

سوگ؛ مسیری از ناباوری تا پذیرش

فرهنگ و شرایط خود، این تجربه را به شکلی خاص طی می‌کند. الیزابت کوبلر راس، روان‌شناس برجسته، پنج مرحله اساسی برای سوگ معرفی کرد: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. هرچند این مراحل برای همه به یک ترتیب و با یک شدت اتفاق نمی‌افتد اما درک این فرآیندها می‌تواند به ما کمک کند تا با خود یا اطرافیان سوگوارمان همراهی کنیم.

زندگی ما گاهی با رویدادهایی گره می‌خورد که تمامی معناهای روزمره‌مان را زیر سؤال می‌برد. از دست دادن عزیزان یا مواجهه با مرگ، یکی از همین لحظات است. لحظاتی که قلب را می‌شکند و ذهن را به دریای پر تلاطم احساسات می‌کشاند. سوگ یکی از عمیق‌ترین تجربیات انسانی است که علاوه بر دردناک بودن، فرصت رشد را هم فراهم می‌کند. هر فردی، بسته به شخصیت،

فاطمه نوبهار

روان‌شناس بالینی



■ انکار: دیواری در برابر واقعیت

اولین واکنش بسیاری از ما به خبر از دست دادن، انکار است. در این مرحله، ذهن ما می‌کوشد با شوک اولیه مقابله کند. انکار به ما فرصت می‌دهد که واقعیت سنگین از دست دادن را به تدریج هضم کنیم. ناباوری، کرختی و حسرت روزهای خوش گذشته ویژگی‌های اصلی این مرحله‌اند. فردی که به تازگی عزیزی را از دست داده، ممکن است تصور کند هنوز او را خواهد دید یا خبر از دست دادن او یک اشتباه است. انکار، به عنوان یک مکانیسم دفاعی، ما را از فروپاشی روانی در برابر حقیقتی تلخ محافظت می‌کند اما وقتی این مرحله طولانی شود، ممکن است جلوی حرکت ما به سوی پذیرش را بگیرد.

■ خشم: چرامن؟

پس از فروکش کردن انکار، نوبت به خشم می‌رسد. فرد به این درک می‌رسد که آنچه اتفاق افتاده، واقعاً حقیقت دارد و از کنترل او خارج است. زودرنجی، پرخاش و اعتراض به بی‌عدالتی از ویژگی‌های این مرحله است. در اینجا فرد ممکن است به شدت خشمگین شود و بگوید: «چرا این اتفاق باید برای من یا خانواده‌ام بیفتد؟» این واکنش گاهی به سمت اطرافیان یا حتی خداوند منتقل می‌شود اما در واقع، خشم اصلی ما به سمت مرگ است؛ چیزی که نه می‌توانیم کنترلش کنیم و نه تغییر دهیم. روان‌شناسان این نوع واکنش را «جابه‌جایی حسی» می‌نامند؛ یعنی انتقال خشم به موضوعی دیگر که قابل کنترل تر به نظر می‌رسد.

■ چانه‌زنی: امید به بازگشت زمان

چانه‌زنی، سومین مرحله سوگ، تلاشی برای کنترل موقعیتی است که هیچ کنترلی بر آن نداریم. فرد ممکن است به دنبال معامله با

خداوند، پزشکان یا حتی سرنوشت باشد. امید واهی به بازگشت یا بهبود شرایط ویژگی بارز این مرحله است. فردی ممکن است دعا کند و بگوید: «خدا یا اگر او را نجات دهی، قول می‌دهم آدم بهتری شوم.» چانه‌زنی، گرچه امیدبخش به نظر می‌رسد اما معمولاً طولانی مدت نیست. چرا که واقعیت، همچنان راه خود را می‌رود و فرد را به مرحله بعدی سوق می‌دهد.

■ افسردگی: عمق تاریکی

وقتی چانه‌زنی نتیجه نمی‌دهد و حقیقت آشکارتر می‌شود، فرد به مرحله افسردگی می‌رسد. این مرحله، یکی از سخت‌ترین بخش‌های سوگ است، زیرا فرد با احساس فقدان و بی‌معنایی عمیقی روبه‌رو می‌شود. غم، کناره‌گیری از اجتماع و بی‌حوصلگی از نشانه‌های اصلی این مرحله است. کسی که به این فکر می‌کند که برنامه‌ها و رویاهایش با عزیز از دست‌رفته دیگر محقق نخواهند شد، در عمق این احساسات غرق می‌شود. افسردگی، هرچند دردناک، اما بخشی از مسیر طبیعی سوگ است. روان‌شناسان توصیه می‌کنند که در این مرحله، فرد به جای مقاومت، اجازه دهد غم خود را تجربه کند. پذیرش این احساسات، دری به سوی مرحله نهایی خواهد بود.

■ پذیرش: مرگ، بخشی از زندگی است

در نهایت، فرد به مرحله پذیرش می‌رسد. او به این درک دست می‌یابد که مرگ، بخشی از زندگی است و برای همه اتفاق می‌افتد. آرامش نسبی و آماده‌سازی برای ادامه زندگی از ویژگی‌های این مرحله است. فردی که تصمیم می‌گیرد خاطرات عزیز از دست‌رفته را به عنوان بخشی از زندگی خود نگه دارد و زندگی جدیدی را شروع کند، به این مرحله رسیده است. پذیرش، به معنای فراموشی یا از بین رفتن غم نیست، بلکه به معنای زندگی با فقدان است. همان‌طور که سوزان سانتاگ می‌گوید: «مرگ می‌تواند قدرت استعاره پیدا کند»؛ شعرها و ادبیاتی که درباره مرگ نوشته شده‌اند، اغلب آرامش‌دهنده هستند، زیرا به ما یادآوری می‌کنند که در این تجربه انسانی تنها نیستیم.

■ سوگ، سفری شخصی اما جهانی

هرچند مراحل سوگ به صورت کلی تعریف شده‌اند اما تجربه آن برای هر فردی منحصر به فرد است. ممکن است فردی مراحل را به

ترتیب طی و برخی مراحل را رد کند یا به صورت متناوب بین آنها حرکت کند.

برای خانم‌ها که اغلب نقشی حمایتی در خانواده دارند، مواجهه با سوگ ممکن است پیچیدگی بیشتری داشته باشد. امکان دارد آنها به خاطر مسئولیت‌های خانوادگی، احساسات خود را سرکوب کنند یا به ظاهر قوی باقی بمانند اما این روند سرکوب‌شده، دیر یا زود خود را در قالب اضطراب، خستگی یا افسردگی نشان خواهد داد.

■ چگونه به خود و دیگران در سوگ کمک کنیم؟

احساسات خود را بپذیرید. سرکوب کردن غم یا خشم به بهبود کمک نمی‌کند. درباره احساسات خود صحبت و حتی گریه کنید یا آنها را بنویسید. حمایت اجتماعی بگیرید و در کنار دوستان یا اعضای خانواده باشید. گاهی فقط شنیده شدن، می‌تواند آرامش بخش باشد. به خود زمان بدهید؛ سوگ زمان می‌برد. عجله برای بازگشت به زندگی عادی می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد. خاطرات خوب را حفظ کنید؛ یادآوری لحظات شاد با عزیز از دست‌رفته، می‌تواند به شما احساس نزدیکی دهد.

■ مرگ، راهی برای درک زندگی

سوگ، هرچند سخت و دردناک، فرصتی برای رشد روحی و درک عمیق‌تر زندگی است. وقتی مرگ را به عنوان بخشی از چرخه طبیعی زندگی بپذیریم، شاید بتوانیم آرام‌آرام به زیبایی‌های لحظه‌های زنده بودن توجه کنیم. همان‌طور که در شعری آمده است: «و خاک، خاک پذیرنده، اشارتی است به آرامش.»

اصل پروانه تاسیس به شماره ثبت ۱۱۴۵ و شماره اقتصادی ۱۴۰۰۱۲۹۳۷۰ پنجم موسسه انتفاعی غیر تجاری خودباوری مهستان به شماره 99/2005000/40429 تاریخ صدور ۱۳۹۹/۰۴/۰۷ و پروانه فعالیت به شماره 98/2005000/32732 تاریخ صدور ۱۳۹۸/۱۰/۰۲ به نام مهدی شوتندی نام پدر: ابوالفضل به شماره ملی ۰۳۲۲۵۸۴۷۱۱ صادره از سازمان بهزیستی کشور مقفود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

کلیه مدارک (سند کمپانی، برگ سبز، کارت ماشین، کارت سوخت) پز ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره موتور 3307026 شماره شاسی 83633260 شماره انتظامی ۹۱ - ۸۸۴ ق ۲۲ به نام محرم داداش اوغلی مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مقفودی
برگ سبز، کارت ماشین، برگ کمپانی، کارت سوخت بیمه و معاینه فنی (کلیه مدارک) وانت نیسان ۲۴۰۰ به رنگ آبی - روغنی سال ساخت ۱۳۸۸ با شماره موتور 467165 و شماره شاسی NAZPL140TIL177858 شماره انتظامی ۲۴ ط ۲۳۲ ایران ۱۶ به نام قنبر علی پور صادق با کد ملی ۱۷۳۹۶۶۹۸۹۴ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی و برگ گمرک خودرو سواری هیوندای آزرا، مدل ۲۰۰۷، رنگ ارغوانی شماره موتور G6DB6A779041، شماره شاسی HMFHC41D27A194007 به نام مریم نصرتی ویشکائی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.

سازمان آگهی‌ها روزنامه جامجم
۰۵۹۱۰۵
daneshpayam.agahi@gmail.com

سند کمپانی سواری ام وی ام 550CVT مدل ۱۳۹۵ رنگ مشکی متالیک شماره موتور MVM484FCBDG004765 شماره شاسی NATGCA5L7G1005288 به شماره پلاک ۲۹۶ ق ۸۳ ایران ۴۶ به نام معصومه صدیق کوهی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.