

مرگ، سوگ، فقدان

راهنمایی برای گذر از داغدیدگی

دکتر سودابه دیداران

به یاد اسماعیل قانیدی، ورزشکار جوان الیگودرزی که در آخرین روز دی ماه ۱۳۸۲ بر اثر سانحه‌ی ورزشی به مرگ مغزی دچار شد و اعضای پیوندی او، امید دوباره به زندگی را در دل چهار انسان رنج‌دیده شعله‌ور کرد.

سرشناسه	دیدلران، سودابه، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور:	مرگ، سوگ، فقدان: راهنمایی برای گذر از داغ‌دیدی / سودابه دیدلران
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص.
فروست:	سلسله انتشارات نشر قطره؛ ۱۰۱۱، روان و زندگی؛ ۵۳
شابک:	[978-964-341-914-1]
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا
موضوع:	مرگ - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	سوگ‌خندی - جنبه‌های روان‌شناسی
ردمبندی کنگره:	BF۷۸۹ / م۴ د۹ / ۱۳۸۷
ردمبندی دیویی:	۱۵۵/۹۲۷
شماره کتابخانه ملی:	۸۸۹۷۸۵۱

شابک: ۹۱۴-۱-۳۴۱-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-341-914-1



نشر قطره

مرگ، سوگ، فقدان

دکتر سودابه دیداران

چاپ اول: ۱۳۸۸

طراح صفحات و یونیفورم جلد: ابراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی خوان میرو (اجرا: علی طاهری ش.)

لیتوگرافی: نشر نماد

چاپخانه: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۶۵۲۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۷۳۲۵۱ - ۳

صندوق پستی ۲۸۲ - ۱۳۱۴۵

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

○ فهرست

- یادداشت ناشر ۷
- مقدمه‌ی مؤلف ۱۱
- آخرین روزها ۱۴
- نخستین تجربه‌ی ما از فقدان از کجا برمی‌خیزد؟ ۱۷
- سوگ چیست؟ آیا پدیده‌ای طبیعی است؟ چه‌نگامی رخ می‌دهد؟ ۲۰
- در سوگ، چه مراحل را فرد باید از سر بگذراند؟ ۲۲
- چه باورهایی می‌تواند سوگواری را پیچیده کند؟ ۲۷
- آیا زمان مشخصی برای به‌سر آمدن سوگ وجود دارد؟ ۲۸
- آیا زنان و مردان به یک شیوه سوگواری می‌کنند؟ ۳۰
- مراسم سوگواری از چه جنبه‌هایی اهمیت دارد؟ ۳۲
- احساس خشم در روند سوگ از کجا برمی‌خیزد؟ ۳۴
- آیا احساس گناه در روند داغ‌دیدگی طبیعی است؟ ۳۷
- آیا تجربیات توهم‌گونه در سوگ نیاز به درمان دارد؟ ۳۹
- در چه مواردی نیاز به مداخله‌ی درمانی وجود دارد؟ ۴۰
- در چه مواردی احتمال سوگ بیمارگونه بیش‌تر است؟ ۴۲
- در مورد سوگ کودکان چه باید کرد؟ ۴۳

- پس از مرگ فرزندان، دنیای والدین چگونه زیر و رو می‌شود؟ ۴۷
- تجربه‌ی نزدیک به مرگ چیست؟ ۵۱
- برای تسهیل بیان سوگ از چه روش‌هایی می‌توان کمک گرفت؟ ۵۲
- وقتی افراد به بیماری وخیمی مبتلا شوند، چه واکنشی نشان می‌دهند؟ ۵۴
- واکنش سوگ وقتی عضوی از خانواده به بیماری وخیمی دچار می‌شود، چگونه است؟ ۵۸
- وقتی به ملاقات فردی می‌رویم که به بیماری علاجه‌ناپذیری مبتلا شده، باید چه کنیم؟ ۶۱
- در بیماری که رو به مرگ می‌رود، چه علایمی دیده می‌شود؟ ۶۲
- بر بالین بیماری که آخرین لحظه‌ها را می‌گذرانند، چه کنیم؟ ۶۳
- آیا سوگ می‌تواند دستاورد مثبتی داشته باشد؟ ۶۵
- مهم‌ترین توصیه به فردی که عزیزی را از دست داده، چه می‌تواند باشد؟ ۶۹
- کلام آخر: ۷۰

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ی سالم و متعادلی خواهیم داشت که افراد بتوانند با برخورداری از سلامت روان در عرصه‌های اجتماعی به فعالیت بپردازند. انکار نابسامانی‌های روانی جامعه کمکی به رفع آن‌ها نمی‌کند. برای درمان، نخست باید بیماری را شناخت.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان با نوشتن پندنامه‌های ارزشمند رسالت خود را در اشاعه‌ی اصول متعادل اخلاقی و روانی در سطح جامعه به انجام می‌رساندند؛ اما انسان امروز که درگیر مناسبات و معضلات پیچیده‌تری است، نیازمند شناخت و به‌کارگیری روش‌هایی عملی‌تر برای مقابله با دشواری‌های فردی و اجتماعی خود است.

انسان در هر نقطه از جهان، تنها با کسب آگاهی‌ها و مهارت‌های ویژه قادر خواهد بود راه برون‌رفتی از تنگناهای فردی و اجتماعی خود بیابد.

از آن‌جا که هر اجتماعی فرهنگ، قوانین، کاستی‌ها و اختلالات خاص خود را دارد؛ بررسی، شناخت، راه‌حل‌ها و درمان‌های مخصوص به خود را نیز می‌طلبد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری گروهی از روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته‌ی ایران، مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، بخشی از مهم‌ترین اختلالات جامعه را مورد توجه قرار داده‌اند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند ضمن کسب آگاهی‌های لازم، پاسخ‌های روشنی را برای حل مشکلات روان‌شناختی خود به دست آورند. نشر قطره بر خود لازم می‌داند که از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که با این مجموعه همکاری کرده‌اند، سپاسگزاری کند.

«کل من علیها فان و یبقی وجه ربک ذوالجلال والاکرام»
همه دستخوش مرگ و فناوند و زنده‌ی جاوید، ذات خداوند منعم با
جلال و عظمت است.

سوره‌ی الرحمن - آیه‌ی ۲۵ و ۲۶

○ مقدمه‌ی مؤلف

فرصت کوتاه بود و سفر جانکاه بود
اما یگانه بود و هیچ کم نداشت
به جان منت‌پذیرم و حق‌گزارم
(چنین گفت بامداد خسته)

«در آستانه...»

احمد شاملو

شاید علاقه‌ی من به موضوعی مانند مرگ که گرچه در زندگی روزمره همراه همیشگی ماست، اما بیش از هر موضوع دیگری به انکار آن می‌پردازیم، به تجربیات کودکی‌ام بازگردد: به بیماری‌های طولانی و بستری شدن‌های درازمدت در بیمارستان و حس نزدیک بودن به مرگ. به هر حال نمی‌دانم به عنوان یک کودک حس من از شکننده بودن مرزی که زندگی و مرگ را از یکدیگر جدا می‌کند چه بوده، اما مرگ از همان دوران به یکی از دغدغه‌های همیشگی من بدل شده است. این شاید بخش ناخودآگاه قضیه باشد، اما بخش خودآگاه آن این است که اعتقاد دارم برای زندگی کردن باید به مرگ پرداخت. بدون تفکر درباره‌ی مرگ، زندگی هرگز «زندگی» نیست. اگر بخواهیم فرصت مهم از دست رفته‌ای، آخرین لحظه‌ی حیات‌مان را به حسرت آلوده نکند (حسرتی که چاره‌ناپذیرترین و بیهوده‌ترین حسرت زندگی است)، باید این واقعیت را بپذیریم که این لحظه بالاخره فراخواهد رسید.

به قول ایروین یالوم که در این مقدمه وامدار او هستم، «گرچه مرگ جسم انسان را نابود می‌کند، اما اندیشه‌ی مرگ او را نجات می‌دهد.» به هر حال چشم‌گیرترین واقعیتی که ما از آغاز با آن روبه‌رو می‌شویم «زوال» است. هر چیزی زوال می‌یابد و پژمرده می‌شود، هر موجود زنده‌ای تولدی، حیاتی و مرگی دارد. گرچه این واقعیت در دل انسان هراس می‌افکند، اما باید با آن زندگی کنیم، پس مرگ در حقیقت مهم‌ترین واقعه‌ی زندگی است.

مرگ و زندگی مزز زیست‌شناختی مشخصی دارند، اما از دیدگاه روان‌شناختی چنان درهم تنیده‌اند که باید آن‌ها را جدایی‌ناپذیر انگاشت و به همین دلیل نیز ترس از مرگ چنان عظیم است که بخش عمده‌ای از نیروی حیاتی انسان درگیر انکار مرگ می‌شود.

به هر حال هدف ما در این کتاب کوچک، پرداختن به مرگ از دیدگاه فلسفی نیست، که نه در حوصله‌ی خواننده است و نه در دانش نگارنده، بلکه بیش‌تر بر آنیم که دریابیم در صورت روبه‌رو شدن با مرگ و فقدان، که خواه ناخواه با آن روبه‌رو می‌شویم، چه باورهایی می‌تواند روند سوگواری ما را پیچیده کند و چه کنیم تا از این صافی، به جای آن‌که به قول الیزابت کوبلر راس خرد شده و از هم پاشیده بیرون بیاییم، پالوده و صیقل‌یافته خارج شویم. به هر حال گرچه داغ‌دیدگی انتخاب ما نیست، اما سوگواری و آن‌چه در نهایت از این روند حاصل می‌شود، یک انتخاب است.

اگر در سراسر این کتاب با روایت‌هایی از نویسندگان و شاعرانی که

بسیار دوست‌شان دارم روبه‌رو می‌شوید، که گاه حتی ممکن است با متن اصلی در تضاد باشد، و یا در این نوشته که طبق روال کتاب‌های دیگر این مجموعه باید اثری آموزشی باشد، به روایت‌های شخصی پرداخته‌ام، استدعا دارم بر من خرده نگیرید. این گناه من نیست. این گناه سوگ است که در هر حال برای هر کس «روایتی» است بسیار دردناک، اما بی‌همتا.

دکتر سودابه دیداران

○ آخرین روزها

فرصت شمار صحبت، کز این دو راهه منزل
چون بگذریم دیگر نتوان به هم رسیدن
حافظ

پدرم مبتلا به دمانس بود. آخرین خاطراتی که از او دارم، بستری است که ماه‌های آخر به ندرت از آن برمی‌خاست، کتاب‌هایی که روی میز کوچک پای تختش نیمه‌باز رها می‌شدند و رادیوی کوچکی که بیش‌تر مواقع دیگر به آن گوش نمی‌داد. گرچه دیگر هر چیز جالبی که می‌خواند یا می‌شنید را برای ما بازگو نمی‌کرد و از کلماتی که با خط زیبایش در حاشیه‌ی کتاب‌ها می‌نوشت هم اثری نبود، گرچه از شهرپور ۲۰ و تابستان ۳۲ دیگر چیزی نمی‌گفت، اما هر بار که به دیدنش می‌رفتم، حس می‌کردم بیش‌تر و بیش‌تر در گذشته‌ای دور سیر می‌کند. چند ماه پیش از سفر بی‌بازگشتش گفت که دلش می‌خواهد برود پیش مادرش. مادرم در آشپزخانه دور از چشم پدر گریه کرد، تجربه‌ی بارها دیدن آدم‌هایی که قصد رفتن می‌کنند، معنای این را به او آموخته بود. اما من فقط وقتی دریافتم فرصت چندانی باقی نمانده که او در بیمارستان بستری بود و چندین بار گفت: «می‌خواهم بروم» و این‌ها آخرین کلماتش بودند، پیش از آن‌که مادرم را به نام صدا کند و چشمانش را برای همیشه ببندد.

با ارزش‌ترین لحظاتی که خداوند به من بخشید، لحظاتی در آخرین روزهای زندگی پدر بود. روزهایی که به آرامی پیوندش با این جهان