

مدیریت سوگ؛ راهی برای زیستن دوباره پس از فقدان

سوگ، تجربه‌ای است که تقریباً هیچ انسانی از آن در امان نیست. از دست دادن یک عزیز، چه به دلیل مرگ، جدایی، بیماری یا حتی پایان یک رابطه عاطفی، می‌تواند جهان فرد را برای مدتی متوقف کند. غم، اندوه، خشم، سر درد کمی و حتی احساس پوچی، همگی واکنش‌هایی طبیعی به فقدان هستند. با این حال، آنچه اهمیت دارد نه صرفاً تجربه سوگ، بلکه چگونگی مدیریت آن است. مسیری که می‌تواند فرد را یا در اندوهی طولانی مدت گرفتار کند یا به تدریج به زندگی بازگرداند.

سوگ چیست و چرا تجربه آن طبیعی است؟

سوگ واکنشی روانی، عاطفی و حتی جسمی به فقدان است. بسیاری تصور می‌کنند سوگ فقط به مرگ محدود می‌شود، در حالی که از دست دادن شغل، مهاجرت، طلاق، سقط جنین یا حتی از دست رفتن یک رؤ یا نیز می‌تواند باعث سوگ شود. بدن و ذهن انسان برای کنار آمدن با این فقدان، وارد فرآیندی می‌شوند که هدف نهایی آن تطبیق با شرایط جدید است. بنابراین گریه نکردن، بی‌حوصلگی، گوشه‌گیری یا حتی نوسانات خلقی، نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از روند طبیعی سوگ است.

مراحل سوگ، مسیری خطی یا تجربه‌ای شخصی؟

سال‌هاست که از «مراحل پنج‌گانه سوگ» شامل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش صحبت می‌شود. با این حال، امروزه روان‌شناسان تأکید می‌کنند که سوگ ال‌زام‌مسیری خطی ندارد. ممکن است فرد بارها بین این مراحل رفت‌ووبرگشت کند یا برخی مراحل را اصلاً تجربه نکند. مهم‌ترین نکته این است که هیچ شکل واحد و

درستی برای سوگواری وجود ندارد و هر فرد به شیوه خاص خود با فقدان کنار می‌آید.

نشانه‌های سوگ سالم و سوگ پیچیده

در سوگ سالم، فرد با وجود اندوه، به تدریج توان انجام فعالیت‌های روزمره را بازی می‌یابد و احساساتش را سرکوب نمی‌کند. اما گاهی سوگ به شکلی پیچیده و طولانی‌مدت بروز می‌کند. احساس گناه شدید، ناتوانی کامل در ادامه زندگی، انسوازی افراطی یا بی‌حسی عاطفی طولانی، می‌تواند نشانه‌هایی از سوگ پیچیده باشد. در چنین شرایطی، مدیریت سوگ بدون کمک تخصصی دشوار خواهد بود و مراجعه به روان‌شناس یا مشاور ضروری است.

اهمیت پذیرش احساسات در مدیریت سوگ

یکی از مهم‌ترین اصول مدیریت سوگ، پذیرش احساسات است. بسیاری از افراد سعی می‌کنند غم خود را پنهان کنند یا با جملاتی مانند «باید قوی باشم» آن را سرکوب کنند. این کار نه‌تنها کمکی نمی‌کند، بلکه اندوه را عمیق‌تر و ماندگارتر می‌سازد. اجازه دادن به خود برای گریه، ناراحتی و حتی خشم، گاهی اساسی در مسیر التیام است. احساسات بیان‌نشده، دیر یا زود به شکل‌های آسیب‌زا بروز می‌کنند.

نقش حمایت اجتماعی در عبور از سوگ

هیچ‌کس قرار نیست سسوک را به تنهایی مدیریت کند. حضور خانواده، دوستان یا حتی یک شن‌شنونده همدل می‌تواند بار اندوه را سبک‌تر کند. صحبت کردن درباره فرد یا چیزی که از دست رفته، نه‌تنها دردناک نیست، بلکه به پردازش احساسات کمک

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت- فقدان می‌تواند زندگی را برای مدتی از حرکت بازدارد و انسان را در اندوهی عمیق فرو ببرد. سوگ واکنشی طبیعی به این تجربه است اما مدیریت آن نقش مهمی در بازگشت تدریجی به زندگی دارد.**

می‌کند. متأسفانه در برخی فرهنگ‌ها، صحبت درباره فقدان تابو تلقی می‌شود و فرد سوگوار به سکوت تشویق می‌شود، در حالی که حمایت اجتماعی یکی از مؤثرترین عوامل در کاهش فشار روانی ناشی از سوگ است.

مراقبت از جسم، بخشی فراموش‌شده از مدیریت سوگ
سوگ تنها یک تجربه روانی نیست و آثار آن در بدن نیز دیده می‌شود. اختلال خواب، کاهش یا افزایش اشتها، خستگی مفرط و دردهای جسمی از جمله پیامدهای رایج سوگ هستند. توجه به تغذیه مناسب، خواب منظم و حتی فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی، می‌تواند به بهبود حال روان کمک کند. مراقبت از جسم در دوران سوگو، به معنای نادیده گرفتن غم نیست، بلکه ایجاد توان لازم برای تحمل آن است.

معنابخشی به فقدان، گامی به سوی پذیرش
بسیاری از افراد پس از مدتی، به دنبال یافتن معنا در فقدان خود هستند. این معنا می‌تواند در قالب زنده نگه‌داشتن یاد عزیز از دست‌رفته، انجام کارهای خیر به نام او یا حتی تغییر نگاه به زندگی شکل بگیرد. معنابخشی به فقدان به این معنا نیست که درد از بین می‌رود، بلکه کمک می‌کند اندوه به بخشی قابل تحمل از زندگی تبدیل شود، نه مانعی برای ادامه آن.

باورهای نادرست درباره سوگ

یکی از موانع مدیریت صحیح سوگو، باورهای نادرست است. جملاتی مانند «زمان همه‌چیز را حل می‌کند» یا «بعد از مدتی باید

محصولات غذایی مناسبی، از شکلات‌ها گرفته تا بسته‌بندی‌های رنگارنگ و محدود زمان، با دقتی مشابه صنعت دخانیات طراحی می‌شوند. به گفته دکتر اشنسلی گیرهارت – پژوهشگر اعتیاد غذایی، شرکت‌های غذایی با ترکیب طعم، شکل، رنگ و خاطرات خوش دوران کودکی، نوعی وابستگی احساسی ایجاد می‌کنند. بسیاری از این هوس‌های خوراکی ساخته و پرداخته بازاریابی‌اند؛ اما ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود.

غریزهای به‌جامانده از دوران غارنشینی

از دیدگاه تکاملی، انسان‌ها در هوای سرد تمایل بیشتری به خوردن دارند. اجداد ما برای بقا در زمستان‌های طولانی نیاز داشتند ذخایر انرژی بدن را افزایش دهند. این الگوی زیستی هنوز در بدن ما فعال است.

رنگ‌های درخشان، تنوع طعم‌ها و بافت‌ها نیز ریشه‌ای باستانی دارند. مغز انسان به‌طور طبیعی به تنوع واکنش مثبت نشان می‌دهد، زیرا در گذشته تضمین‌کننده دریافت مواد مغذی متنوع بوده است. امروزه همین ویژگی برای فروش خوراکی‌هایی به کار می‌رود که ال‌زاما به آن‌ها نیاز نداریم.



علم عصب‌شناسی نشان می‌دهد هوس‌های غذایی فصلی نتیجه تعامل پیچیده‌ای میان مغز، تکامل، فشرایط محیطی و بازاریابی هوشمندانه صنایع غذایی است.

گروه بهداشت و سلامت – برای اکثر ما پیش آمده که در برابر برخی شیرینی‌ها و خوراکی‌ها توانیم مقاومت کنیم، اما این میل شدید فقط به خاطر نوستالژی یا ضعف اراده نیست؛

هوس‌های غذایی؛ چرا نمی‌توانیم مقاومت کنیم؟

مغز طراحی شده‌اند.

مفهوم «فقط برای مدت محدود» حس فوریت ایجاد می‌کند و مغز را به این باور می‌رساند که اگر الان نخورد، فرصت را از دست داده است.

چگونه مغز خود را دور بزنیم؟

دانستن برخی سازوکارها به شما قدرت انتخاب می‌دهد؛ از جمله اینکه، از قبل نه گفتن را تمرین کنید، گزین‌ه‌ها را محدود کنید؛ هر چه تنوع کمتر باشد، احتمال پرخوری کاهش می‌یابد. خواب کافی داشته باشید؛ چراکه کم‌خوابی ترشح هورمون گرسنگی را افزایش می‌دهد. قبل از خوردن، آب بنوشید؛ شاید تشنه باشید، نه گرسنه. خانگی را به صنعتی ترجیح دهید؛ لذت بسردن از غذای خانگی همراه با خاطره، سالم‌تر از خوردن بی‌هدف خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هوس‌های غذایی نه نشانه ضعف شما، بلکه نتیجه برنام‌ریزی مغزو محیط اطراف‌تان هستند. بسا آگاهی از این فرآیندها، می‌توانید هوشمندانه‌تر انتخاب کنید؛ لذت ببرید، بدون آن‌که زیاده‌روی کنید.

علاوه بر این، کوتاه‌تر شدن روزها و هوای سرد باعث می‌شود به غذاهای سنگین‌تر و شیرین‌تر تمایل پیدا کنیم. هوای خشک زمستان نیز اغلب بدن را دچار کم‌آبی خفیف می‌کند؛ حالتی که مغز آن را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد. گاهی فشارهای مالی، اجتماعی و خستگی سبب می‌شود از غذا به عنوان ابزاری برای آرامش استفاده شود. خوراکی‌های شیرین و چرب مسیرهای دوپامینی و اوپیوئیدی مغز را فعال می‌کنند؛ همان مسیرهایی که احساس لذت و آرامش را افزایش می‌دهند.

مغز ما سه مرکز تصمیم‌گیری دارد: مرکز نیاز (متابولیک)، مرکز احساس و مرکز کنترل منطقی. در مواجهه با خوراکی‌های وسوسه‌برانگیز، بخش احساسی فعال می‌شود و بخش منطقی تلاش می‌کند مقاومت کند. در برخی افراد، به‌ویژه کسانی که اضافه‌وزن دارند، این بخش منطقی ضعیف‌تر عمل می‌کند.

وقتی صنعت غذا از مغز شما جلوتر است

صنعت غذا سالانه میلیاردها دلار صرف پژوهش درباره رفتار مصرف‌کننده می‌کند. رنگ‌های قرمز و سبز و عرضه محدود محصولات، همگی برای تحریک همان بخش‌های باستانی

طلاق می‌خواهم چون شوهرم خیلی به مادرش اهمیت می‌دهد

مشکل از وقتی پیش آمد که پدرشوهرم فوت کرد و مادرشوهرم تنها شد. شوهرم فقط می‌خواهد به مادرش رسیدگی کند و اصلا به من اهمیت نمی‌دهد.

❖**یک جازندگی می‌کنید؟**

نه. مادر خانه‌های جدا هستیم. ولی شوهرم هر

وقت از سر کار می‌آید به خانه مادرش می‌رود.

دوست دارد با او زندگی کند. بیشتر شب‌ها

می‌گوید در خانه او بمانیم و بیشتر حقوقش را

برای او خرید می‌کند.

❖**وقتی مادرش تنهاست چه اشکالی دارد به او رسیدگی کنید؟**

من نمی‌گویم به مادرش رسیدگی نکند ولی من

گروه حوادث – شیوای گوید از دست

مادر شوهرش خسته شده و می‌خواهد زندگی خودش را داشته باشد. او در خواست طلاق

کرده و روی خواسته‌اش پافشاری می‌کند.

ایسن زن از زندگی که با مادرشوهرش دارد،

می‌گوید.

❖**چند سال است ازدواج کرده‌ای؟**

من و شوهرم هفت سال قبل ازدواج کردیم و

یک فرزند داریم.

❖**چطور با هم آشنا شدید؟**

از اشنایان قدیمی بودیم. سال‌هاست که

خانواده‌هایمان با هم رفت و آمد دارند.

❖**چرا طلاق می‌خواهی؟**

❖**گروه حوادث –** قاتلی که پس از دو بسار رفتن پای چوبه دار در نهایت بخشیده‌شده‌بود، ۱۱ ماه بعد از آزادی قربانی درگیری خوین شد.

این مرد جوان که محمود نام داشت، پس از قتل شوهرخواهرش و گذراندن هفت سال زندان با شرط آموزش نقاشی به کودکان مجرم بخشیده‌شده. اما ۱۱ ماه پس از آزادی، در یک درگیری قربانی شد و با ضربه چاقو به قتل رسید.

ماجرای پرونده محمود به یکی از روزهای اردیبهشت سال ۱۳۹۶ برمی‌گردد. آن‌روز درگیری خوین در سوپرمارکتی در یکی از شهرستان‌های اطراف تهران به ماموران مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ گزارش شد. به این ترتیب ماموران در محل مورد نظر حضور یافتند و با پیکر خون‌آلود مرد جوانی روبه‌رو شدند. مرد زخمی به بیمارستان منتقل و تلاش پزشکان برای نجات او آغاز شد.

تحقیقات نشان داد عامل درگیری خوین برادرزنش مرد زخمی است. در حالی که تحقیقات برای دستگیری محمود به عنوان ضارب فراری ادامه داشت، مجروح پس از دو روز روی تخت بیمارستان جان سپرد.

تحقیقات و بررسی ماموران پلیس آگاهی ادامه‌داشت تا اینکه محمود پس از فرار یک ماهه و زندگی مخفیانه به یکی از کلانتری‌های مراجعه کرد و گفت: عذاب وجدان اجازه نمی‌دهد آرام بگیرم. من قتل انجام دادم.

او گفت: «خواهرم با حال خراب به خانه آمد و از شوهرش گلایه کرد. فهمیدم شوهرش او را زده‌است. آن‌موقع بود که عصبانی شدم، به مغازه شوهر خواهرم رفتم، بعد از مدتی بحث بالا گرفت و من با



گرفته‌من از این وضعیت ناراحت‌م.

❖**گفتنی طلاق می‌گیری، آ یا به بچه فکر کردی؟**

به اول گفتم بچه‌ه را می‌دهم ولی حالا می‌بینم

نمی‌توانم بچهم را دوست دارم.

❖**فکر نمی‌کنی باید بیشتر صبر کنی؟**

پدرم هم همین را می‌گوید اما من خیلی خسته

شدم.

❖**مهم‌تر از مادرش هستم.**

❖**شوهرت چه می‌گوید؟**

به من می‌گوید نباید در رابطه‌اش با مادرش

دخال‌ت کنم. حتی به من گفت اگر دوست نداری

به خانه مادرم نیا ولی من می‌روم.

❖**پس مجبور نیستی بروی.**

مجبورم نیستم ولی مادرشوهرم شوهرم را از من

قاتل بخشیده‌شده، ۱۱ ماه بعد از آزادی قربانی قتل شد

در ادامه محمود برای دومین بار پای چوبه دار حاضر شد. این بار هم او پیش از اجرای حکم از خانواده‌مقتول طلب بخشش کرد، اما خانواده او همچنان بر اجرای حکم قصاص اصرار کردند، ولی درست در آخرین لحظه، مادر مقتول فریاد زد: «دست نگه دارید، به یک شرط می‌بخشم».

پس از آن ماموران بلافاصله طنباب را از گردن محمود باز کردند او را پاپین آوردند. مادر مقتول گفت: «هفت‌سال در غم پسرم سوختم. در عین حال شنیدم محمود در زندان تویه کرد ده کارهای خیر انجام می‌دهد. از طرفی با توجه به نسبت فامیلی که داشتیم می‌دانم او نقاش حرفه‌ای است. برای همین به عنوان شرط بخشش می‌خواهم او به هستند اما توان کلاس رفتن ندارند، آموزش دهم او لوازم نقاشی‌شان را هم تأمین کند».

محمود شرط خیرخواهانه او لای‌ام‌را پذیرفت و از قصاص نجات یافت و پس از آزادی به تعهد خود عمل و زندگی جدیدی را آغاز کرد. اما سر نوشت تلخی در انتظار محمود بود و ۱۱ ماه پس از آزادی قربانی یک درگیری خوین شد.

این مرد که همراه خانواده‌اش برای تفریح به یکی از شهرهای شمالی رفته‌بود، در صفت‌تله‌کابین، سر‌نوبت با پسر جوانی درگیر شد. در آن درگیری پسر جوان که عصبانی شده بود، چاقویی از جیبش بیرون آورد و ضربه‌ای به قفسه سینه محمود زد و او را کشت.

به این ترتیب پسر جوانی که ضربه کشنده را به محمود زده به اتهام قتل عمد بازداشت‌شده و پرونده جدید در دادرس در حال رسیدگی است.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش