

تا آنجا که برایتان مقدور است برخی امور عادی زندگی را جهت حفظ سلامتی و حفظ ارتباطات اجتماعی کماکان ادامه دهید. حمایت مورد نیازتان ممکن است از منابع مختلفی تامین شود. از جمله خانواده، دوستان، گروه های تسکین عزا، گپ زدن در اینترنت، و امثالهم. چنانچه از بابت خویش و احساس غم و اندوه تان نگرانی دارید، از مشاورین حرفه ای کمک بخواهید.

9

زمان عزا

Time for grief

برخلاف آنچه گفته می شود "فراموش خواهی کرد"، یا "سختی مال سال اول است"، واقعیت این است که برای احساس عزا هیچ محدوده زمانی خاصی وجود ندارد؛ این احساس تا هر وقت که لازم باشد، طول خواهد کشید. غالباً سفر عزای شما بیش از آنچه مورد انتظار شما و دیگران بوده به درازا می انجامد و ممکن است نوعی احساس فشار به شما دست بدهد که اکنون دیگر باید حالتان از آنچه هست بهتر باشد. بدیهی است که واقعیت فقدان عزیزتان همواره بخشی از زندگی شما را تشکیل خواهد داد و شما همیشه اوقاتی خواهید داشت که به یاد عزیز از دست رفته بیفتید، برای او دلتنگ شوید و برایش احساس غم و اندوه کنید.

10

عزا نوعی سفر روحی برای بهبودی است Grief as a spiritual journey of healing

مرگ یک عزیز سبب تغییر و تحولاتی می شود که زندگی شما را در مسیر دیگری قرار می دهد. دیگر هیچ چیز همانند گذشته نخواهد بود. معهذاً شما می باید به زندگی ادامه داده و در مسیر جدیدی که روبروی تان واقع شده معنای زندگی را بیابید. تداوم یافتن سفر این امکان را به شما خواهد داد که احساس بهبودی و رشد فردی را تجربه کنید که آن نیز حاصل رنجی است که تحمل کرده اید و درس هایی که درباره چیزهای حقیقتاً ارزشمند زندگی آموخته اید.

ما از واژه پیچ اندر پیچ هزار تو بعنوان استعاره ای برای سفر عزا استفاده کردیم. هزار تو با راههای کثیرالمسیر معماگونه و بن بست دار متفاوت است و چیزی بنام چرخش غلط در آن وجود ندارد. فقط یک راه وجود دارد. و آن راه جلو رفتن است. احساس عزا نیز به همین گونه است. تنها راه موجود راه پر پیچ و خم جلو رفتن است و پس و پیش رفتن هایی که بظاهر در یک محیط صورت می گیرد. ما به نقطه مرکزی عزای مان. به کانون درونی خویش، سفر می کنیم و سپس باز می گردیم تا مجدداً به صحنه دنیا گام نهیم.

تجربه فردی هر شخص در سفر عزا متفاوت است. این بازتاب روش زندگی شخصی ما و پیوندی است که با شخص فوت شده داشته ایم. بازتابی است از منابع و توان فردی و اجتماعی ما و تجاربی که در رویارویی با موارد مشابه داشته ایم. شما نیز در طول سفر خویش در مسیر عزای عزیزتان محتملاً با چرخش ها و بینش های غیر قابل انتظاری مواجه خواهید گشت.

بمنظور دریافت حمایت محلی در عزای عزیز از دست رفته خویش با

BC Bereavement Helpline

به شماره 604-738-9950 و یا با

Hospice Society

زیر تماس بگیرید:

ده نکته دانستنی

درباره عزا

Ten Things to Know About Grief

برنامه ای با همیاری

HEP

HOSPICE ENHANCEMENT PROGRAM

شرکت کنندگان

BC Bereavement Helpline

BC Hospice Palliative Care Association

Living Through Loss Counseling Society

While Rock Hospice Society



United Way
of the Lower Mainland

ده نکته دانستنی درباره عزای Ten Things to Know About Grief

ماخذ: "ویکتوریا هاسپیس بریومنٹ پروگرام"

هنگامی که در عزای فقدان عزیز نشسته اید، بهتر است از مواردی که انتظار آن می رود مطلع باشید. اگرچه عزای شما منحصر به رابطه ای است که با فرد فوت شده داشته اید، لکن برخی نکات مشترک در این زمینه وجود دارد. ده نکته ای که ذیلا بدان اشراف می شود، ماحصل مواردی است که توسط کارکنان ما، افراد داوطلب و کسانی که عزیزی را از دست داده اند، بررسی و مشخص گردیده است.

1

تاثیر همه جانبه فقدان

Global effect of loss

واقعیه مرگ یک عزیز می تواند موجب دگرگونی و تاثیر گذاری بر تمام جوانب زندگی شما باشد. بروز چنین واقعه ای می تواند این احساس را در شما ایجاد کند که دنیای تان زیر و رو شده است. عزای بمنزله سفری است بین آنچه که بوده و آنچه که خواهد شد. سفری درونی از پیچ اندر پیچ هزار تویی که شما را بسوی ارکان اصلی معنای زندگی هدایت می کند.

2

عزاداری یک روال طبیعی است

Grief is a natural process

احساس عزای که با فقدان یک عزیز در شما پیدا می شود، حاصل زندگی کردن، عشق ورزیدن و پیوندهای پرمعنایی است که شما با دیگران ایجاد کرده اید. عزای یکی از جنبه های عادی زندگی و واکنشی طبیعی به فقدان یک شخص است. آگاهی یافتن از مراحل عزای می تواند در فهم واکنش هایی که در شما ایجاد می شود کمک کند.

3

ویژگی های فردی در ابراز عزای

Individual differences in grieving styles

با وجود اینکه می توان چارچوب های مشخصی را برای حالات عزای تعیین نمود، ابراز چنین حالاتی منحصر به شخصیت شما، تجارب پیشین تان در زمینه از دست دادن یک عزیز، و ویژگی های پیوند شما با شخص فوت شده بستگی دارد. هر یک از اعضا خانواده شما به گونه خاص خود و در زمان خاص خود به ابراز عزای می پردازد. برخی احساس غم و اندوه شان را به شکلی باز ابراز می کنند، در حالیکه دیگران افکار و احساسات خویش را تحت کنترل در می آورند. هیچیک از این دو روش درست یا نادرست نیست؛ چرا که هر یک می تواند طریق مؤثری برای گذار از مراحل عزای باشد.

4

کودکان و موضوع عزای

Children and grief

کودکان برای نشان دادن غم و اندوه خود از بزرگسالانی که در زندگی آنها مهم هستند تبعیت می کنند. آنها نسبت به حالات و رفتار اطرافیان بزرگسال شان حساس هستند و درباره افکار و احساسات خود در ارتباط با فقدان یک عزیز صحبتی نمی کنند مگر آنکه بزرگسالان در آن باره صحبت کنند. کودکان از آنچه برای آنها ناشناخته و نامفهوم است می ترسند. لذا دادن اطلاعات ساده به آنها درباره موضوع مرگ می تواند مفید باشد.

5

ارتباطات اجتماعی و حمایت

Social connections and support

انسان در مواقعی که دچار غم و اندوه فقدان عزیز است، بیش از هر زمانی نیازمند حمایت دیگران است. ممکن است برخی اشخاص به دلایلی از جمله عزاداری خودشان نتوانند آن مقدار درک و محبتی را که شما انتظارش را دارید از خود نشان بدهند. از آنجا که پس از وقوع یک فقدان مهم تمامی روابط زندگی شما به طریقی دستخوش تحول می شود، طبیعی است که

شما بعضی از روابط خود را مورد بازبینی قرار دهید یا در آنها تغییر بوجود آورید. و بعضی از روابط را نیز قطع کنید. شما ممکن است از بودن در کنار سایرینی که خود نیز غصه دار هستند، احساس راحتی خاصی پیدا کنید.

6

حالاتی که هنگام عزای ممکن است به شما دست بدهد

Experiences you might have in grief

هنگامی که شما عملاً دچار غم و اندوه هستید، احساس تان در مقایسه با حالت عادی خویش ممکن است بسیار متفاوت باشد. زیرا بنظر می رسد نمی توان روی احساسات، افکار و واکنش های شما حساب کرد. ممکن است شما بقدری دچار درد و رنج احساساتی شوید که مانند آنرا هرگز در گذشته احساس نکرده باشید. بدانید که دیوانه نشده اید؛ این حالت یکی از جنبه های طبیعی روال عزاداری است. بروز حالاتی مانند خستگی، فراموشی و عصبانیت حاصل تمرکز حواس و انرژی شما روی عزای و تطبیق دادن خویش با فقدان عزیزتان است.

7

نوسان در احساس غم و اندوه

Fluctuations in the grief process

شما ضمن سفر در گذرگاه عزای متوجه می شوید احساسات و واکنش های تان در اوقات و مراحل گوناگون سفر متفاوت است. در این روال فراز و نشیب هایی غیر قابل پیش بینی، همانند موج های غم و اندوه یا روزهای خوش و بد زندگی، پدید می آید. مهم است که روزهای خوش را بعنوان نوعی وقت تفریح یا استراحت در جریان این سفر ویژه بنگرید و برای آنگونه روزها ارزش قایل شوید.

8

مراقبت از خویش و راههای آن

Self-care and what helps

در این ایام پر تلاطم، چیزهایی هست که شما می توانید برای کمک به خود انجام دهید. کسب اطلاعات درباره ماهیت غم و اندوه می تواند در فهم واکنش های شما و سفری که در پیش دارید مفید باشد. هنگام عزای سعی کنید رفتار تان با خویش تان آرام و صبورانه باشد.