

آداب تسلیت‌گویی در عصر کرونا

تعداد فوتی‌های کووید ۱۹ در کشور به ۵۸ هزار نفر نزدیک می‌شود؛ چطور می‌توانیم تسلی بخش افرادی باشیم که به واسطه این بیماری سوگوار عزیزان خود شده‌اند؟



عکس: میثم دهقانی

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۵ بهمن ۱۳۹۹
۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۲ • ۲۴ زائویه ۲۰۲۱
شماره ۳۰۵۸۲

۱۸۰۲

چرا بعد از اپیلاسیون
جوش می‌زنیم؟

۲

کشف استعداد کودکان با
مشاهده بازی‌هایشان

۳

۶ اشتباه رایج
در زمان نظافت منزل

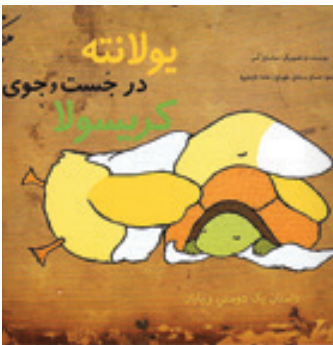
۳

۸ ماده غذایی که دوست
چشمان شما هستند

۴

چهار کتاب پیشنهادی برای کودکان سوگوار

وقتی درباره‌ی از دست دادن عزیزان در دوران کرونا صحبت می‌شود، شاید بسیاری از ما فراموش کنیم که حالا کودکان زیادی هستند که پیش از این که آماده شوند، شاهد از دست دادن افرادی در خانواده و اقوام هستند. بر خور د با کودکان سوگوار ظرافت‌های خاص خود را دارد. شاید همه ما نکات خاص برای بر خور د با کودکان در این شرایط آشنا نباشیم اما یک کار اقطاعی می‌توانیم انجام دهیم؛ هدیه دادن کتاب‌هایی که می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این شرایط ناخوشایند راحت‌تر کنار بیایند. کودکان با شنیدن این داستان‌ها می‌توانند برای بخشی از سوالاتی که ذهن‌اش را درگیر موضوع مرگ و از دست دادن کرده‌است، پاسخی پیدا کند. کتاب‌های زیر تعدادی از عناوین مناسب در این زمینه هستند. می‌توانید این کتاب‌ها را برای کودکانی که در این روزهای دشوار، عزادار هستند، تهیه کنید.



● **یولانته در جست‌وجوی کریسولا**
نویسنده: سباستین لس
مترجمان: حسام سبحانی طهرانی و نوجوانان
انتشارات مبتکران
برای ۹ تا ۱۲ سال



● **خدا حافظ را کون پیر**
نویسنده: کلر ژوبرت
انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
گروه سنی بالای ۷ سال
نسخه الکترونیک و صوتی دارد



● **درخت خاطره**
نویسنده: بریتا تکنتر اپ
مترجم: مهرنوش پارسائزاد
انتشارات بافرزدان
برای ۷ تا ۹ سال



● **راز فایق‌ها**
نویسنده: جسیکا بگلی
مترجم: آناهیتا حضرتی
انتشارات پرتقال
برای ۷ تا ۹ سال
نسخه الکترونیک هم در دسترس است

آی‌پرسه؛ فضایی برای یادبود مجازی در گذشتگان

با توجه به محدودیت‌های کرونایی و ممنوعیت برپایی مجالس ختم برای در گذشتگان، حالا مجالس یادبود به اشکال دیگر در حال برگزاری است. یکی از این اشکال، تشکیل صفحات یادبود در سایت آی‌پرسه برای افراد متوفی است. در این سایت خانواده‌ها به صورت رایگان می‌توانند صفحه‌ای به نام فرد در گذشته خود تشکیل دهند و با دعوت از آشنایان و اقوام از آن‌ها بخواهند آن‌ها را در انجام ختم قرآن یا ادعیه همراهی کنند. تا به امروز بیش از ۱۳۳ هزار صفحه یادبود در این بستر ایجاد شده است. اطلاعات بیشتر در این باره را می‌توانید در سایت این مجموعه به آدرس <http://iporse.ir/> پیدا کنید.

با احتیاط سراغ این جمله‌ها بروید

در زمان تماس تلفنی یا از سال پیام برای افراد سوگوار، با دقت بیشتری از یک سری جمله‌های رایج استفاده کنید

برخی جملات و عبارات اگر بدون دقت به زبان آورده شوند، نه تنها کمک کننده نیستند که حتی به تشدید حال ناخوشایند افراد سوگوار می‌انجامند. بعضی از این جملات را شاید با دقت و توجه در شرایطی خاص بتوانیم به برخی افراد بگوییم اما اگر قرار باشد بدون توجه آن‌ها را به زبان بیاوریم قطعاً آسیب‌هایشان بیش از فواید احتمالی‌شان خواهد بود. در نظر داشته باشید که به صورت کلی در زمان از سال پیام‌های مکتوب احتمال این که سوء تفاهم پیش بیاید، بیش از زمانی است که به صورت رودررو با کسی صحبت می‌کنیم. با توجه به این نکته اگر می‌خواهید پیامی مکتوب برای فردی سوگوار بفرستید، در استفاده از این جملات دقت بیشتری کنید و در نظر بگیرید که ممکن است استفاده نابه‌جای آن‌ها، به تأخیری کاملاً متضاد با آن چه مدنظر شماست، منجر شود.

۱ «اون الان جای بهتریه!»

این گزاره درست است اما در این شرایط هر حرف درستی، آرامش بخش نیست. فردی که درگیر سوگواری و دلتنگ فرد از دست داده است و احساس می‌کند فرصت خدا حافظی نداشته و خلاصه روزهای دشواری را سپری می‌کند، لزوماً با شنیدن این جمله آرام نخواهد شد. چنین جملاتی به‌ویژه در روزهای ابتدایی از دست دادن فردی عزیز، تأثیر مثبت کمتری خواهد داشت.

۲ «هزاران خانواده‌الان همینه وضعیتن!»

درست است که افراد در تجربه از دست دادن عزیزان در روزگار کروناتنها نیستند و تا این جا بالای یک میلیون خانواده در گوشه کنار جهان، عزیزی را از دست داده‌اند اما به معنای آن نیست که چون تعداد افراد عزادار زیاد است، غمی که تجربه می‌کنند اهمیت کمتری دارد. احساس تهایی نکردن در این غم‌رانی می‌تواند با جملاتی حساب شده‌تر به دیگران منتقل کرد.

۳ «خدا روشکر که بقیه تون الان سلامتید!»

همه ما نعمت‌های زیادی را در اختیار داریم که جا دارد بابت آن‌ها هر روز شکر گزار خدا باشیم اما این به معنای آن نیست که اگر نعمت حضور فردی عزیز را از دست داده‌ایم، نباید خیلی ناراحت شویم. از دست دادن عزیزان آن هم به صورت ناگهانی (اتفاقی که به واسطه کرونا این روزها بسیار می‌افتد و افرادی چند هفته فردی را از دست می‌دهند) شوک ناراحت کننده شدیدی است. در این شرایط شاید بهتر باشد اجازه دهیم به‌ویژه در روزها و هفته‌های اول، افراد ناراحتی خود را بدون نگرانی از فضاوت دیگران، بیان کنند. بیان ناراحتی برای این که فرد بتواند موضوع راز و دتر بپذیرد و متوجه دیگر نعمت‌های زندگی‌اش شود، کمک کننده است.

۴ «ناراحتی تو، روح اون مر حوم رو اذیت می‌کنه!»

چنین جملاتی بار مسئولیت ناراحتی و غصه خوردن را بر دوش فرد عزادار می‌گذارد و او را بابت این که هیجانات خود را کامل مدیریت نمی‌کند، سرزنش می‌کند. این در حالی است که مدیریت هیجانات در روزها و حتی هفته‌های ابتدای سوگواری به صورت کامل دست فرد و تحت کنترل او نیست. در عوض چنین جملاتی که می‌تواند باعث ایجاد احساس گناه در فرد عزادار شود، بهتر است به سراغ روش‌هایی عملی برای کم کردن ناراحتی فرد عزادار باشیم یا به شکلی غیر مستقیم و با حمایت عاطفی ناراحتی او را کاهش دهیم.



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

پرونده

طبق آمار رسمی تا به این‌جا در جهان بیش از دو میلیون و ۱۱۵ هزار نفر فوت شده‌اند و در ایران تاروز گذشته، مجموع فوتی‌های مبتلایان به کرونا به ۵۷ هزار و ۲۹۴ نفر رسیده است. این اعداد بزرگ اما جدای از این که خبر از فوت افراد می‌دهد، می‌تواند به ما ایده‌ای درباره تعداد افرادی که در یک سال گذشته سوگوار شده‌اند هم بدهد. در کنار این تعداد بالای افراد سوگوار، اما هیچ کدام از ما امکان سوگواری برای افراد از دست داده را به شکل مرسوم نداریم. حالا به درستی بیشتر مجالس ختم یا یادبود تعطیل شده است، امکان ملاقات حضوری همدیگر را نداریم و خلاصه سوگواری کردن و البته تسلی دادن افراد عزادار با پیچیدگی‌های بیشتری مواجه شده است. در این پرونده به سراغ این موضوع رفته‌ایم که در این روزها چطور می‌توانیم به افراد سوگوار کمک کنیم و آن‌ها را تسلی دهیم. در کنار نکاتی که بهتر است آن‌ها را در نظر داشته باشیم، به جملاتی پرداخته‌ایم که بهتر است در استفاده از آن‌ها هنگام صحبت یا از سال پیام به افراد سوگوار محتاط باشیم. علاوه بر آن با توجه به این که بخشی از افراد سوگوار این روزها را کودکان تشکیل می‌دهند، در این پرونده به معرفی چهار کتاب داستانی می‌پردازیم که می‌تواند به این کودکان کمک کند با فقدان عزیزشان بهتر کنار بیایند.

افراد سوگوار را تنها نگذاریم

نکاتی که بهتر است هنگام ارتباط با خانواده‌های داغ‌دیده در این روزها در نظر داشته باشیم

در طول یک سال گذشته، بسیاری از ما این وضعیت را تجربه کرده‌ایم که ابتدا خبر بیماری یک نفر را شنیدیم و سپس خیلی زود، پیش از این که آماده باشیم، خبر فوت او به ما رسیده است. فوت افراد بعد از ابتدای چند هفته‌ای به بیماری، می‌تواند به هر کدام از ما فشار زیادی وارد کند. در این بین نزدیکان فرد و اعضای خانواده اما فشار روانی بسیار بیشتری را متحمل می‌شوند. با توجه به محدودیت‌هایی که این روزها با آن روبه‌رو هستیم، برای این که بتوانیم به افراد سوگواری که اعضای خانواده خود را در این بیماری از دست داده‌اند تسلی دهیم، بهتر است چه نکاتی را در نظر داشته باشیم؟

● تسلیت را به تعویق نیندازید

تا پیش از این مراسمی که برای افراد گرفته می‌شد، ارتباط بین ما و افراد خانواده سوگوار را تسهیل می‌کرد اما حالا در نبود این گونه مراسم، شاید برای بسیاری از ما تماس با خانواده عزادار مشکل باشد. تماس تلفنی و صحبت در این شرایط می‌تواند فعالیت دشوار و استرس‌زا باشد. در این شرایط بد نیست چند نکته را در نظر داشته باشید. به تعویق انداختن تماس یا از سال پیام، می‌تواند استرس شما را افزایش دهد، پس بی دلیل آن را به تعویق نیندازید. پیش از تلفن یکی دو بار جملاتی را که می‌خواهید بگویید، یا خود مرور کنید. اگر فکر می‌کنید در چند روز اول شرایط تماس تلفنی را ندارید، پیامی مکتوب بفرستید و تماس تلفنی را به زمانی دیگر موکول کنید.

● در برابر بیتابی‌ها صبورانه

همراهی کنید
ممکن است در ارتباط با خانواده سوگوار احساس کنید بیتابی آن‌ها بیش از حد انتظار شما طول کشیده است. اول این که در نظر داشته باشید همه افراد با سرعتی یکسان مسیر سوگواری را طی نمی‌کنند، پس شاید انتظار شما نیاز به تعدیل داشته باشد. نکته دوم این که بسته به رابطه عاطفی افراد با فرد متوفی، ممکن است آن‌ها برای این که با شرایط جدید سازگار شوند، نیاز به وقت بیشتری داشته باشند، پس به افراد فرصت دهید. در نهایت این که اگر با توجه به شدت بیتابی افراد نگران آن‌ها هستید، سعی کنید با حمایت عاطفی به آن‌ها کمک یا در صورت نیاز آن‌ها را به سمت استفاده از خدمات تخصصی راهنمایی کنید.

● خاطرات گذشته را مرور کنید

یکی از روش‌های خوبی که می‌تواند بعد از گذر از روزهای ابتدایی، حال افراد سوگوار را بهتر کند، مرور خاطرات خوب فرد متوفی است. این کار هر چند شاید در ابتدا دشوار به نظر برسد و باعث درگیری‌های هیجانی زیادی در افراد شود اما در طولانی مدت و در غالب اوقات باعث می‌شود خاطرات خوب فرد متوفی در ذهن پررنگ شود و به آرام شدن افراد سوگوار کمک کند.

● دنبال مقصر نباشیم

کنکاش درباره این که چطور فردی مبتلا به کرونا شده، در شرایطی که او فوت شده است، نه تنها دردی را دوا

نمی‌کند که می‌تواند گاهی اوقات باعث ناراحتی خانواده او شود. اگر افراد تمایلی به صحبت در این باره داشتند، خوب است به حرف آن‌ها گوش دهیم، در غیر این صورت سوال کردن و کنکاش در این خصوص کمکی به آن‌ها نمی‌کند. در عین حال که می‌تواند باعث ایجاد احساس گناه و تشدید ناراحتی آن‌ها شود.

● **از قابلیت‌های اینترنت غافل نشویم**
خوشبختانه اینترنت امروزه قابلیت‌های زیادی برای ارتباط برقرار کردن با همدیگر در اختیار ما گذاشته است. تشکیل گروه حول فرد متوفی می‌تواند یکی از راه‌های تقویت ارتباط اجتماعی در این روزها باشد. البته در تشکیل گروه بهتر است چند نکته را در نظر داشته باشیم. افراد را بدون تمایل در گروه عضو نکنیم. اگر احساس می‌تواند ختم گروه اعضای خانواده بیش از حد بیتاب هستند، به‌ویژه در جمع، آن‌ها را نصیحت یا سرزنش نکنیم. در کنار مرور خاطرات، به اشتراک گذاشتن عکس و ... سعی کنیم فعالیت‌هایی را به صورت دسته جمعی در کنار همدیگر انجام دهیم. این فعالیت می‌تواند ختم قرآن یا پول جمع کردن برای انجام کاری خیر به نام فرد در گذشته یا فعالیتی دیگر باشد. انجام فعالیت مشترک هم احساس تهایی را در افراد کاهش می‌دهد (احساس تهایی و انزوای یکی از موضوعات آزاردهنده مهم برای افراد سوگوار در این روزهاست) و هم می‌تواند هدفی جدید، ولو هدفی کوتاه مدت را پیش پای افراد سوگوار قرار دهد.

● به تماس تلفنی بسنده نکنید

هر چند این روزها از نظر رفت و آمد، محدودیت‌های جدی وجود دارد که باید آن‌ها را رعایت کنیم اما به معنای آن نیست که جز تماس تلفنی هیچ کار دیگری برای تسلی افرادی که عزیزی را از دست داده‌اند، نمی‌توانیم انجام دهیم. می‌توانید برای خانواده عزادار اگر در نزدیکی شما زندگی می‌کنند با هماهنگی غذایی بپزید و بفرستید تا نیاز کمتری به آشپزی داشته باشند، می‌توانید برای آن‌ها کتابی که می‌تواند حالشان را بهتر کند، تهیه و از سال کنید. فرستادن هدیه حساب شده یکی از گزینه‌هایی است که می‌تواند حال افراد سوگوار را بهتر کند، پس آن را جدی بگیرید.

