روایت «شرق» از تجربه‌های خودسوزی زنان در دالاهوی کرمانشاه

آتش خشم

«آخرین بار که خودش را در آینه دید فقط یک جمله گفت: صورت زیبای من کجا رفت؟»

نسترن فرخه: همه آنها بعد از خودسوزی پشیمان بودند، زنانی که همان سهم اندک برای زندگی را هم از خود گرفتند و حالا خانواده‌های داغداری از خود به جای گذاشتند. داستان هرکدام از زنان این چند روایت به شکلی یا خشونت و تنهایی گره خورده است. خودسوزی زنان دالاهو، دریکی از شهرستان‌های کرمانشاه، مانند برخی مناطق کشور با فرهنگ‌های خاص، به امری مسری برای ابراز خشونت و اعتراض این زنان تبدیل شده که در بیشترموارد نتیجه‌ای جز مرگ زاینده نخواهد شد. زنانی که در تنهایی بار خشونت‌های خانگی را به دوش کشیدند و در آخر با آتشی بر جانشان، به زندگی وداع همیشگی گفتند. مرگ‌های وحشت‌انگیزی که شاید علت بخشی از آن به فضای مردسالار حاکم در منطقه و محدودیت‌های مردانه برای زنان برگردد.

حسرتی برای همیشه

روسری را کنار می‌زند، تضاد چهره جوانش با چروک‌های عمیق صورتش که روی گردن و بدنش نقش بازی می‌کند. روایتگر حرف‌های بسیار این مادر ۳۰ ساله است. صدای گریه‌های بی‌امان دوباره به جای گذاشتن... داستان هرکدام از زنان این چند روایت به شکلی یا خشونت و تنهایی گره خورده است. خودسوزی زنان دالاهو، دریکی از شهرستان‌های کرمانشاه، مانند برخی مناطق کشور با فرهنگ‌های خاص، به امری مسری برای ابراز خشونت و اعتراض این زنان تبدیل شده که در بیشترموارد نتیجه‌ای جز مرگ زاینده نخواهد شد. زنانی که در تنهایی بار خشونت‌های خانگی را به دوش کشیدند و در آخر با آتشی بر جانشان، به زندگی وداع همیشگی گفتند. مرگ‌های وحشت‌انگیزی که شاید علت بخشی از آن به فضای مردسالار حاکم در منطقه و محدودیت‌های مردانه برای زنان برگردد.

حسرتی برای همیشه

روسری را کنار می‌زند، تضاد چهره جوانش با چروک‌های عمیق صورتش که روی گردن و بدنش نقش بازی می‌کند. روایتگر حرف‌های بسیار این مادر ۳۰ ساله است. صدای گریه‌های بی‌امان دوباره به جای گذاشتن... دختر شبیه به سیزده سالگی به دختری مسن می‌ماند. سیزشش مشکلات جدید با مشکلات از جمله عوامل تسریع‌کننده‌ای هستند که موجب افزایش وخامت وضع موجود می‌شوند.

ناامیدی: یعنی همان احساسی که به فرد می‌قبولاند مشکلاتش تمام‌شدنی نیستند و بدتر خواهند شد. طوری که انکار این اوضاع هیچ‌وقت قرار نیست بهتر شود.

ناتوانی: زمانی که فرد احساس می‌کند همه امکاناتش را برای مرتفع‌کردن مشکلات از دست داده است.

احساس بی‌ارزشی، سرافکندگی، گناه، تنفر از خود، بی‌توجهی دیگران، ترس از عدم کنترل و آسیب‌رساندن به خود یا دیگران، تبدیل‌شدن به شخصیتی غمگین، کوشه‌گیر، خسته، بی‌تفاوت، مضطرب، تحریک‌پذیر و مستعد طغیان‌های عصبی.

کاهش عملکرد در مدرسه، محل کار یا سایر فعالیت‌ها. عکس این قضیه نیز صادق است، مثلا شاید فرد به صورت داوطلبانه درخواست اضافه‌کاری کند و مسئولیت‌های جدید بر عهده بگیرد، چراکه نیاز دارد وقتش را پر کند. انزوای اجتماعی یا همراه‌شدن با گروه‌هایی که استانداردهای اخلاقی متفاوتی با خانواده فرد دارند.

کاهش تمایلات جنسی یا کم‌رنگ‌شدن دوستان و فعالیت‌های که بیش‌تر برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند. بی‌توجهی به رفاه فردی و تخریب ظاهر فیزیکی و...

اوقات بحرانی: تعطیلات، سالگرد‌ها، نخستین هفته پس از مرخص‌شدن از بیمارستان، قبل و بعد از تشخیص ابتلا به یک بیماری سخت، قبل و در طول فرایند رسیدگی به تخلفات.

رفتارهای زیر نشان می‌دهند که فرد مستعد خودکشی است:

سابقه اقدام به خودکشی، حتی اقدامات جسته‌وگریخته، بیان صریح افکار یا احساسات خودکشی‌گرایانه، طراحی نقشه خودکشی، تهیه ابزار مورد نیاز، تمرین رفتار خودکشی، مشخص‌کردن زمان خودکشی، صدمه به خود، مثلا کوبیدن سر یا ایجاد بریدگی‌ها و سوختگی‌های عمدی.

رفتارهای نسنجیده: علاوه بر خودکشی، سایر دلایلی که بنا بر تحقیقات موجب مرگ جوان‌ترها در شهری همچون نیویورک می‌شوند عبارت‌اند از آدم‌کشی، تصادف، مصرف بیش از حد مواد مخدر و ایدز. تصادف کودکان یا سالخوردگان به دلایل توجیه‌ناپذیر نیز از جمله رفتارهای نسنجیده مخاطره‌آمیز دانسته می‌شود. تنظیم وصیت‌نامه یا بخشش دارایی‌های مورد علاقه.

رفتار کلامی مبهم یا غیرمستقیم: مثلا «دارم میرم به یه سفر خیلی طولانی»، «دیگه لازم نیست نگرانم باشی»، «می‌خوام برم بخوابم و دیگه هیچ‌وقت چشم باز نکنم»، «خیلی افسرده‌ام»، «دیگه نمی‌تونم ادامه بدم»، «فکر می‌کنی خدا آدم رو به خاطر خودکشی مجازات می‌کنه؟»، «یه صدایی بهم می‌گن که کاری بد کنم»، همچنین کنجکاوی درباره آتاناژی (مرگ آسان).

اغلب مردم در مقطعی از زندگی‌شان ممکن است دچار افکار خودکشی‌گرایانه شوند، این در حالی است که فقط کمتر از دو درصد مرگ‌ومیرها به دلیل خودکشی اتفاق می‌افتد. توجه داشته باشید افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، لزوما همه علائم فوق را ندارند، بلکه بسیاری از این افراد فقط تعداد کمی از علائم نام‌برده را بروز می‌دهند. با این حال، می‌توانیم به کمک راهکارهایی که برشمردیم، کاری کنیم که چنین افرادی از فکر خودکشی منصرف شوند. تقریبا همگی افراد مستعد خودکشی از وضعیتی رنج می‌برند که با گذشت زمان یا به کمک اطرافیان و اقدامات درمانی التیام خواهد یافت. مطمئن باشید که می‌توانید با اقدامات آگاهانه از خودکشی فردی که مرگ را به زندگی ترجیح می‌دهد، پیشگیری کنید.

چطور از مرگ خودخواسته دیگران جلوگیری کنیم

فقط کمتر از ۲ درصد مرگ‌ومیرها به دلیل خودکشی اتفاق می‌افتد

شرق: براساس گزارش اخیر سازمان بهداشت جهانی، در هر ۴۰ ثانیه یک نفر در جهان دست به خودکشی می‌زند. اما سهم ایران از آمار جهانی خودکشی چقدر است؟ به گفته دکتر رضا محبوبی، معاون مرکز امور اجتماعی وزارت کشور، ایران در رتبه‌بندی جهانی خودکشی در جایگاه ۱۰۶ قرار دارد. اگرچه تازه‌ترین آمار منتشرشده از کاهش نرخ خودکشی در سال گذشته خبر می‌دهد. کشور همچنان با معضل خودکشی مواجه است. عوامل متعددی نظیر افسردگی و وضعیت اقتصادی سهم بسزایی در بروز خودکشی دارند. با این حال گفته می‌شود خودکشی از جمله آسیب‌های اجتماعی قابل پیشگیری است. اما پرسش این است که چطور از خودکشی افراد مستعد خودکشی پیشگیری کنیم؟ این مقاله که ترجمه سایت چطور است، راهکارهایی را ارائه داده که باعث پیشگیری از این امر شویم.

•••

فردی را که مستعد خودکشی است، جدی بگیرید

اغلب مردم فکر می‌کنند کسی که درباره خودکشی حرف می‌زند، خودکشی نمی‌کند. مطالعات نشان داده است ۷۵ درصد افرادی که مرتکب خودکشی منجر به فوت می‌شوند، در چند هفته یا چند ماه پایانی عمرشان طوری رفتار می‌کنند که به دیگران بفهمانند به شدت ناامید هستند. بنابراین هر فردی که احساسات خودکشی‌گرایانه از خود بروز می‌دهد، نیازمند توجه فوری است.

معمولا گفته می‌شود کسی که سعی می‌کند خودش را بکشد، حتما عقلش را باخته است. شاید بتوان گفت فقط ۱۰ درصد افراد مستعد خودکشی، روان‌پریش یا توهمی هستند و درک صحیحی از واقعیت ندارند، اما اغلب این افراد به افسردگی که یک بیماری روانی شناخته‌شده است، مبتلا هستند. بسیاری از این افراد افسرده با وجود تمایلات خودکشی‌گرایانه قادرند امور روزانه خود را به طور قابل قبولی مدیریت کنند. پس نمی‌توان گفت فردی که علائم جنون ندارد، در معرض خطر خودکشی قرار ندارد.

اغلب مردم وقتی باخبر می‌شوند که یکی از آشنایانشان به دلیل خودکشی فوت کرده است، ادعا می‌کنند مشکلی که فلانی به خاطرش دست به خودکشی زد، ارزش خودکشی نداشت. شاید فکر کنید که مثلا ورشکست‌شدن ارزش خودکشی ندارد، اما واقعیت این است که نمی‌توانید از دوست ورشکسته‌تان هم انتظار داشته باشید که این‌طور فکر کند. این وخامت مشکلات نیست که اهمیت دارد، بلکه باید دید مشکلی که فرد گرفتارش شده با چه شدتی اذیتش می‌کند.

خیلی‌ها معتقدند کسی که قصد کرده خودش را بکشد، هیچ‌چیزی جلودارش نیست. اما همین که شخص، زنده است و نفس می‌کشد، ثابت می‌کند که بخشی از وجودش خواستار ادامه زندگی است. فردی که به خودکشی فکر می‌کند، آدم سردرگمی است که بخشی از وجودش خواستار ادامه زندگی و بخش دیگری از وجودش خواستار مرگ و پایان‌دادن به مشکلات است. فردی که از تمایلات خودکشی‌گرایانه‌اش صحبت می‌کند، در واقع از جانب آن بخشی از وجودش وارد صحبت شده که خواستار ادامه زندگی است. وقتی چنین فردی به سراغتان می‌آید، احتمالا فکر کرده که بیشتر از سایرین نگرانش هستید و خوب می‌دانید چطور کمکش کنید تا با ناکامی‌ها کنار بیاید. یادتان باشد که چنین فردی فکر می‌کند محرم اسرارش خواهید بود. مهم نیست که محتوای کلام و رفتار این آدم چقدر منفی و ناامیدکننده است، همین که چنین فردی به سراغتان آمده حرکت امیدبخشی است و نشان می‌دهد که نسبت به شخص شما نظر مثبت دارد.

قبل از اینکه دیر شود، کمک کنید و کمک بگیرید

جلوگیری از خودکشی اقدامی نیست که در آخرین لحظه انجام‌پذیر باشد. همیشه گفته شده است که افسردگی باید در سریع‌ترین زمان ممکن درمان شود. متأسفانه، افرادی که افکار خودکشی‌گرایانه دارند، فکر می‌کنند با کمک‌گرفتن از دیگران، رنجشان بیشتر می‌شود. چنین افرادی از دیگران درخواست کمک نمی‌کنند تا مبادا کسی بی‌شعور، احمق، خطاکار یا حیله‌گر خطابشان کند. این قبیل افراد می‌ترسند که وضعیتشان به دلیل افسردگی و تمایلات خودکشی‌گرایانه به سوء‌سابقه تبدیل شده و ملزم به ارائه تعهدات اجباری شوند. این افراد همچنین می‌ترسند که با کمک‌گرفتن از دیگران و آشکارشدن وضعیتشان، طرد یا توبیخ شوند و مثلا از مدرسه یا محل کار، عذرشان را بخواهند. هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا مرهم دردشان شوید، نه اینکه نمک به زخمشان بپاشید. سعی کنید هرچه‌سریع‌تر، آن بخشی از وجودشان را که خواستار ادامه زندگی است، تحریک کنید تا از خطر خودکشی دور شوند.

البته گاهی لازم است برای کمک به فرد مستعد خودکشی، با دیگران نیز مشورت کنید. اما شاید فردی که افکار خودکشی‌گرایانه‌اش را نزدتان فاش کرده، درخواست کند که محرم اسرارش باشید و صحبت‌هایش را به کسی انتقال ندهید. این دقیقا همان بخشی از وجود این فرد است که نمی‌خواهد بیشتر رنج بکشد و خواستار ادامه زندگی است. به همین بخش از وجود طرف مقابلتان واکنش نشان دهید و حتما شرایطش را با شخصی عاقل و دلسوز در میان بگذارید تا راهنمایی‌تان کند. یادتان باشد که می‌توانید از دیگران کمک بگیرید و در عین حال، به حریم خصوصی طرف مقابل احترام بگذارید. سعی نکنید خودتان به تنهایی قضیه را حل کنید، بلکه هم برای خودتان و هم برای طرف مقابل کمک بگیرید. تقسیم دلواپسی‌ها و وظایف در پیشگیری از خودکشی موجب می‌شود که راحت‌تر بتوانید از بروز خودکشی پیشگیری کنید و تلاشتان تاثیرگذارتر باشد.

شنونده خوبی باشید

از هر فرصتی استفاده کنید تا فردی که حس و حال خودکشی دارد، بتواند با کمک شما اندکی از بار مشکلاتش را زمین بگذارد و احساساتش را تخلیه کند. نیازی نیست زیاد صحبت کنید و بدانید که هیچ جمله یا کلمه معجزه‌گری نیست که حال طرف مقابل را یکباره خوب کند. چنانچه از صمیم قلب نگران باشید، از لحن صدا و طرز رفتارتان معلوم خواهد شد. سعی کنید در غم طرف مقابل شریک شوید و نشان دهید از اینکه به سراغتان آمده دلگیر نیستید. به جای اینکه جر و بحث یا نصیحت کنید، صبور باشید، همدردی کنید و طرف مقابل را پس نزنید.

از طرف مقابل بپرسید آیا به خودکشی فکر می‌کند؟

اغلب مردم فکر می‌کنند صحبت‌کردن درباره خودکشی موجب می‌شود که طرف مقابل به صرافت خودکشی بیفتد. اما همین که خودکشی از تیترهای دائمی اخبار حواست است، نشان می‌دهد که خیلی‌ها بدون اینکه کسی در سرشان انداخته باشد، در فکر خودکشی هستند. پس چنانچه از طرف مقابل در این مورد سؤال کنید، در واقع در حقش خوبی کرده‌اید. چراکه با این کار می‌فهمد که نگرانش هستید. وضعیتش را جدی گرفته‌اید و قصد دارید خودتان را در سخنی‌هایش شریک کنید. با این طرز رفتار در واقع به طرف مقابل‌تان فرصت داده‌اید که احساسات سرکوب‌شده و دردمندش را بیرون بریزد. این استراتژی کمک‌تان می‌کند تا بفهمید فردی که در فکر خودکشی است، تا کجا پیش رفته و چقدر با خودکشی فاصله دارد.

فردی را که مستعد خودکشی است، تنها رها نکنید

چنانچه در محل زندگی فرد مستعد خودکشی، ابزار یا موادی وجود دارد که حدس می‌زنید به درد خودکشی می‌خورند، همگی را از دسترس خارج کرده و محیط را پاک‌سازی کنید.

تا هر زمان که لازم است از مداومت و صبوری دریغ نکنید. هر گزینه‌ای را که به نظرتان در بهبود حال طرف مقابل مؤثر است، امتحان کنید و پیگیر باشید. سعی کنید در هر برخورد نشان دهید که نگرانش هستید و می‌خواهید ارتباطتان را همچنان حفظ کنید.

افسردگی در سنین جوانی ممکن است زیر نقاب بیش‌فعالی یا برون‌ریزی (استفاده از کنش‌های فیزیکی در مواجهه با مشکلات) پنهان بماند. در مقابل، افسردگی در سنین میان‌سالی ممکن است به اشتباه به تأثیر طبیعی افزایش سن نسبت داده شود. افسردگی‌هایی که بی‌دلیل و به سرعت از بین می‌روند، جای نگرانی دارند. اگاه باشید که بهبود افسردگی در مراحل اولیه، برخطرترین دوره دانسته می‌شود. همچنین، پژوهش‌های اخیر حاکی از ارتباط اختلال اضطرابی با افزایش خطر خودکشی است.

تغییرات احساسی و رفتاری مرتبط با خودکشی عبارت‌اند از:

مشکلات طاقت‌فرسا: مقصود مشکلاتی است که ممکن دارد از آستانه تحمل فرد عبور کنند. احساسات خودکشی‌گرایانه اغلب نتیجه حضور مشکلات طولانی‌مدتی هستند که اتفاقا در اثر شتاب وقایع اخیر وخیم‌تر شده‌اند. سیزشدن مشکلات جدید با ازدست‌رفتن امکانات مقابله با مشکلات از جمله عوامل تسریع‌کننده‌ای هستند که موجب افزایش وخامت وضع موجود می‌شوند.

ناامیدی: یعنی همان احساسی که به فرد می‌قبولاند مشکلاتش تمام‌شدنی نیستند و بدتر خواهند شد، طوری که انکار این اوضاع هیچ‌وقت قرار نیست بهتر شود.

ناتوانی: زمانی که فرد احساس می‌کند همه امکاناتش را برای مرتفع‌کردن مشکلات از دست داده است.

احساس بی‌ارزشی، سرافکندگی، گناه، تنفر از خود، بی‌توجهی دیگران، ترس از عدم کنترل و آسیب‌رساندن به خود یا دیگران، تبدیل‌شدن به شخصیتی غمگین، کوشه‌گیر، خسته، بی‌تفاوت، مضطرب، تحریک‌پذیر و مستعد طغیان‌های عصبی.

کاهش عملکرد در مدرسه، محل کار یا سایر فعالیت‌ها. عکس این قضیه نیز صادق است، مثلا شاید فرد به صورت داوطلبانه درخواست اضافه‌کاری کند و مسئولیت‌های جدید بر عهده بگیرد، چراکه نیاز دارد وقتش را پر کند. انزوای اجتماعی یا همراه‌شدن با گروه‌هایی که استانداردهای اخلاقی متفاوتی با خانواده فرد دارند.

کاهش تمایلات جنسی یا کم‌رنگ‌شدن دوستان و فعالیت‌های که بیش‌تر برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند. بی‌توجهی به رفاه فردی و تخریب ظاهر فیزیکی و...

اوقات بحرانی: تعطیلات، سالگرد‌ها، نخستین هفته پس از مرخص‌شدن از بیمارستان، قبل و بعد از تشخیص ابتلا به یک بیماری سخت، قبل و در طول فرایند رسیدگی به تخلفات.

رفتارهای زیر نشان می‌دهند که فرد مستعد خودکشی است:

سابقه اقدام به خودکشی، حتی اقدامات جسته‌وگریخته، بیان صریح افکار یا احساسات خودکشی‌گرایانه، طراحی نقشه خودکشی، تهیه ابزار مورد نیاز، تمرین رفتار خودکشی، مشخص‌کردن زمان خودکشی، صدمه به خود، مثلا کوبیدن سر یا ایجاد بریدگی‌ها و سوختگی‌های عمدی.

رفتارهای نسنجیده: علاوه بر خودکشی، سایر دلایلی که بنا بر تحقیقات موجب مرگ جوان‌ترها در شهری همچون نیویورک می‌شوند عبارت‌اند از آدم‌کشی، تصادف، مصرف بیش از حد مواد مخدر و ایدز. تصادف کودکان یا سالخوردگان به دلایل توجیه‌ناپذیر نیز از جمله رفتارهای نسنجیده مخاطره‌آمیز دانسته می‌شود. تنظیم وصیت‌نامه یا بخشش دارایی‌های مورد علاقه.

رفتار کلامی مبهم یا غیرمستقیم: مثلا «دارم میرم به یه سفر خیلی طولانی»، «دیگه لازم نیست نگرانم باشی»، «می‌خوام برم بخوابم و دیگه هیچ‌وقت چشم باز نکنم»، «خیلی افسرده‌ام»، «دیگه نمی‌تونم ادامه بدم»، «فکر می‌کنی خدا آدم رو به خاطر خودکشی مجازات می‌کنه؟»، «یه صدایی بهم می‌گن که کاری بد کنم»، همچنین کنجکاوی درباره آتاناژی (مرگ آسان).

اغلب مردم در مقطعی از زندگی‌شان ممکن است دچار افکار خودکشی‌گرایانه شوند، این در حالی است که فقط کمتر از دو درصد مرگ‌ومیرها به دلیل خودکشی اتفاق می‌افتد. توجه داشته باشید افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، لزوما همه علائم فوق را ندارند، بلکه بسیاری از این افراد فقط تعداد کمی از علائم نام‌برده را بروز می‌دهند. با این حال، می‌توانیم به کمک راهکارهایی که برشمردیم، کاری کنیم که چنین افرادی از فکر خودکشی منصرف شوند. تقریبا همگی افراد مستعد خودکشی از وضعیتی رنج می‌برند که با گذشت زمان یا به کمک اطرافیان و اقدامات درمانی التیام خواهد یافت. مطمئن باشید که می‌توانید با اقدامات آگاهانه از خودکشی فردی که مرگ را به زندگی ترجیح می‌دهد، پیشگیری کنید.

در کنار آدم‌های داغ دیده باشیم

هر جمله‌ای را نباید به افراد داغ دیده بگوییم، فقط گاهی گوشی برای شنیدن آنها باشیم

شرق: یکی از دشوارترین کارها، کمک‌وکو با شخصی است که عزیزی را از دست داده است؛ ولی گاهی اطرافیان نمی‌دانند برای تسلی‌بخشیدن فرد داغدار بهتر است چگونه رفتار کنند. در این مواقع تنها چیزی که می‌تواند ما را آرام کند، دوستان و نزدیکانی هستند که با روحیه ما آشنا هستند و می‌توانند با خواطرشان و داری‌های‌شان ما را تسکین دهند. موضوعی قابل اهمیت در برخورد با افرادی که عزیزی را از دست داده‌اند و نکات مهم برای تعامل با این افراد را در دامه می‌خوانید.

•••

مراحل عزاداری فرد داغدار چیست؟

زمانی که انتظار رخ‌دادن اتفاقی را ندارید، طبیعی است که در برخورد اولیه با آن پدیده، شوکه بشوید. مرگ هم همین‌طور است؛ سهمگین و باورناپذیر! مرگ تنها اتفاقی است که جبرانی برایش وجود ندارد و این موضوعی است که افراد بازمانده نمی‌توانند هضمش کنند. مواجهه افراد با از دست دادن عزیزان‌شان به طور کلی چند مرحله دارد:

۱ مرحله انکار: در این مرحله فرد داغدار سؤالاتی می‌پرسد مانند اینکه «چرا خبری از او نداره؟»، از پذیرش مرگ عزیزش طفره می‌رود. شما در این مرحله نمی‌توانید منطقه با او بقولانید که سرِ حادثه‌ای طبیعی است و فردی که از دست رفته است، هیچ وقت برنمی‌گردد.

شاید به دنبال بهترین جملات و کلماتی باشید که او را آرام کند؛ ولی باید به او فرصت بدهید که ناباوری خویش را ابراز کند تا در آرامش بیشتری با مرگ عزیزش کنار بیاید. این اتفاق بیشتر زمانی می‌افتد که مرحوم یا مرحومه، به مرگ عادی از بین نمی‌روند؛ به‌عنوان مثال به ترتیب اصلی غیرمنتظره یا سکته قلبی (بدون سابقه عارضه قلبی)، در دعوای خیابانی، بر اثر سرقت و... می‌میرند. از دست دادن فرزند و کودک خردسال هم از این دست مرگ‌هاست که فرد داغدار نمی‌تواند آن را برای خود توجیه کند؛ پس کل پدیده مرگ را انکار می‌کند.

۲ مرحله خشم: زمانی که از مرحله انکار مرگ عزیزان‌مان بیرون می‌آییم، امکان دارد ناباوری خویش را با حس خشم جایگزین کنیم. اینها بیانگر این است که فرد داغدار و عزادار، مرگ را پذیرفته است؛ ولی حس بی‌عدالتی می‌کند و سخنانی بر زبان می‌آورد که اندوهش را بیشتر می‌کند.

۳ مرحله غم: این مرحله معمولا نسبت به مراحل گذشته، طولانی‌تر است. پوشیدن لباس مشکی، ماندن بر سر مزار، گریه و اندوه تمام‌نشدنی، مرور خاطره‌ها، زیر و رو کردن وسایل عزیز از دست رفته و... همه از مسائلی است که در این مرحله گریبان فرد داغدار را می‌گیرد.

۴ مرحله پذیرش: پذیرش مرگ به زبان، آسان است و برای فرد داغدار، این امر محال به نظر می‌رسد. گفتن جملاتی که باداور نبود او است، به معنای آن است که فرد سوگوار مرگ را پذیرفته است و می‌داند جای خالی عزیزش هیچ وقت پر نمی‌شود و به این جملات بر عمق اندوه خویش مهر تایدی می‌زند و نیاز دارد همدردی اطرافیانش را برانگیزد. در این مرحله فرد تقریبا به زندگی معمولی بازگشته است و می‌تواند عادی‌تر از گذشته باشد.

چگونگی برخورد با افراد داغ دیده

خیلی وقت‌ها بهتر است به جای داغدیده‌اش، خاطره‌ای از فرد در دست رفته بازگو کند. با این کار هم یادش را گرامی داشته‌اید، هم ممکن است باعث شود فرد داغدار با یاد و خاطره عزیزش تسکین پیدا کند؛ ولی تلاش نکنید که خاطره‌ای خنده‌دار تعریف کنید. توقع زیادی است که فرد عزادار اندوهش را کنار بگذارد و به خاطره شاد و خنده‌دار بپردازد و با این کار عادت آزردگی او می‌شوید.

درخالی‌که قصد کمک به فرد داغدار برای نگاه به آینده را دارد، توجه به این نکته بسیار مهم است که به او زمان لازم برای عبور از مرحله عزاداری داده شود. به‌هیچ‌وجه او را تحت فشار برای غلبه بر احساسات خودبرخورداردشدن قرار ندهید.

همیشه آماده کمک باشید

نه‌تنها در چند روز اول که دوستان و اقوام بسیاری حضور دارند، بلکه حتی ماه‌های بعد که زندگی به روال عادی زندگی خویش برمی‌گردند، آماده کمک باشید. به این طریق می‌توانید ثابت کنید که «دوست خالص» هستید؛ دوستی که در زمان «دلتنگی» کنار دوستش باقی می‌ماند.

اصرار نورزید که نباید غصه بخورند

شاید بخواهیم به فرد داغدار بگوییم آرام باش، آرام باش، گریه نکن، ولی اغلب این جمله باعث می‌شود که حالش بدتر شود.

اظهار همدردی و آرزوی خوب برای فرد داغدار نباید در بطن خویش خواسته بدی را برای او به دنبال داشته باشد. عبارت‌هایی مثل خداوند به شما صبر دهد، خداوند به خاطر صبرتان به شما اجر دهد یا خداوند به شما سلامت دهد یا آرزومند سلامت شما هستیم، می‌توانند مناسب‌تر باشند.

به یاد داشته باشیم که دعا و آرزو برای طول عمر داغ‌دیدگان، اگرچه ممکن است تلویحا و غیرمستقیم به معنای ایجاد امکان تحمل مصیبت‌ها و تجربه داغ‌های دیگر نباشد، ولی اثر مثبت آن بیشتر است.

صحبت را عوض نکنید

هنگامی که با دوستتان همدردی می‌کنید، صحبت‌های بی‌ربط نکنید. برای کسی که در شرایط سختی قرار دارد، از این شاخه به آن شاخه پریدن، سخت و در عین‌حال بی‌ثمر است.

به جای این کار به او دلگرمی بدهید که می‌تواند روی شما حساب باز کند، بعد اجازه بدهید هر چقدر نیاز دارد، تنها باشد.

حتما به او نشان بدهید که می‌تواند هر چقدر بخواهد با شما دردل کند یا نیازهای خویش را بگوید.

«این نیز بگذرد!» این جمله تنها وقتی خوب است که درباره دیگران به کار برود؛ اما نه وقتی که عزیزی از دست رفته باشد! اگر به فرد داغدار اینگونه بگویید به‌ویژه حالش بهتر خواهد شد و همه چیز مانند سابق می‌شود و بهتر است به مسائل مثبت فکر کند و... مانند این است که همه دردشان را نادیده گرفته باشید. باید به افراد داغدار فرصت داد و صبر کرد خودشان به این نتیجه برسند که دست از سوگواری بکشند.

نصیحت نکنید

اشخاص خیلی کمی حاضرند که در موقع ناراحتی، به نصیحت‌های دیگران گوش کنند. تنها زمانی دوستتان را راهنمایی کنید که خودش مستقیما از شما درخواست کمک کرده باشد. در غیراین‌صورت، بیان‌کردن جملاتی مثل «همه چیز به مرور زمان درست می‌شود» نشان می‌دهد که شما فکر می‌کنید بهتر از او از شرایطی که او تجربه کرده، اطلاع دارید.

گوش دهید

درصورتی‌که شخص سوگوار می‌خواهد بیشتر صحبت کند، حتما به صحبت‌هایش گوش دهید. ممکن است در ذهن‌تان فهرستی از جملاتی را که می‌خواسته‌اید بگویید، وجود داشته باشد؛ ولی فراموش نکنید که او ذاغ‌دیده است و احتیاج به حرف‌زدن دارد؛ پس فعالانه به صحبت‌هایش گوش دهید.

درصورتی‌که تجربه مشابهی داشته‌اید، می‌توانید در حد یک جمله به آن اشاره کنید. به‌عنوان مثال «من هم پدرم را از دست داده‌ام»؛ ولی لزومی ندارد بیش از یک جمله درباره خودتان بگویید یا خاطرات خودتان را نقل کنید! هر قدر این کار تجربه مشابهت داشته باشد، بهتر است درباره آن زیاد صحبت نکنید. به دلیل آنکه بیشتر از آنکه نشانگر همدردی شما باشد، نشان‌دهنده دیگری شما با تجارب فردی خودتان است.

عاطفی‌تبودن و سؤال و جواب نکنید. اینها سؤالاتی هستند که باید از پرسیدنش پرهیز کنید. تصور کنید دوست صمیمی‌تان همسر خویش را از دست داده و اکنون دو فرزندش بدون پدر مانده‌اند. آیا مجلس ختم موقعیت مناسبی است تا از او سؤال کنید که برای آینده‌اش چه برنامه‌ای دارد؟! این کار بسیار اشتباه است. فرد عزادار در شرایطی نیست که بتواند برای آینده‌اش هیچ‌گونه تصمیم‌گیری داشته باشد. برای او به میزان کافی آینده مبهم و سؤال‌برانگیز هست؛ بنابراین بهتر است با این دست سؤالات را نپرسید. در پایان باید به این توجه کرد که بعد از عبور اوج سوگ بهترین راه تسکین شرایط روحی مراجعه به مشاور است؛ بنابراین دعوت اطرافیان داغ‌دیده به مشاوره می‌تواند راهکار خوبی برای آنها باشد.