب‌هایی ببینند که آن واقعه در حال تکرار شدن است. این خواب‌ها ممکن است واقعی به نظر بیایند یا به صورت سمبلیک باشند. برخی در خواب خود تمام آن واقعه را دوباره تجربه می‌کنند در حالی که برخی ممکن است حسی فیزیکی داشته باشند که انگار دوباره در آن مکان قرار

دارند که آسیب رخ داده است. اشخاص با دیدن چنین خواب‌هایی از خواب پریده و دچار پریشانی، تپش قلب، ترس و تعریق می‌شوند.

افرادی که دچار ضربه‌ی روحی می‌گردند، احساس می‌کنند که کنترل خود را از دست داده‌اند و دائماً خود را در معرض خطر می‌بینند. آن‌ها تبدیل به افراد بسیار حساسی می‌شوند و همیشه در حالت تدافعی قرار دارند. همواره به دنبال نشانه‌های خطر می‌گردند. هر چیزی که شخص ضربه خورده را به یاد آن واقعه بیاندازد یا به صورت نمادین به آن اشاره کند، باعث ایجاد ترس می‌شود. افراد دیگر ممکن است چنین فکر کنند که فرد ضربه دیده بسیار حساس گشته و واکنش او غیر طبیعی است. حتی در وقایع بسیار ساده نیز ممکن است آن‌ها واکنشی شدیدی از خود نشان دهند.

تمام خاطراتی که به صورت ناگهانی بر ذهن فرد هجوم می‌آورند، ممکن است باعث حس درماندگی در شخص گردند و حتی آن‌ها فکر کنند که نمی‌توانند ذهن خود را کنترل کنند. زمانی که ما به حالت درماندگی دچار می‌شویم، می‌خواهیم بدانیم که چرا این حالت برای من اتفاق افتاده است؟ چه عاملی این اتفاق را بوجود آورد؟ اگر بتوانیم به این نتیجه برسیم که عامل بوجود آورنده آن اتفاق چیزی خارج از ما و موقتی است، کمتر احتمال آن وجود دارد که احساس درماندگی در ما نهادینه شود. اما اگر به این نتیجه برسیم که دلیل این واقعه‌ی تلخ درون ما بوده و عاملی ماندگار و همیشگی یا کلی است و احتمال وقوع دوباره آن وجود دارد، ممکن است دچار درماندگی دائمی شویم. در چنین شرایطی افراد بسیاری تلاش می‌کنند که کنترل خود را دوباره بدست گرفته و احساس درماندگی و آسیب‌پذیری خود را به حداقل برسانند و این کار را توسط محکوم کردن خود انجام می‌دهند. آن‌ها چنین می‌اندیشند که اگر من خود را مقصر بدانم، می‌توانم احتمال تکرار دوباره‌ی این واقعه را به حداقل برسانم و ممکن است بتوانم معنای چیزی که اتفاق



افتاده است را درک کنم. ممکن است بتوانم دوباره احساس امنیت کرده و دیگر هرگز آن اشتباه را تکرار نکنم. زنی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، طبیعی است که خود را برای آن واقعه محکوم کند. راننده‌ای که از سانحه‌ی رانندگی جان سالم به در برده است احتمالاً خود را برای مرگ فرد دیگری مقصر می‌داند. قربانیان تجاوز جنسی یا افرادی که مرگ عزیزی را تجربه کرده‌اند، خود را مقصر وقوع این تراژدی‌ها می‌دانند. نیاز ما مبنی بر اینکه احساس کنیم می‌توانیم بر امور این دنیا کنترل و یا تأثیری داشته باشیم، یکی از مشخصه اصلی انسانی است.

### "چه اتفاقی برای جسم من افتاد؟"

ضربه‌ی روحی نه تنها بر روان افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه جسم فیزیکی آن‌ها را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. بسیاری از این تأثیرات برای مدت زمانی طولانی در فرد باقی می‌مانند. حتی در اثر واقعه‌ای که موجب ضربه‌ی روحی شده است برای همیشه عمل کرد سیستم عصبی و هورمون‌های شخص تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر عمل کرد مغز دستخوش تغییر می‌شود. افرادی که دچار ضربه‌ی روحی می‌شوند نسبت به استرس به نوعی دیگر واکنش نشان می‌دهند. نشانه‌های چنین تغییرات فیزیکی می‌توانند شامل:

- ✓ از جا پریدن و ترسیدن ناگهانی و حساس شدن اغراق‌گونه، مخصوصاً نسبت به صدا و لمس
- ✓ برانگیختگی مبالغه‌آمیز: تنش کلی در بدن و پاسخ جنگ یا گریز مزمن در شخص که شامل اسپاسم‌های عضلانی، ضربان قلب بالا، فشار خون بالا، تعریق بیش از حد و خشکی دهان است.

- ✓ واکنش‌های اغراق‌آمیز: به شرایطی که در ارتباط با ضربه روحی هستند.
- ✓ واکنش‌های اغراق‌آمیز به شرایط خنثی
- ✓ واکنش‌های اغراق‌آمیز به صدا
- ✓ واکنش‌های اغراق‌آمیز نسبت به عناصری که به یاد آورنده‌ی آن آسیب برای شخص هستند.
- ✓ بی‌حسی احساسی، تجربه‌های عاطفی محدود، از بین رفتن عواطف و احساسات مثبت و منفی و داشتن این احساس که اکثر وقایع در زندگی خنثی هستند.
- ✓ از بین رفتن علاقه و تمایل نسبت به چیزهایی که قبلاً برای آن شخص لذت‌بخش بوده است.
- ✓ مشکل در استراحت کردن
- ✓ مشکل بی‌خوابی
- ✓ اختلال در روابط جنسی
- ✓ اختلال در عمل‌کرد سیستم دفاعی بدن (که نتیجه‌اش افزایش بیماری‌ها است).
- ✓ اختلال در حافظه
- ✓ مشکلات در حل مسائل و اختلال در تمرکز و پردازش اطلاعات
- ✓ خاطراتی که به صورت ناگهانی به ذهن فرد هجوم آورده و صحنه‌هایی از آن واقعه را در ذهن فرد تداعی کند.
- ✓ کاهش آستانه‌ی تحمل استرس
- ✓ افزایش استفاده از الکل، مواد مخدر و مواد دیگری که باعث کاسته شدن درد در فرد می‌شوند.

✓ دوری از هر چیزی که ممکن است شخص را به یاد آن واقعه  
بیاندازد.

✓ اجتناب از قرار گرفتن در شرایط و محافل اجتماعی

دانشی که ما اکنون در مورد تأثیرات یک ضربه‌ی روحی بر بدن داریم، حاصل تحقیقات بر روی حیوانات است که نشان می‌دهند هم ساختار بیوشیمیایی و هم ساختار خود مغز پس از وقوع آسیب ممکن است تغییر کند. حیواناتی که در معرض آسیب روانی قرار می‌گیرند از خود واکنش‌پذیری نشان می‌دهند. دچار اختلال در آموزش و سازگاری با محیط شده، دچار زخم معده شده و سیستم دفاعی آن‌ها مختل می‌گردد. آسیب‌های روانی تأثیرات مهمی بر بدن شخص می‌گذارند. کودکان در زمان تولد دارای مغزی هستند که نسبت به بزرگسالان ابتدایی‌تر است. تجربیات اولیه در زندگی کودک به بلوغ مغزی او کمک می‌کند. تحقیقات بر روی حیوانات نشان می‌دهد که چگونه یک ضربه‌ی روحی می‌تواند بر عملکرد مغز و پیشرفت سیستم آن تأثیر گذاشته و بر نحوه‌ی سازگاری حیوان با محیط و زندگی ایجاد تغییر کند. تحقیقات دیگری نشان می‌دهد، افرادی که در دوران کودکی خود دچار ضربه‌ی روحی می‌گردند در بزرگسالی احتمال اضطراب و افسردگی در آن‌ها بیشتر می‌شود. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد تغییرات فیزیکی در کودکانی که دچار ضربه‌ی روحی شده‌اند، برای مدتی طولانی باقی می‌ماند و حتی تأثیرات آن در بزرگسالی نیز مشهود است. چه اتفاقی باعث چنین تغییراتی در بدن فرد می‌شود؟ تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده است، نتوانسته‌اند پاسخ این سؤال را مشخص کنند.

سیستم‌های بسیاری در بدن وجود دارند که در زمان واکنش بدن به خطر فعال شده و بر بدن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال سیستم نوراپی نفرین

مسئول تنظیم فعالیت بدن در زمان‌های اضطراری است که همان "واکنش جنگ و گریز" را در پی دارد. تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش می‌یابد، عضلات در زیر پوست منقبض می‌شوند تا مانع جراحت شدید بدن شوند. عضلات در زیر پوست بر آمده می‌گردند و جریان خون در دست‌ها و پاها و اندام‌های داخلی کاسته شده و به مغز و عضلات اسکلتی افزوده می‌شود. مغز در خود خون و اکسیژن بیشتری نگاه می‌دارد و به بهترین نحو کار می‌کند و همه‌ی اطلاعات نامربوط را حذف می‌کند تا بتواند بر هر چیزی که در ارتباط با خطر است، تمرکز نماید. این واکنش‌ها عموماً تأثیرات موقتی‌ای هستند که در فاز هشدار از یک واکنش نسبت به استرس دیده می‌شوند.

اما افرادی که دچار آسیب روحی می‌شوند، ممکن است که به طور مزمین این حالات را در خود احساس کنند. جای تعجبی نیست که زندگی آن‌ها تحت تأثیر قرار بگیرد. زیرا بدن آن‌ها دائماً به آن‌ها می‌گوید، خطری قریب‌الوقوع منتظر آن‌ها است. ضربه‌ی روحی باعث راه‌اندازی مجدد سیستم‌های هورمونی در شخص می‌شود که شامل کورتیزول، اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین، وازوپرسین، اکسی‌توسین، درون‌زادها و مسکن‌های طبیعی در بدن افراد می‌باشند. این هورمون‌ها در تنظیم تنش، کدگذاری خاطرات و اضطراب در بدن ما نقش دارند. آن‌ها باعث افزایش درک فرد از خطر، آسیب‌پذیری و ترس می‌شوند.

شبه افیون‌های طبیعی (مسکن‌های طبیعی) مواد شیمیایی هستند که به طور خودکار و طبیعی در واکنش به درد و ترس ترشح می‌شوند و بر احساس ما در تجربیات دردناک تأثیر می‌گذارند. تأثیر این مواد شیمیایی بر مغز همانند هروئین است. ضربه‌ی روحی می‌تواند باعث بالا رفتن تولید آن‌ها شود و در نتیجه باعث بی‌حسی عاطفی و اختلال در حافظه، بی‌احساس بودن، کابوس، اضطراب و تغییرات دیگری در حالت روانی فرد شود. حساس

شدن غیر طبیعی که با خشم و ترس بسیاری می‌تواند همراه باشد از نتایج عمل‌کرد این مواد در بدن فرد است.

ترشح زیاد این مواد شیمیایی باعث تحریک هیجان‌طلبی در فرد شده و این افراد خود را به مخاطره می‌اندازند و میل به بحران‌طلبی و تفسیر این که شرایط بی‌خطر وجود ندارد، در آن‌ها ایجاد می‌گردد. شخصی که دچار ضربه‌ی روحی می‌شود، ممکن است معتاد به این مواد شبه افیون طبیعی در بدن شود و از خود رفتارهای خطرناک و پر تنش بروز دهد. برخی دیگر تمرکز خود را بر الکل و مواد دیگر افزایش می‌دهند.

در طول بیست و پنج سال اخیر تحقیقات نشان داده‌اند که اکثر اختلالات روان‌شناختی بر اثر ضربات روحی ایجاد می‌شوند. این اختلال‌ها شامل اختلال در حافظه، تکرار صحنه‌ای از خاطرات گذشته، کابوس‌ها، بی‌عاطفگی و بی‌احساسی، استفاده از الکل و مواد مخدر، خودانگیختگی، ریسک‌پذیری، تغییرات فیزیکی در سیستم عصبی و تغییرات هورمونی است. عمل‌کرد مغز پس از ضربه‌ی روحی ممکن است نسبت به عمل‌کرد آن نسبت به قبل از ضربه متفاوت باشد.

### "هیچ چیز را خوب به یاد نمی‌آورم."

تجربه‌ی ضربه‌ی روحی ممکن است باعث اختلال در به یاد آوردن خاطرات، پردازش افکار، توانایی در حل مشکلات و درک از شرایط زندگی بگردد. افرادی هستند که پانزده سال اول زندگی خود را به یاد ندارند و یا یک سرباز جنگی بازنشسته که نمی‌تواند سفر مأموریتی خود را به یاد آورد، نمونه‌هایی از قربانیان آسیب‌های روحی هستند. فرایند تفکر افرادی که دچار ضربه‌ی روحی شده‌اند، بر بقای اولیه متمرکز می‌گردد و تمام توجه او به حفظ زندگی و سازگار شدن با کارهایی که باید انجام دهد، معطوف می‌گردد.

این تجربیات چنان شخص را دچار پریشانی می‌کنند که فرایند تفکر به طور طبیعی عمل نمی‌کند. در شرایط طبیعی؛ عمل کرد حافظه‌ی ما چنین است که تجربیات زمان حال ما را، با تجربیات گذشته مرتبط می‌کند. خاطرات و تجربیات ما به عنوان بزرگسالان تبدیل به کدهای نمادین می‌گردند و معمولاً به صورت کلمات در ذهن ما باقی می‌مانند.

اطلاعاتی که در زمان حال در مغز ما جمع‌آوری می‌شوند بر خاطرات گذشته ما افزوده می‌شوند و در میان آنچه ما می‌دانیم و آنچه که در زمان حال فهمیده‌ایم، ارتباط خودکاری ایجاد می‌شود و در میان آنچه اکنون حس می‌کنیم و خاطرات دیگری که همان احساس را در ما تداعی می‌کنند، رابطه برقرار می‌شود. هر خاطره ترکیبی است از اطلاعات جدید و مطالبی که در حافظه‌ی شخص وجود داشته است. به یاد آوردن یک خاطره ممکن است به معنای دستیابی به ترکیب این اطلاعات و یا دستیابی به حالت احساسی آن باشد. در آن زمان که ما خاطره‌ای را به یاد می‌آوریم عمل کرد خاطراتی که باعث ضربه‌ی روحی به شخص شده‌اند بسیار متفاوت می‌باشند. "ترس خاموش" اکثراً زمانی اتفاق می‌افتد که در عمل کرد مغز و توانایی آن برای دستیابی به کدهای نمادین و به زبان آوردن آنچه در ذهن است، اختلال ایجاد شود. پس از آن مغز احساس‌های فیزیکی آن تجربه را ثبت می‌کند، حافظه سوماتیک یا حافظه بدن) یا حس لامسه، بویایی، شنوایی، چشایی و دیداری را به خاطر می‌سپارد.

ممکن است تصاویر همانند تصاویری ذهنی از یک فیلم در ذهن ذخیره گردند. اثر این خاطرات با ثبت خاطرات و داده‌های جدید از بین نرفته و محو نمی‌شوند، (آن طوری که در فرایند طبیعی پردازش خاطرات ما اتفاق می‌افتد.) به این خاطر که هیچ ارتباط نمادینی در داده‌های ذهنی ایجاد

نمی‌شود. شخصی که دچار ضربه‌ی روحی شده است، هیچ خاطره‌ی ثبت شده‌ای در ذهن ندارد که بتواند با این تجربیات تازه مرتبط سازد.

خاطراتی که باعث ضربه‌ی روحی شده‌اند با فرایندی متفاوت از به یاد آوردن خاطرات عادی در شخص یادآوری می‌شوند. تصاویر واقع‌ی اتفاق افتاده ممکن است بدون هشدار قبلی به خودآگاهی شخص حمله کنند، زیرا که این خاطرات از احساسات و تصاویر تشکیل شده‌اند. (به جای اینکه از افکار و کلمات تشکیل شده باشند.) تجربه‌ی چنین حالتی مانند آن است که گویی شخص دوباره آن واقعه را تجربه می‌کند. تشخیص اینکه چه اتفاقی در آن زمان افتاده و چه اتفاقی در حال حاضر در حال رخ دادن است، بسیار سخت می‌گردد. این "فلش بک‌ها" می‌توانند برای شخص بسیار ترسناک باشند و باعث شوند که شخص کنترل خود را از دست بدهد. در زمان این فلش بک‌ها شخصی که دچار آسیب روانی شده ممکن است واقعاً همانند زمان واقعه رفتار نماید. آن‌ها ممکن است بخواهند از محیط دور شوند، از خود دفاع نمایند یا چنان بی‌حرکت باقی بمانند که گویی دوباره ضربه‌ی روحی را تجربه می‌کنند.

برخی افراد فرایند گسستگی را تجربه می‌کنند. این فرایند در آن‌ها مانند بازدارنده‌های خودکار ذهنی عمل می‌کنند و باعث می‌شوند که شخص فاصله‌ی خود را با افکار ترسناک، دیده‌ها، احساسات، عواطف، هیجانات، خاطرات و ترس‌ها را درک کند. این گسستگی، باعث اختلال در تجربه‌ی شخص از خودش می‌گردد. احساس و آگاهی از اینکه من که هستم، احساس عمومی درباره‌ی خود و عمل کرد روان‌شناختی شخص نسبت به خود به عنوان یک انسان واحد مختل می‌شود. این حالت ممکن است به صورت‌های مختلفی خود را نشان دهد.

یادزدودگی گسسته؛ باعث ناتوانی در به یاد آوردن اطلاعات مهم شخص می‌گردد و در پس واقعه‌ای که باعث ضربه‌ی روحی در فرد شده اتفاق می‌افتد. مانند شخصی که از سیل جان سالم بدر برده باشد اما به یاد ندارد که چگونه از ماشین در حال غوطه‌ور شدن در آب فرار کرده است. گریز گسسته خود را با ناتوانی در به یاد آوردن هویت شخص آشکار می‌کند و شخص پس از یک جابه‌جایی یا سفری ناگهانی و غیر منتظره برای خود یک هویت جدید را در نظر می‌گیرد. شخص ممکن است از جامعه به طور ناگهانی ناپدید شود و ماه‌ها یا سال‌ها بعد پس از آنکه هویت جدیدی برای خود در نظر گرفت، پیدایش شود.

اختلال چند شخصیتی یا اختلال تجزیه‌ی هویت نیز به عنوان استراتژی و روشی برای محافظت از خود، در برابر ضربات روحی استفاده می‌شود. ایجاد شخصیت خاص و جدای از خاطرات، احساسات و توانایی‌ای که فرد سعی می‌کند بوسیله‌ی آن قسمتی از وجود خود را (قسمتی که با ضربه‌ی روحی مواجه شده است) نادیده بگیرد و از خود جدا کند، همگی جزء علائم اختلال چند شخصیتی هستند. در چنین مواردی هر شخصیت در درون خود حالات مختلفی را جدا و به صورت مجزا از دیگر شخصیت‌ها تجربه می‌کند. گویی که افراد مختلفی در جسم شخص سکونت داشته باشند. یکی دیگر از مکانیزم‌های دفاعی تجزیه‌کننده در افرادی که دچار ضربه‌ی روحی شده‌اند، اختلال زوال شخصیت است. اشخاصی که دچار ضربه‌ی روحی شده از واقعیت زمان حال آگاهی دارند اما نوعی جدایی یا بیگانگی را در خود احساس می‌کنند. حالت آن‌ها به گونه‌ای است که گویی در خواب، زندگی می‌کنند. انگار خود را در یک فیلم تماشا می‌کنند یا بیرون از خودشان هستند و به درون خود نگاه می‌کنند. غالباً این افراد احساس می‌کنند که کنترلی بر اعمال و سخنان خود ندارند و زندگی به خودی خود



برای آن‌ها جلو می‌رود و آن‌ها شاهدانی منفعل هستند و مانعی در میان آن‌ها و خود واقعی‌شان وجود دارد. افرادی که شاهد کشته شدن فردی بودند که او را عاشقانه می‌پرستیدند، ممکن است خود را از آن صحنه جدا سازند و 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. اگر این روش، روشی متداول برای سازش با واقعیت شود، آن‌ها احتمالاً تجربه‌ی خود را به صورت "اگر من زنده بودم..." توصیف می‌کنند.

### "می‌خواهم از تمام این چیزها اجتناب کنم و از آن‌ها دور بمانم."

تأثیرات بلند مدتی که پس از ضربه‌ی روحی ایجاد می‌شود، اکثراً شامل تلاش‌هایی آگاهانه و ناآگاهانه برای دوری از افکار، احساسات و تمام آن چیزهایی است، که فرد را به یاد ضربه‌ی روحی می‌اندازد. چنین افرادی بی‌حسی عاطفی و احساسی را تجربه می‌کنند یا تجربه و واکنش‌های احساسی محدود شده‌ای دارند. زمان‌های خوب به نظر زیاد هم خوب و عالی نمی‌آیند. احساسات منفی عاطفی، گویا دیگر شدتی ندارند و همه‌ی زندگی انگار در غبار و مه می‌باشد. گویی زندگی از دور مشاهده می‌شود و واکنش‌های احساسی، چندان تأثیری در زندگی روزانه شخص ندارند.

ممکن است شخص از افکار، احساسات و مکالمات در فیلم‌هایی یا برنامه‌های تلویزیونی‌ای که او را به یاد آن ضربه می‌اندازند، اجتناب کند. ممکن است روابط اجتماعی کمتر شود و فاصله‌ای تازه بین شخص آسیب‌دیده و دوستان قدیمی‌اش ایجاد شود. شخص به دنبال دوستان جدیدی نبوده و اگر هم دوست جدیدی دارد او را نیز از خود دور نگاه می‌دارد. فعالیت‌های گذشته دیگر جذاب به نظر نمی‌آیند. شرکت در فعالیت‌های مختلف کاسته شده یا متوقف می‌گردد. افرادی که دچار ضربه‌ی روحی

شده‌اند، اغلب از تفکر در مورد آینده اجتناب می‌کنند و گاهی هم بر این باورند که زندگی کوتاهی خواهند داشت و برای مدت طولانی در آینده زنده نخواهند بود. آن‌ها در برنامه‌ریزی دچار مشکل می‌شوند و اکثراً بر زمان حال خود تمرکز می‌کنند.

در میان تمام این تلاش‌ها برای اجتناب از خاطرات آن ضربه‌ی روحی، باز هم افکار سرزده بر آگاهی فرد هجوم می‌آورند. بدون هیچ هشدار قبلی و بدون ارتباط به شرایطی که وجود دارد یک خاطره یا فکر یا تصویر یا جمله‌ای در خود آگاهی فرد ایجاد می‌گردد و در همه چیز ایجاد اختلال می‌کند. این افکار ممکن است منطقی نبوده و در برخی افراد حس محکومیت و احساس گناه را تداعی کند.

در برخی دیگر از افراد این افکار به شکل ذهنی، تکرار همان واقعه‌ای هستند که باعث آسیب آن‌ها شده است. این تجدید خاطرات ممکن است بسیار واقعی به نظر برسند، انگار که ضربه‌ی روحی در حال حاضر در حال رخ دادن است. نه تنها افکار فرد مانند افکار زمان وقوع ضربه‌ی روحی می‌گردد، بلکه همه‌ی حواس (بینایی، بویایی، چشایی، لامسه و شنوایی) نیز ممکن است دوباره تجربه شود، گویی که ضربه‌ی روحی در زمان حال دارد اتفاق می‌افتد. این احساس بسیار واقعی به نظر می‌آید انگار که واقعه‌ی آن آسیب بارها تکرار می‌شود. افرادی که دچار آسیب روانی شده‌اند می‌خواهند که از آن ترس‌رهای یابند اما این گونه فکر می‌کنند که تا ابد در آن ترس گیر افتاده‌اند.

### **آسیب‌پذیری نسبت به ضربه‌های روحی بیشتر**

زمانی که افراد تحت تأثیر ضربه‌ای روحی قرار می‌گیرند، معمولاً پس از ضربه، از فجایعی که ممکن است در آینده اتفاق بیافتد، می‌ترسند. یکی از

نجات یافتگان سیل چنین می‌گویند: "من دیگر هرگز به آب مانند قبل نگاه نمی‌کنم!" معصومیت شخص دیگر از بین رفته و جای آن را احساس نیاز به حفاظت و امنیت پر می‌سازد.

تأثیرات ضربه‌ی روحی بسیار زیاد است در حالی که ظرفیت ما برای سازگاری محدود می‌باشد. پس از تجربه‌ی ضربه‌ی روحی آسیب‌پذیری ما برای پذیرش ضربه‌های بعدی بیشتر می‌شود. واقع‌ای که تنها می‌تواند برای شخص یک استرس معمولی باشد، زمانی که فرد در حالت بد روحی و پریشانی قرار دارد، می‌تواند تبدیل به یک ضربه‌ی روحی مجدد گردد. تکرار وقایع سخت و آسیب‌زننده‌ی ممتد، نیز می‌تواند بر تجربه‌ی ضربه‌ی روحی و توانایی فرد برای تطبیق با آن‌ها، تأثیر بگذارد. معمولاً پس از یک ضربه‌ی روحی برای شفا از تأثیرات آن زمان زیادی احتیاج است. زمانی که شخص در مدت زمان کوتاهی وقایع فاجعه‌بار بسیاری را پشت سر هم تجربه می‌کند، توانایی و منابع سازگار شدن و تطبیق او با شرایط بیش از پیش از بین می‌رود و احساس سردرگمی و درد نیز بیشتر می‌شود.

آسیب روحی باعث تغییر جهان‌بینی افراد می‌شود. پس از این وقایع عموماً ایمان و امید در زندگی فرد رنگ باخته و از بین می‌رود. عمل کرد حافظه و جسم فرد تغییر می‌یابد. ایمان و ارزش‌های شخص به چالش کشیده می‌شوند. تأثیرات پریشان‌کننده‌ی ضربه‌ی روحی باعث وارد آمدن فشار و ایجاد اختلال در استراتژی‌های تطبیقی فرد می‌گردند.

## فصل نهم

### از يك قربانی تا يك ناجی

«ما از هر سو در فشاریم، اما خُرد نشده‌ایم؛ متحیریم، اما نوید نیستیم؛ آزار می‌بینیم، اما وانهاده نشده‌ایم؛ بر زمین افکنده شده‌ایم، اما از پا درنیامده‌ایم. همواره مرگ عیسی را در بدن خود حمل می‌کنیم تا حیات عیسی نیز در بدن ما ظاهر شود. زیرا ما که زنده‌ایم، همواره به‌خاطر عیسی به مرگ سپرده می‌شویم تا حیات او در بدن فانی ما آشکار گردد.»  
(دوم قرنتیان ۴: ۸ - ۱۱)

**قربانی:** کسی که توسط دیگران آسیب دیده یا کشته شده است... کسی که به وسیله عملی یا شرایطی، مأموریتی یا واقعه‌ای (مانند حوادث طبیعی) آسیب دیده یا رنج می‌کشد... کسی که به خاطر قبول تعهدی داوطلبانه، دچار جراحی، فوت یا فقدان می‌شود... (قربانی شدن به خاطر اهمال خود شخص) کسی که فریب خورده و مورد سؤاستفاده قرار می‌گیرد... (قربانی شدن در یک تقلب)

**بازمانده:** زنده ماندن یا ادامه‌ی بقا... زندگی کردن یا ادامه‌ی مسیر...

مواقعی وجود دارد که فقدان ما چیزی فراتر از آن است که بتوانیم تحملش کنیم. ضربه‌ی روحی ما را به اجبار وارد سفری می‌کند، که هرگز نمی‌خواستیم در آن قرار بگیریم و ما را با واقعیت‌های این دنیای گناه‌آلود و سقوط کرده روبرو می‌سازد. نمی‌توانیم آنچه اتفاق افتاده است را تغییر دهیم. پس چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

## خطرات در طول سفر

وقایع آسیب‌زننده باعث درد و رنج ما می‌شوند. علاوه بر نتایج آشکاری که واقعه‌ی ناگوار (فقدان فیزیکی و درد) در بر دارد، ضربه‌ی روحی می‌تواند به روش‌های دیگری نیز باعث آسیب ما شود.

### در هم شکستن تفکرات (فرضیات)

زمانی که با فقدان‌های سهمگین و دردناکی روبرو می‌شویم، از درک منطق آن اتفاق ناتوان می‌گردیم. در آن زمان موضوعات کمی؛ واقعی و منطقی به نظر می‌رسند. باورهای قبلی ما در مورد امنیت، اعتماد و نگرشی که می‌گفت: "این اتفاق ممکن نیست برای من بیافتد..." دیگر وجود ندارند. احساس وجود عدالت از بین می‌رود. باوری که "اگر من کارها را به درستی انجام دهم، وضعیتم خوب خواهد ماند..." نیز دیگر وجود نخواهد داشت. درک تازه‌ای از درمانگی و ناتوانی جایگزین باور کنترل امور و توانایی قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. عزت‌نفس شخص توسط احساس درمانگی، افکار محکوم‌کننده و احساس خجالت و شرمندگی تهدید می‌شود. حتی جایگاه شخص در میان دیگران به نظر دیگر مانند سابق نیست. حقیقت چیست؟ من به کجا تعلق دارم؟

چنین فقدان‌هایی ما را محتاج دیگران می‌گرداند. به خاطر احساس ناتوانی و آسیب‌پذیری، بسیاری از افراد (احتمالاً برای اولین بار) نیاز به دیگران را در خود احساس می‌کنند. در چنین شرایطی ممکن است احساس ضعف و خجالت بر ما غالب شود. برخی به جای تکیه بر خداوند و افراد دیگر، شروع به استفاده و تکیه نمودن بر الکل و مواد مخدر کرده و ممکن است بر حس کنترلی که از این طریق بر خشم خود کسب می‌کنند، تکیه کنند.

## آسیب ثانویه

گویی فقدان و ضربه‌ی روحی پس از آن، برای فرد کافی نیست و حالا او در معرض جراحت و آسیب‌های ثانویه نیز قرار می‌گیرد و این زمانی است که واکنش‌های دیگران، جراحتی را به جراحت‌های او اضافه می‌کند. دیگران ممکن است فرایند سوگواری را درک نکنند و ندانند که فرد سوگوار احتیاج دارد که سؤال بپرسد و احساسات خود را بروز دهد. گذر و نجات از فرایند فقدان و ضربه‌ی روحی بسیار سخت است با این وجود برای برخی از افراد تأثیرات بعدی آن، به اندازه‌ی خود فقدان دردناک و مخرب هستند.

جف؛ که به تازگی ازدواج کرده در بیمارستانی به هوش می‌آید و هنوز گیج و مبهوت است. مدتی بعد او در می‌یابد که همسرش از سانحه‌ی تصادف جان سالم بدر نبرده است. او بسیار دلش می‌خواهد که به خانه باز گردد، اما از ملاقات دوستان و خانواده مضطرب است. دو سال آینده بسیار سخت‌تر از تصور او می‌گذرد. او از اینکه دوستانش تنها چند هفته پس از فوت همسرش به او پیشنهاد می‌کردند که با فرد دیگری قرار ملاقات داشته باشد، شوکه می‌شود. یکی از آن‌ها به او چنین گفته بود: "باید به زندگی خودت ادامه بدهی!" ماه‌ها بعد از مرگ همسرش بود که تازه جف؛ درک می‌کند که همسرش دیگر بر نمی‌گردد. اما افراد دور و بر او دیگر نمی‌خواستند در این مورد با او صحبت کنند. وقتی جف؛ در آن مورد صحبت می‌کرد، آن‌ها متعجب می‌شدند. برخی به او می‌گفتند که نحوه‌ی سوگواری او اشتباه است. سخت‌تر از همه؛ واکنش‌هایی بود که از سوی خانواده‌ی همسرش مشاهده می‌کرد. او احساس می‌کرد که آن‌ها بدون آنکه مستقیماً به این مطلب اشاره کنند، او را برای مرگ دخترشان مسؤل می‌دانند. او کسی بود که رانندگی می‌کرد، با این وجود به یاد نمی‌آورد که در زمان تصادف چه اتفاقی برای او افتاد. زمانی که به آن‌ها می‌گوید چقدر تحمل این موضوع

برای او دشوار است، پاسخ آن‌ها این است: "حداقل حالا به زندگی خودت ادامه بده!"

جف؛ همسر خود را از دست داده است. شخصی که می‌خواست با او زندگی و آرزوهایش را تقسیم کند. آنچه او پس از آن در خود کشف می‌کند این است که اعتماد به نفس خود را در روابط از دست داده و از آنکه دیگران نمی‌توانند او را بفهمند و درک کنند احساس تنهایی می‌کند.

آسیب‌های ثانویه می‌تواند اشکال مختلفی به خود بگیرد. پس از یک فقدان یا ضربه‌ی روحی، افراد دیگر فاصله‌ی خود را با فرد سوگوار و ضربه‌دیده بیشتر می‌کنند. آن‌ها ممکن است نسبت به کاری که باید انجام دهند بی‌تفاوت شوند یا احساس کنند که حال خودشان در آن شرایط خوب نیست و هیچ کاری نکنند و یا شاید خود آن افراد نیز در رویارویی با فقدان و آگاهی از آسیب‌پذیری خود در این مواقع، دچار اضطراب و ترس شوند. این فاصله ممکن است بوسیله انکار، غیر مهم شمردن و مقصر دانستن شخص قربانی، ایجاد شود. حتی افرادی که دارای بهترین قصد و انگیزه هستند نیز ممکن است باعث آسیب‌های ثانویه گردند و فکر کنند که آنچه انجام می‌دهند، مفید است.

نوع دیگری از آسیب ثانویه به صورت مجازات و تحقیر کردن فرد قربانی خود را نمایان می‌سازد. محکوم کردن او و قضاوت درباره آنچه برای او اتفاق افتاده است. قربانی تجاوز جنسی به خاطر اتفاقی که برایش افتاده مورد استهزا قرار می‌گیرد و به او گفته می‌شود: "زیادی خود را در دسترس دیگران قرار داده است!" مادری که بخاطر از دست دادن فرزندش سوگواری می‌کند، متهم به تلاش برای جلب توجه می‌شود. یا شخصی که آسیب روانی دیده و نشانه‌های بیماری او رو به کاهش است، دیگران به او می‌گویند که

"همیشه کمی خُل و چل بوده!" همه‌ی این‌ها مثال‌هایی از آسیب‌های ثانویه هستند.

## تفکر قربانی

بیشترین اثر تخریبی ضربه‌ی روحی زمانی است که ارتباطمان را با هویت خود از دست داده و شروع به تعریف شخصیت خود بنا بر واقعه و ضربه‌ی روحی خود می‌کنیم. تعریف‌های گذشته از واقعیت، دیگر برای ما صحیح نیستند. همه‌ی افراد مجرم به نظر می‌آیند. وقایع جدید و دیگران ممکن است باعث ضربه‌ی روحی دیگری شوند. روابط بسیار آسیب‌پذیر و مخاطره‌آمیز هستند، زیرا همواره احتمال فقدانی دیگر در آن‌ها بسیار است. روش تفکر قربانی همه‌ی تجربیات او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در زیر برخی از باورهای شخصی که در دام این تفکرات افتاده را ذکر می‌کنیم:

- ✓ دیگران قوی‌اند و من ضعیف هستم.
- ✓ نمی‌توانم شرایطم را تغییر دهم.
- ✓ باید خشمگین باقی بمانم اگر نه کس دیگری از من سوءاستفاده خواهد کرد.
- ✓ درمانده و ناتوان هستم.
- ✓ دوست داشتنی نیستم.
- ✓ نمی‌توانم به کسی اعتماد کنم.
- ✓ زندگی باید عادلانه باشد.
- ✓ هیچ کاری از دست من بر نمی‌آید.
- ✓ باید تائید و درک دیگران را با خود داشته باشم.
- ✓ دیگر هرگز نمی‌توانم پاسخگوی اشتباهات کس دیگری باشم.



- ✓ اگر روشی که دیگران با من برخورد می‌کنند را دوست ندارم، پس حتماً آن‌ها عمداً علیه من این رفتار را انجام می‌دهند.
- ✓ به کسی نیاز دارم تا از من مراقبت کند.
- ✓ اگر فقط تو این کار را برایم انجام دهی، حالم خوب خواهد شد.
- ✓ نمی‌توانم تحمل کنم.
- ✓ پس از اتفاقی که برایم افتاده، همیشه حق با من است.
- ✓ هرگز نمی‌توانم از اتفاقی که برایم افتاده شفا بیابم.
- ✓ هرگز دوباره شاد نخواهم شد.
- ✓ خدا دیگران را دوست دارد ولی مرا خیر!

این نحوه‌ی تفکر قربانی می‌تواند شخص را به سوی پذیرش هویت قربانی هدایت کند. یعنی آن شخص هویت خود را به صورت یک قربانی تعریف می‌کند. ممکن است از این حالت هیچ آگاهی نداشته باشیم اما به شدت تحت تأثیر این وضعیت روحی قرار بگیریم. چنین باورهایی ممکن است توسط افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستیم بیان شوند، قبل از آنکه ما این علائم را در خود ببینیم.

### **قربانی کردن در مقابل هویت قربانی**

از دست دادن هویت و تبدیل شدن ما به یک قربانی باعث مختل شدن ارزش‌ها و روابط ما با خدا می‌گردد. تفکر قربانی ما را به سوی انفعال، درمانگی و اختلالات دیگر هدایت می‌کند. آگاهی از غیر واقعی بودن این اعتقادات و انتظارات می‌تواند نقطه‌ی شروع فرایند سازگاری شخص باشد. در زیر لیستی از مثال‌هایی درباره اعتقادات غیر واقع‌گرایانه و اشتباه ارائه

شده است. این اعتقادات ممکن است آسیب‌پذیری و احساس قربانی بودن را در ما افزایش دهد.

- ✓ هرگز نباید احساس آسیب، فقدان و درد بکنم.
- ✓ زندگی باید عادلانه باشد.
- ✓ باید از کودکان خود، در برابر فقدان و درد محافظت کنم.
- ✓ عصبانی بودن اشتباه است.
- ✓ خداوند هر چیزی که بخواهم را به من خواهد داد.
- ✓ خداوند به من برکت می‌دهد چون من شایستگی فردی خود را برای دریافت آن ثابت کرده‌ام.
- ✓ دیگران باید مرا خوشحال سازند.
- ✓ من باید دیگران را خوشحال کنم و آن‌ها هم باید به خاطر آن از من تشکر کنند.
- ✓ دیگران باید بدانند که چه می‌خواهم و به چه چیزی احتیاج دارم.
- ✓ ارتباطات باید آسان باشد و یا حداقل به این سختی نباشد.
- ✓ اگر من در درد و رنج هستم یا آنچه می‌خواهم را بدست نیاورده‌ام، حتماً خدا مرا ترک کرده است.
- ✓ باید راه حلی سریع برای مشکلات خود بیابم.
- ✓ زندگی نباید به این سختی باشد.

وجود چنین اعتقاداتی و یا اعتقاداتی مشابه، احتمال ایجاد تفکر قربانی و داشتن هویت قربانی را در ما افزایش می‌دهد. این اعتقادات در جامعه‌ی ما به شیوه‌های مختلفی پدیدار می‌شوند و به افراد تعریفی اشتباه از قدرت، عدالت شخصی و نظم بخشیدن به دنیا را می‌دهند.

### غلبه بر حس قربانی بودن: تبدیل شدن به یک نجات یافته

معنای قربانی بودن چیست؟ تجربه‌ی ضربه‌ی روحی واقعاً باعث قربانی شدن فرد می‌شود. این افراد قربانیان واقعی هستند. آن‌ها چیز وحشتناکی را تجربه کرده‌اند و در آن موضوع ما آن‌ها را قربانیان یک واقعه‌ی هولناک می‌نامیم، هر چند این چیز هویت واقعی آن‌ها نیست و هسته‌ی اصلی وجود آن‌ها را تشکیل نمی‌دهد. عنوان "قربانی" به سادگی به نقشی اشاره می‌کند که بر آن‌ها تحمیل شده است و به تجربه‌ای که در گذشته داشته‌اند، اشاره می‌کند.

### هویتی تازه

ضربه‌ی روحی ممکن است ما را از خود جدا سازد، در حالی که ما در مورد اینکه واقعاً که هستیم، تردید داریم، چگونه می‌توانیم پس از آن واقعه هویت خود را تعریف کنیم؟ به جای آنکه اجازه دهیم آن فقدان و ضربه‌ی روحی هویت ما را تعریف کند، می‌توانیم بیاموزیم فردی باشیم که در زمان حال زندگی می‌کند ولی در گذشته فقدان و ضربه‌ای را تجربه نموده است. به جای آنکه فقدان و ضربه‌ی روحی را فقط یک واقعه بدانیم، می‌توانیم آن را توسط فیلتری که بر اساس حقایق بنا شده است، تفسیر کنیم. با داشتن چنین نقطه نظر و تفکری، می‌توانم با وجودی بزرگ‌تر از خود ایجاد ارتباط کنم و بتوانم راهی برای ارتباط دوباره با خود بیابم. بدن من ممکن است هیچ‌گاه مانند سابق عمل نکند، به عنوان مثال ممکن است همواره واکنش‌های ناگهانی داشته باشم ولی با این حال ممکن است بتوانم درکی تازه و واقع‌گرایانه از واقعیت کسب کنم. هویت من باید بر اساس چیزی فراتر از فقدان و ضربه‌ی روحی تعریف شود. آن کسی که من در حال حاضر هستم، شامل آن چیزی است که قبلاً بوده‌ام و آن چیزی که اکنون می‌باشم.

می‌توانم گذشته خود را (که شامل ضربه‌ی روحی نیز می‌باشد) و حال خود را با افکار آینده‌ام در یک کلیت ببینم.

مسیح به ما هویتی بخشیده که بر اساس آن می‌توانیم آن طور که خدا ما را می‌بیند، به خود بنگریم. حقایقی که در کتاب مقدس ذکر شده است، مانند این آیه که: "خداوند هرگز ما را ترک نمی‌کند..." (تثنیه ۳۱: ۸) یا اینکه "می‌توانیم در مسیح تقویت و تجهیز شویم" (فیلیپیان ۴: ۱۳) باید در ما نهادینه شوند. به همین صورت افکار اشتباه باید تغییر کرده و پاک شوند. (به ضمیمه‌های ۵، ۶ مراجعه کنید.) افکاری که بر مبنای واقعیت هستند باید تمرین و مرور شوند و در ذهن شخص گنجانده شوند. عیسی خود نیز از ضربه‌ی روحی رنج کشید تا بتواند ما را به نزد پدر باز گرداند. (نجات) او به ما ارتباطی را پیشنهاد می‌کند که بر اساس آن می‌دانیم مورد محبت قرار گرفته‌ایم و پاک و بخشیده شده‌ایم و از زندگی ابدی با خداوند، در آرامی او بهره‌مند گشته‌ایم، جایی که امنیت، عدالت و انصاف وجود دارد.

تجربیهایی که باعث ضربه‌ی روحی ما می‌شوند برای همیشه تغییرمان می‌دهند. برای برخی ضربات گذشته همانند دوپینگ عمل می‌کنند. تجربه‌های گذشته که باعث ضربه‌ی روحی شده‌اند ممکن است ما را برای زندگی با حقایقی که در این دنیای گناه‌آلود وجود دارد، تقویت کنند. هویت ما در مسیح می‌تواند توکل ما را از اعتقادات غلط و دیگران برداشته و به سوی حقایق ابدی هدایت کند تا بتوانیم رابطه‌ای زنده با پدر آسمانی‌مان داشته باشیم.

### انعطاف‌پذیری

افرادی که دچار ضربه‌ی روحی می‌شوند، تقریباً به خوبی می‌توانند خود را با آن تطبیق دهند. روان‌شناسان این توانایی را انعطاف‌پذیری می‌نامند.

تیم تحقیقاتی دو نفره به نام Wolins که از یک زن و شوهر تشکیل شده بود، در جستجو و تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که اکثر افرادی که در خانه‌هایی بزرگ شده‌اند که در آن افرادی الکلی وجود داشتند، دارای عمل-کردی مناسب بوده و خود تبدیل به فردی الکلی نمی‌شوند. این محققان دریافته‌اند که استراتژی‌های سازگاری و تطبیقی پیچیده‌ای در این اشخاص وجود دارد. آن‌ها مشاهده کرده‌اند که این فقدان‌ها و ضربات روحی تأثیر و علامت خود را بر اشخاص در حال رشد گذاشته‌اند، اما جای این زخم‌ها می‌تواند در زندگی آن‌ها مانند نقاط قوت عمل کند. هفت گروه از مشخصه‌های انعطاف‌پذیری که در زیر آمده‌اند، به عنوان استراتژی‌های سازگاری معرفی می‌شوند، که افراد در رویارویی با فقدان‌ها و بحران‌های روحی از آن‌ها استفاده می‌کنند.

**بینش:** عادت به پرسیدن سئوالات قاطع و دادن جواب‌های صادقانه به آن‌ها  
**استقلال:** کشیدن مرز در بین خود و افرادی که دچار مشکل هستند. حفظ فاصله‌ی عاطفی و فیزیکی در حالی که به خواست خود برخی از نیازهای آن‌ها را بر طرف می‌کنید.

**روابط:** رابطه‌ی صمیمی و تکمیل‌کننده با دیگران که باعث ایجاد تعادلی در میان نیازهای خود و ابراز همدردی با دیگران می‌شود. در این شرایط شما ظرفیت آن را خواهید داشت تا به دیگران نیز توجه کنید.

**ابتکار:** قبول مسئولیت در مورد مشکلات موجود، اعمال کنترل بر امور و اشتیاق برای گسترش توانایی‌ها و آزمودن خود برای انجام کارهای مورد نیاز.  
**خلاقیت:** وارد کردن نظم، زیبایی و هدف به زندگی بی‌نظم در زمانی که هرج و مرج بوسیله تجربه‌ای بحرانی وارد زندگی شما شده است.

**طنز:** یافتن چیزی خنده‌دار در مسائل غم‌انگیز

**اخلاقیات:** وجدانی آگاه که آرزوی بهترین زندگی را برای همه انسان‌ها دارد.

این خصوصیاتِ انعطاف‌پذیری؛ که اکتسابی نیز هستند می‌توانند در درد و غمی که به خاطر فقدان یا ضربه‌ی روحی بر شخصی وارد شده است، ایجاد شوند و به او در تطبیق یافتن، کمک کنند. ضربه‌ی روحی باعث تغییر ما می‌شود. وقتی قربانی می‌شویم با اینکه به ما آسیب وارد می‌شود اما ما تخریب نمی‌شویم و با تکیه بر آنچه صحیح است بر آنچه واقعی است، می‌توانیم اساس هویت خود را دوباره تعریف کنیم.

در این دیدگاه واقعیت درد و رنج و ناعدالتی و فقدان را درک می‌کنیم. اما زندگی ما چیزی فراتر از این چیزها است. پولس این واقعیت را مشاهده کرد و چنین نوشت:

«چنانکه نوشته شده است: «ما همه‌ی روز، به‌خاطر تو به کام مرگ می‌رویم و همچون گوسفندان گشتاری شمرده می‌شویم. به‌عکس، در همه‌ی این امور ما برتر از پیروزمندانیم، به واسطه‌ی او که ما را محبت کرد. زیرا یقین داریم که نه مرگ و نه زندگی، نه فرشتگان و نه ریاست‌ها، نه چیزهای حال و نه چیزهای آینده، نه هیچ قدرتی، و نه بلندی و نه پستی، و نه هیچ چیز دیگر در تمامی خلقت، قادر نخواهد بود ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسی است، جدا سازد.» (رومیان ۸: ۳۶ - ۳۹)

با دانستن اینکه تنها نیستیم، می‌توانیم تطبیق یابیم و با آگاهی از این مطلب که افکار و احساسات ما برای خداوند مهم هستند و اینکه هیچ چیز نمی‌تواند به طور کامل ما را نابود سازد، با شرایط جدید سازگار شویم.

### کنار آمدن با ضربه‌ی روحی

اشخاصی که دچار فقدانی گشته‌اند به روش‌های خاصی برای کنار آمدن با واکنش‌ها و اضطراب‌هایی که از ضربه‌ی روحی ایجاد شده، نیاز دارند. هدف از این بخش آن است که این روش‌های خاص را معرفی کند.

به خاطر هویتی که در مسیح داریم، می‌توانیم با تغییراتی که پس از ضربه‌ی روحی بر زندگی ما تحمیل می‌شود، کنار بیاییم. کنار آمدن با ضربه‌ی روحی همانند تسلی از سوگواری است. پس از تجربه یک ضربه‌ی روحی باید بتوانیم درک‌مان را از دنیا، دیگران، خود و خداوند تغییر داده و خود را با شرایط جدید تطبیق دهیم. باید راهی برای یافتن احساس آرامش و معنا در زندگی بیابیم. به علاوه تأثیرات فیزیکی و تجربیات ناگهانی ما باید مورد بررسی قرار بگیرند.

بدن ما طوری خلق شده است که بتواند حتی با وحشتناک‌ترین و سخت‌ترین شرایط نیز تطبیق یابد. ما باید بیاموزیم که توانایی لازم را برای داشتن یک زندگی خوب پس از یک ضربه‌ی روحی، داشته باشیم هر چند تأثیرات آن همواره در زندگی ما وجود خواهد داشت. ما نمی‌توانیم طوری زندگی کنیم که گویی ضربه‌ی روحی هرگز اتفاق نیافتاده است، هر چند بسیاری تلاش می‌کنند تا این کار را انجام دهند. برخی از تلاش‌های ما برای کنار آمدن با ضربه‌ی روحی خودکار هستند، اما برای عبور از ضربه‌های دیگر باید این روش‌ها را بیاموزیم.

### **کنار آمدن و سازش خودکار**

مکانیزم‌های دفاعی بطور خودکار ما را در مقابل احساسات، افکار و عواطف پریشان کننده محافظت می‌کنند. مکانیزم‌های دفاعی در مقابل تمرکز بیش از اندازه بر خطرات ما را حفظ کرده و فکر ما را آزاد می‌کنند تا بتوانیم به زندگی خود ادامه دهیم. برای مثال عده‌ی کمی از ما به مسائل عادی و روزمره‌ای که می‌توانند خطرناک باشند (از لحاظ آماری) مانند رانندگی یا حمام کردن توجه می‌کنند. اگر بر روی این خطرهای بالقوه تمرکز نماییم مضطرب شده و نخواهیم توانست زندگی روزمره خود را داشته باشیم.

این استراتژی‌ها اغلب بسیار مفید هستند اما اگر بیش از اندازه مورد استفاده قرار بگیرند و یا در زمانی که هیچ خطر مشخصی وجود ندارد به کار گرفته شوند، می‌توانند مضر باشند. اگر مکانیزم دفاعی افراد بسیار قوی یا بسیار ضعیف باشد، می‌تواند باعث اضطراب و پریشانی در آن‌ها شود. مردم در رویارویی با ضربات روحی از روش‌های کنار آمدن متفاوتی استفاده می‌کنند. در زیر به لیستی مختصر از این مکانیزم‌های دفاعی اشاره می‌کنیم:

- ✓ طنز
- ✓ بازداری (از هر چیزی که ناخوشایند است).
- ✓ تدافع گسسته (به فصل قبل مراجعه کنید).
- ✓ زوال شخصیت (احساس جدا شدن از کالبد یا غریبه شدن با خود)
- ✓ توجیه عقلی (استفاده از فکر برای اجتناب از احساس)
- ✓ سرکوبی (حذف ناآگاهانه‌ی اطلاعات در مورد خاطرات، افکار و احساسات غیر قابل قبول).
- ✓ انکار (نداشتن آگاهی از مواردی که باعث تحریک فرد می‌شوند، حتی چیزهای واقعی)
- ✓ تفکیک (جدا ساختن واقعیت به دو قسمت مشخص خوب و بد).
- ✓ واکنش‌های عملی نامتعارف

تشخیص مکانیزم‌های دفاعی‌ای که در زندگی اشخاص در حال عمل نمودن هستند، می‌تواند کمک بسیاری به نجات یافتگان از یک واقعه تکان دهنده بکند تا آن‌ها با استفاده از این مکانیزم‌ها بتوانند با زندگی حال خود تطبیق یافته و با درک اینکه چقدر شگفت‌انگیز خلق شده‌اند، شادمان گردند.



ما به صورتی طراحی و خلق شده‌ایم که توانایی سازگاری را داریم و بوسیله‌ی محبت و فیض خداوند می‌توانیم در زندگی خود کامیاب شویم.

افکار و احساساتی که به یک‌باره بر فرد هجوم می‌آورند و واقعه‌ی ضربه‌ی روحی را دوباره برای او زنده می‌سازند، می‌توانند بسیار مخرب باشند زیرا دارای عمل‌کردی مهم در زندگی فرد هستند. هاروتز؛ (۱۹۷۹) یک فرایند پویا را چنین تشریح می‌کند که در بین کنترل ما (یا مکانیزم دفاعی ما) که مشخص‌کننده‌ی مقدار درد عاطفی وارد شده به ما است و خاطراتی که اجازه ورود به هوشیاری ما می‌یابند، تعادلی وجود دارد. اگر این کنترل نادرست عمل کند، خاطرات و احساسات دردناک بر شخص هجوم آورده و او را از پا در می‌آورند. در مقابل اگر کنترل بیش از اندازه صورت بگیرد باعث از بین رفتن عمل‌کرد کلی احساس در فرد شده و در فرایند آن تداخل ایجاد کرده و یا آن را متوقف می‌سازند. مطلوب‌ترین حالت در این زمینه "نوسان" نامیده می‌شود که به معنای جلو و عقب رفتن بین دو محدوده یعنی روبرو شدن با واقعیت ضربه‌ی روحی (که شامل خاطرات و صحنه‌هایی از آن واقعه با تمام درد همراه آن) و در مقابل آزادی از آن افکار و احساسات (که شامل اجتناب و بی‌حسی عاطفی) است. در چنین زمانی است که شخص می‌تواند بر زندگی حال خود تمرکز نماید.

### گزینه‌های سازگاری

همه‌ی انتخاب‌هایی که برای سازگار شدن ما با شرایط وجود دارد، خارج از آگاهی ما نیستند. می‌توانیم بیاموزیم که چگونه تحت تأثیر قرار می‌گیریم و چگونه بدن افکار و احساسات ما نسبت به مسائل واکنش نشان می‌دهند. همچنین می‌توانیم درباره‌ی ارتباطمان با خدا چیزهایی بیاموزیم. ما کاملاً درمانده نشده‌ایم. انتخاب‌های بسیاری وجود دارند که می‌توانیم از

آن‌ها استفاده کنیم. آموزش درباره تأثیرات ضربه‌ی روحی بر بدن، افکار و جان آدمی می‌تواند به ما در گزینش روش‌های واقع‌گرایانه برای کنار آمدن با شرایط کمک کند. وقایعی که قبلاً موجب واکنش با شدت ۳ (در یک مقیاس که شدیدترین آن عدد ۱۰ است) می‌شد، ممکن است در یک شخص واکنشی با شدت ۷ را ایجاد کند. یادگیری تأثیرات ضربه‌ی روحی می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم برای خود و آنچه در ما و اطراف‌مان در حال رخ دادن است، مفهومی تازه تعریف کنیم. می‌توانیم یاد بگیریم در تجربه‌ای که پشت سر می‌گذاریم، خود را مشاهده نموده و میزان احساسات، انقباض عضلات و یا هر جنبه دیگر از تجربه‌ی خود را بسنجیم. آموزش استراتژی کنترل خود حداقل شامل چهار نکته مفید می‌باشد:

**اول:** توجه کردن بر آنچه احساس می‌کنیم و اینکه چگونه بدن ما به این احساسات واکنش نشان می‌دهد. این به ما کمک می‌کند تا به عدم درماندگی خود پی ببریم. انتخابی که می‌کنیم بر احساسات، افکار و واکنش‌های بدن ما تأثیر می‌گذارد.

**دوم:** نظارت بر خود؛ به ما کمک می‌کند تا با نوع واکنش‌های پس از ضربه روحی خود آشنا شویم. واکنش ما پس از ضربه‌ی روحی نسبت به صداها، وقایع، افراد و احساسات تغییر می‌کند. نظارت بر خود؛ ما را با خود جدیدمان آشنا می‌سازد و کمک می‌کند تا بدانیم که هستیم و چگونه واکنش نشان می‌دهیم.

**سوم:** نظارت بر خود؛ اولین پله از فرایند تغییر است.

**چهارم:** زمانی که خودآگاهی بیشتری به دست آوردیم، بهتر می‌توانیم خود و واکنش‌های‌مان را بپذیریم. تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که ما بر طریقی که فکر و احساس ما عمل می‌کند، نظارت می‌کنیم و آن عمل‌کردها را ثبت می‌نمائیم، می‌توانیم تغییرات سالم و مفیدی ایجاد کنیم. (راهنمایی‌های

بیشتر در مورد استراتژی‌های کنترل خود در ضمیمه‌ی شماره دو ارائه شده است)

زمانی که نسبت به واکنش‌های مان خودآگاهی بیشتری کسب می‌کنیم، می‌توانیم اضطراب شدید، انقباض عضلانی، خستگی، خشم یا برانگیختگی کلی جسم خود را کاهش دهیم. روش‌های بسیاری برای کاهش این بیش‌فعالی فیزیکی وجود دارد که در ضمیمه‌ی شماره سه به برخی از آن‌ها اشاره شده است. همچنین می‌توانید بیاموزید که چگونه خود را توجیه نمائید و این بدان معنا است که تشخیص دهید در حال حاضر چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چه اتفاقی در گذشته رخ داده و این روش می‌تواند نتایج پریشان‌کننده را در شما کاهش دهد. مثال‌هایی از این روش‌ها در ضمیمه‌ی شماره سه آمده است.

هنگامی که ما با واکنش‌های خود بیشتر آشنا می‌شویم و توانایی و آگاهی ما برای کنترل زندگی‌مان بیشتر می‌شود، تأثیرات ضربه‌ی روحی کاهش می‌یابند. منطقی نیست از خود انتظار داشته باشیم طوری رفتار کنیم، گویی هیچ اتفاقی رخ نداده است. شفای ما مانند تعمیر یک ماشین نیست که در آن شما قطعه‌ای را تعویض می‌کنید و ماشین دوباره مانند روز اول کار می‌کند، بلکه شفای ما شامل تغییر، رشد و آگاهی بیشتر از خودمان، دیگران و خدا است. شفا شامل رجوع به حقیقتی دائمی است، حقیقت درباره‌ی خودمان و درباره‌ی ایمان‌مان.

## فصل ۵

### سخنی امیدبخش

« ای برادران، نمی‌خواهیم از حال خفتگان بی‌خبر باشید، مبدا همچون دیگر مردمان که امیدی ندارند، به ماتم بنشینید.»  
(اول تسالو نیکیان ۴: ۱۳)

این کتاب درباره‌ی موضوع ساده‌ای نیست. فقدان‌هایی که باعث ایجاد سوگ و اندوه در فرد می‌شوند، خواه فقدان‌های طبیعی زندگی باشند و خواه تجربه‌های تکان‌دهنده‌ی ضربه‌ی روحی، در واقع سخت‌ترین موضوعاتی هستند که در زندگی خود با آن‌ها روبرو می‌شویم.

در این کتاب بررسی نمودیم که چگونه با تجربه‌ی سوگواری روبرو شویم، سوگواری چه عللی دارد و در پیشرفت سوگواری باید منتظر چه چیزهایی باشیم و این وضعیت چه مسائل روحانی را می‌تواند برای ما به وجود آورد. با این حال کلام آخر ما باید کلامی امیدبخش باشد. اجازه دهید حقایقی که می‌تواند به ما در سفر سوگ و گذر از وادی اشک‌ها کمک کند را به یاد آوریم.

### سوگواری سفری با یک پایان است.

خداوند ما را با توانایی درونی برای تطبیق با تکان‌دهنده‌ترین فقدان‌های زندگی خلق نموده است. اگر فقدانی بسیار جدی و سخت باشد، این تطبیق‌پذیری در مدت زمان چند روز یا هفته اتفاق نمی‌افتد. عبور از چند ماه یا چند سال دوره‌ی سوگواری برای این تطبیق‌ها واقع‌گرایانه‌تر است. این به آن معنا نیست که اگر عزیزی را از دست دهید برای مدتی طولانی نخواهید توانست با آن شرایط کنار بیائید، بلکه شما تحت تأثیر آن فقدان

قرار گرفته و طول خواهد کشید تا زندگی درونی و بیرونی خود را با شرایط جدید تطبیق دهید. به طور غریزی از ابتدا به دنبال راه‌هایی برای کنار آمدن می‌گردیم و بواسطه‌ی فیض خداوند می‌توانیم از روزهای طولانی و حتی شب‌های طولانی‌تر عبور کرده و نجات یابیم.

اما با گذر زمان این سفر تکمیل می‌شود. گاهی قدم‌های ما بسیار کوچک و بی‌تعادل، به مانند قدم برداشتن یک کودک است و گاهی هم دست‌آورد‌های بزرگتری را حاصل می‌کنیم. تکمیل سفر به آن معنا نیست که خاطرات ما پاک می‌شوند. حتی وقتی ما به آخر سفر سوگواری خود می‌رسیم، این بدان معنا نیست که در آینده هیچ دردی را از آن فقدان احساس نخواهیم کرد. اما ما آموخته‌ایم که چگونه زندگی خود را به صورتی تازه و تطبیق یافته تغییر دهیم.

### **نباید این سفر را به تنهایی طی کنید.**

فقدانی که اتفاق افتاده، فقدان شماست. به این معنا که شما تنها هستید. در واقع هیچ کس نمی‌تواند به شما بگوید که کاملاً احساسات و شرایطی که از آن عبور می‌کنید را درک می‌کند. (اگر چه نباید تعجب کنیم که افراد دیگر سعی خواهند کرد به ما بقبولانند که ما را درک می‌کنند!) با این وجود افرادی وجود دارند که از همان تجربه‌ای که شما در حال پشت سر گذاشتن آن هستید، عبور کرده‌اند. اگر شما فرزند، همسر، والدین، شغل یا زندگی زناشویی خود را از دست داده‌اید، افراد دیگری نیز وجود دارند که همان سفر را طی نموده‌اند. توصیه می‌شود چنین افرادی را بیابیم و داستان - مان را با آن‌ها در میان بگذاریم. انتظار نداشته باشید که هیچ فردی بتواند تمام حکمت، بینش و محبتی که انتظارش را دارید به شما ارائه دهد، اما سعی کنید از حمایت دیگران، مخصوصاً افرادی که توانسته‌اند حتی پس از

زمین خوردن به زندگی خود ادامه دهند بهره بجوئید. هیچ کس نمی‌تواند خاطرات زنده‌ی شما و واقعیت چیزهای نیکویی که شما از شخص فوت شده تجربه کرده‌اید را از شما بگیرد.

اگر هیچ کس و هیچ چیزی برای از دست دادن نداشتیم، درد کمتری را تجربه می‌کردیم و این به معنای بی‌کسی و فلاکت ما می‌بود. اگر شما سوگی را تجربه می‌کنید این بدان معنا است که چیز و یا کسی نیکو و خوب در زندگی‌تان وجود داشته که اکنون از نبود او آگاه شدید و درد می‌کشید. شما می‌توانید به آنچه داشته‌اید افتخار کنید و آن را به خود نسبت دهید، آن توانایی برای محبت کردن و ارزش‌گذاری را با خود به آینده خواهید برد، هر چند شما دیگر نمی‌توانید خاطرات جدیدی را با آن شخص تجربه کنید. هیچ کس نمی‌تواند خاطرات گرم و مثبت شما با آن شخص را از شما بگیرد.

احتمالاً شما به عنوان کسی که چنین تجربیاتی را پشت سر گذاشته‌اید، تغییر کرده‌اید و آن تجربیات را با خود به آینده خواهید برد. اگر به خاطر ارتباط نزدیکی که با آن فرد داشته‌اید تبدیل به انسانی کامل‌تر و بهتر شده‌اید، تغییر مثبت شما دائمی بوده و همین امر باعث تجلیل از زندگی فردی می‌شود که دیگر در کنار شما نیست.

### **خداوند می‌خواهد در سوگ، همراه‌تان باشد.**

واقعیت رنج به آن معنا نیست که خدا واقعی نبوده و در دسترس شما نیست. به ما گفته شده که در جهانی سقوط کرده و پر از ترس و کشمکش و بیماری و مرگ زندگی می‌کنیم و خود ما نیز با چشمان‌مان شاهد این چیزها هستیم. اگر ما به این نتیجه برسیم که خداوند در کنار ما نیست، هرگز سوگواری ما راحت‌تر نمی‌گردد. در زمان فقدان بیش از هر زمان دیگری به او احتیاج داریم. خداوند به ما وعده داده که ما را تنها نگذارد و اگر با او در

ارتباط بمانیم زندگی ما پس از تجربه‌ی درد و رنج در نهایت احیا شده و شفا می‌یابد و تبدیل به افرادی خواهیم شد که هدف زندگی‌شان داشتن ارتباط مؤثر و زنده با خداوند خواهد بود. زمانی که عیسی شاگردان خود را ترک می‌کرد می‌توانست درد را در چشمان آن‌ها ببیند. او به آن‌ها گفت که اکنون برای مدت کمی غمگین می‌شوید، اما پس از آن سوگ شما تبدیل به شادی خواهد شد.

در زندگی عیسی شاهد آن هستیم که او نیز تمام فقدان‌های احساسی را همچون ما پشت سر گذاشت. دوستش به او خیانت می‌کند. توسط افرادی که آمده بود تا کمک‌شان کند، رد می‌شود. بر سر قبر دوستش گریه می‌کند و در شب قبل از دستگیری‌اش از ترس و اضطراب آشفته می‌گردد. او می‌بیند که افراد زندگی‌شان را خراب می‌کنند و آنچه برای خدا مهم است را به سخره می‌گیرند. اما او چیزهایی فراتر از این رنج‌ها را نیز دید. او شکوه قیام را پس از تاریکی قبر دید. او ما را دید که پس از آن می‌توانیم با لباس ملبس به عدالت در حضور خدا بایستیم. او ما را به عنوان فتیله‌ی نیم سوخته و نی خرد شده دید و به جای خاموش نمودن و دور انداختن ما فیض خود را به ما بخشید تا بتوانیم به حیات خود ادامه دهیم.

زمانی که با فقدان‌هایی سخت روبرو می‌شویم، ممکن است ایمان‌مان بسیار هم استوار نباشد، اما باید به یاد داشته باشیم که ایمان در هسته‌ی اصلی خود به معنای شخص ضعیف و دردمندی است که خود را به آغوش پر از رحمت خداوند می‌اندازد و اگر ما نیز این کار را انجام دهیم، خواهیم دید که یارای مقاومت در مقابل سختی‌ها را داریم:

« آیا ندانسته‌ای؟ آیا نشنیده‌ای؟ که بهوه خدای سرمدی است،

آفریننده‌ی کران‌های زمین؟ او هرگز درمانده و خسته نمی‌شود، و فهم او را تفحص نتوان کرد. ضعیفان را قوت می‌بخشد، ناتوانان را نیروی بیشتر عطا می‌کند. حتی جوانان نیز خسته و درمانده می‌شوند، و جوانمردان از پا می‌افتند. اما آنان که برای خداوند انتظار می‌کشند، نیروی تازه خواهند یافت و با بال‌هایی همچون عقاب اوج خواهند گرفت؛ خواهند دوید و خسته نخواهند شد؛ خواهند خرامید و درمانده نخواهند گردید.»

(اشعیا ۴۰: ۲۸-۳۱)



## ضمیمه‌ی ۱

### سوگواری و گروه‌های خاص

مراحل اندوه در همه‌ی گروه‌ها مشترک است، در حالی که تجربه‌ی سوگواری بر اساس فاکتورهای مختلفی تعریف می‌شود.

### اندوه و مرگ فرزند

هیچ چیز به اندازه‌ی مرگ فرزند ناعادلانه به نظر نمی‌آید. از دست دادن فرزندی که دارای پتانسیل بسیار بالایی بوده و در آینده می‌توانست تجربیات فراوانی را کسب نماید، به نظر بسیار ناعادلانه است. هر ساله در آمریکا بیش از ۵۰,۰۰۰ کودک فوت می‌کنند. این آمار مرگ و میر در نسل‌های گذشته بسیار کمتر بوده است. از آن جا که ما فکر می‌کنیم باید زندگی طولانی و سالمی داشته باشیم، سخت می‌توانیم با چنین فقدانی کنار بیاییم.

خانواده‌ها پس از تجربه‌ی مرگ کودک‌شان برای همیشه تغییر می‌کنند. به طور طبیعی پدر و مادرها نمی‌خواهند کودک‌شان را فراموش کنند. این اشتیاق طبیعی و سالم می‌تواند مانع از پیشرفت فرایند سوگواری شود و والدین ممکن است با خود چنین بیاندیشند که اگر بتوانند تطبیق پیدا کنند، اگر بتوانند در زمان حال خوب زندگی کنند یعنی آن‌ها غم خود را فراموش کنند، این به آن معنا است که کودک‌شان دیگر برای آن‌ها اهمیتی ندارد. اعضای خانواده داغدار نیاز شدیدی برای سخن گفتن درباره‌ی کودک فوت شده دارند. داستان‌های‌شان را بازگو می‌کنند و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذارند و به این ترتیب مطمئن می‌شوند که هرگز کودک را فراموش نکرده‌اند و افراد نزدیک دیگر نیز در خانواده او را فراموش نخواهند

کرد. این اشخاص ممکن است به مرگ خود بیاندیشند حتی تا حدی که برای بودن دوباره با کودک، به فکر خودکشی بیافتند.

یک تحقیق نشان می‌دهد که ۵۰ درصد از مادرانی که کودک خود را از دست داده‌اند، هرگز دیگر به دنبال شادی نیستند و منتظر مرگ خود می‌باشند.

جستجو برای یافتن معنا، و یافتن منطقی برای مرگ کار رایجی است. تقریباً ۷۰ درصد از والدینی که کودک‌شان را از دست می‌دهند به دنبال راه‌حل‌های روحانی رفته و از شرکت در محافل مذهبی و کلیسایی غافل نمی‌مانند. بسیاری در جستجوی راهی برای پیوند دوباره با فرزندشان در بهشت می‌گردند و در عین حال بدنال معنایی برای بودن خود در این دنیای پر از درد می‌گردند. در ارزش‌های آن‌ها تغییراتی بارز و همیشگی ایجاد می‌شود و در نتیجه ارزش‌های موفقیت و پیروزی که در فرهنگ‌شان وجود دارد از بین می‌رود و ارزش‌های خانوادگی، ارتباطی و روحانی در آن‌ها تقویت می‌شود.

در حالی که امکان دارد اعضای خانواده تطبیق‌های مثبت را در راستای کنار آمدن با فقدان انجام دهند، اما هنوز سایه‌ای از سوگواری در پشت همه‌ی موضوعات باقی می‌ماند که در تمام طول عمر همراه‌شان خواهد بود. سالگردها مانند سالگرد فوت، کریسمس یا مناسبت‌های دیگر خانوادگی، یا زمانی که بچه‌ای از مقطعی فارغ‌التحصیل می‌شود یا زمانی که فرزند دوست-شان ازدواج می‌کند، ممکن است باعث برانگیخته شدن واکنش‌هایی در والدین شود. این واکنش طبیعی، نیازمند انجام تطبیق‌های بیشتری است تا فرد سوگوار بتواند از بسیاری مسائل چشم‌پوشی کند و تمرکز بیشتری بر دنیای خود در زمان حال داشته باشد.

### اندوه و مرگ فرزندی که قبل از بدنیا آمدن فوت می‌کند.

نوزادانی که قبل از بدنیا آمدن فوت می‌کنند، باعث ایجاد سوگ و ماتم در افراد شوند. سقط جنین حتی در هفته‌های اول نیز به احتمال بسیار زیادی باعث عزاداری در شخص می‌شود. غالباً زنان خود را مقصر این اتفاقات می‌دانند و در درجه‌ی دوم همسر خود را مقصر می‌دانند. اگر دیگران از بارداری شخص خبر نداشته باشند، سوگواری برای این امر می‌تواند بسیار پیچیده‌تر شود. هیچ کس مانند مادر رابطه‌ای با کودک در حال رشد ندارد. مادر ممکن است شروع به تصویرسازی در ذهن خود کند مانند این که: او چگونه می‌بود اگر زنده می‌ماند یا آن‌ها با هم چه کارها می‌کردند. احتمالاً شوهر او ممکن است بر عملی یا یک سرگرمی تمرکز کند، تا بتواند بوسیله آن زندگی خود را ادامه دهد. اگر در این شرایط می‌خواهیم توجهی به چنین زوجی نشان دهیم تمرکز ما باید بیشتر بر زن باشد و پس از آن به شوهر نیز کمک کنیم.

الگوهای رفتاری در این شرایط ممکن است باعث ایجاد کشمکش بین زوجها بگردد. گاهی شوهرها یا زن‌ها انتظار دارند که همسرشان مانند آن‌ها سوگواری کند و چنین فکر می‌کنند که همسرشان دردشان را انکار می‌کند و نادیده می‌گیرد. برای کاستن این کشمکش‌ها آن‌ها باید بدانند که تجربیات آن‌ها با هم فرق دارد و نیز هر کدام ارتباط متفاوتی با کودک داشته‌اند.

درست همانند سوگواری که در پی از دست دادن نوزادی قبل از تولد یا سقط جنین اتفاق می‌افتد، پس از سقط جنین عمدی نیز ممکن است چنین سوگواری‌ای رخ دهد. این نوع از سوگواری بسیار پیچیده است. زیرا تصمیمی عمدی برای از بین بردن کودک گرفته شده است و اغلب در بین از دست

دادن کودک در هنگام سقط و مشکلات بعدی فاصله‌ی زمانی کمی وجود دارد.

## سوگواری و مردان

**ارزشهای سنتی مردانگی:** در مردان لزوم قوی بودن و به دوش گرفتن مسئولیت‌ها باعث ایجاد اختلال در روند سوگواری می‌گردد. رها کردن امور و پذیرفتن فقدان ایجاد شده، گویی با خصوصیات مردانه نامتجانس است. مردان بیشتر دوست دارند که در تنهایی سوگواری کنند. در سکوت و بدون هیچ سخن و یا سخنان کمی این کار را انجام دهند. مردان اغلب عادت دارند که پس از یک فقدان به زودی به کار خود برگشته و خود را با فعالیت‌های دیگر مشغول کنند. در طول مراحل اولیه سوگواری، غالباً مردان نقش تصمیم‌گیرنده و محافظ را به خود می‌گیرند و 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 می‌شوند. حتی پیش از آنکه سوگواری خود را آغاز کنند خود را غرق در کارها کرده و استفاده از الکل و مواد دیگر را افزایش می‌دهند. مردی که همسر خود را از دست داده، احتمالاً به تنهایی بر سر مزار همسرش رفته و درد خود را با گریه و گفتگو ابراز می‌کند. افراد دیگری ممکن است هیچ آگاهی نسبت به ملاقات‌های او از مزار و یا اشک‌های او نداشته باشند. زمانی که مردان احساس می‌کنند کنترل خود را از دست داده‌اند، بیشتر دست به پی‌گیری قانونی یا فیزیکی می‌زنند.

سوگ برخی از افراد جای خود را به خشم و پرخاشگری و حتی خشونت می‌دهد. رفتارهای مخاطره‌آمیز ممکن است به عنوان روشی برای ابراز قدرت

استفاده شود و استفاده از الکل و مواد مخدر نیز در فرد افزایش یابد. با اینکه الگوی سوگواری در سکوت و تنهایی در بین مردان متداول است، ولی باز مهم است دقت کنیم که این الگو بر اساس لزومی که مردان درک کرده‌اند استفاده می‌شود و این حالت یک انتخاب از سوی آن‌ها نیست. مردان اغلب پیغام‌هایی از دیگران دریافت می‌کنند که باعث می‌شود مجبور شوند درد خود را پنهان و شخصی نگاه دارند.

سؤال این چنین که "بچه‌ها چگونه خود را با این شرایط وفق داده‌اند؟" می‌تواند تمرکز مرد را از عزاداری خود بر دیگران تغییر دهد. مردان اغلب می‌خواهند که افکار و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند و اگر فرصتی به آن‌ها داده شود در شرایط امن حتماً این کار را خواهند داد. اخیراً در تحقیقی آمده که ۹۷ درصد از مردانی که همسران‌شان را از دست داده‌اند، زمانی که به آن‌ها فرصت ابراز احساسات و درد دل داده شده، گفته‌اند بعد از سخن گفتن تسلی یافته‌اند.

چگونه می‌توان به مردان فرصتی برای سخن گفتن داد؟ مردان غالباً برای تشخیص اینکه آیا شرایط برای سخن گفتن امن است یا خیر و آگاهی از نحوه‌ی ابراز احساسات صحیح، به زمان نیاز دارند.

سؤالاتی مستقیم مثل "حالت چطور است؟" و یا "آیا خوب می‌خوابی؟" و یا جملاتی نظیر "من نگرانم..." ممکن است برای ایجاد ارتباط اولیه با آن‌ها مؤثر باشد. به علاوه مردان اغلب از ارتباط‌های مختلفی بهره می‌برند.

یک تلفن برای احوال‌پرسی، یک صبحانه، یک بازی بیس‌بال و یک زمان استراحت می‌تواند راه ارتباط بیشتر را هموارتر سازد و باعث ایجاد فرصتی برای درد دل بیشتر و تسلی و شفا از سوگ شود.

## سوگ و کودکان

کودکان نیز وقتی با فقدان جدی روبرو می‌شوند مثلاً مرگ والدین یا خواهر یا برادران همانند بزرگسالان دارای روند سوگواری کودکانه هستند و احتیاج دارند تا بتوانند با شرایط تطبیق یابند. با این حال کودکان این تطبیق‌ها را با توجه به پارامترها و محدودیت‌های توانایی خود انجام می‌دهند. به علاوه در زمانی که روش، تفکر، احساسات و ارتباطات‌شان پیشرفت کرد، ممکن است دوباره برای فقدان خود سوگواری کنند. اما آن‌ها این بار در محدوده‌ی توانایی‌های جدید، سوگواری خواهند کرد. مفهوم مرگ برای کودکان از نا-آگاهی کامل در دوران نوزادی تا به آگاهی در دوران بلوغ وسعت می‌یابد. کودکان پیش دبستانی مرگ را خوابی غیر دائمی می‌دانند، واقعه‌ای که قابل بازگشت است. کودکان در سنین (۵ الی ۹ سال) اغلب مرگ را چیزی می‌دانند که از بیرون آمده یعنی هیولا یا فرشته‌ای که می‌آید و حیات شخص را می‌گیرد. حتی در این سنین نیز فکر می‌کنند مرگ چیزی است قابل بازگشت و گول زنده و می‌توان از آن اجتناب کرد. روش تفکر کودکان چنین است که اگر من کارها را صحیح انجام دهم، مرگ اتفاق نمی‌افتد. زمانی که مرگی اتفاق می‌افتد کودک امکان دارد خود را به خاطر آن محکوم کرده و احساس مسئولیت بیش از اندازه‌ای درباره آن بکند.

زمانی که کودک رشد می‌کند و توانایی‌های فکری او گسترش می‌یابد مرگ را در معنای بیولوژیکی خود درک می‌کند، یعنی که شخص بسیار دور و غیر قابل دسترس است و می‌داند که فرد فوت شده باز نمی‌گردد. معمولاً احساس افراد نوجوان در میان ترس‌های خود از مرگ و رفتارهای خطرناک مبنی بر شکست‌ناپذیر بودن در نوسان هستند.

سوگواری کودک به شدت تحت تأثیر مرحله‌ی رشدی است که در حال پشت سر گذاشتنش است. وجود ترس‌ها 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 تکنیک‌های کنار آمدن محسوب می‌شود. 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 آن‌ها محافظت می‌شود. هنوز به آن‌ها اهمیت خواهند داد و از آن‌ها مراقبت خواهند نمود و بدانند که هرگز تنها نخواهند ماند. خشم نسبت به کسی که فوت شده است و نسبت به افرادی که در خانواده جزء بازماندگان هستند نیز یک واکنش متداول است. آن‌ها ممکن است احساس کنند که رها شده‌اند و به این نتیجه برسند که بی‌اهمیت، ضعیف و بدون هیچ قدرتی هستند.

با طرز تفکر نابالغی که دارند ممکن است به این نتیجه برسند که پدر یا مادر آن‌ها به آن دلیل فوت کرده که آن‌ها را دوست نداشته و یا اینکه چون آن‌ها کودکان بدی بوده‌اند این اتفاق افتاده است. بسیاری از کودکان مرگ کسی که دوست دارند را یک تنبیه یا مجازات می‌دانند. برخی دیگر از کودکان فکر می‌کنند از اینکه در خشم‌شان آرزو کرده‌اند که پدر و مادرشان بمیرند به طریقی باعث شده که خود آن‌ها مقصر مرگ پدر و مادرشان باشند. کودکان درکشان محدود به دوره‌ی رشدشان است، و اغلب دچار پریشانی و سردرگمی می‌گردند. آن‌ها نه تنها در درک معنای مرگ، دچار مشکل می‌شوند بلکه در تمام زمینه‌های زندگی با تغییراتی غیر منتظره روبرو می‌شوند. حتی گاهی کودکان کوچک نیز زمانی را با فکر کردن آرام می‌گیرند و از خود می‌پرسند خدا در کجای این داستان قرار دارد؟ آیا مامان هم اکنون در بهشت است؟ باز هم ممکن است از حس اینکه رها شده‌اند و اجازه ندارند آن جایی باشند که مادر یا پدرشان هست، خشمگین شوند. کودکان مشتاق پیوند دوباره با افرادی هستند که فوت شده‌اند. افرادی که مراقبت کودک را

به عهده می‌گیرند، باید به نیاز آن‌ها برای ارتباط، توجهی کافی نمایند. بزرگ‌ترها باید مراقب دوره‌های رشد کودک خود باشند و باید راه ابراز احساسات و افکار کودک را برایش مهیا نموده و این اجازه را به آن‌ها بدهند. زن جوانی چنین می‌گوید که در زمان مرگ مادرش به او گفته شد که خدا مادرت را آنقدر دوست داشت که او را به آسمان به خانه واقعی‌اش نزد خود برد. پس جای تعجبی وجود ندارد که این زن جوان نتواند خدا را به عنوان خدای نیک و با محبت بپذیرد. چگونه ممکن است که خدای پر محبت آنقدر خودخواه 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 قسمت‌های مختلف سوگواری دارند. چگونگی پیشرفت آن‌ها به شدت تحت تأثیر مرحله‌ی رشد آن‌ها و الگوپردازی از چگونگی سوگواری بزرگسالان در اطرافشان است.

### **سوگواری و تفاوت‌های فرهنگی و نژادی**

سوگواری یک فرایند اکتسابی است که در زمان کودکی از طریق مشاهده‌ی واکنش اعضای خانواده و افراد دیگر جامعه در مقابل مرگ و دیگر فقدان‌ها آموخته می‌شود. فرهنگ‌های مختلف روش‌های خاصی را برای پیشرفت در فرایند سوگواری خود دارند. در برخی از فرهنگ‌ها مثل مادران شمال شرق برزیل که تجربه‌ی آمار بالای مرگ و میر را در منطقه خود دارند، سوگواری بسیار کمی برای مرگ انجام می‌شود. گروه‌های دیگر مثلاً مادران مصری احساسات و واکنش‌های بسیار شدیدی را از خود نشان می‌دهند. آن‌ها ممکن است برای روزها و هفته‌ها شیون و زاری کنند و برای سال‌ها در سکوت و افسردگی باقی بمانند و رابطه‌ی خود را با شخص فوت شده نگاه داشته و رنج بکشند. عزاداری برخی دیگر رنگ و بوی تمارض به



خود می‌گیرد، مانند اظهار درد در قفسه‌ی سینه که نمایانگر شکسته شدن قلب آن‌ها است. برخی دیگر در زمان عزاداری از پرخاشگری و رفتارهای اغراق‌آمیز استفاده می‌کنند. تعریفی که در فرهنگ‌های غربی معمولاً از سوگ وجود دارد غالباً بر اساس شرایط و نشانه‌های آن است و به هدف و ارزشی که خود فرایند سوگواری دارد توجهی نمی‌کند. باید در مورد الگوهایی که آموخته‌ایم، مراقب باشیم و نیازهای واقعی و خاص زمان سوگواری را نیز بپذیریم. به علاوه صحیح نیست این انتظار را داشته باشیم که همه‌ی افراد باید به طور یکسان سوگواری کنند. فرایند سوگواری می‌تواند به راه‌های بسیار مختلف و مؤثری پیش رود.

## ضمیمه‌ی ۲

### کنار آمدن با ضربه‌ی روحی: روش‌های نظارت بر خود

آموختن و داشتن آگاهی در مورد آنچه می‌اندیشیم و عمل می‌کنیم، می‌تواند اهمیت بسیاری داشته باشد. روش‌های زیر می‌تواند در کسب حس کنترل بر خود و امیدواری مفید باشند.

### میزان آگاهی احساسی

با انتخاب روش امتیاز دادن به شدت هر واکنشی و احساس در زمان خاص، می‌توانیم در مورد چگونگی احساسات خود، اطلاعات بیشتری کسب کرده و نسبت به آن‌ها آگاه شویم. با استفاده از مقیاسی بین اعداد ۰ تا ۱۰ می‌توانیم به تجربه‌ی خود در زمان مشخص امتیاز دهیم. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم آنچه در حال حاضر حس می‌کنیم را شناخته و آن احساسات را پی‌گیری نماییم. با این روش ما می‌توانیم بفهمیم که در چه مواقعی احساسات ما بیشتر عمل می‌کنند. برای مثال آیا صبح‌ها بدترین حالت احساسی را داریم یا اوقاتی که در خانه می‌مانیم؟

زمان: \_\_\_\_\_ مکان: \_\_\_\_\_  
فعالیت: \_\_\_\_\_

این امتیازها می‌توانند در یک یادداشت روزانه یا در یک کارت کوچک جیبی ثبت شوند. هر احساس می‌تواند مورد ارزیابی قرار بگیرد. اغلب پیگیری چندین حالت احساسی در یک زمان مفیدتر است. حالت‌هایی مانند شادی و

ترس و خشم. به علاوه برخی میانگین کلی امتیاز روزانه‌ی خود را محاسبه کرده و حالت احساسی خود را برای چند ماه تحت نظر می‌گیرند. میزان اندازه‌گیری افکار و احساسات و افزایش میزان آگاهی ما درباره‌ی ارتباطی که بین افکار و احساسات و رفتارهای ما وجود دارد، می‌تواند به ما برای داشتن کنترل در زندگی‌مان، شفاف‌سازی انتخاب‌های ما و ایجاد حس مسئولیت نسبت به خودمان کمک کند. تمرین زیر می‌تواند به ما برای تشخیص این ارتباطات کمک کند.

واقعه	تفسیر آن (افکار)	واکنش احساسی	عمل / رفتار

پس از لیست کردن وقایع، می‌توانیم تشخیص دهیم که تفسیر ما از آن واقعه چه بوده و درباره‌ی آن چه فکر کرده‌ایم. به علاوه ما می‌توانیم متوجه احساسی که در آن زمان داشته‌ایم شده و آن را ثبت کنیم. گاهی تشخیص افکار برای ما راحت‌تر است و در زمان‌های دیگر در مورد احساسات خود؛ آگاهی بیشتری داریم و این آگاهی می‌تواند بر انتخاب ما برای انجام عملی یا رفتاری تأثیر بگذارد. این نوع از نظارت بر خود، می‌تواند برای بررسی چیزی که اتفاق افتاده است مورد استفاده قرار بگیرد و می‌توانیم پس از پر کردن هر چهار قسمت جدول از آن برای تصمیم‌گیری در اعمال خود کمک بگیریم.

## ضمیمه‌ی ۳

### روشهای کاهش فشار فیزیکی

فشار فیزیکی شدیدی که پس از ترس، خشم و خستگی بر ما وارد می‌شود می‌تواند توسط چند فعالیت ساده‌ای که در لیست زیر آمده، کاسته شود.

**ورزش‌های بدنی:** ورزش بدنی منظم که باعث افزایش ضربان قلب شود و بیشتر از ۲۰ دقیقه طول بکشد و سه یا چهار بار در هفته انجام شود، می‌تواند باعث کاسته شدن فشار روانی، احساسات ناخوشایند و حس درماندگی گردد. این فعالیت جسمی احتیاج نیست که بیش از اندازه شدید باشد. پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری می‌توانند ورزش‌های خوبی برای این منظور باشند.

**تنفس سالم:** ما می‌توانیم با آموختن روش‌های صحیح تنفس سالم، از فشار اضافه‌ای که بر بدن ما وارد شده، بکاهیم. توانایی در کنترل تنفس به صورت آگاهانه می‌تواند باعث مبارزه با افکار منفی و عدم کنترل بر خود شود. یک آه! ساده می‌تواند فشار را از شما تخلیه کند و تکنیکی است که می‌توان در هر جا از آن استفاده کرد. این کار را می‌توانید با پر کردن ریه‌های‌تان از هوا و سپس تخلیه‌ی آن با صدای رها شدن در زمان بازدم آغاز کنید. سپس به خود اجازه دهید که به صورت طبیعی تنفس کنید. با اجبار عمل دم را انجام ندهید. اصولاً شما یک لحظه‌ی کوتاه در بین دم و بازدم خواهید دید و آن زمان کوتاه آرامش‌بخش است. این مراحل را هر چند بار که احتیاج است انجام دهید.

می‌توانید از تنفس عمیق نیز برای کاستن فشار استفاده کنید. از طریق بینی خود عمل دم را انجام دهید و تصور کنید که یک سوم پائین شش‌های

شما از هوا پر شده و سپس دو سوم و در آخر آن‌ها را کاملاً از هوا پر کنید. با انجام این کار قفسه‌ی سینه و شکم شما باز شده و شانه‌های‌تان بالا می‌رود. پس از مکث کوتاهی به آرامی هوا را بیرون دهید. خواهید دید که شانه‌های‌تان ریلکس شده و پس از آن در عضلات قفسه‌ی سینه و شکم‌تان احساس آرامش خواهید کرد. این روش باعث احساس تازگی و آرامش بیشتری در آن لحظه خواهد شد.

بر آنچه خوب و خالص است تمرکز کنید. روش‌های بسیاری برای تغییر افکار و آگاهی شما وجود دارند. می‌توانید با گفتن حقایق به خود (به برخی از این نکات در ضمیمه‌ی دوم اشاره شده است.) باعث افزایش حس آرامش خود شوید و از فشار وارد شده بر بدن‌تان بکاهید. می‌توانید خود را با این روش آرام کنید که خود را در محیطی امن و راحت تصور کنید. بسیاری از افراد با تمرکز بر مزمو ۲۳ آرامش می‌گیرند و خود را در امنیت خداوند احساس کرده و در مرتع‌های سبز و در خانه خداوند ساکن می‌بینند.

### **روش‌هایی برای حفظ تمرکز بر زمان حال**

ضربات روحی گاهی باعث پریشانی بسیار زیادی می‌گردند و می‌توانند احساس ناامنی بسیاری در فرد ایجاد کنند. فعالیت‌های ذکر شده در زیر می‌تواند توجه شما را متمرکز بر شرایط حال نموده (محیط اطراف‌تان و احساس‌های فیزیکی‌ای که دارید.) و بدین وسیله به شما برای زندگی مبتنی بر واقعیت کمک نمایند.

### **بر محیط اطراف خود تمرکز کنید.**

✓ صدایی که در حال حاضر می‌شنوید را تشخیص داده و منبع آن را بیابید.

- ✓ بر چیزی که می‌بینید تمرکز کرده و برای خود جزئیات آن (اندازه و رنگ و بافت و غیره) را تشریح کنید.
- ✓ چیزهایی که با حواس دیگر خود تجربه می‌کنید را تشخیص داده (بویایی، لامسه و چشایی) و بر جزئیات و خصوصیات آن احساسات تمرکز کنید.
- ✓ جملاتی که در ضمیمه‌ی پنج ذکر شده‌اند را بنویسید.
- ✓ با صدای بلند یا به آرامی مشخصات خود را مرور کنید. مثلاً اسم، آدرس، شماره‌ی تلفن، وضعیت تأهل، اسم همسر و کودکان‌تان (اگر دارای فرزند هستید) و همچنین تاریخ امروز و محلی که اکنون در آن هستید.
- ✓ چیزی که مورد علاقه‌تان است را بخوانید، چیزی که باعث آرامش و تسلی شما می‌شود.
- ✓ با دیگران در تعامل باشید.
- ✓ از فردی که مورد اطمینان‌تان است بپرسید که آیا او نیز تجربه‌ای مشابه یا تفسیری مشابه از آنچه شما دارید را داشته است؟ به این عمل "بررسی واقعیت" می‌گویند.
- ✓ با او دست بدهید یا او را در آغوش بگیرید و بر گرما و قوت و نوع رابطه تمرکز کنید.
- ✓ بر حواس فیزیکی خاصی تمرکز کنید.
- ✓ پاهای‌تان را بر زمین فشار دهید. دقت کنید که زمین محکم است، و می‌تواند وزن و فشار شما را تحمل کند و حتماً شما را نگاه خواهد داشت.

## ۱۷۴ / گذر از وادی اشکها

- ✓ با خمیر خاک رس و گل بازی کنید. بر بافت و مقاومت آن مواد تمرکز کنید و به عضلات خود و احساسی که در زمان فشار آوردن، پیچاندن و کشیدن بر آن خمیر دارید، توجه کنید.
- ✓ آگاهانه بر تنفس خود تمرکز کنید. هر باری که عمل دم و بازدم را انجام می‌دهید، بشمارید. می‌توانید دست‌تان را بر شکم‌تان قرار دهید و ببینید که در زمان دم و بازدم به بالا و پائین می‌رود.
- ✓ دست‌ها، پاها و روی ساق‌های‌تان را بمالید. توجه‌تان را بر احساسی که به شما دست می‌دهد، متمرکز کنید.
- ✓ عضلات‌تان را بکشید. خمیازه یا آه! بکشید و یا به طریق دیگری فشار فیزیکی خود را تخلیه کنید.

## ضمیمه‌ی ۴

### روشهایی برای تغییر افکار مزاحم

تکرار و هجوم افکاری که درباره‌ی واقعه سختی که در گذشته اتفاق افتاده یا ممکن است در آینده اتفاق بیافتد، ممکن است باعث بسته آمدن شخص ضربه دیده گردد. پولس رسول، مردی که با سوگ و ضربه‌ی روحی آشنا بود، می‌نویسد که نباید با چنین افکاری کنترل شویم.

« برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر چیز با دعا و استغاثه، همراه با شکرگزاری، درخواست‌های خود را به خدا ابراز کنید. بدین گونه، آرامش خدا که فراتر از تمامی عقل است، دلها و ذهن‌های تان را در مسیح عیسی محفوظ نگاه خواهد داشت. در پایان، ای برادران، هرآنچه راست است، هرآنچه والا است، هرآنچه درست است، هرآنچه پاک است، هرآنچه دوست‌داشتنی و هرآنچه ستودنی است، بدان بیندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید.» (فیلیپیان ۴: ۶-۸)

می‌توانیم فکر خود را تربیت کنیم تا در راستای آنچه خوب و خالص است تمرکز نماید. علاوه بر دعا و تمرین، روش‌های زیر نیز می‌توانند به ما برای پیشرفت در کنترلی سالم بر افکارمان کمک کنند.

### متوقف نمودن فکر

افکار مزاحم و آزار دهنده می‌توانند پس از یک ضربه‌ی روحی ایجاد شده و روند سازگاری را مختل کنند. روش‌های زیر می‌توانند برای ایجاد تمرکز بیشتر بر حقایق مورد علاقه به ما کمک کنند.



متوقف نمودن افکار شامل پنج مرحله است:

۱) شناسایی افکار ناخواسته: زمانی که فکر مزاحم را شناسایی نمودید خصوصیات منفی آن را یادداشت کنید. مانند این که چقدر این افکار غیر واقعی و آسیب‌زننده هستند.

۲) چارچوبی که در آن افکار ناخواسته بر شما هجوم می‌آورند را تشخیص دهید. روشی که در ضمیمه‌ی قبل در مورد کنترل افکار، احساسات و عمل به شما معرفی کردیم می‌تواند در اینجا مفید باشد. می‌توانید آگاهانه فکر منفی را آغاز کنید سپس به خود ثابت کنید که می‌توانید این فکر را کنترل کنید.

۳) متوقف نمودن افکار: زمانی که فکری ناخواسته شروع به آشکار نمودن می‌کند، خود را مقید به متوقف ساختن آن کنید. ممکن است بگوئید یا فریاد بزنید "ایست!" دست‌تان را مشت کنید. با یک کش پلاستیکی بر دست خود بزنید یا هر کار دیگری که باعث متوقف نمودن آن فکر و اختلال در زنجیره افکار شما می‌شود را انجام دهید. کاری که برای متوقف نمودن فکرتان می‌کنید می‌تواند آشکار یا پنهان باشد.

۴) جایگزینی افکار: افکارتان را با یک جمله‌ی نیکو و صحیح عوض کنید. جملاتی مانند آنچه در ضمیمه‌ی پنج آمده است.

۵) این فعالیت‌ها را پیگیری کنید. قدم‌های ۲، ۴ را هر اندازه که احتیاج هستند تکرار کنید. برای پیشرفت در این مهارت احتیاج به تمرین بسیار است.

بسیار مهم است که افکار جایگزین در مورد چیزهای حقیقی باشند. برخی از جملات مبتنی بر حقیقت در ضمیمه‌ی ۲ آمده است. اگر افکار

جایگزین غیر واقع‌گرایانه باشند، این تکنیک به خوبی جواب نخواهد داد. اغلب خوب است که با شخص مطمئنی درباره‌ی این فرایند صحبت کنید و افکار ناخواسته و جملات مبتنی بر حقیقت را با او در میان بگذارید.

### تغییر افکار اشتباه

افکار اشتباه و غیر واقعی ما درباره‌ی خود، خدا و دیگران، می‌توانند با استفاده از روش چهار مرحله‌ای زیر تغییر کنند:

- ۱) درک کنید که واقعاً چه حسی دارید.
- ۲) شرایط را تشریح کنید. آنچه اتفاق افتاده را با جزئیات توصیف کنید.
- ۳) دریابید که در مورد این شرایط چه فکر می‌کنید. تشخیص دهید که آیا تفکر شما اشتباه و غیر واقعی است؟ معمولاً صحبت با یک شخص مورد اعتماد در این شرایط بسیار مفید است.
- ۴) افکار منحرف شده را رد کنید. این کار را بوسیله تشخیص آنچه غیر واقعی است و جایگزینی آن توسط جملاتی حقیقی انجام دهید.

## ضمیمه‌ی ۵

### جملاتی حقیقی (بر اساس حقیقت)

« و دیگر همشکل این عصر مشوید، بلکه با نو شدن ذهن خود دگرگون شوید. آنگاه قادر به تشخیص اراده‌ی خدا خواهید بود؛ اراده‌ی نیکو، پسندیده و کامل او.. »  
(رومیان ۱۲: ۲)

جملات زیر را می‌توان در زمان‌های سردرگمی و ناامیدی ادا کرد، نوشت و تکرار کرد و بر روی آن‌ها تمرکز نمود. نوشتن جملاتی که برای شما دارای مفاهیم خاصی هستند و به همراه داشتن‌شان نیز می‌تواند مفید باشد. این جملات می‌توانند در طول روز بارها مرور شوند تا به شما آنچه واقعی است را یادآوری کنند.

- ✓ این حس برای همیشه در من باقی نخواهد ماند.
- ✓ شادی روزی به سوی من باز خواهد گشت.
- ✓ زندگی ترکیبی از شادی و غم است.
- ✓ درد عاطفی باعث رنج کشیدن ما می‌شود، اما بدان معنا نیست که مضر است.

- ✓ در این دنیا برای شما زحمت خواهد بود. (یوحنا ۱۶ : ۳۳)
- ✓ خداوند بزرگ‌تر و قوی‌تر از هر انسان یا نیروی دیگری است.
- ✓ خداوند پایدار است و زندگی ناپایدار.
- ✓ زندگی هرگز عادلانه نیست.
- ✓ شریر واقعی است.
- ✓ خداوند مرا می‌شناسد و مرا دوست دارد.
- ✓ عیسی معنای رنج کشیدن را می‌فهمد. او خود نیز رنج کشید.

- ✓ عصبانی بودن از چیزی که اشتباه است، درست است.
- ✓ گریه کردن اشتباه نیست.
- ✓ داشتن نیازها طبیعی است. ما زندگی خود را در ظروف خاکی سپری می‌کنیم. (۲ قرن‌تیان ۴: ۷)
- ✓ ترسیدن امری طبیعی است. ولی خدا با من است.
- ✓ حتی در زمانی که من احساس نمی‌کنم، خدا با من است.
- ✓ فرقی نمی‌کند که من چه احساسی دارم، خداوند مرا دوست دارد.
- ✓ خداوند در زمان ضعف به من قوت می‌بخشد.
- ✓ نه؛ گفتن اشتباه نیست.
- ✓ حقیقت حتی زمانی که دردناک و تلخ است، دوست من است.
- ✓ می‌توانم از این درد عبور کنم. خداوند با من است.
- ✓ با محبت سخن گفتن از حقایق، کار صحیحی است.



همه‌ی ما در طول زندگی خود  
بارها از شرایط غم و ماتم عبور  
می‌کنیم. این وضعیت، یک  
بیماری نیست و این شرایط  
نشانه‌ی ضعف و ناکارآمدی ما



نیست، بلکه نشان دهنده‌ی این است که در زندگی ما  
چیزهای بسیار خوب و مهمی وجود داشته‌اند و ماتم،  
زمانی رخ می‌دهد که آن چیز بسیار مهم دیگر کنار ما  
نباشد.

- دکتر مل لارنس -

اگر شما سوگوار هستید هرگز  
اجازه ندهید که کسی به شما  
بگوید سوگواری کار اشتباهی  
است. شما در حال قدم زدن در  
راهی هستید و سایه‌های آن



ممکن است سرد و نگران کننده به نظر آیند. اما اگر به  
راه رفتن ادامه دهید در نهایت از آن عبور کرده و به  
حیات خود ادامه خواهید داد.

- دکتر دنیل گرین -



برای کسب اطلاعات بیشتر به تارنمای زیر مراجعه فرمائید.

[www.farsilibrary.com](http://www.farsilibrary.com)