



با نوجوان سوگوار چه کنیم؟

ما در گرماگرم زندگی در دلِ مرگیم

الهام اسماعیلی

نویسنده



با مرگ مادر جون، همه به فکر نوه‌های کوچک بودند که حالا چطور مرگ را برای آنها توضیح دهیم. آیا در مراسم تشییع یا تدفین حضور داشته باشند یا بهتر است به خانه دوست یا آشنایی فرستاده شوند؟

اما از نوه‌های نوجوان انتظار داشتند که خودشان را با شلوغی و مراسم تطبیق دهند و در همه جا کمک دست مامان و باباهاشان باشند و به بقیه دل‌داری دهند. حتی کسی به نوجوان‌ها فرصت گریه و سوگواری هم نمی‌دهد.

عموماً سوال‌های زیادی در مغز نوجوان درباره مرگ می‌چرخد اما فرصتی برای پرسیدن آنها نیست، چون همه در حال برگزاری کردن مراسم به شکل آبرومندانه و موردپسند هستند.

«کسی نوجوان را که هم‌پای سایر عزاداران به سوگ نشسته نمی‌بیند و درکی از مواجهه او با این غم و اندوه ندارد و ممکن است از او بخواهند تا خودداری کند و مزاحم فامیل به سوگ نشسته نشود. نوجوان مردن را می‌فهمد، اما برای عبور از آن نیاز به توجه و گفتگو دارد. اما خانواده‌ها درگیر انتخاب مکان دفن، نحوه هزینه کردن و برگزاری مراسم می‌شوند و در این بین، گاه مشاجره‌هایی نیز بین افراد فامیل رخ می‌دهد که اوضاع را متشنج کرده و نوجوان مغموم را بیش از قبل منزوی و عصبانی می‌کند.»

این‌ها را جوانی که پدرش را در نوجوانی از دست داده بود با خاطری محزون برایش گفت. اغلب در خانواده‌های سنتی و مذهبی،

چیستی مرگ واضح است. همان را به نوجوان تازه به سن بلوغ رسیده مکلف شده توضیح می‌دهند. مرگ پلی است بین دنیا و آخرت. روح جدا شده از جسم، به برزخ خود وارد می‌شود و آن سیری که در روایت‌ها از امامان نقل شده است را به او توضیح می‌دهند. البته همین انجام مناسک و مراسم از حجم و شدت اندوه از دست دادن و فقدان حضور عزیزان دست رفته می‌کاهد و گاه، حتی در شلوغی دلیل کنار هم بودنشان را کم می‌کنند.

در نوجوانی ما (که فقط دفتر خاطرات و گفتگوهای یواشکی با هم را داشتیم) کم پیش می‌آمد تا از مرگ و دل‌تنگی برای بزرگترها حرف بزنیم. با آن تمایل به خودکشی در خودمان. حالا با حضور نوجوان‌ها در شبکه‌های اجتماعی از نگاه آنها به مسائل آگاه شده‌ایم و گاه از مرگ ناهراسی در آنها تعجب می‌کنیم. اکثر نوجوان‌ها بسیار تمایل دارند مرگ را تجربه کنند و بدانند چه اتفاقی برای شان بعد از مردن خواهد افتاد و بسیار پیش آمده که نوجوان، سوگ ناشی از مرگ را تجربه می‌کند. باز دست دادن دوست صمیمی، پدر یا مادر یا سایر بستگان که در هر یک از آنها مواجهه‌ش با فقدان آن عزیزان متفاوت است.

اندوه، واکنشی طبیعی و عاقلانه به از دست دادن است. اول نکته در رابطه با نوجوان سوگوار این است که به شیوه سوگواری او احترام بگذاریم و در کنارش بمانیم. دست از نصیحت کردن و صحبت برای بازگشت به زندگی برداریم. حالا او تنها کسی است که با رفتن اطرافیان، به عمق تنهایی و رنج فقدان عزیزش مواجه

شده و در حال زجر کشیدن و تحمل زندگی بودن خودش است. کافی است با سعه صدر، شیوه‌های متفاوت سوگواری را از او بپذیریم تا با تمام شدن بهم ریختگی‌های جسمی و روانی‌ش بتواند به حالت عادی بازگردد. نوجوان طی این دوران فقط صبوری و محبت می‌خواهد. روزهای ابتدایی شاید دلش بخواهد ساعت‌ها تنها در تختخوابش بخوابد یا مدت طولانی به موسیقی مورد علاقه‌اش گوش دهد. او برای آرام کردن خودش راهی را یافته است. شاید او به کسی نیاز دارد تا فقط اندوه‌ش را بفهمد و بپذیرد.

دوم اینکه اگر او را مایل به گفتگو دیدید از تجربه‌ش در سوگ سوال بپرسید و نسبت به احساسات او کنجکاوی از خود نشان دهید و به او بگویید که از هولناک بودن سوگ با خبر هستید و خودتان هم تجربه مشابهی داشته‌اید. ممکن است نوجوان در هنگام اندوه و سوگ به سمت هنر و خلق اثر روی آورد و با انجام یک کار هنری، مثل نقاشی، سفالگری، سرودن شعر، نوشتن داستان، بدون صحبت کردن از احساسات درونی‌اش به سوگواری بپردازد.

سوم نوجوان سوگوار را با جملات و کلمات تسلی بخش آزار ندهید. مدام از او نخواهید قوی باشد و او را به آینده روشن و سرشار از موفقیت امیدوار نکنید. ما از آینده و

مشکلاتی که یک نوجوان که والد یا دوست صمیمی‌ش را از دست داده بی‌خبریم. با جملات آرام بخش سعی در تسکین بخشیدن او داریم اما عموماً نتیجه عکس دارد و او را بی‌ترنج می‌دهیم. نوجوان در درون خودش طوفانی دارد و از بیرون به یک همراه و دوست برای گذر از این بحران عاطفی که برایش اتفاق افتاده نیاز دارد. تنها یک آغوش امن و مطمئن برای پشت سر گذاشتن بحران‌های فقدان است که به طور ناگهانی در زندگی‌ش اتفاق افتاده است، می‌خواهد. لازم است در هر گفتگو به او یادآور شویم که «عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست» * با خود غمگینت مهربان باش، با گذر زمان، از حجم غم و اندوه تو کاسته می‌شود.

● از جستار پس از زندگی - کتاب لنگرگاهی در شن روان

● عنوان کتابی از نشر میلکان - در باب مواجهه با اندوه و فقدان در فرهنگی که این‌ها را برنمی‌تابد



عموماً پس از تجربه سوگ، سوال‌های زیادی در مغز نوجوان درباره مرگ می‌چرخد اما فرصتی برای پرسیدن آنها نیست، چون همه در حال برگزاری کردن مراسم به شکل آبرومندانه و موردپسند هستند

