

چگونه بعد از مرگ ناگهانی عزیزان سوگواری کنیم؟



از ذهنمان هم نمی گذشت که روزی در این صفحه در سوگ

بزرگمرد عزیزمان جناب آقای دکتر حیدرزاده مالک فکری و معنوی این مجموعه بنویسیم.

روحشان قرین رحمت الهی

اما مرگ بخشی از زندگی است و فرار از آن ممکن نیست و تحمل پذیرش مرگ عزیزان سخت است. تغییر احساسات ما پس از مرگ یکی از نزدیکان به میزان ارتباط ما با او و نحوه مرگ او بستگی دارد.

معمولا کنار آمدن با مرگ افراد مسن یا بیمار به دلیل داشتن آمادگی قبلی ساده تر است و مرگ ناگهانی عزیزان باعث شوکی بزرگ می شود.

تحمل مرگ غیرمنتظره عزیز باعث سوگی عمیق می شود که بهبود آن نیاز به گذشت زمانی طولانی دارد.

چگونه بعد از مرگ ناگهانی عزیزان سوگواری کنیم؟

سوگواری برای مرگ یکی از عزیزان فارغ از ناگهانی بودن یا نبودن آن، دردناک است.

با این حال آماده نبودن یا نداشتن فرصت برای خداحافظی با او باعث رنج بیشتری می شود.

اگر دوست، فرزند، پدر یا مادر، همسر یا هر شخص مهمی در زندگی خود را ناگهانی از دست داده اید، دچار طیف وسیعی از احساسات منفی خواهید شد.

سوگواری برای ازدست دادن عزیزان و بهبود یافتن رنج آن فرایندی دارد که برای هر فرد متفاوت است، در نتیجه نمی توان پیش بینی کرد که سوگواری برای این فقدان چقدر طول می کشد.

به هر دلیلی عزیز خود را ناگهانی از دست داده باشید، در فرایند سوگواری راه‌های متنوعی برای کنار آمدن با درد وجود دارند که در ادامه چند نمونه از آن‌ها را به شما معرفی کرده‌ایم.

۱. از دیگران کمک بخواهید

هیچ‌کس نباید تنها رها شود تا سوگواری‌های زندگی خود را به تنهایی سپری کند.

در طول دوره سوگواری، احساساتی مانند افسردگی، خشم و شرمساری عادی‌اند. فردی که این احساسات را دارد، ممکن است از بودن در کنار دیگران احساس آسیب‌پذیری یا خجالت کند و به همین خاطر تنهایی را ترجیح دهد.

برخی دیگر نیز خود را مجبور به تنهایی می‌بینند، چون احساس می‌کنند دیگران توان درک درد و رنجشان را ندارند.

بعضی‌ها هم صرفاً حوصله اجتماع و ارتباط با سایر انسان‌ها را ندارند.

تنهایی برای فکر کردن و پردازش اطلاعات مهم است، با این حال بودن در کنار افرادی که توان ارائه کمک روحی و جسمی به ما را دارند نیز مهم است.

از کسانی کمک بخواهید که در کنارشان احساس امنیت می‌کنید؛ کسانی که خودشان طعم این درد را چشیده‌اند، اعضای خانواده یا دوستانی که می‌توانند درکتان کنند، با شما صحبت کنند یا صرفاً کنار شما باشند.

۲. حواستان به نیازهایتان باشد

در طول دوره سوگواری، توجه به نیازهای جسمانی، احساسی و معنوی اهمیت زیادی دارد چراکه سوگواری بر فکر و بدن فرد اثر می‌گذارد و باعث خستگی، بی‌خوابی، تغییر اشتها و سایر مشکلات می‌شود.

ما معمولاً تمایل داریم فکر و جسم را جدا از هم بدانیم، اما لاقلاً در خصوص سوگواری که فکر و جسم دو عنصر جدایی‌ناپذیرند و در روند درمان باید به هر دوی آن‌ها توجه کرد.

به ابتدایی‌ترین نیازهای خود مثل نوشیدن آب کافی، تغذیه سالم و به اندازه و نظافت توجه کنید.

این موارد در عین سادگی برای بهبود سریع بسیار مهم‌اند و باعث می‌شوند در طول دوره سوگواری سالم بمانید. فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و پیاده‌روی را در برنامه خود بگنجانید.

همچنین به ایمان و اعتقاد خود توجه کنید. بسیاری افراد بعد از فقدان غیرمنتظره دچار قطع ارتباط با ایمان و معنویت خود می‌شوند و این اتفاق ممکن است باعث افزایش احساس تنهایی و تردید شود.

۳. برای طی کردن دوره سوگواری و بعد از مرگ عزیزان به خود فرصت دهید

یکی از مهم‌ترین نکات سوگواری و مراحل درمان «پذیرفتن» است. بپذیرید احساساتی مثل غم، خشم و ناامیدی که در این دوره دارید طبیعی‌اند.

بپذیرید که ممکن است در حال حاضر از نظر روانی در وضعیتی نباشید که به نظم روتین زندگی برگردید و طبیعی است که فعالیت‌های زندگی خود را مطابق نیازهای روحی جدیدتان تنظیم کنید.

به خود فرصت سوگواری و پذیرش مرگ عزیزان بدهید؛ اگر لازم است، سکوت کنید، گریه کنید یا حتی فریاد بزنید و وقتی احساس خوشحالی می‌کنید، شادی کنید.

۴. از فردی متخصص برای پذیرش مرگ عزیزان کمک بگیرید

بودن کنار دوستان، خانواده یا هر کسی که با او راحتید برای بهبودتان مفید است.

با این حال برخی جنبه‌های سوگواری و مراحل درمان هستند که فقط مشاور متخصص سوگ از پستشان برمی‌آید.

مشاور متخصص سوگ می‌تواند با دیدگاهی جدید به افرادی که حس گم‌شدگی و سردرگمی دارند یا دچار مشکلات روان مانند افسردگی یا بازگشت به تروما پس از ضایعه شده‌اند، کمک کند و همچنین برای کنارآمدن با افکار و احساساتی که پس از ضایعه فقدان بروز می‌کنند، راهکارهای مناسب پیدا و راهنمایی‌تان کند.

۵. خویشتن‌اندیشی و یافتن معنا

کنارآمدن با سوگ و بهبودی پس از آن ممکن است سخت‌ترین چالش زندگی‌تان باشد و در عین حال ممکن است فرصتی برای خویشتن‌اندیشی باشد.

برای درک این موضوع مرحله‌نشیمی به مراحل پنجگانه سوگواری اضافه شده است: یافتن معنا! یافتن معنا را می‌توان با توجه به نیازها و تجربه‌های هر فرد تعریف کرد.

مثل یافتن معنا از رنجی که کشیده‌اید، یا پیدا کردن صحبت‌ها و فعالیت‌هایی که به شما احساس امید و هدفمندی در آینده بدون عزیزتان را می‌دهند.

برای بسیاری فرایند سوگواری فرصتی است برای کاوش، آزمایش و برقراری ارتباط با ارزش‌های شخصی. کشف این موارد به کمک مشاور و نزدیکان یا به تنهایی و از طریق فعالیت‌های زیر امکان‌پذیر است:

نوشتن افکار و احساسات برای بهتر فهمیدن آن‌ها؛

هنر؛

موسیقی؛

کارهای داوطلبانه خیرخواهانه؛

سفر.

۶. بررسی کنید که برای بهبود یافتن و پذیرش مرگ عزیزان باید چه روندی را طی کنید

هر فردی برای بهبود درد و رنجش نیازهای مختص به خود را دارد. روند بهبود برای مادری که فرزند خود را از دست داده با روند بهبود فردی که خواهر خود را از دست داده است لزوماً یکسان نیست. حتی یک زن و شوهر برای ازدست دادن فرزند خود یکسان سوگواری نمی کنند.

و در نهایت سخن پایانی برای پذیرش مرگ عزیزان:

اگر به تازگی عزیزی را از دست داده‌اید، احتمالاً بسیار آشفته‌اید، درگیر مراحل سوگواری هستید و نمی‌دانید چگونه با احساسات خود کنار بیایید.

اولین کاری که باید انجام دهید، مهربان بودن با خودتان است. با خودتان و سایر کسانی که درگیر این فقدان هستند با آرامش و مهربانی رفتار کنید.

شروع به شناخت و هدایت سوگواری خود کنید. درمان ضربه‌های روحی و پذیرش مرگ عزیزان فرایند آسانی نیست، پس برای روزهای خوب و بد زندگی بدون عزیزتان آماده باشید و بدانید که این حالت‌ها طبیعی‌اند.

وقتی احساس آمادگی کردید، از اطرافیان درخواست کمک کنید.

البته بدانید که حتی انجام کاری به سادگی مکالمه با دیگران، به خصوص آن‌هایی که طعم سوگ شما را نچشیده‌اند، ممکن است برایتان خسته‌کننده باشد.

برای بهبود و پذیرش مرگ عزیزان به خودتان زمان بدهید و اگر لازم است برای برطرف کردن ابتدایی‌ترین نیازهایتان مدتی را به تنهایی سپری کنید.

مهم است که با سوگ خود روبه‌رو شوید، برای بیان کردن آن راهی پیدا کنید و برای کنار آمدن با آن روش‌هایی سالم بیابید.

وقتی زمان مناسب رسید و قدرت روحی خود را بازیافتید، می‌توانید به دنبال اجرای عدالت بروید، درباره زندگی‌تان تصمیم بگیرید و اهداف زندگی‌تان را پی بگیرید.

تا آن زمان، با مراقبت از خود و نزدیکانتان و دادن فرصت و منابع لازم برای بهبودی خویش، به عزیز از دست رفته ادای احترام کنید.

"دل آرام باشید"

گروه فرشتگان خاص

