

وقتی غم تجربه‌ای مشترک می‌شود؛

در سوگ اندوهی که شخصی نیست

در دوره‌هایی از تاریخ اجتماعی، اندوه فقط تجربه‌ای فردی نیست؛ جامعه‌به‌طور هم‌زمان در حال سوگ‌گاری است. در چنین بزنگاه‌هایی، سوگ به‌احساسی فراگیر بدل می‌شود که در لایه‌های مختلف زندگی اجتماعی جریان می‌یابد و خود را در گفتار عمومی، روابط روزمره و حتی تصمیم‌های جمعی نشان می‌دهد. این اندوه مشترک، اگر چه می‌تواند همبستگی و همدلی اجتماعی را تقویت کند اما در صورت نادیده گرفتن، به فرسودگی روانی و بی‌اعتمادی مزمن در سطح جامعه‌می‌انجامد.

سوگ جمعی چیست؟

سوگ جمعی به واکنش هیجانی مشترک یک جامعه، گروه یا ملت در برابر فقدان یا تهدیدی بزرگ گفته می‌شود؛ فقدانی که می‌تواند شامل مرگ گسترده انسان‌ها، فروپاشی احساس امنیت، از دست رفتن آینده قابل‌تصور یا تخریب ارزش‌ها و معنایابی بنیادین باشد. بر خلاف سوگ فردی که معمولاً به مرگ یک عزیز مشخص مربوط است، در سوگ جمعی، موضوع فقدان گاهی مبهم، نامدین یا چندلایه است. در سوگ جمعی، افراد ممکن است بپرسند: «چرا این اتفاق افتاد؟ آیا باز هم تکرار می‌شود؟» آینده چه می‌شود؟» این پرسش‌ها، تجربه سوگ را از سطح احساس غم، فراتر برده و آن را به بحرانی معنایی تبدیل می‌کند.

سوگ جمعی چه نشانه‌هایی دارد؟

پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهند که سوگ جمعی می‌تواند با ترکیبی از واکنش‌های هیجانی، شناختی و جسمانی همراه باشد، از جمله غم و اندوه پایدار بدون علت شخصی مشخص، احساس بی‌عدالتی یا سرزنش مداوم، اضطراب، ناامنی و پیش‌بینی فاجعه، بی‌حسی هیجانی یا کُرختی عاطفی، اختلال تمرکز، خستگی ذهنی و افت کارکرد روزمره و فرسودگی ناشی از مواجهه مکرر با اخبار ناگوار.

نکته‌مهم این است که این واکنش‌ها لزوماً نشانه اختلال روانی نیستند؛ بلکه اغلب پاسخ‌های طبیعی روان به شرایط غیرطبیعی‌اند. چرا سوگ جمعی این قدر فرساینده است؟

گروه بهداشت و سلامت – بعد از هر وعده غذایی، قند خون شما می‌تواند به سرعت افزایش پیدا کند؛ اما با چند راهکار ساده و مؤثر، می‌توان این نوسانات را کاهش دادو از عوارض دیابت پیشگیری کرد. این راهکارها نه پیچیده‌اند و نه زمان‌بر، اما تاثیر واقعی روی سلامتی شما دارند. اگر نتوانید دیابت خودتان را کنترل کنید، کم‌کم سر و کله عوارض آن پیدا می‌شود. چشم، قلب، کلیه و انگشتان پا حساس‌ترین و مهم‌ترین اعضای بدن هستند که درگیر عوارض دیابت می‌شوند.

ایران اما یکی از کشورهای دنیاست که موارد ابتلا به دیابت در آن به حد نگران‌کننده‌ای رسیده است. بنابراین می‌توان حدس زد که عوارض ابتلا به این بیماری که می‌تواند نظام سلامت کشور را با مشکلات جدی روبرو کند، به طور طبیعی مبتلایان به دیابت در کشورمان را تهدید می‌کند. به گفته دکتر باقر لاریجانی رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، شیوع دیابت در افراد بزرگسال کشور ۱۴ درصد است، به عبارتی در کشور ما ۷.۵ میلیون نفر دیابتی زندگی می‌کنند و ۹ میلیون

شیوه‌ای ساده برای کنترل قند خون بعد از غذا

اخبار حوادث

وصیت قاتل، اورا از چوبه‌دار نجات داد!

گروه حوادث – قاتلی که خواسته بود اعضای قابل استفاده بدنش پس از قصاص اهدا شود، با اطلاع اولیای دم مقتول از وصیتش از چوبه دار نجات یافت.

سیزدهمین روز شهریور سال ۱۳۹۹، رهگدرانی که در حوال عبور از یکی از خیابان‌های اطراف تهران بودند با پیکر نیمه جان مرد جوانی روبه‌رو شدند که زخمی و خون‌آلود کنار خیابان افتاده بود. آنها بلافاصله باورژانس تماس گرفتند، اما وقتی امدادگران رسیدند، کاری از دستشان برنیامد و اعلام کردند که مرد جوان جان خود را از دست داده است.

بنابراین گزارش مرگ مشکوک به قتل به پلیس و در فاصله کوتاهی به بازپرس کشیک قتل پایتخت و تیم بررسی صحنه جرم اعلام شد تا تحقیقات جنایی آغاز شود. کارآگاهان پس از حضور در محل کشف جسد بارد خون مواجه شدند که از کنار جسد تا داخل خانه‌ای قدیمی در همان حوالی ادامه داشت. بررسی‌های میدانی نشان داد جایی که ماموران با دنبال کردن رد خون به آن رسیدند باتوق متعادل و موافق و شان است.

صاحب باتوق با دیدن ماموران، هویت مقتول و عامل جنایت را فاش کرد و در مورد ماجرای منجر به قتل گفت: «فریبرز به باتوق من می‌آمد. روز حادثه همراه بهم و یکی از دوستانش به اینجا آمدند. آنها شروع به مصرف مواد کردند، اما سر موضوعی باهم درگیر شدند. بهمین ناگهان چاقو برداشت و چند ضربه بهی هدف سمت فریبرز پر تاب کرد که او را زخمی کرد و خونین روی زمین افتاد. بعد هم بهمین و دوستش، فریبرز را از باتوق بیرون بردند تا به بیمارستان برسانند، اما بعد از آن دیگر چیزی نمی‌دانم.»

با مشخص شدن هویت متهم اصلی، تحقیقات برای دستگیری بهمین شروع و در نهایت او ساعاتی بعد دستگیر شد. بهمین که متهم به قتل عمد شده بود در بازجویی‌های اولیه به درگیری برگیار اعتراف کرد. او گفت: «در رفتن و آمدهایم به باتوق با فریبرز آشنا شدم. روز حادثه همراه یکی از دوستانم و او به باتوق رفتم. من قبلاً با دختری به نام روح‌انگیز دوست بودم که او هم به باتوق رفتم و آمد داشت و از طریق او با فریبرز آشنا شدم. اما مدتی بعد روح‌انگیز ناپدید شد و حتی شمارش را هم تغییر داد. در این بین من همچنان در جستجوی او



گروه حوادث – زنی که متهم است در پی یک رابطه عاشقانه شوهرش را با همدستی مردی به قتل رسانده، پای میز محاکمه رفت.

متهمان در جلسه دادگاه اتهام را انکار کردند و هر یک دیگری را عامل قتل معرفی کرد.

مردی تیر ماه یک‌سال قبل در جنت آباد به قتل رسید. همسر این مرد به پلیس گفت نمی‌داند شوهرش چرا و چطور کشته شده‌است. وقتی پلیس چندبار این زن را بازجویی کرد به تناقض‌گویی او پی برد و زن میانسال بازداشت شد. او گفت: من با فردی به نام رحیم ارتباط داشتم و او شوهرم را کشته است.

ماموران رحیم را یک هفته بعد شناسایی و در یکی از شهرهای غربی کشور بازداشت کرد. این مرد به قتل شریف، شوهر زن میانسال، اعتراف کرد و گفت: من و نازنین باهم ارتباط داشتیم. او از شوهرش پیش من گلایه می‌کرد. من هم برای اینکه به او کمک کنم، قبول کردم اسلحه بخرم و به شوهرش شلیک کنم.

متهم محل اختفای اسلحه را نیز به ماموران نشان داد و آنها علاوه بر سلاح چند خشاب نیز پیدا کردند. در حالیکه به نظر می‌رسید متهمان جزیات را بیان کرده‌اند تو ردیدی در ماجرا وجود ندارد، رحیم در جلسه آخر بازجویی را تکاب به قتل را انکار کرد و گفت نازنین

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت- سوک جمعی به واسطه فجایع انسانی و خشونت‌های جمعی و بحران‌های اجتماعی، سیاست و بهداشتی، شکل می‌گیرد که فقط تجربه‌ای فردی محسوب نشده و بسیاری از افراد جامعه را دچار غم، خشم و افسردگی می‌کند.

سمت زندگی عادی و فعالیت‌ها و روابط معمولی گذشته بازگرد. سیستم روانی انسان برای این که بتواند با فقدان‌ها و فجایع کنار بیاید، به زمان نیاز دارد و در این وضعیت، معنا پیدا کند؛ بنابراین زمان، گره گشای واکنش سوگ به حساب می‌آید اما طبیعی بودن این واکنش‌ها به این معنی نیست که فرد داغ‌دیده به تنهایی می‌تواند از این مسیر عبور کند، مثل فردی که پای او آسیب دیده و قطعاً به زمان نیاز دارد تا این آسیب، ترمیم شود ولی در این میان به دارو، طی فرایند درمان و حمایت هم نیاز دارد.

راهکارهای عملی برای عبور سالم‌تر از سوگ جمعی
۱. احساسات را به رسمیت بشناس: گفتن این جمله به خودت مهم است؛ احساسات قابل فهم است، حتی اگر فقدان شخصی نداشته باشم.
۲. مصروفیت خبر را تنظیم کن: در معرض مداوم اخبار ناگوار بودن، سیستم عصبی را در حالت هشدار مزمن نگه می‌دارد. زمان و منبع دریافت خبر را آگاهانه محدود کن.
سیستم روانی انسان برای این که بتواند با فقدان‌ها و فجایع کنار بیاید، به زمان نیاز دارد و در این وضعیت، معنا پیدا کند؛ بنابراین زمان، گره گشای واکنش سوگ به حساب می‌آید.
۳. بسدن را وارد فرآیند ترمیم کن: پیاده‌روی، تمرین‌های تنفسی، حرکات کششی یا هر فعالیت بدنی ملایم، به تنظیم هیجانی کمک می‌کند. زیرا سوگ فقط ذهنی نیست؛ در بدن هم ذخیره می‌شود.
۴. ارتباط انسانی را حفظ کن: صحبت با دیگران، حتی درباره احساسات مشترک، اثر محافظتی دارد. سوگ جمعی در انزوا تشدید و در ارتباط تعدیل می‌شود.
۵. معنای‌های کوچک اما واقعی بساز: در شرایطی که معنای‌های بزرگ فرو می‌ریزند، تمرکز بر کنش‌های کوچک قابل کنترل (کمک، مراقبت، یادگیری، خلق) می‌تواند حس عاملیت را بازگرداند.
چه زمانی کمک حرفه‌ای لازم است؟
اگر احساس می‌کنید اندوه یا خشم دائم شدیدتر می‌شود، خواب،

فعالیت بدنی جذب‌گلوکز توسط عضلات را افزایش می‌دهد، به این معنی که عضلات شما به جای اینکه اجازه دهند قند در سطوح بالا در جریان خون گردش کند، آن را برای انرژی بیشتری از جریان خون بیرون می‌کشند. این اثر به ویژه در ۳۰ دقیقه اول بعد از غذا خوردن قوی است و حتی حرکات سبک مانند پیاده‌روی در اطراف خانه نیز می‌تواند در صورتی که بیرون رفتن برایتان راحت یا مقدور نیست، مؤثر باشد.

نوشیدن آب در طول و بعد از غذا
هیدراتاسیون (آبرسانی به بدن) نه تنها برای سلامت عمومی مفید است، بلکه می‌تواند به کنترل بهتر قند خون بعد از غذا خوردن نیز کمک کند. هیدراته ماندن به کلیه‌ها کمک می‌کند تا گلوکز اضافی را از جریان خون خارج کرده و حجم خون طبیعی را حفظ کنند، که می‌تواند غلظت قند خون در گردش بعد از غذا را تعدیل کند.
امی کیمبرلین، متخصص تغذیه می‌گوید: نوشیدن آب می‌تواند کمک کند، اما به خودی خود جلوی

خیانت زن؛ گلوله‌ای که جان شوهر را گرفت

به من گفته بود تو قتل را قبول کن و من دخترانتم را پدر و مادر شوهرم که خاله و شوهر خاله‌ام هستند، رضایت می‌گیرم. من هم قبول کردم. اما این کار را نکرد و من حالا واقعیت را می‌گویم.

با این حال کیفر خواست علیه متهمان صادر و پرونده برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد.

در جلسه رسیدگی وکیل والدین شریف و همچنین دختران او برای رحیم درخواست قصاص کردند. دختران متهمان به کلیه‌ها کمک می‌کند تا گلوکز اضافی را از جریان خون خارج کرده و حجم خون طبیعی را حفظ کنند، که می‌تواند غلظت قند خون در گردش بعد از غذا را تعدیل کند.
امی کیمبرلین، متخصص تغذیه می‌گوید: نوشیدن آب می‌تواند کمک کند، اما به خودی خود جلوی

دوشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۴، ۲۰ شعبان ۱۴۴۷، ۹ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۴، صفحه ۹



جمعی است؛ و هیچ‌کس قرار نیست این مسیر را به تنهایی طی کند. آهنگری در این رابطه گفت: افراد داغ‌دیده و به خصوص در شرایطی که فقدان بسیار آسیب‌زننده (تر و ماتنیک) باشد، مستعد افراد خود آسیب‌رسان و حتی دیگر آسیب‌رسان است. گاهی فرد به دنبال انتقام جویی از خود و دیگران است. همچنین افکار سرزنش آمیز مبنی بر این که «چرا من زنده ماندم و عزیزم را از دست دادم، من زیاد می‌ام، من مستحق زندگی نیستم»، می‌تواند هیجان‌های در درآفرینی برای فرد ایجاد کند که در کنار نبود مهارت‌های تنظیم هیجان، آسیب‌های برگشت‌ناپذیری را به فرد داغ‌دیده تحمیل می‌کند.

وی اظهار کرد: بنابراین فرد داغ‌دیده، نیازمند حمایت‌های مستقیم و غیرمستقیم توسط اطرافیان و حتی مراقبت‌هایی برای برآورده شدن نیازهای اولیه است و در واقع نباید این فرد رها شود.

اگر زخم را ترمیم نمی‌کنید، نمک ناپاشید

بسیاری از افراد جامعه به واسطه اتفاقات اخیر در دی ماه ۱۴۰۴ داغ‌دار عزیزان خود هستند و این داغ تبدیل به سوگ جمعی شده است. در این وضعیت، برخی افراد و رسانه‌ها با دسته‌بندی کردن جامعه و اهانت به عزیزان از دست رفته، بر این زخم، نمک می‌پاشند و داغ را تشدید می‌کنند.

حتی بسیاری از افرادی که عزیزی را در این حوادث از دست داده‌اند هم شرایط مساعد روانی نداشته و در انجام فعالیت روزمره و کاری دچار مشکل و بی‌انگیزگی شده‌اند. شرایطی که برای ترمیم آن به زمان نیاز داریم؛ نه این که نمک بر زخم بپاشیم.



ساعت بعد شوهرم نیامد هر چه زنگ زدیم هم گوشی را بر نداشت، اینطوری بود که فهمیدم چه شده است. به همان محل رفتم و جسد شوهرم را دیدیم. آمبولانس هم آنجا بود. من در مرگ شوهرم مقصرم. اشتباه کردم ولی من نیز ترمیم، حتی مطمئنم رحیم هم نمی‌خواسته اما پیش آمده است.

سپس نماینده داستان گفته‌های هر دو متهم را رد کرد و گفت: این دو نفر جزیات را کامل توضیح دادند و حالا منکر می‌شوند طبق اطلاعات که ما داریم آنها با هماهنگی این کار را کردند.

در پایان هر دو متهم یکبار دیگر همه چیز را انکار و همدیگر را عامل شلیک معرفی کردند.

در نهایت دادگاه برای صدور رای وارد شور شد.

طلاق به خاطر خودکشی‌های نمایشی همسر

***چرا تصمیم به طلاق گرفتی؟**

زنم به هر بهانه‌ای خودکشی می‌کند، البته نمایشی است. خسته‌ام کرده. نمی‌توانم تحمل کنم. هر چیزی که میشش نباشد و من مقاومت کنم

همین کار را می‌کند.

***پیش دکتر رفته‌اید؟**

بله در دو سالی که باهم زندگی کردیم بارها دکتر رفتم. در نهایت تصمیم بر گتم طلاق بگیرم. او خیلی من را اذیت می‌کند حتی سعی می‌کند بین من و خانواده‌ام فاصله بیندازد.

***همسرت راضی است؟**

نه. او دو سال است تلاش می‌کند جدا نشویم اما دیگر چاره‌ای نیست.

من طلاقش می‌دهم.

***بعد از جدایی چه می‌شود؟**

می‌دانم سخت است اما سخت‌تر از دوسالی که گذراندم نیست. به زندگی برمی‌گردم.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی‌نوش