گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۳۴۸۶
سه شنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۰ ۹:۵۰

این عبارات را به افراد سوگوار نگویید!

از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا دوستان، به ویژه در این روزهای کرونایی اتفاق غیرمعمولی نیست. این روزها همه ما سعی می‌کنیم به نحوی با کسانی که عزیزی را از دست داده‌اند همدردی کنیم به این امید که تحمل درد و رنج برای آن‌ها قابل تحمل‌تر شود.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، اما چگونه می‌توان اندوه و ناراحتی خود را در قالب کلمات بیان کرد؟ کلماتی که ما در همدردی با فرد عزادار به زبان می‌آوریم، چقدر می‌تواند در ایجاد احساس بهتر در او کمک کند؟ متاسفانه گاهی عباراتی که در مقام همدردی به سوگواران گفته می‌شود، خالی از برخی ملاحظات و حتی گاهی توهین‌آمیز هستند. در ادامه به تعدادی از جملات اشاره خواهد شد که بهتر است در برخورد با افراد سوگوار از گفتن آن‌ها خودداری کنیم. «جای او حالا خیلی بهتر است»شاید شما با گفتن این جمله سعی کنید به کسی که عزیز خود را از دست داده است، «جنبه مثبت» شرایطی را که در آن قرار دارد نشان دهید، اما متأسفانه از نظر فرد سوگوار چنین عبارت‌هایی می‌توانند این‌طور تلقی شوند که شما فکر می‌کنید مرگ برای فرد متوفی بهترین اتفاق بوده است. بهتر است به جای این عبارت بگویید: «فقدان بزرگی است. بسیار متاسفم». نیازی به جنبه مثبت دادن به مرگ نیست. شما هرگز نمی‌توانید مرگ را برای فرد عزادار چیز خوبی جلوه دهید بنابراین سعی کنید به غم‌انگیز بودن این اتفاق اذعان کنید. «هر کاری داشته باشید من در خدمت هستم»برخی افراد با وجود نیاز به کمک هرگز نمی‌توانند شما را در این زمینه درگیر کنند. بهتر است بار درخواست کمک را به دوش فرد سوگوار نیندازید بلکه آن را خودتان به عهده بگیرید و به او بگویید که مایل هستید چه کاری برایش انجام دهید. به جای عبارت «هرکاری داشته باشید من در خدمت هستم» بگویید: «آیا می‌توانم در بعضی از کارها به شما کمک کنم؟ اگر می‌خواهید از خانه خارج شوید، من می‌توانم از بچه‌ها برای چند ساعت مراقبت کنم.» «می‌دانم چه احساسی دارید»اگر شما هم از دست دادن عزیزی را تجربه کرده‌اید، ممکن است فکر کنید که می‌توانید در احساس افراد سوگوار شریک شوید. شاید تصور شما تاحدودی درست باشد اما برای فرد سوگوار شنیدن این که احساسش منحصر به فرد نیست، هرگز نمی‌تواند آرامش‌بخش باشد. بنابراین عبارت «می‌دانم چه احساسی دارید» برای او بوی همدردی نخواهد داشت. بهتر است به جای این جمله به او بگویید: «من دو سال پیش مادرم را از دست دادم. اگر می‌خواستید با کسی درباره غم و غصه‌تان صحبت کنید من در خدمت شما هستم.»«این اتفاق بالاخره برای همه می‌افتد»این عبارت معمولا هنگامی که فردی یکی از والدین خود را از دست می‌دهد زیاد شنیده می‌شود. درست است که همه ما مرگ و از دست دادن عزیزان‌مان را به عنوان بخشی از زندگی تجربه می‌کنیم، اما بیان این دیدگاه در آن لحظات ممکن است درد و رنج فرد سوگوار را کم‌ارزش جلوه دهد. به‌جای این جمله بهتر است بگویید «حتما خیلی دلتنگ‌شان هستید.» «دقیقا چطور این اتفاق افتاد؟»هرچند طبیعت کنجکاو ما اقتضا می‌کند این سوال را بکنیم تا جزئیات اتفاقی را که افتاده بدانیم، اما واقعیت این است که صحبت کردن درباره برخی از جزئیات واقعا برای افراد سوگوار دردناک است. بنابراین بهتر است هیچ سوالی در این باره نکنید. اگر آن‌ها بتوانند درباره جزئیات صحبت کنند این جزئیات را با شما درمیان خواهند گذاشت. اگر بسیار کنجکاو هستید می‌توانید از افراد دیگری در این باره سوال کنید. «حداقل دیگر درد نمی‌کشد»این نوع تسلیت زمانی معنا می یابد که یک بیماری طولانی مدت، فرد از دست رفته را تحت فشار قرار داده باشد. با این حال، این‌که مرگ را برای او اتفاق خوبی بدانیم چیز خوشایندی نیست. پذیرفتن این موضوع برای کسی که هنوز در تلاش است تا بیماری و مرگ را به عنوان یک واقعیت بپذیرد، کار آسانی نخواهد بود.«من کنارت هستم»گفتن این جمله شاید آزار دهنده نباشد اما ممکن است از سوی فرد سوگوار به عنوان یک احساس پوچ تعبیر شود. اگر واقعاً می‌خواهید در دسترس بودن خود را بیان کنید، دقیق باشید. به عنوان مثال می‌توانید بگویید: «همین روزها تو را بیرون می‌برم تا حال و هوایت عوض شود.» از این طریق به او نشان می‌دهید که فقط حرف نمی‌زنید و عملا در کنارش هستید.

«واقعا متاسفم»

هرچند ممکن است این جمله احساسات شما را به درستی نشان دهد اما این عبارت آن قدر در مراسم سوگواری تکرار می‌شود که اساسا معنای خود را از دست داده است. درواقع نیازی به گفتن نیست که شما به خاطر این اتفاق ناراحت هستید. به جای این جمله بهتر است اصلا چیزی نگویید. گاهی اوقات کلمات نمی‌توانند احساس ما را بیان کنند. اما اگر می‌خواهید چیزی بگویید، برای جلوگیری از به زبان آوردن این عبارت تکراری،

مثلا بگویید: فقدان دردناکی است. من تمام مدت به فکر ش