

ده نکته دانستی درباره عزا

ماخذ: "ویکتوریا هاسپیسیریومنت پروگرام"

هنگامی که در عزای فقدان عزیزی 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 اشاری می شود، ماحصل مواردی است که توسط کارکنان ما، افراد داوطلب و کسانی که عزیزی را از دست داده اند، بررسی و مشخصگر دیده است.

1 تاثیر همه جانبه فقدان

واقعیه مرگیکزیز می تواند موجبگرگونی و تاثیر گذاری بر تمام جوانیزندگی شما باشد. بروز چنینواقعه ای می تواند این احساسرا در شما ایجاد کند که دنیای تان زیر و روضه است. عزا بمنزلهسفری استبینآنچه 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

احساس عزا که با فقدان یکعزیز در شما پیدا می شود، حاصلزندگیکردن، عشق ورزیدن و پیوندهابیرمعنایی استکه شما با دیگران ایجاد کرده اید. عزا یکیا ز جنبه های عادی زندگی و واکنش طبیعی به فقدان یکشخص است. آگاهیافتناز مراحل عزا می تواند در فهمواکنش هایی که در شما ایجاد میشودکمک کند.

3 ویژگی های فردی در ابراز عزا

با وجود اینکه می توان چارچوب های مشخصی را برای

حالات عزا تعیین نمود، ابراز چنین حالاتی منحصررا 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 خاصخود و در زمان خاص خود به ابراز عزا می پردازد. برخی احساس غم و اندوه شان را به شکلی باز ابراز می کنند، در حالیکه دیگران افکار و احساسات خویشرا 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 عزا باشد.

4 کودکان و موضوع عزا

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

انسان در مواقعی که دچار غم و اندوه فقدان عزیزی است، بیشاز هر زمانی نیازمند حمایت دیگران است. ممکن است برخی اشخاصبه 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 عزا ممکن است به شما دست بدهد

هنگامی که شما عملا دچار غم و اندوه هستید، احساس تان در مقایسه با حالت عادی خویشممکن 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 عصابینیت حاصل تمرکز حواس و انرژی شما روی عزا و تطبیق دادن خویشبا فقدان عزیزتان است.

7 نوسان در احساس غم و اندوه

شما ضمن سفر در گذرگاه عزا متوجه می شوید احساسات و واکنشهای تان در اوقات و مراحل گوناگون سفر متفاوت است. در این روال فراز و نشیب هایی غیر قابل پیشبینی، 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 خویشو راههای آن

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 واکنشهای شما و سفری که در پیشدارید مفید باشد. هنگام عزا سعی کنید رفتارتان با خویشتن آرام و صبورانه باشد

ده نکته دانستی 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

White Rock Hospice Society

A program supported by United Way of
the Lower Mainland



PERSIAN

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 چرخشغلط 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 شخصدر 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 چرخشها و بینش های غیر قابل انتظاری مواجه خواهید گشت.

بمنظور دریافت حمایت محلی در عزای عزیز از دست رفته
خویشبا

BC Bereavement Helpline

به شماره 604 - 738 - 9950 و یا با

Hospice Society

زیر تماس بگیرید

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 خویشو احساس غم و اندوه تان نگرانی دارید، از مشاورین حرفه ای کمک بخواهید.

9 زمان عزا

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 دلنتگ شوید و برایش احساس غم و اندوه کنید.

10 عزا نوعی سفر روحی برای بهبودی است

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.