

سوگ فرزندان



نویسنده
صبا یوسفی صدر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سوگ فرزند

نویسنده

صبا یوسفی صدر



خرم آباد

انتشارات شاپورخواست

۱۴۰۴

بر شناسه	: یوسفی صدر، صبا، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور	: سوگ فرزند/ نویسنده: صبا یوسفی صدر
مشخصات نشر	: خرم‌آباد: انتشارات شاپورخواست، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهری	: ۷۹ ص.
شابک	: ISBN: 978 - 600 - 260 - 700 - 3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب‌نامه
موضوع	: سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: aspects Psychological -- Bereavement
موضوع	: اندوه درمانی
	: therapy Grief
رده‌بندی کنگره	: BF ۹/۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۹۳۷/۱۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۱۰۱۱۲۳۲۶



سوگ فرزند

نویسنده

صبا یوسفی صدر

انتشارات شاپورخواست

همراه: ۰۹۱۶۳۹۸۴۰۱۱

www.Shapour-khast.ir

Email: info@shapour-khast.ir

أمور رایانه‌ای: سیدامیر ستوده - طرح جلد: احد رستگار فرد

شمار: ۳۰۰ - نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

چاپ: شهر

شابک: ۳ - ۷۰۰ - ۲۶۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

بها: ۱۵۰۰۰۰ تومان

تقدیم به "چشمان"، که حتی سوگ فقدانش مرا واداشت همچنان
دوستش بدارم، به هر شکلی، حتی به شکل واژه‌ها، حتی با نوشتن ...
این نوشتار شاید گامی کوچک در مسیر بلند سوگواری دخترکم
باشد ...

کودکی که با او از تک‌تک ثانیه‌های مادر بودنم لذت بردم هرچند
کوتاه ...

چشمان!

تو به من آموختی که عشق حتی در غیاب زنده می‌ماند ...
که بودن، فقط با حضور جسم معنا نمی‌گیرد و در نبودن هم می‌توان
عاشق بود ...

این اثر نه فقط روایتی از سوگ، که نامه‌ای عاشقانه است به تو و
عشقی که از خودت در دلم بر جای گذاشتی جانِ مادر ...

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	سخنی با خواننده
۱۵	آنچه از سوگ باید دانست
۱۷	ماهیت سوگ
۲۰	سوگ اتاقی در دل، همیشه خاموش
۲۱	سوگ؛ چرخه‌ای از درد و رشد
۲۱	سوگ؛ پل ارتباطی به درون وجود
۲۲	سوگ؛ تجربه‌ای از همدلی و انسانیت
۲۲	سوگ؛ آموزگاری از زندگی و مرگ
۲۳	احساسات در سوگ
۲۴	ناعادلانه بودن سوگ
۲۵	مناسبت‌ها در غیاب عزیزان
۲۶	تولد، بدون او
۲۷	وقتی فرد سوگوار خود را در مرگ عزیزش مقصر می‌داند
۲۹	تأیید عاطفی؛ آنچه داغ‌دیده بیش از همه به آن نیاز دارد
۳۰	تأیید عاطفی از منظر روان‌شناسی در تجربه سوگ
۳۱	درد هر انسان، قصه‌ای منحصر به فرد است

- ۳۱ مرور خاطرات در سوگواری
- ۳۳ واکنش اطرافیان چه باید باشد؟
- ۳۴ چرا این ارتباط مفید است
- ۳۶ عبور از سوگ نه به معنای پایان سوگ
- ۳۷ سوگ فرزند
- ۴۲ وقتی زمان نمی‌گذرد
- ۴۴ وقتی فرزند می‌رود، زمان می‌ایستد!
- ۴۵ سوگ بی‌صدا، بی‌پایان
- ۴۵ یادگاری که همیشه با توست
- ۴۶ زمان نمی‌گذرد و عشق به فرزند هیچگاه نمی‌میرد
- ۵۰ سوگ فرزند و خطرات جسمی و روانی برای والدین
- ۵۳ بررسی چند کتاب درباره سوگ
- ۶۰ رنج به عنوان جزئی از زندگی انسان
- ۶۵ پذیرش سوگ
- ۶۵ پذیرش سوگ راهی ناهموار اما انسانی
- ۶۷ چگونه با این مسیر همراه شویم؟
- ۶۷ تبدیل سوگ به عشق، سفریست ...
- ۷۱ سوگ چشمان
- ۷۷ تمام غمگین‌ترین لحظه‌هایم ...
- ۷۹ کتاب‌نامه

مقدمه

این اولین بار است که به طور جدی دست به قلم می‌شوم و می‌خواهم به آرزوی دیرینه‌ام جامه حقیقت بپوشانم. همیشه در رؤیاهایم، نوشتن کتابم را تصور می‌کردم، اما هرگز فکر نمی‌کردم که نخستین گامم در این مسیر، نوشتن دربارهٔ سوگ باشد. سوگ، شاید تلخ‌ترین و سنگین‌ترین تجربهٔ زندگی یک انسان باشد؛ حسی که همه در برهه‌ای از زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند، اما کمتر کسی برایش آماده است.

شاید برای کسانی که من را می‌شناسند، عجیب به نظر برسد که فردی شوخ‌طبع همچون من حالا از سوگ می‌نویسد و البته که برای منی که در سوگ به سر می‌برم نوشتن از سوگ کار دشواری نخواهد بود؛ و حالا که در میانهٔ اندوه ایستاده‌ام، نوشتن اما آن ذوق و شوق دیرین را برای من ندارد گرچه حقیقت این است که از دست دادن دخترک پنج‌ماهه‌ام، در نوشتن این کتاب مهم‌ترین عامل بود که مرا به این مسیر سوق دهد و از سوی دیگر این سوگ نگرش من به زندگی را دگرگون کرد. رفتن او نه تنها دنیایم را تغییر داد، بلکه مرا

و داشت تا به سوگ از زاویه‌ای نو نگاه کنم، نه صرفاً به‌عنوان دردی شخصی، بلکه به‌عنوان مسیری که بسیاری از ما ناگزیر از پیمودن آن هستیم.

آنچه می‌خواهم از نوشتن این کتاب مطرح کنم تنها تلاش من برای کنار آمدن با داغ فرزندم نیست؛ بلکه سوگ را واژه‌به‌واژه می‌نویسم، به امید اینکه شاید در میان خطوط این صفحات، اندکی آرامش برای خواننده فراهم شود تا با این حقیقت تلخ زندگی از زاویه‌ای نو نگاه کند.

در این میان اگر بتوانم حتی برای یک نفر مسیر ناهموار سوگ را اندکی ولو به اندازه یک ثانیه هموارتر کنم، آنگاه شاید این درد بی‌پایان، برای من بیهوده نبوده باشد.

سخنی با خواننده

اگر عزیزی را از دست داده‌ای و در سوگش می‌سوزی، بدان که مخاطب خاص این کتاب تویی. تویی که حس می‌کنی هیچ‌کس رنجت را نمی‌فهمد، تویی که در تنهاییات با بغض و دلتنگی دست‌وپنجه نرم می‌کنی. اما بگذار بدانی: شاید شکل رنج ما متفاوت باشد، اما در انتهای مسیر، همه به یک چیز می‌رسیم: دلتنگی! و این پرسش بی‌پاسخ که چرا نتوانستیم عزیزمان را نگه داریم. اینکه خودمان را این چنین ناتوان دیده‌ایم، که هیچ کاری از دستان برنیامده، غممان را دوچندان می‌کند.

اما مگر می‌شد جلوی مرگ را گرفت؟ مگر می‌شود دست این فرشته‌ی بی‌رحم را بست؟

گاهی آدم دلش می‌خواهد فریاد بزند. بگوید که حالش خوب نیست. بگوید که شب‌ها خواب ندارد، روزها دل ندارد، و این حجم از خستگی، فقط از کار و روزمرگی نیست. بگوید که چیزی درونش شکسته، چیزی که با هیچ حرف و هیچ آغوشی درست نمی‌شود.

اما سکوت می‌کند. نه چون قوی‌ست. نه چون نمی‌خواهد دیگران نگران شوند. بلکه چون می‌داند کسی عمق این تاریکی را نمی‌فهمد. نمی‌تواند بفهمد. حتی آن‌هایی که دوستش دارند، حتی آن‌هایی که گوش می‌دهند. چون این درد، واژه ندارد. شکل ندارد. نمی‌توان نشان داد.

و تازه اگر کسی بفهمد، چه می‌تواند بکند؟ هیچ‌کس نمی‌تواند غم آدم را از دلش بیرون بکشد. هیچ‌کس نمی‌تواند لحظه‌ای جای او نفس بکشد، گریه کند، فکر کند. آدمی، در نهایت، با رنج‌هایش تنه‌است.

پس سکوت می‌کند. درد را با خودش می‌برد. به خانه، به اتاق، به تخت و به خواب‌هایی که خواب نیستند. به بیداری‌هایی که بیداری نیستند و آن درد آرام آرام در لایه‌های جانش می‌نشیند.

می‌ماند. لای افکارش، پشت پلک‌های بسته‌اش، در نبض شبانه‌اش، در سکوت‌هایی که کسی متوجه‌شان نمی‌شود.

روز بعد، دوباره همان بازی تکرار می‌شود: وانمود کردن، ادامه دادن، نفس کشیدن بی‌صدا. گاهی حتی لبخند نزدن هم لازم نیست. فقط کافی‌ست دیده نشوی.

و اینجاست که آدم کم‌کم یاد می‌گیرد چطور با دردش زندگی کند.

من خوب می‌دانم گاهی آن قدر دلتنگ می‌شوی که سرت پر می‌شود از فکر و خیال، بغض گلویت را می‌فشارد، اشک‌هایت بی‌وقفه جاری می‌شوند، و وجودت در نگاه خودت بی‌ارزش می‌شود.

نفس کم می‌آوری! من این نفس کم آوردن را خوب می‌فهمم، آن قدر که گاهی نفس کشیدن برایت سخت می‌شود، که شاید برای رهایی از این خفگی، بخواهی خودت را خلاص کنی. دیگر به هیچ چیز جز رهایی فکر نمی‌کنی. حس می‌کنی که دیگر هیچ چیز اهمیتی ندارد، و شاید حتی در آن لحظه آرزو کرده باشی که کاش تو هم کنار عزیزت بخوابی ... اما این را بدان، ما انسان‌ها گاهی بیش از آنچه تصورش را می‌کنیم، در برابر زندگی ناتوانیم.

ما، چه بخواهیم چه نخواهیم، مجبور به ادامه دادنیم. به خاطر هر آنچه که هنوز به ما نیاز دارد، به خاطر آن‌هایی که چشم به راه ما هستند. شاید هم به خاطر خودمان ...

اگر هنوز باور نداشته باشیم که ادامه دادن امری ممکن است. شاید برخلاف میل باطنی‌مان، مجبوریم قوی باشیم، حتی وقتی از قوی بودن خسته‌ایم. چون حقیقت تلخ این است که راهی جز ادامه دادن نیست. و من خوب می‌دانم که این ادامه دادن چقدر سخت و طاقت فرسا است ...

باید پذیری که این سیلی فقط بر صورت تو فرود نیامده، خیلی‌ها همچون تو این درد را کشیده‌اند، گریسته‌اند، به زمین افتاده‌اند، و راهی نیافتند ...

آنچه از سوگ باید دانست

سوگ تنها اشک نیست. گاه در میان هیاهوی جمع به نرمی در دل آدمی چنگ می‌اندازد. گاه لبخندی ست پنهان پشت چهره‌ای آرام، که تنها خودت می‌دانی چه اندوهی آن را بافته است.

بسیاری از مردم می‌پندارند سوگ دوره‌ای کوتاه و گذراست، طوفانی است که می‌وزد و می‌گذرد. اما سوگ، خانه‌ای می‌سازد در اعماق جان. نه با هیاهو، نه با ویرانی که با حضوری خاموش، پیوسته و تسخیرگر ...

سوگ را نمی‌توان در قالبی ریخت. چهره‌اش در هر دل رنگی دارد. در یکی فریادی است شکسته، در دیگری سکوتی است سنگین، در برخی به صورت انکار می‌آید، در بعضی با خشم و در جمعی با بی‌حسی که هیچکدامشان خطا نبوده و اشتباه نیست.

سوگ نقشه ندارد و قاعده نمی‌شناسد. تنها مقصدش یکی است:

«پذیرفتن غیاب کسی یا چیزی که هستی ما با آن معنا می‌گرفت.»

سوگ پایان نمی‌یابد تنها دگرگون می‌شود. به مرور جایش را با بخشی از وجودمان عوض می‌کند. جای خالی‌ای که دیگر پر نمی‌شود

و ما یاد می‌گیریم با آن نفس بکشیم، زندگی کنیم و حتی لبخند
بزنیم.

و شاید مهم‌ترین دانسته این باشد: «سوگ، ترجمهٔ عشق است.»
هرچه پیوند عمیق‌تر، اندوه جدایی هم ژرف‌تر. اما این رنج خود
نشانه‌ای است روشن از اینکه ما عاشق بوده‌ایم. از ته دل، بی‌دریغ و
بی‌پشیمانی.

ماهیت سوگ

سوگ تنها یک احساس منفرد نیست؛ بلکه مجموعه‌ای پیچیده از واکنش‌های روحی، فکری و جسمانی است که در پی فقدان عزیزمان بروز می‌کند. هنگامی که با از دست دادن مواجه می‌شویم، احساساتی چون تکان، ناباوری، عصبانیت، حس گناه و سردرگمی در درون ما موج می‌زند؛ انگار هر کدام، برگ‌هایی از یک درخت بزرگ و پیچیده‌اند که در فضای روح پراکنده شده‌اند و جان درخت را بی‌جان کرده‌اند.

سوگ همچون رودی است که در دل زندگی جاری است؛ گاه آرام و ملایم، گاه خروشان و بی‌وقفه ما نمی‌توانیم آن را کنترل کرده یا خشک کنیم، چرا که سوگ، پاسخی طبیعی از قلب به از دست دادن است. در این جریان پیوسته، سوگ همواره همراه ماست و می‌تواند دریچه‌ای به سوی عمق واقعی وجودمان بگشاید.

مرگ، واقعیتی غیرقابل انکار است که در هر سنی بر سر راه ما ظاهر می‌شود؛ اما آنچه پس از آن باقی می‌ماند، سوگ و دشواری‌های راه سوگواری برای بازمانده‌هاست و در حقیقت این غم تنها برای

بازمانده قابل درک است و این فرد سوگوار است که سوگ را با پوست و استخوانش لمس می‌کند و می‌داند چه بر سرش آمده است. همان‌طور که ضرب‌المثلی می‌گوید:

«جنازه وقتی از خودت نباشه، حلوا شیرینه.»

این جمله، در ظاهر نگاهی شوخ‌طبعانه به مرگ دارد؛ ولی در پس آن تلخی عمیقی نهفته است. بدین معنا که سوگ برای دیگران غم‌انگیز است و ناراحت کننده اما برای فرد سوگوار فراتر از یک غم است. سوگ، تکه‌ای از وجود است که کنده شده و جای آن نه با زمان و نه با کلمات پر نمی‌شود. برای دیگران شاید تنها یک تسلیت کافی باشد. اما برای فرد سوگوار، زندگی به دو فصل تقسیم می‌شود: پیش از آن نبودن و بعد از آن.

سوگ یک تجربه نیست بلکه یک دگرگونی است مثل عبور از آتشی که آدمی دیگر همانی نیست که قبلاً بوده است. همه ما روزی خواهیم مرد؛ اما مرگ چیزی فراتر از یک حرف سرد و بی‌احساس است. وقتی سوگواری فرا می‌رسد، درد از دست دادن عزیزان به شیوه‌ای قلب‌شکن در وجودمان نفوذ می‌کند.

کسی که تجربه سوگواری را درک نکند، نمی‌تواند عمق اندوه و از دست دادن را حس کند و یکی همچو من که در میان این اندوه، ایستاده می‌داند که سوگواری چیزی فراتر از غم است و تجربه‌ای زنده، دردناک و همیشگی است و حتی می‌تواند هر لحظه انسان را در خود ببلعد و دوباره زنده کند.

زمانی که جرأت کنیم با سوگ روبه‌رو شویم و به آن احترام بگذاریم این احساس نه تنها پیامبری از فقدان، بلکه معلمی بی‌بدیل در مسیر زندگی است. سوگ، همچون رودخانه‌ای است که در دل زمین جاری می‌شود؛ گاه آرام و ملایم، گاه خروشان و تند، اما همواره جریان دارد و هر قطره از آن سرشار از خاطرات، دردها و درس‌هایی است که زندگی به ما می‌آموزد. همانگونه که لویی پاستور از سوگ فرزندان برای نجات جان انسان‌ها به کشف واکسن‌هایی دست یافت، این امکان به وجود می‌آید که از دل اشک‌هایمان درس‌های ارزشمندی بیاموزیم و شاید بتوانیم بخش‌هایی از خود را که در پس دردها مانده‌اند، دوباره کشف کرده و به رشد و تحول دست یابیم.

داستان از این قرار است که لویی پاستور و همسرش، ماری لوران، پنج فرزند داشتند، اما سه نفر از آن‌ها را در کودکی به دلیل بیماری‌های عفونی از دست دادند. این فقدان‌های دردناک تأثیر عمیقی بر لویی پاستور گذاشت و انگیزه بزرگی برای تحقیقاتش در زمینه بیماری‌های عفونی و واکسن‌ها شد. او با تبدیل درد شخصی‌اش به انگیزه‌ای برای نجات جان دیگران، نوعی معنا در سوگ خود یافت. این اتفاق غم‌انگیز تأثیر عمیقی بر پاستور گذاشت و همت بسیار زیادی برای مبارزه با بیماری‌های عفونی در او ایجاد کرد. او با جدیت بیشتری به تحقیقات علمی پرداخت تا بتواند جان انسان‌ها خصوصاً کسانی که به بیماری‌های عفونی همچون دخترانش دچار می‌شدند را نجات دهد.

سوگ اتاقی در دل، همیشه خاموش

سوگ، آن طور که می‌گویند، همیشه با گریه و ناله همراه نیست. گاهی بی‌صداست. گاهی پشت یک لبخند معمولی پنهان شده، گاهی در سکوت طولانی یک بعدازظهر خسته جریان دارد.

سوگ، مثل یک اتاق پنهانی‌ست که در دل ساخته می‌شود. اتاقی که همیشه چراغش خاموش است، اما کسی آنجا زندگی می‌کند. کسی که هرازگاهی نفس می‌کشد، بی‌آن که صدایی کند. ما به نبودن عادت نمی‌کنیم، فقط یاد می‌گیریم چگونه با آن زندگی کنیم.

هر کاری که می‌کنیم، بی‌آنکه بفهمیم، با ردی از حضور آن نبودن همراه است. گاهی در میان جمع، ناگهان دلتنگ می‌شویم و نمی‌دانیم چرا. گاهی یک آهنگ، یک بو، یک جمله ساده، می‌تواند پرده را کنار بزند و ما را بی‌هوا به آن اتاق خاموش برگرداند.

زمان در سوگ، شکل خودش را از دست می‌دهد. گذشته با قدرتی باورنکردنی بازمی‌گردد، حال دیگر شفاف نیست، و آینده ... مثل یک دیوار مه‌آلود، بی‌رنگ و بی‌بو می‌شود.

اما شاید، سوگ فقط درد نباشد.

شاید سوگ حافظه است. عشق است که تغییر شکل داده است. یک راه بی‌کلام برای گفتن اینکه هنوز یادت هست، هنوز دلت تنگ می‌شود، هنوز با خاطره‌ای زندگی می‌کنی که هیچ‌کس نمی‌بیند.

سوگ، رنجی‌ست که به زبان وفاداری حرف می‌زند.

سوگ؛ چرخه‌ای از درد و رشد

هر انسانی در مسیر زندگی خود، در زمانی با فقدان عزیزانش روبه‌رو می‌شود. این فقدان، جریانی از احساسات متناقض را در دل ما به راه می‌اندازد؛ از تکان و ناباوری، گذر از عصبانیت و حس گناه تا لحظات سردرگمی و انزوا. در همین میان، سوگ به ما یادآوری می‌کند که هر درد، چرخه‌ای از فروپاشی و بازسازی است. وقتی که قلب ما شکسته می‌شود، این شکست به نوعی بذر رشد و بلوغ می‌شود؛ زیرا در لحظه‌ای که باشک و اندوه، زخم‌های درونی خود را لمس می‌کنیم، فرصتی دست می‌دهد تا دوباره از نو بسازیم.

سوگ؛ پل ارتباطی به درون وجود

سوگ تنها پاسخی به فقدان نیست، بلکه دریچه‌ای به سوی شناخت عمیق‌تر از خودمان و ارزش‌های زندگی است. آنچه در دل هر اشک نهفته است، قصه‌ای از رنج، امید و شاید حتی بازگشت به زندگی است. در این میان، لحظاتی وجود دارد که سوگ ما را به درون خود می‌کشاند؛ به جایی که می‌توانیم آن زخم‌های خام را لمس کنیم و به جای پنهان کردن درد، اجازه دهیم به ما آموخته‌های عمیقی را یاد بدهد. شاید در این لحظات تاریک، بتوانیم با خود صادق باشیم و بفهمیم که در پذیرش درد، در نهایت می‌توانیم به آرامش دست یابیم.

سوگ: تجربه‌ای از همدلی و انسانیت

یکی از زیبایی‌های سوگ، قدرت آن در ایجاد همدلی میان انسان‌هاست. زمانی که درد فقدان به قلب‌هایمان نفوذ می‌کند، مرزهای فردیت محو می‌شود و ما درمی‌یابیم که اندوه، زبانی مشترک است. در میان این درد، قصه‌های ناگفته و تجربیات مشابه به ما یادآوری می‌کنند که هر انسانی، در مواجهه با فقدان، داستانی از شجاعت، مقاومت و در نهایت تحول دارد. این تجربه، اگرچه تلخ است، اما پیوندهایی عمیق میان ما ایجاد می‌کند که به فراز و نشیب‌های زندگی، پایداری می‌بخشد.

سوگ: آموزگاری از زندگی و مرگ

در نهایت، سوگ همانند معلمی است که به شیوه خود درس‌های زندگی را به ما می‌آموزد. آن درس‌ها از دردهای عمیق و لحظات سنگین، آموخته‌هایی هستند که شاید تنها پس از دست دادن عزیزان به دست می‌آیند. این آموزه‌ها به ما نشان می‌دهند که مرگ و سوگ، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی‌اند؛

در نهایت، سوگ آنچنان که برخی تصور می‌کنند، منبع امید یا شکوفایی نیست؛ بلکه درس زندگی در کنار درد است. سوگ به ما نمی‌آموزد که چگونه از میان اندوه به رشد دست یابیم، بلکه ما را مجبور می‌کند یاد بگیریم با دردی زندگی کنیم که از عشق عمیق نسبت به فردی حاصل می‌شود که از میان ما رفته است.

این درد، در حقیقت، اثری از عشقی است که هرگز خاموش نمی‌شود؛ عشقی که با از دست دادن، جای خود را در دل‌های ما به زخم‌هایی تبدیل می‌کند. سوگ یادآور این واقعیت است که عشق همواره با رنج همراه است و ما را وادار می‌کند با آن زندگی کنیم، نه به امید شکوفایی، بلکه به امید پذیرش و آشتی با واقعیت تلخ از دست دادن عزیزان

احساسات در سوگ

سوگ هر فرد رنگ و بویی منحصر به فرد دارد؛ هرچه دلبستگی به عزیزان عمیق‌تر باشد، سوگواری باری سنگین‌تر بر دوش ما می‌گذارد. گاهی این عشق و وابستگی در دل اعضای خانواده موج می‌زند، گاهی دلبستگی به یک دوست یا همکار و گاهی عشق و تعلق خاطر میان زن و شوهر، پیوندی عمیق و بی‌بدیل ایجاد می‌کند؛ به گونه‌ای که وقتی یکی از آن‌ها از دنیا می‌رود، درد و اندوه دیگری به قدری فروتنانه و ناباورانه به سراغش می‌آید، که با هیچ واژه‌ای قابل توصیف نمی‌باشد. از سوی دیگر سوگواری شاید برای برخی افراد غیرقابل درک باشد به‌ویژه برای کسانی که در روزمرگی‌های خشک و بی‌احساسشان از زبان عشق سخن نمی‌گویند.

یادم هست وقتی پدرم از این دنیا رفت، بسیاری به مادرم می‌گفتند: «راحت شدی؛ او که جز زحمت چیزی برایت نداشت.» در حالی که مادرم، با قلبی شکسته و دلی پر از درد، سوگواری خود را

به گونه‌ای نجیبانه و شرمسارانه پشت سر می‌گذاشت و بیش از پیش بیمار می‌شد. شاید کسی نمی‌دانست که بیماری‌هایش، در حقیقت، بازتابی از غمی عمیق ناشی از، از دست دادن همسرش است؛ در آن لحظات، شاید کسی اشک‌هایش را نمی‌دید، اما دل پرغمش داستانی از عشق و درد را به زبانی ساکت روایت می‌کرد.

ناعادلانه بودن سوگ

سوگ یک نوع تغییر ناخواسته است که می‌تواند احساسات پیچیده‌ای را در دل خود جای دهد، و یکی از این احساسات، حس ناعادلانه بودن یا “حق نداشتن” است. وقتی با سوگ مواجه می‌شویم، گاهی این باور به سراغ ما می‌آید که نمی‌خواهیم این تجربه را بپذیریم، چون احساس می‌کنیم که هیچکس نباید چنین درد شدیدی را تحمل کند، یا اینکه چیزی در زندگی‌مان ناعادلانه است. در چنین لحظاتی، این پرسش به ذهن می‌آید: “چرا من؟ چرا من باید این را تحمل کنم؟

وقتی فرد در زندگی خود شکست‌های پی‌درپی یا اتفاقات منفی زیادی را تجربه می‌کند، ممکن است به این فکر بیفتد که چرا این بار باید این اتفاق خاص (یعنی سوگ و از دست دادن) برای او بیفتد و نه دیگران. این نوع فکر و احساس به نوعی درک ناعادل بودن از زندگی و شرایط را تقویت می‌کند و می‌تواند شخص را از پذیرش سوگ بازدارد.

سوگ به عنوان یک تجربه جدید از رنج و فقدان ممکن است فرد سوگوار را به این نتیجه برساند که زندگی گویی همیشه در برابر او ایستاده است.

زمانی که فرد بارها و بارها با شکست مواجه شده است، ممکن است به تدریج از امید خود به آینده دست بردارد. سوگ می تواند یک نقطه اوج برای این ناامیدی باشد، جایی که فرد به خود می گوید که دیگر قادر به تحمل چنین درد و رنجی نیست و به همین دلیل از پذیرش آن امتناع می کند.

مناسبت ها در غیاب عزیزان

مناسبت هایی مانند عید نوروز، که همواره با شور، دیدار و آغاز دوباره همراه بوده اند، پس از فقدان یک عزیز، معنای متفاوتی پیدا می کنند. در چنین روزهایی، نبود فردی که دوستش داشتیم، بیش از هر زمان دیگری احساس می شود. جای خالی او نه تنها در کنار سفره هفت سین که در تک تک لحظه ها و رفتارهای ما حضور دارد.

آنچه زمانی شادی آفرین بود، اکنون می تواند باری از اندوه و دلتنگی را به همراه داشته باشد. ممکن است احساس کنیم دیگر دلیلی برای آراستن خانه، تبریک گفتن، یا حتی لبخند زدن وجود ندارد.

در چنین موقعیت هایی، لازم است به خودمان اجازه دهیم متفاوت باشیم.

شادی نکردن در نوروز، لذت نبردن از دیدارها، یا نداشتن انرژی برای برپایی رسوم، نشانه ضعف یا نادیده گرفتن زندگی نیست؛ بلکه پاسخی طبیعی به تجربه سوگ است.

یادآوری و گرمی داشت عزیزی که از دست داده‌ایم، می‌تواند بخشی از آیین آن روز باشد. گاهی یک شمع روشن، یک دعا، یا حتی سکوتی از سر احترام، راهی‌ست برای همراه کردن خاطره‌اش با آن مناسبت.

سوگ در چنین روزهایی نیاز به توجهی مضاعف دارد. از سوی خود فرد داغ‌دیده، و از اطرافیان او.

تولد، بدون او

روز تولد، برای بسیاری از ما زمانی‌ست برای جشن گرفتن زندگی. اما وقتی عزیزی که دوستش داشته‌ایم دیگر در میان ما نیست، این روز هم رنگ دیگری می‌گیرد.

تولدی که می‌توانست با صدای خنده و تبریک همراه باشد، حالا با سکوتی تلخ و سنگین می‌گذرد.

گاهی نه برای تولد خود، و نه برای تولد دیگران، دلی برای جشن گرفتن باقی نمی‌ماند.

اگر روز تولد خودمان باشد، شاید احساس گناهی ناگفته در درونمان شکل بگیرد. گویی در غیاب او، حتی زنده بودن هم باید با شرم همراه باشد.

اما لازم است بدانیم که ادامه دادن، به معنای فراموش کردن نیست.

یادآوری او در چنین روزهایی، می‌تواند بخشی از معنا بخشیدن به زندگی شود.

شاید با گفتن خاطره‌ای، با نوشتن چند خط خطاب به او، یا حتی فقط با بستن چشم‌ها و مرور تصویرش، بتوان بخشی از فقدان را در آغوش گرفت.

سوگ، در روز تولد، شاید بیش‌تر از همیشه به رسمیت شناختن نیاز دارد.

وقتی فرد سوگوار خود را در مرگ عزیزش مقصر می‌داند

فرد سوگوار معمولاً با احساس گناه پیچیده مواجه است، احساسی که ممکن است واقعی یا غیرمنطقی باشد، اما در هر دو حالت به‌شدت دردناک است. این احساس می‌تواند ناشی از فکرهایی مثل «اگر فلان کار را کرده بودم، شاید زنده می‌ماند» یا «من باید جای او می‌رفتم» باشد.

چند نکته درباره این احساس گناه:

۱. بیشتر مواقع غیرواقعی است. ذهن سوگوار تلاش می‌کند برای یک فقدان غیرقابل تحمل، توضیحی پیدا کند، و گاهی مسئولیت چیزی را می‌پذیرد که هرگز در کنترل او نبوده است.

۲. واکنشی طبیعی به سوگ است. خیلی‌ها در روند سوگ، موقتی دچار این احساس می‌شوند. اما اگر شدید و طولانی باشد، نیاز به رسیدگی دارد.

۳. ریشه در عشق و اهمیت دارد. کسی که احساس گناه می‌کند، نشان می‌دهد که چقدر برای آن فرد ارزش قائل بوده است.

چگونه می‌توان با آن کنار آمد؟

- واقعیت را بازبینی کنیم. آیا واقعاً می‌توانستیم مرگ را متوقف کنیم؟ آیا از آینده خبر داشتیم؟ آیا این کنترل در دست ما بود؟
- احساساتمان را بیان کنیم. صحبت کردن با یک دوست، روان درمانگر یا نوشتن درباره آن، می‌تواند به درک بهتر احساسات کمک کند.

- به خودمان اجازه دهیم ببخشیم. حتی اگر احساس می‌کنیم که اشتباهی کرده‌ایم، آیا عزیزمان می‌خواست که ما تا ابد با این درد زندگی کنیم؟

- با واقعیت تلخ اما حقیقی روبه‌رو شویم. گاهی هیچ کاری نمی‌توانست نتیجه را تغییر دهد.

این احساس گناه بخشی از سوگ است، اما نباید به یک زندان دائمی تبدیل شود. پذیرش این حقیقت که ما همیشه کنترل زندگی و مرگ را نداریم، می‌تواند کمک کند تا بار این احساس سبک‌تر شود.

تأیید عاطفی؛ آنچه داغ‌دیده بیش از همه به آن نیاز دارد

در لحظاتی که داغی بزرگ بر دل انسان می‌نشیند، نیازی ژرف درون او فریاد می‌کشد؛ نیازی برای دیده شدن، شنیده شدن و درک شدن. نه برای راه‌حل، نه برای نصیحت، بلکه تنها برای بودن کسی که بتواند بگوید: “می‌فهمم چه قدر درد داری.”

تأیید عاطفی یعنی اجازه دادن به احساساتِ داغ‌دیده، بدون این که قضاوت شوند، یا با جملات سرسری مانند “قوی باش” یا “یا زمان همه چیز رو درست می‌کنه” سرکوب شوند. وقتی کسی در سوگ است، حتی ساده‌ترین واکنش‌های همدلانه می‌توانند نقشی حیاتی در روند التیام او داشته باشند. سکوتی همراه، نگاهی پر از مهر، یا فقط گفتن این جمله که “حق داری این‌طور احساس کنی” می‌تواند از فروپاشی روانی یک انسان جلوگیری کند.

متأسفانه بسیاری از اطرافیان، به جای تأیید عاطفی، به راهکار دادن یا فرار از گفتگو پناه می‌برند؛ شاید از ترس ناراحت کردن فرد سوگوار، یا چون نمی‌دانند چه بگویند. اما اغلب، سکوتی همراه، بسیار مؤثرتر از هر کلامی است که بخواهد غم را انکار یا کوچک جلوه دهد.

داغ‌دیده بیش از هر چیز نیاز دارد احساساتش مشروع دانسته شوند. نیاز دارد گریه کند بی‌آنکه شرم‌منده شود، خشمگین شود بی‌آن که نصیحت بشنود، و سکوت کند بی‌آنکه کسی اصرار به حرف زدن داشته باشد. این همان تأیید عاطفی است: احترام گذاشتن به مسیر منحصر به فرد سوگ در هر انسان

تأیید عاطفی از منظر روان‌شناسی در تجربه سوگ

از منظر روان‌شناسی، تأیید عاطفی (Emotional Validation) یکی از پایه‌های اساسی سلامت روان به شمار می‌آید.

در موقعیت‌هایی که فرد با فقدان روبه‌روست، توانایی دیگران برای تأیید احساسات او بدون تلاش برای تغییر، اصلاح یا انکار آن‌ها نقش مهمی در کاهش تنش روانی و تسهیل روند سوگ دارد.

تأیید عاطفی یعنی به رسمیت شناختن احساسات فرد، فارغ از درستی یا نادرستی آن احساس از نگاه دیگران. روان‌شناسان معتقدند که وقتی احساسات فرد پذیرفته و درک می‌شوند، بخش‌هایی از مغز که با اضطراب و تهدید در ارتباط‌اند (مانند آمیگدال) واکنش کمتری نشان می‌دهند و سیستم عصبی به سمت آرامش میل پیدا می‌کند. در واقع، تأیید شدن باعث می‌شود فرد احساس امنیت کند و بتواند بدون دفاع روانی، با اندوه خود روبه‌رو شود.

نبود تأیید عاطفی در دوره سوگ می‌تواند منجر به پیچیده شدن فرآیند سوگواری، انکار هیجانات، و حتی بروز اختلالاتی مانند افسردگی یا اختلال سوگ پیچیده شود. بنابراین، یکی از مهم‌ترین حمایت‌هایی که اطرافیان می‌توانند ارائه دهند، نه ارائه راه‌حل، بلکه حضور همدلانه و تأییدکننده است.

درد هر انسان، قصه‌ای منحصر به فرد است
ما عادت کرده‌ایم برای تسکین هم، مقایسه کنیم.
می‌گوییم: «دیگران هم درد دارند، حتی بیشتر از تو ...»
نیت‌مان دلسوزی‌ست، اما گاهی همین جمله، بی‌آنکه بدانیم،
انسانِ غمدیده را در رنجش دفن می‌کند.
هر دلی، گنجایشی دارد، هر اشکی، علتی.
رنج، مثل کفشی‌ست که اندازه‌ی پای صاحبش است.
نمی‌توان گفت چون دیگری پایش زخمی‌تر است، تو حق نداری
بنالی.

درد را نمی‌توان سنجید. نمی‌شود با خط‌کش مقایسه، بر قلب
کسی زخم تازه زد.
در برابر اندوه کسی، فقط کافی‌ست حضور داشته باشیم.
سکوت کنیم. گوش دهیم. قضاوت نکنیم.
گاهی همین حضور بی‌قضاوت، بزرگ‌ترین تسکین است.

مرور خاطرات در سوگواری

فرد سوگوار خصوصا در ماه‌های اوّل پس از فقدان، بیشترین نیاز را به
یادآوری و مرور خاطرات دارد. این کار برای او راهی است تا ارتباط
خود را با عزیز از دست‌رفته حفظ کند و مطمئن شود که خاطراتش
از بین نمی‌روند.

چرا فرد سوگوار این کار را می‌کند؟

ترس از فراموشی: او نگران است که با گذشت زمان، چهره، صدا، رفتارها و خاطرات عزیزش کمرنگ شوند، پس ناخودآگاه تلاش می‌کند با بازگو کردن آنها، این بخش از زندگی خود را زنده نگه دارد.

تنها دارایی باقی‌مانده: بعد از فقدان، خاطرات تنها چیزی هستند که از آن عزیز باقی می‌ماند، پس فرد سوگوار به آنها چنگ می‌زند تا حس نزدیکی با او را حفظ کند.

پردازش غم: گفتن خاطرات بلندبلند به دیگران، راهی برای کنار آمدن با غم است. این یک مکانیسم طبیعی ذهن برای پردازش فقدان و پذیرش تدریجی آن است.

واکنش اطرافیان چه باید باشد؟

با صبر گوش دهند: حتی اگر بارها و بارها همان خاطرات را بشنوند، باید اجازه دهند فرد سوگوار آنها را تکرار کند. این روند به او کمک می‌کند تا کم‌کم با غم خود کنار بیاید.

خاطرات را تأیید کنند: گفتن جملاتی مثل ”یادم هست او چقدر مهربان بود“ یا ”دقیقاً، همیشه همین کار را می‌کرد“ به فرد سوگوار احساس آرامش می‌دهد.

از نادیده گرفتن یا تغییر موضوع خودداری کنند: گاهی افراد از ترس ناراحت کردن فرد سوگوار، موضوع را عوض می‌کنند، اما این کار باعث می‌شود او احساس تنهایی کند. در حقیقت مرور خاطرات بخشی ضروری از فرآیند سوگ است. اطرافیان نباید فرد را از این کار منع کنند، بلکه باید به او فضای کافی بدهند تا با این روش، غم خود را ابراز کند و آرامش پیدا کند.

ارتباط با کسانی که سوگ را زیسته‌اند:

ارتباط با کسی که تجربه سوگ را داشته است، می‌تواند بسیار کمک‌کننده و آرامش‌بخش باشد، زیرا باعث می‌شود فرد سوگوار احساس کند که تنها نیست و کسی هست که واقعاً درد او را درک می‌کند.

چرا این ارتباط مفید است؟

احساس درک شدن بدون توضیح: فرد سوگوار ممکن است احساس کند که دیگران نمی‌توانند عمق درد او را بفهمند. اما کسی که خود سوگ را تجربه کرده، نیازی به توضیح ندارد و با تمام وجود متوجه درد اوست. این درک متقابل، نوعی آرامش درونی به فرد می‌دهد.

امید به ادامه زندگی: دیدن کسی که از یک فقدان سخت عبور کرده و توانسته به زندگی ادامه دهد، امیدبخش است. این نشان می‌دهد که درد برای همیشه باقی نمی‌ماند و امکان سازگاری با غم وجود دارد.

حس مشروعیت به احساسات: گاهی اطرافیان فرد سوگوار، او را به "فراموش کردن"، "قوی بودن"، یا "ادامه‌دادن زندگی" تشویق می‌کنند. اما کسی که خودش این مسیر را طی کرده، می‌داند که سوگ زمان خودش را می‌خواهد و اجازه می‌دهد که فرد بدون قضاوت، احساساتش را تجربه کند.

کاهش احساس تنهایی: سوگ می‌تواند حس انزوا ایجاد کند، اما ارتباط با کسی که این درد را درک کرده، حس همدلی و همراهی را تقویت می‌کند. فرد می‌فهمد که احساساتش طبیعی است و تنها کسی نیست که چنین دردی را تجربه کرده است.

حتی دیدن افرادی که سوگ را تجربه کرده‌اند، التیام‌بخش است. گاهی حتی بدون صحبت کردن، دیدن کسانی که فقدان را پشت سر گذاشته‌اند، به فرد حس همبستگی و امید می‌دهد. این افراد، شاهدان زنده‌ای هستند که نشان می‌دهند می‌توان با غم زندگی کرد، بدون اینکه عزیز از دست‌رفته فراموش شود.

ارتباط با فردی که خودش سوگ را تجربه کرده، نوعی تسکین عاطفی است. او نیازی به گفتن جملات کلیشه‌ای ندارد و فقط با حضور و درک عمیقش، می‌تواند درسوگواری برای فرد سوگوار بسیار تسلی‌بخش باشد.

عبور از سوغ نه به معنای پایان سوغ

بهبود یافتن همیشه آرام و پذیرفتنی نیست. گاهی وقتی آهسته داری از درد عبور می‌کنی، بعضی‌ها از تو دلخور می‌شوند. نه چون دوست ندارند، بلکه چون تو دیگر آن آدم شکسته دیروز نیستی که به حضورشان نیاز داشت. چون رنجت برایشان آشنا بود، قابل درک بود، شاید حتی بخشی از رابطه‌شان با تو شده بود. و حالا که داری بلند می‌شوی، حتی اگر هنوز زخمی هستی، ولی ایستاده‌ای، برایشان غریبه می‌شوی. انگار انتظار داشتند بیشتر بمانی در تاریکی، بیشتر زخم نشان بدهی. اما درد، چیزی نیست که کسی برایش نسخه بنویسد. آدم حق دارد هر طور که می‌تواند، هر وقت که می‌خواهد، بهتر شود، حتی اگر دیگران از آن ناراحت شوند.

سوغ فرزندان

افراد زیادی معتقدند عمیق‌ترین و دشوارترین سوگ در زندگی، سوگ فرزندان است. از دست دادن فرزندان، لحظه‌ای است که گویی زمان برای همیشه می‌ایستد و قلب والدین به یک دریای بی‌پایان از درد و اندوه فرو می‌رود. این فقدان نه تنها جای خالی عجیبی در وجود خانواده به جا می‌گذارد، بلکه زخم‌هایی عمیق و بی‌پایان بر جان آنان می‌نشیند که با هیچ کلام یا راه‌حلی به سادگی التیام نمی‌یابد.

داغ فرزندان، یادآور آن عشق بی‌قید و شرط به فرزندان است از سوی والدین، عشقی که هرگز نمی‌توان آن را تعریف کرد. وقتی این عشق ناگهان از دست می‌رود، همه امیدها، رویاها و آینده‌های نقاشی شده در دل به یکباره تاریک و بی‌ثمر می‌شود. آن درد، همچون زنجیری است که روح را به شدت می‌فشارد و ما را مجبور می‌کند با واقعیتی مواجه شویم که هرگز انتظارش را نداشتیم.

در این سوگواری، هر قطره اشک، داستانی از عشقی ناب را روایت می‌کند؛ داستانی که شاید هیچگاه نتوان آن را به کامل‌ترین شکل به زبان آورد. داغ فرزندان، درسی است تلخ از زندگی؛ درسی که یادآور می‌شود ارزش هر لحظه، هر نگاه و هر نفسی چقدر بی‌بدیل و گرانبه‌است، حتی اگر پایان آن به درد و اندوه منتهی شود.

تلخی غم از دست دادن فرزندان، تلخی‌ای است که هیچ درد دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود؛ تلخی‌ای که از عمق وجود می‌چکد و هر روز با یاد او، زخمی تازه بر دل می‌نشیند. از دست دادن فرزندان، لحظه‌ای است که زمان در آن یخ می‌زند؛ جایی که دنیا رنگ و بوی زندگی خود را از دست می‌دهد.

این درد، همچون سایه‌ای دیرین است که همیشه با والدین می‌ماند؛ یادآور عشقی بی‌قید و شرط که ناگهان به خاموشی کشیده می‌شود. هر لحظه بدون حضور فرزندان، خاطره‌ای است از لحظاتی که دیگر برنمی‌گردند؛ هر یادآوری، قطره‌ای از اشک‌های خاموش را به یاد می‌آورد و دل را در بند اندوه فرو می‌برد.

در میان این سوگواری، ما یاد می‌گیریم که هیچگاه ارزش حضور فرزندان را دست کم نگیریم؛ هر لحظه، گوهری از عشق و زندگی است که نمی‌توان آن را دوباره به دست آورد.

در این میان فرقی نمی‌کند که سن فرزندان از دست رفته چند سال بوده باشد؟ نوزاد، کودک، جوان و یا حتی میانسال باشد در هر

صورت برای پدر و مادر سخت‌ترین درد ممکن است و محکم‌ترین سیلی زندگی است بر صورتشان.

داغ از دست دادن فرزند در دوران شیرین نوزادی اش هم، ضربه‌ای غیرقابل تصور به قلب هر مادر و پدری است؛ ضربه‌ای که حتی برای آن مادرهایی که ممکن است به افسردگی زایمان دچار شده باشند، عمق غم و اندوه را چند برابر می‌کند. برای مادری که هنوز در دام افکار تاریک و احساساتی ناپیدا ناشی از شیردهی و بی خوابی‌های بچه‌داری گرفتار است، از دست دادن نوزاد، به معنای از دست دادن بخشی از وجودش می‌شود. نگاه پدر و مادر به اتاق خالی، یادآور لبخندهای ناز و لحظاتی است که دیگر هرگز تکرار نخواهد شد. دردی که، همچون تیغه‌ای سرد در دل فرو می‌رود؛ اشک‌هایی که بر گونه‌های مادر جاری می‌شوند، روایتگر عشقی بیکران و از دست رفته است؛ عشقی که هیچگاه نمی‌تواند دوباره به دست آید. پدر هم از این درد بی پایان بی‌نصیب نخواهد بود. او نیز در سکوت خود، با بار سنگین مسئولیت‌های خانوادگی و تلاشی بی‌پایان برای ایجاد آرامش مواجه می‌شود. او که همیشه نقش پشتیبان خانواده را به عهده داشته، اکنون خود را در برابر سوگ از دست دادن فرزند، ناتوان می‌یابد. نبود آن صدای ناز و نگاه گرم، خلأیی ایجاد می‌کند که هر دو (پدر و مادر) در دل تجربه می‌کنند.

اغلب در میان مردم، نگاهی سطحی و شاید کمی بی‌رحم نسبت به سوگ والدینی که کودکی را از دست داده‌اند، دیده می‌شود. آن‌ها

انتظار دارند که با به دنیا آوردن یک کودک دیگر، والدین بتوانند جای خالی و فقدان کودک را پر کنند؛ گویی که زخم عمیق از دست دادن فرزندان، با ورود یک کودک جدید به زندگی، به سرعت التیام می‌یابد. اما این انتظار نه تنها ناعادلانه است، بلکه نهایت بی‌رحمی به حساب می‌آید.

بهتر است به جای فشار آوردن بر والدینی که در سوگ فرزندان غرق شده‌اند، با همدلی و درک عمیق، به آن‌ها فرصت داد تا با این اندوه به شیوه‌ای منحصر به فرد آشتی کنند.

هر دلتنگی مقدس و هر اشکی، نشانگر عشقی است که هیچ جایگزینی ندارد. انتظار اینکه با به دنیا آوردن یک کودک جدید، درد از دست دادن فرزندان را فراموش کنند، در واقع نادیده گرفتن عمق سوگ و اهمیتی است که این عشق در دل آن‌ها دارد.

در میانه این درد عمیق، تنها می‌توان امیدوار بود که روزی، با گذشت زمان، زخم‌های ناشی از این فقدان به بخشی از گذشته بدل شوند؛ اما تا آن روز، هر لحظه سوگواری، داستانی است از عشق و از دست دادن، از شکستی بی‌پایان و حزنی ناتمام.

در نهایت، هر فرد، جامعه و هر فرهنگی به نحوی منحصربه‌فرد سوگواری و ابراز اندوه را تجربه می‌کند؛ از تلخی کلمات گرفته تا نجوای در پس اشک‌ها.

سوگ، قصه‌ای است از عشق و از درد؛ عشقی که در یاد از دست دادن عزیزان می‌درخشد و دردهایی که هرگز فراموش نخواهند شد.

من نیز بعد از فوت فرزندم با خانم مبینا اسماعیلی که شاید خیلی از افراد سوگوار او را بشناسند در اینستاگرام آشنا شدم، مبینا معتقد بود که سوگ هرکسی همانند اثر انگشت وی منحصر به فرد است و با بقیه فرق دارد.

در گفت‌وگوی خانم مبینا اسماعیلی درباره سوگ، او توضیح می‌دهد که تجربه سوگ برای هر فرد منحصر به فرد است و نمی‌توان انتظار داشت که همه افراد یک مسیر مشخص را طی کنند. او به مدل پنج مرحله‌ای کوپلر راس (انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی، پذیرش) اشاره می‌کند اما تأکید دارد که این مراحل لزوماً به ترتیب یا به‌طور کامل برای همه رخ نمی‌دهند.

خانم اسماعیلی همچنین درباره اهمیت پذیرش احساسات در دوران سوگ صحبت می‌کند و می‌گوید نباید احساسات خود را سرکوب کرد یا برای عبور از سوگ به خود فشار آورد. او پیشنهاد می‌دهد که افراد سوگوار از حمایت عاطفی دیگران استفاده کنند و در عین حال به خودشان اجازه دهند که زمان لازم را برای پذیرش فقدان بگذرانند.

او بر این نکته تأکید دارد که سوگ یک مسیر شخصی است و هیچ راه "درست" یا "اشتباهی" برای عبور از آن وجود ندارد.

وقتی زمان نمی‌گذرد

سوگ فرزند، سوگ نیست؛ شکستن قانون جهان است.

انگار چیزی در نظم هستی فرو می‌ریزد.

ما شاید در گوشه‌ای از تاریکی ذهنمان آماده‌ایم که پدر و مادرمان را از دست بدهیم. آماده‌ایم که با پیری، بیماری یا رفتنِ دوستان کنار بیاییم. اما هیچ ذهن و دلی برای مرگ فرزند آماده نیست.

اینجا دیگر سوگ، «طبیعی» نیست. اینجا چیزی در دل آدم خاموش می‌شود که دیگر هیچ‌وقت روشن نمی‌شود.

سوگ فرزند، مثل حمل کردن یک آتش خاموش در سینه است. نه می‌سوزاند، نه گرما می‌دهد. فقط هست. سنگین. بی‌حرکت. مثل خاطره‌ای که تقویم نمی‌پذیردش.

برای دیگران زمان می‌گذرد. برای تو نه.

تو هنوز همان جایی هستی که صدا قطع شد، که نگاه آخر رد شد، که قلب کوچکی ایستاد.

زمان، برای دیگران خطی‌ست. برای تو، یک دایره‌ست که همیشه می‌چرخد، دور همان لحظه.

کسی نمی‌تواند بگوید: “زمان می‌گذرد، خوب می‌شوی.”

نه، نمی‌شوی. فقط تغییر می‌کنی.

فقط یاد می‌گیری چطور با یک جای خالی زندگی کنی.

یاد می‌گیری چطور به زندگی نگاه کنی وقتی می‌دانی همیشه یک نفر کم است.

گاهی حس می‌کنی که حتی نفس کشیدن هم خیانت است به آن که دیگر نفس نمی‌کشد.

و با خودت می‌گویی: "چطور هنوز زنده‌ام؟" و بعد، آهسته، با چشمانی پر از خستگی، به زندگی ادامه می‌دهی ... نه به خاطر امید، بلکه چون چاره‌ای نیست.

جنس این سوگ، از جنس خاک نیست ...

سوگ فرزند، مثل سوختن در آبی ست که آتش ندارد.

بی‌صدا، بی‌رنگ، بی‌پایان.

و اگر روزی لبخند زدی، نترس.

اگر روزی خندیدی، خیانت نکرده‌ای.

فراموش نکرده‌ای. فقط یاد گرفته‌ای که این زخم، همراه توست.

مثل تکه‌ای از روح که دیگر باز نمی‌گردد، اما همیشه در تو

می‌ماند.

وقتی فرزند می‌رود، زمان می‌ایستد!

هیچ چیزی نمی‌تواند در لحظه‌ای که فرزند از دست می‌رود، آن‌طور که باید، وصف شود. این لحظه نه در کلمات می‌گنجد، نه در اشک‌ها. سوگ فرزندان، سنگین‌ترین و پرمخاطره‌ترین بارِ غم است؛ باری که هیچگاه هیچ‌کس به اندازهٔ پدر یا مادر نمی‌تواند آن را درک کند. این سوگ، یک جریان بی‌پایان است که نه در گذر زمان گم می‌شود، و نه در فاصله‌ها. سوگ فرزندان، سوگِ زمانی است که ایستاده است.

وقتی فرزند از دست می‌رود، زمان، دیگر برای والدین معنای خودش را از دست می‌دهد. لحظه‌ها بی‌توجه به تقویم‌ها ادامه پیدا می‌کنند، اما انگار در همان نقطه‌ای که آن حادثه رخ داده، همه‌چیز متوقف می‌شود. روزها به شب و شب‌ها به روز می‌پیچند، ولی برای دلِ یک پدر یا مادر، هیچ چیزی غیر از آن لحظه که در آن دیگر چیزی برای نگه‌داشتن باقی نمانده، در خاطر نمی‌ماند.

در حقیقت، سوگ فرزندان چیزی است که با بی‌پایانی عجین شده، وقتی فرزند می‌رود، قسمتی از قلب و روح والدین در جا می‌ایستد، جایی که هیچ زمانی قادر نیست آن را از نو بسازد.

سوگ بی صدا، بی پایان

در سوگ فرزند، صدا کم است، اما سکوت سنگین تر از هر فریادی است. حتی وقتی که چشمان خشک شده از اشک به جلو می نگرند، یا لبها که دیگر برای هیچ چیزی جز برای نفس کشیدن به حرکت در نمی آیند، همیشه آنجایی که یک کودک می خندید، یک زندگی پر از شور می جوشید، بی صدا باقی می ماند. در این سوگ، هیچ چیزی نمی ماند، به جز خاطره ای که فقط در دل پدر و مادر زنده است.

سوگ فرزند، همان طور که در لحظه های غم انگیز، روزهای رنگی و زندگی ات را تحت الشعاع قرار می دهد، در درازمدت هم به یک حضور پنهان تبدیل می شود. به حضوری که تو را در دنیای جدیدت، در دنیای بدون آن فرزند، راهنمایی می کند.

یادگاری که همیشه با توست

شاید مهم تر از همه این است که سوگ فرزند، هرچند سنگین است، اما یادگاری از عشق نه فقط در قلب پدر و مادر، بلکه در تمام لحظات کوچک و بزرگ زندگی شان جاری خواهد بود. درست همان طور که یک برگ درخت همیشه به یاد فصل های گذشته در باد می رقصد، یاد فرزند هم در حرکت های بی وقفه زندگی، همیشه حاضر خواهد بود.

زمان نمی‌گذرد و عشق به فرزند هیچ‌گاه نمی‌میرد

مهم است به یاد داشته باشیم که هیچ جدول زمانی مشخصی برای سوگواری وجود ندارد و هر فرد باید به شیوه خود و در زمان مناسب، با فقدان کنار بیاید. حمایت از فرد سوگوار و درک احساسات او، بدون قضاوت یا تحمیل انتظارات، می‌تواند به او در این مسیر کمک کند.

بروز غم یا همان غمگساری در میان انسان‌ها به شیوه‌های متفاوتی رخ می‌دهد. هر کس، بر اساس تجربیات و درک شخصی‌اش، راهی منحصر به فرد برای عزاداری عزیز از دست رفته‌اش برمی‌گزیند. این موضوع به ما یادآوری می‌کند که دلتنگی هر فرد، مقدس و شخصی است؛ و نباید اجازه دهیم قضاوت یا حتی تمسخر، جایگزین همدلی و درک متقابل شود.

اگر قادر نباشیم به درستی با درد و سوگ یک نفر همزادپنداری کنیم، بهتر است سکوت را اختیار کنیم و با نگاه مهربان، بدون تحمیل نظراتمان، در کنار او باشیم؛ چرا که نحوه سوگواری هر کس بخشی از مسیر شفابخشی و پذیرش درد اوست.

سوگ، حالتی از اندوه است که در ابتدا برای فرد غیرقابل باور به نظر می‌رسد؛ شاید حتی تصور کند که تمام آن لحظات تنها یک کابوس زودگذر یا رؤیایی موقتی است و دوست داشته باشد از این واقعیت سخت، سرپیچی کند. این انکار اولیه، بازتابی از عمق عشقی

است که فرد برای عزیز از دست رفته قائل بوده و نشان می‌دهد چقدر از دست دادن او برایش غیرقابل تحمل است.

در نهایت، احترام گذاشتن به شیوه سوگواری هر فرد، نشان از درک ما از ارزش دلتنگی و عشق است. تنها با همدلی، می‌توانیم فضای لازم برای پذیرش و درمان زخم‌های عمیق فراهم کنیم؛ چرا که هر کس در مسیر سوگواری‌اش، به شیوه‌ای منحصر به فرد و بر اساس حس و تجربه خود، به دنبال آرامش می‌گردد.

هر فرد به شیوه‌ای متفاوت سوگواری می‌کند، و این حق اوست که احساساتش را به هر شکلی که برایش طبیعی است، تجربه کند. اطرافیان نباید فرد سوگوار را قضاوت کنند یا تلاش کنند که او را وادار به عبور سریع از غم کنند. جملاتی مثل “باید قوی باشی”، “دیگه بس است”، “همه همین درد را دارند” می‌توانند باعث شوند فرد احساس کند که احساساتش نامعتبر است یا باید آن‌ها را پنهان کند.

حمایت واقعی یعنی پذیرفتن فرد سوگوار همان‌طور که هست، گوش دادن بدون قضاوت، و فراهم کردن فضایی که او بتواند بدون ترس از سرزنش، احساساتش را بیان کند. گاهی تنها حضور در کنار فرد، بدون گفتن هیچ کلمه‌ای، بیشترین تأثیر را دارد.

در دوران سوگ، گوش دادن فعال و همراهی کردن با فرد سوگوار معمولاً تأثیرگذارتر از دادن نصیحت یا دلداری‌های کلیشه‌ای است. بسیاری از جملاتی که برای دلداری گفته می‌شوند، حتی اگر با نیت

خوب باشند، می‌توانند به فرد آسیب بزنند یا احساساتش را نادیده بگیرند.

برای مثال، جملاتی مثل:

”زمان همه چیز را درست می‌کند.“

”باید قوی باشی.“

”او الان در جای بهتری است.“

”زندگی ادامه دارد.“

ممکن است باعث شوند فرد سوگوار احساس کند که درد او درک نمی‌شود یا باید زودتر از حد انتظار با غمش کنار بیاید.

در مقابل، بهتر است فقط شنونده باشیم و به فرد اجازه دهیم احساساتش را بدون قضاوت بیان کند. جملاتی مثل:

”می‌دانم که خیلی سخت است. اگر بخواهی، من اینجا هستم تا گوش بدهم.“

این نوع حمایت نشان می‌دهد که فرد در غمش تنها نیست و مجبور نیست احساساتش را سرکوب کند. گاهی حضور خاموش و همدلی، بیش از هر حرفی آرامش‌بخش است.

حضور خاموش و اعتراف به ناعادلانه بودن فقدان هر دو می‌توانند تأثیر عمیقی بر فرد سوگوار داشته باشند، اما اینکه کدام بهتر است، به شرایط و احساسات فرد بستگی دارد.

گفتن "می‌دانم حق تو این نبود": این جمله برای کسی که احساس می‌کند دچار بی‌عدالتی شده، می‌تواند حس تأیید و درک شدن ایجاد کند.

فرد سوگوار ممکن است از اینکه دیگران سعی دارند فقدان را کوچک جلوه دهند یا آن را توجیه کنند، ناراحتی‌اش چند برابر شود. اما شنیدن اینکه کسی درد او را می‌بیند و تأیید می‌کند که این رنج نابه‌جا و ناعادلانه است، می‌تواند به او کمک کند که احساس تنهایی کمتری داشته باشد.

مهم‌ترین نکته این است که حمایت ما متناسب با نیازهای او باشد، نه آنچه که ما فکر می‌کنیم درست است.

سوغ فرزند و خطرات جسمی و روانی برای والدین

از دست دادن یک فرزند می‌تواند تأثیراتی بسیار عمیق و حتی تهدیدکننده‌ای بر سلامت جسمی و روانی والدین بگذارد. در بسیاری از موارد، شدت درد و رنج ناشی از سوغ به حدی است که والدین ممکن است احساس کنند قادر به ادامه زندگی نیستند. تحقیقات نشان داده است که سوغ فرزند می‌تواند خطراتی جدی برای سلامت والدین، به همراه داشته باشد.

بعضی از والدین در مواجهه با سوغ فرزند ممکن است دچار مشکلات جدی جسمی و روانی شوند، از جمله افسردگی شدید، اضطراب، مشکلات قلبی، و حتی بیماری‌های مزمن دیگر. این احساسات منفی می‌توانند تا جایی پیش بروند که حتی به مرگ والدین منجر شوند. به‌ویژه، در مواردی که سوغ طولانی مدت باشد و والدین نتوانند به روش‌های حمایتی و درمانی دست یابند، ممکن است این افراد دچار “سوغ مزمن” شوند. در چنین شرایطی، استرس مزمن ناشی از سوغ می‌تواند به اختلالات جدی در سیستم ایمنی بدن و عملکرد ارگان‌های حیاتی بدن مانند قلب منجر شود.

در موارد شدیدتر، برخی از والدین ممکن است احساس کنند که زندگی بدون فرزند از دست رفته‌شان معنایی ندارد و ممکن است در معرض خطر افکار خودکشی قرار گیرند. این امر بیشتر در مواردی رخ می‌دهد که والدین نتوانند با غم و درد خود کنار بیایند و برای مدت زمان طولانی با احساس گناه، خشم، یا ناتوانی در پذیرش

فقدان زندگی کنند. این افکار را خوب می‌فهمم. تفکر خودکشی دقیقاً جایی سر از ذهن در می‌آورد که فرد برای رهایی از حال بسیار بد خود به خودکشی پناه می‌برد و آن را تنها راه خلاصی خود از زندگی پر از غم و حسرتش می‌داند و ممکن است برای لحظه‌ای جز خلاصی به هیچ چیز دیگری نیاندیشد.

حمایت‌های روان‌شناختی و مشاوره سوگ برای کمک به والدین در این شرایط حیاتی است. در صورتی که والدین نتوانند به تنهایی از عهده احساسات خود برآیند، مشاوره تخصصی می‌تواند به آنها کمک کند تا فرآیند سوگ را به روشی سالم‌تر طی کرده و از آسیب‌های جدی‌تر جسمی و روانی جلوگیری کنند.

این مسائل در کتاب "سوگ والدین: بهبودی پس از فوت یک فرزند" نوشته David. Kelly به طور مفصل بررسی شده‌اند.

بررسی چند کتاب دربارهٔ سوگ

جوآن دیدیون در کتاب «شب‌های آبی» (Blue Nights) با صدافتی بی‌پرده و نثری شاعرانه به سوگ فرزندش، کوئینتانا، می‌پردازد. او در این اثر، تجربهٔ از دست دادن فرزند را با تأملاتی عمیق دربارهٔ حافظه، ترس، و ناتوانی در محافظت از عزیزان، به تصویر می‌کشد.

یکی از نقل‌قول‌های برجستهٔ او در این زمینه چنین است:

«می‌دانم ترس چیست. ترس برای چیزی نیست که از دست رفته است. آنچه از دست رفته، در دیوار است. آنچه از دست رفته، پشت درهای قفل‌شده است. ترس برای چیزی است که هنوز ممکن است از دست برود.»

این جملات به وضوح نشان می‌دهند که سوگ، تنها به خاطرهٔ گذشته محدود نمی‌شود. فقدان، در تار و پود زندگی جا خوش می‌کند، در دیوارها، در اشیاء، در سکوت خانه. آنچه از دست رفته، باز نمی‌گردد، اما حضوری دایمی و غیرقابل چشم‌پوشی دارد. و این ترس، ترسی نیست از گذشته؛ بلکه ترسی است از آینده، از تکرار رنج،

از احتمال از دست دادن دوباره. در این جمله، دیدیون به ترسی اشاره می‌کند که پس از فقدان فرزند، همچنان باقی می‌ماند؛ ترسی برای از دست دادن‌های آینده و ناتوانی در محافظت از آنچه باقی مانده است.

او همچنین در مصاحبه‌ای دربارهٔ رابطه‌اش با کوئینتانا می‌گوید:
 «او به‌سادگی مرکز زندگی من بود. من به کسی نیاز داشتم تا از او مراقبت کنم.»

این جمله نشان‌دهندهٔ عمق وابستگی و عشق مادری است که پس از از دست دادن فرزندش، با خلایی عمیق مواجه شده است. من این حال را دقیقاً زمانی که در میان دست‌هایم دنبال چشمان که هر لحظه در آغوشم بود و از او مراقبت می‌کردم، تجربه کردم. خصوصاً در روزهای اولیه فوت چشمان هر ثانیه برای مراقبت از او به دنبال خودم می‌گشتم. به دنبال همان مادری می‌گشتم که فرزندی در آغوش داشت، به او شیر می‌داد و او را می‌خواباند و هر لحظه مراقبش بود.

یکی از روایت‌هایی که برای همیشه در ذهنم ماند، از زبان پریوش نظریه، بازیگر و مستندساز ایرانی بود. او در مصاحبه‌ای از تجربه‌اش در غسالخانه بهشت زهرا گفت؛ جایی که برای ساخت مستندی به نام نزدیک‌تر از نفس به آنجا رفته بود و برای جلب اعتماد کارکنان، خود نیز در شستن اجساد شرکت کرده بود.

او تعریف کرد:

«بچه شش ماهه‌ای بود که فوت کرده بود و او را آوردن که بشوئیم. این صحنه هیچ وقت از ذهنم پاک نمی‌شه. هنوز که بهش فکر می‌کنم، دلم می‌لرزه. مادر اون بچه پشت شیشه ایستاده بود و با دست به شیشه می‌کوبید. با صدایی که از میان بغض عبور می‌کرد، التماس می‌کرد: «خواست باشه، آب توی گوشش نره ...»

آن جمله ساده، در دلش کوهی از عشق، درد، و انکار داشت. گویی مادر هنوز نمی‌خواست باور کند که فرزند کوچکش دیگر نیازی به مراقبت‌های مادرانه ندارد. هنوز مادر بود. هنوز نگران.

وقتی روایت شستن آن کودک شش ماهه را شنیدم، به لحظاتی برگشتم که خودم وسط همان درد ایستاده بودم. بعد از رفتن چشمان، هر ساعت برایم یادآور کاری بود که باید برایش انجام می‌دادم.

ساعت که به وقت شیر خوردنش می‌رسید، قلبم فرو می‌ریخت. با خودم می‌گفتم: «الان وقت شیر خوردنش ... الان وقت عوض کردن پوشکشه ...»

بدن من هنوز مادر بود، ولی دیگر فرزندی نبود.

این‌ها را فقط کسی می‌فهمد که خودش هم آن را زندگی کرده باشد ...

این درد، دردی نیست که بتوان توضیحش داد، باید درونش سوخته باشی تا بدانی.

و شاید برای همین است که گفتگو با کسانی که خودشان سوغ را زیسته‌اند، آرام‌بخش است.

نه به خاطر آنکه پاسخی دارند، نه چون می‌توانند چیزی را درست کنند؛ فقط به این دلیل ساده که می‌فهمند.

در دنیای سوغ، فهمیدن یعنی همراه شدن، حتی در سکوت. دیدیون در شب‌های آبی، سوغ را نه به عنوان مرحله‌ای گذرا، بلکه به عنوان حالتی دائمی و تغییر یافته از زندگی توصیف می‌کند؛ حالتی که با گذر زمان، شکل آن تغییر می‌کند، اما هرگز به طور کامل از بین نمی‌رود.

در جایی دیگر، دیدیون می‌نویسد:

«وقتی درباره مرگ کوئینتانا می‌نویسم، درباره مرگ خودم هم می‌نویسم. دیگر نمی‌توانم آینده‌ای را تصور کنم که در آن او نباشد، چرا که آن آینده حالا واقعیت است. و این واقعیت، بیشتر از آنکه اندوه داشته باشد، تهی‌ست.»

اینجا، او به قلب تجربه سوغ نزدیک می‌شود: نه فقط اندوه، بلکه تهی شدن. فروپاشی آینده‌ای که دیگر وجود ندارد. نبود فرزند، تنها یک غم نیست؛ نوعی بی‌پناهی و گم‌گشتگی‌ست. دیگر نه تنها او نیست، بلکه آن «منِ مادر» هم دیگر همان آدم سابق نیست.

دیدیون در کتاب شب‌های آبی بارها به این نکته بازمی‌گردد که سوغ فرزند با هیچ اندوه دیگری قابل مقایسه نیست. در مرگ همسرش، هنوز نقشی برای خودش قائل بود؛ همسر بازمانده،

زنده‌مانده‌ای که باید به زندگی ادامه دهد. اما در مرگ دخترش، دیگر نقشی باقی نمانده بود. او نه تنها دختری را از دست داده بود، بلکه بخشی از خودش را هم با او دفن کرده بود.

در جایی دیگر می‌نویسد:

«من باید محافظش می‌بودم. تمام این سال‌ها فکر می‌کردم اگر چیزی اشتباه شود، اگر مشکلی پیش بیاید، من هستم. حالا باید بپذیرم که نبودم. که نتوانستم.»

در این واژه‌ها، احساس ناتوانی، گناه، و حس شکست موج می‌زند. این همان چیزی است که بسیاری از والدین داغ‌دیده تجربه می‌کنند: حس مسئولیتی که حتی پس از مرگ نیز رهایشان نمی‌کند. حتی زمانی که ذهن می‌داند هیچ‌کس نمی‌تواند در برابر مرگ بایستد، دل نمی‌پذیرد.

دیدون در ادامه، از خاطرات، عکس‌ها، لباس‌ها و نشانه‌های کوچک زندگی دخترش می‌نویسد. چیزهایی که زمانی معمولی بودند، حالا بدل به ابزاری برای زنده نگهداشتن حافظه‌ای فراموش نشدنی شده‌اند. در روزهای ابتدایی فوت چشمان، من و پدرش عاجزانه به دنبال لباس‌های نشسته او می‌گشتیم و بالاخره چندتایشان را پیدا کردیم. ما نمی‌خواستیم به هیچ قیمتی بوی بدنش را فراموش کنیم.

او از ترس فراموشی می‌نویسد. ترس از اینکه صدا، خنده یا حتی طرز راه رفتن دخترش، در ذهنش محو شود.

«می‌ترسم روزی برسد که دیگر نتوانم صدایش را در ذهنم بشنوم. این فکر، بیشتر از هر چیز دیگری مرا می‌ترساند.»

سَگ، همان‌طور که دیدیون توصیف می‌کند، چیزی نیست که پشت سر گذاشته شود؛ بلکه آموختن زیستن با جای خالی‌ست. او نمی‌نویسد تا اندوه را تسکین دهد، بلکه می‌نویسد تا بگوید: «بله، این درد هست و حق دارد که باشد.»

سَگِ فرزند، مثل صدای ممتدی‌ست که هیچ‌وقت قطع نمی‌شود. نه فریاد است، نه سکوت. چیزی بین این دو است.

یک نغمهٔ آهسته، بی‌پایان، که هر جا بروی، با توست. جوآن دیدیون این صدا را خوب می‌شناسد. وقتی از دخترش می‌نویسد، نه از پایان زندگی او می‌گوید، که از پایان بخشی از خودش حرف می‌زند. او فقط فرزندش را از دست نداد؛ خودش را هم، در بخشی پنهان و بی‌دفاع، از دست داد.

اما دیدیون در نهایت، با همان صداقت خاموش و شجاعت زهرآلودش، می‌گوید:

باید یاد بگیریم با جای خالی زندگی کنیم. یاد بگیریم نگاه کنیم به جایی که دیگر چیزی نیست، اما باز هم دوستش بداریم.

کتاب «وقتی اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد.»

(When Bad Things Happen to Good People) نوشته هرولد

اس. کشنر، به‌ویژه برای کسانی که با سَگ، بیماری‌های لاعلاج یا بحران‌های جدی روبه‌رو هستند، بسیار اثرگذار است. این کتاب به

بررسی مفاهیم رنج، درد و معنای زندگی از دیدگاه دینی و فلسفی می‌پردازد و به‌ویژه به سؤال بزرگ زندگی: «چرا اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد؟» پاسخ می‌دهد.

کتاب در اصل تجربه شخصی هرولد اس. کشنر است، که فرزند خود را به دلیل بیماری ژنتیکی از دست داده است. او در این کتاب به طور عمیق به رابطه انسان با خدا و رنجی که در این دنیا تجربه می‌کنیم، پرداخته و پرسش‌های اخلاقی و روحانی پیچیده‌ای را مطرح می‌کند. کشنر، که خود یک خاخام است، به دنبال پاسخی برای دلایل رنج‌های انسانی می‌گردد و در این مسیر از آموزه‌های مذهبی یهودی استفاده می‌کند.

کشنر، می‌گوید که خدا هیچگاه خواهان رنج و درد انسان‌ها نبوده و نیست؛ بلکه رنج بخشی از شرایط انسانی است که به عنوان یک واقعیت بی‌رحم وجود دارد. او بر این باور است که آدم‌های خوب، به‌ویژه افرادی که در زندگی‌شان به درستی و با هدف زندگی کرده‌اند، هیچ‌گونه مصونیت از مشکلات یا درد ندارند. برای کشنر، این‌که چرا اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد، به این معنا نیست که خدا وجود ندارد یا بی‌عدالتی در جهان حاکم است، بلکه به این معناست که انسان‌ها در جهانی پر از تصادفات، رنج، و معما زندگی می‌کنند و نمی‌توان همیشه دلایل درد و رنج‌ها را فهمید.

رنج به عنوان جزئی از زندگی انسان

کشور بر این باور است که رنج، حوادث بد، و مصیبت‌ها از قوانین طبیعی و اجتماعی این دنیا هستند. هیچ‌کس در امان نیست، حتی افرادی که به ظاهر «خوب» هستند.

جایگاه خدا در رنج: کشور به طور عمیق به این موضوع می‌پردازد که خدا از رنج انسان‌ها رنج نمی‌برد و نمی‌خواهد انسان‌ها درد بکشند، اما حضور خدا در رنج‌ها به انسان‌ها کمک می‌کند تا از آن عبور کنند.

امید و پذیرش: او بر اهمیت امید و پذیرش در برابر رنج‌ها تأکید دارد. کشور از افراد می‌خواهد که به جای جستجوی دلیل در پشت رنج‌ها، آن‌ها را بپذیرند و از آن‌ها درس بگیرند.

رهایی از احساس گناه: یکی از نکات مهم این کتاب این است که کشور می‌گوید وقتی اتفاقات بد می‌افتند، نباید خود را گناهکار یا مقصر دانست. انسان‌ها گاهی در برابر مسائل بزرگ و پیچیده زندگی هیچ‌گونه کنترلی ندارند.

در کتاب مشهور «مرگ و مردن» (On Death and Dying)، نویسنده کتاب، الیزابت کوبلر راس به چرخه‌های پنج‌گانه سوگ می‌پردازد و اشاره می‌کند که هر فرد در مقابل مرگ و سوگ می‌تواند راه‌هایی برای عشق و صلح درون خود پیدا کند. او معتقد است که عشق می‌تواند در دل سوگ‌ها و از دست دادن‌ها، به مثابه یک نیروی

درمانی عمل کند. در بسیاری از صحبت‌هایش، او می‌گوید که «رنج به ما نشان می‌دهد که چطور بیشتر به زندگی و عشق توجه کنیم» در کتاب «راه طولانی خانه» (A Long Walk Home)، مایکل مرپورگو به سوگ و درد از دست دادن پرداخته و معتقد است که در دل این رنج‌ها، انسان‌ها می‌توانند به عشق و درک جدیدی از خود برسند. این نوع از عشق، همان‌طور که در کتابش اشاره می‌کند، به انسان‌ها کمک می‌کند تا از سوگ به سمت یک تجربه جدید از زندگی و ارتباط پیش بروند.

کتاب «با مرگ من زندگی کن» (Living with My Death) نوشته‌ی میشل رستن روایتی بسیار متفاوت از سوگ است؛ روایتی که نه از نگاه بازمانده، بلکه از زبان فرزند درگذشته‌ای به نام لیون روایت می‌شود. این انتخاب خلاقانه، فرصتی فراهم می‌کند تا ما به سوگ نه به عنوان یک واکنش، بلکه به عنوان یک روند درونی، بی‌صدا و روزمره نگاه کنیم که در دل پدر و مادر لیون جریان دارد. لیون که بر اثر مننژیت ناگهانی جان خود را از دست داده، از پسِ مرز مرگ، شاهد زندگی بازماندگانش است. او با لحنی صمیمی، گاه شوخ‌طبع و گاه تکان‌دهنده، رفتار و احساسات پدرش را توصیف می‌کند: چگونه لباس‌هایش را تا می‌زند، به اتاقش سر می‌زند، به عکس‌هایش خیره می‌شود، و با خود حرف می‌زند. کتاب با جزئیاتی ظریف، تجربه‌ی واقعی سوگ را در لحظات ساده‌ی زندگی روزمره به تصویر می‌کشد.

رستن در این اثر نشان می‌دهد که سوگ فقط یک احساس لحظه‌ای نیست، بلکه یک حضور دائمی، همزیست با زندگی است. والدین لیون سعی نمی‌کنند با مرگ پسرشان کنار بیایند، بلکه تلاش می‌کنند با آن زندگی کنند و این همان چیزی است که عنوان کتاب بر آن تأکید دارد.

کتاب «فراتر از اشک: زندگی پس از دست دادن فرزند» (Beyond Tears: Living After Losing a Child) به قلم الن میچل و هشت مادر داغ‌دیده دیگر، مجموعه‌ای از روایت‌های شخصی و صادقانه دربارهٔ تجربهٔ سوگ فرزند است. نویسندگان که خود تجربهٔ عمیق سوگ را زیسته‌اند، این اثر را نه برای آموزش، بلکه برای همدلی و همراهی با والدینی نوشته‌اند که به تازگی با این فقدان ویرانگر روبه‌رو شده‌اند. این کتاب صدایی است از دل سوگ، برای کسانی که شاید احساس می‌کنند تنها مانده‌اند.

نویسندگان کتاب پس از گذشت چندین سال از مرگ فرزندانشان، دست به قلم برده‌اند تا آنچه را که در سال‌های پس از آن گذرانده‌اند، با صداقت، آسیب‌پذیری و انسانیت به اشتراک بگذارند. آن‌ها می‌نویسند که چگونه سوگ، زندگی آن‌ها را تغییر داده، چه بر سر روابطشان آمده، و چگونه، آهسته و دردناک، معنایی تازه برای ادامه دادن یافته‌اند.

این کتاب می‌گوید سوگ هرگز تمام نمی‌شود، اما شکل آن تغییر می‌کند. درد، همراه می‌ماند اما زندگی هم آهسته به جریان می‌افتد.

این یک دعوت است به پذیرش زخم، نه فراموشی؛ به ادامه دادن، نه برای اینکه باید، بلکه چون می‌توان ...

کتاب «آواز تمام جهان» (The Song of the Whole Wide World) نوشته تامارین نورود، خاطره‌نگاری شاعرانه و تأثیرگذار دربارهٔ تجربهٔ سوگ مادرانه است. نویسنده در این اثر، از دوران بارداری‌اش می‌نویسد که در آن متوجه می‌شود فرزندش، گابریل، به دلیل مشکلات پزشکی، پس از تولد زنده نخواهد ماند. گابریل تنها ۷۲ دقیقه پس از تولد در آغوش مادرش زندگی می‌کند.

نورود در این کتاب، با زبانی لطیف و تأمل‌برانگیز، به بررسی مفاهیم مرگ، زندگی، سوگ و مادرانگی می‌پردازد. او از نبود آیین‌ها و روایت‌های فرهنگی برای سوگواری نوزادان می‌گوید و تأکید می‌کند که چگونه خانواده‌ها مجبورند آیین‌ها و داستان‌های خود را برای مواجهه با این نوع فقدان خلق کنند. نویسنده همچنین به تجربیات پسر بزرگ‌ترش، آناتول، در مواجهه با مرگ برادرش اشاره می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه کودکان نیز به شیوهٔ خود با سوگ کنار می‌آیند. همچنان که در مواجهه با فوت چشمان، سوگواری عسل نیز با مرگ خواهرش در کنار سوگواری من و پدرش پیوند زده شد و عسل به شیوهٔ خودش سوگوار تنها خواهرش بود.

کتاب «زندگی وحشی و گران‌بهای تو» (Your Wild and Precious Life) نوشتهٔ لیز جنسن، خاطره‌نگاری عمیق و

تأثیرگذاری است که به بررسی سوگ مادرانه، بیداری معنوی و پیوند میان فقدان شخصی و بحران‌های زیست‌محیطی می‌پردازد.

در فوریه ۲۰۲۰، رافائل کولمن، پسر ۲۵ ساله لیز جنسن و فعال محیط‌زیست، به طور ناگهانی در جریان یک تمرین ورزشی در آفریقای جنوبی بر اثر ایست قلبی درگذشت. این حادثه، زندگی جنسن را دگرگون کرد و او را به سفری درونی برای یافتن معنا در دل سوگ و درد فرو برد.

جنسن، که پیش‌تر رمان‌نویس بود، در این کتاب با زبانی شاعرانه و صادقانه، تجربه سوگ خود را به‌عنوان نوعی “بارداری معکوس” توصیف می‌کند؛ گویی فرزندش سلول به سلول در درون او حل می‌شود. او از تجربیاتی مانند شنیدن صدای پسرش، دیدن نشانه‌هایی از حضور او در طبیعت و احساس ارتباطی فراتر از مرزهای مرگ سخن می‌گوید.

جنسن نشان می‌دهد که چگونه سوگ می‌تواند به رشد پس از تروما، بازسازی و بیداری معنوی منجر شود.

او از تخریب جنگل‌ها، مرگ صخره‌های مرجانی و بحران‌های اقلیمی سخن می‌گوید و نشان می‌دهد که چگونه فقدان شخصی می‌تواند به درک عمیق‌تری از بحران‌های جهانی منجر شود.

پذیرش سوگ

سوگ، مانند هر درد دیگری، یک بخش طبیعی از تجربه انسانی است. هیچ کس از این قاعده مستثنی نیست. سوگ نه مجازات است، نه نتیجه‌ای از اشتباهات ما، بلکه بخشی از فرایند طبیعی زندگی است. در حقیقت زندگی همیشه برابر و عادلانه نیست، اما می‌توانیم حتی در دردناک‌ترین لحظات، ادامه دهیم و این یعنی ما راهی جز پذیرش واقعیت نداریم.

پذیرش سوگ راهی ناهموار اما انسانی

پذیرفتن سوگ، مانند ورود به سرزمینی ناشناخته است. هیچ کس ما را برای چنین سفری آماده نکرده، و نقشه‌ای هم در دست نداریم. فقط گاهی نشانه‌هایی پیدا می‌شود: (احساساتی آشنا اما گیج‌کننده) که در ذهن و در جانمان نقش می‌بندد. هر مرحله از این عبور، ردی از درد دارد و در عین حال، نیرویی برای تغییر. در آغاز، شاید فقط سکوت باشد. یا نوعی بی‌حسی.

سپس انکار آغاز می‌شود.

انکار، نه از جنس نادانی، بلکه تلاشی برای حفظ تعادل ذهن در برابر طوفان حقیقت است. گویی روان ما می‌گوید: «نه، ممکن نیست.»

پس از آن، خشم بالا می‌آید. خشم از ناعادلانه بودن دنیا، از بی‌جواب بودن سؤال‌هایی که به سمت آسمان پرتاب می‌شوند. چرا من؟ چرا حالا؟ چرا این طور؟

گاهی ذهنمان درگیر چانه‌زنی می‌شود؛ نه با کسی خاص، بلکه با خودمان، با سرنوشت. «اگر، فقط ...» ها به ذهنمان هجوم می‌آورند. انگار هنوز روزه‌ای برای بازگشت می‌جوییم، اگرچه می‌دانیم راه برگشتی نیست.

سپس سنگینی غم از راه می‌رسد. نه غم سطحی، بلکه نوعی فرو رفتن در تاریکی که گاه روزها و شب‌ها را از هم جدا نمی‌کند. پوچی، بی‌معنایی، و دل‌تنگی‌هایی که پایان ندارند.

و بالاخره، یک روز، بی‌صدا، پذیرش سر می‌رسد. نه به معنای رضایت، نه به معنای فراموشی. بلکه یعنی پذیرفتن آنچه رخ داده، بدون مبارزه بی‌حاصل با واقعیت. و در دل این پذیرش، اولین نشانه‌های بازگشت به زندگی پدیدار می‌شود.

چگونه با این مسیر همراه شویم؟

زمان، اولین همراه ماست. هیچ عجله‌ای در کار نیست. هیچ تقویمی نمی‌تواند تعیین کند که چه وقت باید آرام شد یا دوباره لبخند زد. مراقبت از خود، ضرورت است نه تجمل. در میانه‌اندوه، خوردن، خوابیدن، نفس کشیدن و شنیدن صدای دل، کارهایی مقدسند. گفتگو، پلی است میان درون ما و جهان بیرون. بیان درد، آن را کوچک‌تر نمی‌کند، اما ما را از تنهایی‌اش نجات می‌دهد. و در نهایت، معنا. گاهی باید بنشینیم و از دل آنچه رفته، چیزی تازه پیدا کنیم. معنایی که مثل شمعی کوچک، راه را نشان دهد، حتی اگر تمام شب را نتواند روشن کند.

تبدیل سوگ به عشق، سفری ست آرام و بی‌صدا از دل تاریکی به عمق خود

در آغاز، سوگ همه‌چیز را خاموش می‌کند. صداها محو می‌شوند، زمان بی‌معنا می‌شود، و حتی لمس ساده‌ی زندگی دیگر طعم ندارد. فقط یک حس می‌ماند: دلتنگی‌ای خاموش اما همه‌جا حاضر، که با دیدن لبخند کودکی، یا شنیدن خنده‌ای ناگهانی، دوباره سر برمی‌آورد.

اما در همان سکوت و بی‌پناهی، آهسته، چیزی متولد می‌شود. نه به جای آنچه رفته، نه برای فراموش کردن، بلکه برای دوام آوردن.

عشقی پنهان در تار و پود لحظه‌ها. عشقی بی‌نیاز از حضور،
بی‌توقع از آینده، بی‌تکیه بر گذشته.

این عشق، چیزی را باز نمی‌گرداند، اما سنگینی نبودن را قابل
تحمل می‌کند.

مثل آبی‌ست که راه خود را میان صخره‌های سخت پیدا می‌کند،
بی‌هیاهو، اما مصمم.

تبدیل سوگ به عشق، یعنی زندگی کردن با جای خالی، بی‌آنکه
بخوابی آن را پر کنی.

یعنی بخشیدن معنا به چیزی که معنایش را از دست داده بود، و
آرام‌آرام آموختن اینکه بعضی نبودن‌ها، خود شکلی از بودنند.

برخی غم‌ها آن قدر بزرگند که نمی‌شود با آن‌ها جنگید. فقط
می‌شود کنارش نشست. بی‌کلام، بی‌قضاوت. مثل نشستن کنار
درختی که سایه‌اش، هم خنک است و هم سنگین. و درست
همان‌جا، در دل همین نشستنِ بی‌دفاع، کم‌کم چیزی جوانه می‌زند.
نه امید به بازگشت، نه توهم تسکین؛ بلکه توان دیدن زندگی با این
غم، نه علیه آن.

خانم مبینا اسماعیلی گفت: «غم عمیق می‌تونه در ما ریشه
بندازه، اما اگر اجازه بدیم، همون ریشه می‌تونه شاخه بزنه.
شاخه‌هایی که اسمشون عشقه.»

و من فهمیدم که قرار نیست از این غم بیرون بیام، قرار نیست پشت سر بگذارمش. باید با این غم راه بروم. باید دستش را بگیرم و بگویم: "باش! تو هم بخشی از منی".

نویسنده‌ای گفته بود: «عشق، ماندگارتر از غم است.» و شاید واقعاً همین‌طور باشد. چون غم، حتی اگر همیشه همراه باشد، شکلش عوض می‌شود. در زمان حل می‌شود، در رفتار ما جاری می‌شود، در نوع نگاهمان به دنیا ریشه می‌دواند. اما آنچه از دل سوگ زنده می‌ماند، عشقی‌ست که ما را نرم‌تر، مهربان‌تر، و انسانی‌تر می‌کند. عشق، از جایی می‌آید که ما هیچ‌امیدی نداشتیم.

از همان نقطه شکست.

از همان شب‌هایی که فکر می‌کردیم دیگر هرگز بلند نخواهیم شد.

تبدیل سوگ به عشق، یعنی پیدا کردن صدایی درون خودت که نه فریاد می‌زند، نه گریه می‌کند، فقط می‌ماند.

صدایی که می‌گوید: من هنوز دوست می‌دارم.

با تمام نداشتن‌ها، با تمام دلتنگی‌ها، با تمام اشتیاق‌هایی که بی‌پاسخ ماندند، من هنوز دوست می‌دارم.

و شاید همین بزرگ‌ترین درس سوگ باشد. اینکه غم، در نهایت، تنها چیزی نیست که ما را به گذشته گره می‌زند، بلکه چیزی‌ست که به ما یاد می‌دهد چطور به آینده نگاه کنیم.

ما نمی‌توانیم در سوگ باقی بمانیم. نه به خاطر اینکه فراموش کردن بهتر است، بلکه به خاطر اینکه زندگی، با تمام نادیده گرفتن‌ها و حتی با رنج‌هایش، همچنان جریانی بی‌پایان است.

دقیقا در میانهٔ همین جریان است که تبدیل سوگ به عشق رخ می‌دهد. عشقی که نه از میانِ فراموشی، که از میانِ زخم‌ها می‌آید. عشقی که در خاطره‌های از دست‌رفته زنده می‌ماند، در لبخندهایی که دیگر در کنار ما نیستند.

در همین لحظه است که می‌فهمیم: چیزی که از دست داده‌ایم، نه تنها چیزی نیست که باید از آن فاصله بگیریم، بلکه همان چیزی است که باید در خود بپرورانیم. عشقی که برای آن گم‌شده در دل باقی می‌ماند، چیزی است که به زندگیمان رنگ می‌دهد، نه اینکه زندگی را کم‌ارزش کند. شاید روزی از این دلتنگی بتوانیم گل‌هایی بکاریم، از همان دانه‌های تلخ درد.

و وقتی روز دیگری از راه رسید، با لبخندهایی که در دل زمین و آسمان پراکنده است، هنوز ادامه می‌دهیم. با عشقی که از غم زاده شده، و هنوز هم در آن خاطره‌ها زنده است. زندگی همچنان پیش می‌رود، اما حالا، با درک اینکه به جای فراموشی، باید آن را در قلبمان نگه داریم.

سوگ چشمان

هیچ کس برای سوگ آماده نیست. حتی وقتی می دانی چیزی در راه است، حتی وقتی دکترها هشدار داده اند، حتی وقتی روزها و شبها را با ترس و دعا گذرانده ای، باز هم لحظه ای که واقعیت فرود می آید، چیزی درونت فرو می ریزد.

چشمان، دختر کوچکم، تنها پنج ماه با ما بود. اما آن پنج ماه، عمق یک عمر را داشت. با هر نگاهش، با هر لبخند بی دندانیش، با هر صدای کوچکش، ریشه ای در دلمان دواند که هرگز خشک نخواهد شد.

از لحظه ای که رفت، زمان شکسته شد. روز و شب به هم ریختند و معناها تغییر کردند.

دلتنگی اش چیزی نیست که بتوان وصفش کرد. مثل باریست که همیشگی ست، اما سنگینی اش گاهی آن قدر شدید می شود که زانوهایت می لرزد.

بعد از رفتنش، من، سامان، و دخترمان عسل، هر کدامان به نوعی شکستیم. عسل با چشم هایی که پر از سؤال بود، نگاه می کرد.

سعی می‌کردم برایش مادر باشم، در حالی که خودم به آغوشی برای گریه نیاز داشتم. سامان که همیشه در زندگیمان چون کوه استوار بود و هیچ طوفانی تکانش نمی‌داد قامتش از غم چشمان یک شبه خمیده گشت.

سوگ چشمان، تلخ‌ترین دردی‌ست که شناخته‌ام.
این سوگ، تنها، نبودن نیست.
نبودنش یک چیز است،
و حضور خاطراتش، نگاه‌هایش، نفس‌هایش که دیگر نیستند، چیز دیگری.

سوگ، جاهایی پنهان می‌شود که انتظارش را نداری ...
در خنده‌ای نیم‌بند، در لباسی که دیگر پوشیده نمی‌شود،
در اسباب‌بازی‌ای که بی‌صدا که در گوشه‌ای جا مانده ...
این درد، وزنی دارد که دیده نمی‌شود.
اما روی شانه‌های سنگینی می‌کند،
روی پلک‌های می‌نشیند،
در صدایت می‌لرزد،
و حتی در خنده‌ات، سایه‌اش پیدا است.
برای ما سوگ چشمان، تنها یک غم نیست؛
جهانی‌ست که فرو ریخته، و تو میان ویرانه‌هایش ایستاده‌ای،
با دستی که هنوز دنبال دستی کوچک می‌گردد،
و دلی که هنوز صدایی نازک را صدا می‌زند.

اما همین درد از دست دادن چشمان، راهی شد برای شناخت عمیق‌تر خودم، برای نزدیکی بیشتر با خانواده‌ام، و شاید، برای نوشتن این کتاب.

من نمی‌خواهم این تجربه را تنها به عنوان "از دست دادن" توصیف کنم. چشمان به زندگی ما آمد و هرچند کوتاه، اما اثری عمیق گذاشت. او هنوز با ماست، در هر نفسی که می‌کشیم، در سکوت شب‌ها، در نگاه پر از مهر عسل، در لبخندهای نادری که از ته دل می‌زنیم.

من نمی‌خواهم چشمان را فقط به عنوان دختری که از دست داده‌ایم به یاد بیاورم. من می‌خواهم او را به عنوان نوری در تاریکی، گرمایی در سرمای شب، و حضوری که همیشه با ما خواهد بود، جاودانه کنم.

گاهی دیدن بچه‌های کوچک، همینقدر ساده، همینقدر بی‌هوا، کافی است تا مرا از واقعیت جدا می‌کند. لحظه‌ای کوتاه اما سنگین، که همه‌چیز درونم می‌لرزد. در آن نگاه‌های معصوم، لبخندهای بی‌دلیل، صدای خنده‌های بلند، من چشمان را می‌بینم. انگار هر کودکی، آینه‌ای است که انعکاس گمشده من را بازمی‌تاباند.

آن لحظه، تمام آرزویم خلاصه می‌شود در یک خواسته به ظاهر ساده: یک بار دیگر بغلش کنم. یک لحظه فقط. نه برای حرف زدن، نه برای گفتن اینکه چقدر دلم تنگ شده؛ فقط برای بودن. برای آن حس بی‌نظیرِ مادر بودن، بی‌واسطه و بی‌کلام.

اما واقعیت صبور نیست. با همهٔ مهربانی‌هایش، با همهٔ اندوه‌هایش، باز هم نمی‌گذارد. و من می‌دانم حتی اگر کودکی دیگر به دنیا بیاید، حتی اگر آن کودک را هزار بار در آغوش بگیرم، چیزی در دلم همیشه جا می‌ماند. جای خالی چشمان، مثل اتاقی در قلبم که همیشه چراغش روشن است، اما ساکنش دیگر باز نمی‌گردد. این دلتنگی، از جنس مرگ نیست. از جنس نبودن هم نیست. از جنسی‌ست که فقط مادران داغدار آن را می‌شناسند. مثل نوری که می‌تابد اما نمی‌سوزاند، مثل صدایی که شنیده نمی‌شود اما در جانت می‌پیچد.

چشمان نیست. اما هر جا باشم، هر کاری بکنم، بخشی از من، بخشی از آغوشم، هنوز به دنبال اوست. و شاید برای همیشه بماند. گاهی غم، برخلاف ظاهر خُردکننده‌اش، آرام‌بخش است. شاید چون در دل آن، نشانی از سلامت عقل و بیداری دل نهفته است.

آدم با خودش می‌گوید: «اگر هنوز می‌توانم این قدر غمگین باشم، پس هنوز چیزی در من زنده است ... هنوز عاقلم، هنوز انسانم.» چه لزومی دارد بی‌دلیل این قدر درد بکشی، اگر چیزی درونت هنوز نمی‌فهمد، نمی‌بیند، یا اهمیت نمی‌دهد؟ من فکر می‌کنم وقت آن رسیده که یاد بگیریم کمی بیشتر آدم‌های سوگوار را درک کنیم. وقت آن رسیده که دردشان را کوچک نشماریم،

ما انسانیم، و انسان بودن یعنی گاهی باید بعضی دردها را بی‌آنکه درمانی برایشان پیدا کنیم، فقط بپذیریم و تحملشان کنیم. همانند کسی که دچار نقص عضو شده و مجبور است با همان نقص، با همان جای خالی، ادامهٔ مسیر دهد.

سوگ هم از همان جنس است؛ چیزی در تو کم می‌شود، چیزی می‌شکند، و دیگر هیچ‌وقت مثل قبل نمی‌شود ...

اما تو همچنان باید راه بروی، زندگی کنی، و وانمود کنی که "خوبی". حتی می‌توانی وانمود نکنی و لزومی ندارد برای زندگی نقاب بزنی فقط کافی است خودت را با همان درد بپذیری!

گاهی در میان دردِ فقدان، زخمی دیگر از جایی نازل می‌شود که هرگز انتظارش را نداری. از دهان دوستان، آشنایان، حتی کسانی که نیت خیر دارند، اما حرفشان چون تیغی در زخم فرو می‌رود. کسانی که به جای همراهی، به جای شنیدن، به قضاوت پناه می‌برند.

به من گفتند: "فرزند دیگه‌ای به دنیا بیار، فراموش می‌کنی".

اما مگر انسان می‌تواند یک جانِ ازدست‌رفته را با جانِ دیگری جایگزین کند؟ مگر عشق، قابل تعویض است؟ مگر فرزند، یک شیء است که اگر شکست، یکی دیگرش را بخری و همه چیز درست شود؟

یا مثلاً می‌گفتند: "تو رو خدا دیگه بسه. داری خودت رو از پا درماری".

اما مگر می‌شود این اندوه را زمان‌بندی کرد؟ مگر غم برای آدم قانون دارد؟ من فقط می‌خواستم کسی بغلم کند و بگوید: ”می‌دانم که این درد، بی‌پایان است. من کنارت هستم“.

گاهی احساس کردم تنهایی، نه به خاطر نبود فرزندم، که به خاطر نبود درکِ دیگران. این تنهایی، زخم دوم بود.

نمی‌خواهم کسی را مقصر بدانم. می‌دانم که بسیاری از آن‌ها نگران من بودند. اما کاش یاد می‌گرفتیم که گاهی بهترین کمک، فقط حضور خاموش و پرمهر است. نه راه‌حل، نه قضاوت. فقط بودن، فقط شنیدن.

خیلی وقت‌ها دوست داشتم فریاد بزنم و بگویم:

من مادر هستم، نه فراموشکار!

من کسی هستم که بخشی از جانش را از دست داده، نه کسی که نیاز به راه‌حل فوری داشته باشد یا کسی که غمش را بخواهد به فراموشی بسپارد.

هرچند با وجود حرف‌ها و دلخوری‌هایی که گاه در دلم ته‌نشین می‌شود، از حرف‌هایی که نباید گفته می‌شد، از سکوت‌هایی که نباید می‌شکست، اما هیچ‌کدام آن‌طور که باید، غم‌گینم نمی‌کند.

راستش دیگر هیچ چیز آن‌طور که پیش‌ترها غم‌گینم می‌کرد، ناراحتم نمی‌کند ...

چون غم من فقط یک چهره دارد؛ فقط یک صدا، یک لب‌خند، یک عطر ... و آن ”غم نبودن چشمان“ است.

تمام غمگین ترین لحظه‌هایم، وقف نامی‌ست که هنوز در خانه‌مان طنین دارد: چشمان

وقتی به دنیا آمد و اسم او را چشمان گذاشتیم، یکی از دوستان
خوش قریحه‌مان که دستی در نویسندگی هم دارد.

مریم حسینی، گفت:

«از شنیدن اسم چشمان آنچنان ذوقی کردم که با خودم گفتم:
پدر و مادر این بچه تمام احساساتشان را روی دایره ریخته‌اند و خرج
نام این دختر زیبا کرده‌اند. چرا که چشم عزیزترین عضو بدن هر
انسان است.»

دقیقاً همین‌طور بود. چشمان نه فقط یک اسم، بلکه تمام دنیای
ما بود. گویی تمام احساسی که در این دنیا تجربه کرده بودیم، در آن
لحظه به نام او ریخته شد. آن قدر که احساس می‌کردیم، او نه تنها
فرزند ماست، بلکه یک تکه از قلب و روح خودمان را در بدنش قرار
داده‌ایم.

افسوس که روزگار هم تاب این همه احساس را نداشت. و
چشمان کوچکم، در لحظه‌ای که انتظارش را نداشتیم، از دست رفت.
گویی دنیا نمی‌خواست آن همه عشق و احساس را در یک خانه به
تماشا بنشیند. اما دنیا خبر نداشت که هیچ وقت حریف عشق ما به
چشمان نخواهد شد و اسمش و عشقش همیشه برای ما خواهد بود،
عشقی از احساسات بی‌پایانی که در هیچ لحظه‌ای فراموش نمی‌کنیم.

غم واقعی من نه از آدم‌هاست، نه از زخم زبان‌ها و قضاوت‌ها. غم من، از نبودنِ دختری‌ست که پنج ماه تمام، جهانم بود. و من نمی‌خواهم اندوه مقدس او را با هیچ چیز دیگری تقسیم کنم.

تمام تاریکی‌های دلم، سهم اوست. تمام اشک‌هایی که در سکوت می‌ریزم، برای اوست. من نمی‌خواهم غمگین‌ترین بخش وجودم را خرج چیزی جز او کنم. نه خستگی‌ها، نه قضاوت‌ها، نه کلمات بی‌رحم دیگران، هیچ‌کدام شایستهٔ غم من نیستند. تمام اندوهم را برای او نگه داشته‌ام. برای کسی که با خودش همه چیز را برد، جز “عشق”

کتاب‌نامه

- الیزابت کوبلر، راس، مرگ و مردن (On Death and Dying)، ترجمه: علی اصغر بهرامی، انتشارات رشد، تهران: ۱۴۰۰.
- جنسن، لیز، زندگی وحشی و گران‌بهای تو، (Your Wild and Precious Life)
- جوآن، دیدیون، شب‌های آبی (Blue Nights)، ترجمه: نیلوفر داد، انتشارات قاصدک، تهران: ۱۳۹۸.
- جیمز ویلیام وردن، رنج و التیام در سوگواری و داغدیدگی، (Grief Counseling and Grief Therapy)، ترجمه: محمد قائد، نشر نو، تهران: ۱۳۹۸.
- داوید. کلی، ”سوگ والدین: بهبودی پس از فوت یک فرزند“
- میچل، الن و دیگر نویسندگان فراتر از اشک: زندگی پس از از دست دادن فرزند (Beyond Tears: Living After Losing a Child)
- میشل، رستن، با مرگ من زندگی کن
- نورود، تامارین، آواز تمام جهان، (The Song of the Whole Wide World)
- هرولد اس، کشنر، وقتی اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد (When Bad Things Happen to Good People)، ترجمه: نفیسه معتکف، انتشارات نواندیش، تهران: ۱۳۹۵.
- منابع تجربی و شخصی نویسنده، از جمله گفتگو با خانم مبینا اسماعیلی در فضای مجازی.