چگونه با مرگ عزیزان کنار بیاییم؟

کاملا مشخص است که با شنیدن خبر مرگ اطرافیان نمی توان احساس خوبی داشت. در عین حال واکنش اطرافیان نسبت به این خبر با یکدیگر متفاوت است. ممکن است ناگهان شروع به گریه کنند، شوکه شوند یا احساس پوچی، کرختی و افسردگی کنند، حال چگونه باید با از دست رفتن عزیزان کنار آمد؟

از دست رفتن عزیزان، تنش زا ترین رخداد زندگی هر فردی به شمار می‌رود که چه بسا به پیدایش بحران های جانکاه عاطفی می انجامد. آدمی پس از جان سپردن عزیز دلش، داغدیده می شود و این حالتی است که درواقع آن را «بی نصیبی ناشی از مرگ» می نامند.

همه ما خوب می دانیم که مرگ و نیستی، جزئی از زندگی است. به راستی، مفهومی واقعی به وجودمان می بخشد زیرا به ما یادآوری می کند که حیات چقدر گران بهاست. غصه خوردن، نمود بیرونی ضایعه ای است که بر شخص وارد شده است. شاید اندوه وی از نظر جسمی، عاطفی و تن‌نکردشناسی (فیزیولوژی) بیان شود؛ برای مثال گریستن، نمایش جسمانی و افسردگی، تجلی روانی است. بیان این احساسات بسیار اهمیت دارد.

مرگ نادیده گرفتنی یا ردکردنی؟

مرگ، مسئله ای است اجتناب ناپذیر، نادیده گرفتنی یا ردکردنی. در نظر اول، شاید رهایی از درد و رنج مفید به نظر برسد، اما پرهیز یکباره از غم، امکان ناپذیر است. روزی همان احساسات نهان باید زدوده شوند وگرنه ممکن است به ایجاد بیماری های جسمی یا روانی منجر شوند.

عزاداری برای عزیز تر از جان

تحمل مرگ عزیزان، آسان نیست. در غم از دست دادن آن ها به سوگ می نشینیم و غصه می خوریم. شیون و مویه، فرایندی طبیعی است که فرد برای پذیرش فقدانی بزرگ، به آن متوسل می شود. امکان دارد ماتم گرفتن شامل انجام مراسم مذهبی به احترام مرده یا گردآمدن با حضور دوستان و افراد خانواده باشد تا در غم مصیبت دیده شریک شوند.

از پس فقدانی عظیم برآمدن

مرگ کسی که دوستش داریم، در هر حالی جانسوز است. در واقع اساس عزاداری در تمام فرهنگ ها تقریبا یکسان است و فقط تفاوت های جزئی با هم دارند. مردم بویژه عزیزان و نزدیکان دیگر فرد داغدیده، درست بلافاصله پس از فوت کسی دور او جمع شده و تنهایش نمی گذارند و مدتی کنارش می مانند. اما عزاداری واقعی پس از این مرحله شروع می شود. در حقیقت عزاداری فرد چند مرحله دارد:

انکار:

در این حالت فرد نمی تواند مرگ عزیزش را قبول کند و همچنان می‌خواهد او را کنار خود داشته باشد. این حالت چندان دوام نخواهد داشت زیرا بالاخره حقیقت آرام آرام نمایان می شود.

چانه زنی:

در این حالت فرد با این که می داند دیگر چیزی مانند سابق نیست، باز هم زندگی جدید را نمی خواهد و همچنان سعی می کند به عزیزی که از دست داده، بیندیشد و لحظه ای از فکرش خارج نمی شود و در ذهنش او را دائم کنار خود تصور می کند.

خشم و غم

پس از چانه زنی او مجبور به پذیرفتن حقیقت می شود و آن گاه از این حقیقت بی شفقت خشمگین می شود و تا مدتی وجودش پر از خشم است که بعد بتدریج جای خود را به غم می دهد.

پذیرش

در نهایت او، مرگ و نبود عزیز خود را می پذیرد و وارد مرحله جدید زندگی اش می شود و تنها خاطره عزیزش را در یادش زنده نگه می دارد. گذراندن تمام این مراحل لازم است تا فرد بتواند روزهای زندگی پیش از مرگ عزیز خود را رها و زندگی جدیدی آغاز کند.

در واقع فرد با طی این مراحل می تواند با تمام درد و رنج هایش روبه‌رو شود و سرانجام این ضایعه را هضم کند. این مراحل به طور معمول تا یک سال طول می کشد. البته باید گفت عزاداری هیچ گاه تمام نمی‌شود، همیشه هرکجا فرد قدم بگذارد، ممکن است موضوعی یا مکانی حتی چهره‌ای شبیه به عزیز از دست رفته اش، او را به یادش آورد و همیشه خاطره اش در ذهن باقی می ماند.

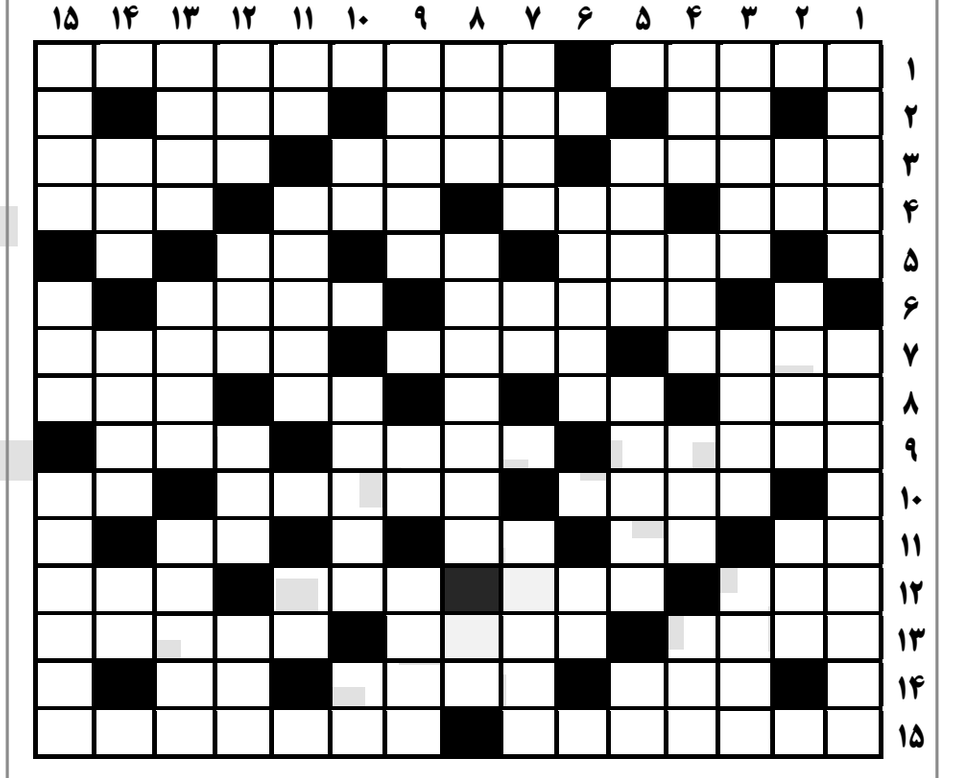
قصه ای که برای همه تکرار می شود

به طور کلی کنارآمدن با مرگ، در تامین سلامت روانی بشر نقش دارد. وقتی یکی از عزیزان شما جان می سپارد، غمگین شدنتان، طبیعی است. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که خود را تسلیم اندوه کنید و به دنبال افراد دلسوز باشید. از خویشاوندان و دوستانی کمک بگیرید که بتوانند احساسات شما را درباره فقدان عزیزتان درک کنند.

بین گروه پشتیبان و افرادی که داغدیدگی مشابه دارند، پیوندی ایجادکنید. احساساتتان را بر زبان آورید و از احساسات خود، دیگران را باخبر سازید؛ برون ریزی احساسات، به شما کمک می کند تا بر فرآیند غمگینی چیره شوید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۵/۱۰۲۵



افقی:

۱-خلق شده- پیش‌آهنگ‌ها و لیدرها
۲-صدای زنبور- جنسی برای پارچه- ترس
۳-وسط- واحد پول چین- حقه و کلک
٤-سرپرست- از بیهوش‌کننده‌ها- ذره باردار شده- طلای سیاه
٥-آلت جنگی- زبان موسیقی- اسب ترکی
٦-جمع ملک- قانع شده
۷-نوعی قفل- پریدن- از مشاغل قضایی
۸-مورچه- مادر عرب- یکصد مترمربع- اسب و شیر دارند
۹-خانه کوچک- مستراح- بزرگ
۱۰-قدرت- یک دفعه- ماه
۱۱-همکار سوزن- دولا- از لباس‌های زنانه- از ظروف بزرگ قدیمی
۱۲-نارس- منطقه‌ای در خراسان بزرگ- اجر- جسارت‌آمیز
۱۳-قابل اعتماد- شجاع- دگرگون شده
۱٤-راهنما- نوعی قایق- یا
۱٥-منطقه‌ای در جنوب شرقی فارس- نامی زنانه

عمودی:

۱-به امام اقتدا می‌کند- اثری از مرتضی مطهری
۲-پهلوان- از شهرهای باستانی بین‌النهرین- ناپخته
۳-جمع لایحه- پهلوانان- رهبر
٤-سنگینی- کد- جنسی برای پارچه- مردم
٥-تلسکوپ فضایی معروف- جمع هرم- تکان
٦-حمله- از شاخه‌های موسیقی
۷-تخت- سوره‌ای قرآنی- حفرکننده قبر
۸-خدعه و نیرنگ- دقیق- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
۹-آینده‌نگری- نو و دست نخورده- سرخوش
۱۰-جدید- رشته‌کوهی در شمال ایران- رها
۱۱-از خودروهای آمریکایی- جور نیست- نفس
۱۲-پسر- درخت انگور- قرمز- قله سیمرغ
۱۳-از نویسندگان فرانسوی- نوعی طلاق- نمایشنامه‌نویس فرانسوی
۱٤-رها کردن- سرزنش کننده- خدای درویشان
۱٥-غرور- محل اسکان مسافر- به کسی که در راه دفاع از کشور مجروح گردیده و آسیب دیده باشد

جواب جدول شماره ۹۵/۱۰۲۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ت	س	ن	ی	م	■	س	پ	ی	د	و	س	ی	ا	ه
۲	ا	■	ا	ر	■	ک	ل	ی	م	■	ن	ی	ا	■	ا
۳	ک	ی	ل	ا	ن	■	ی	ک	ا	ن	■	م	ه	ی	ب
۴	و	ل	ا	■	ا	س	م	■	م	خ	ل	■	و	ا	ل
۵	ر	■	ن	ک	ه	ت	■	ز	ه	■	ا	م	■	س	■
۶	■	ن	■	ن	ی	ا	س	ر	■	ر	ه	ز	ن	■	ش
۷	خ	ا	ن	ه	■	ر	و	ی	ت	■	و	د	ی	ع	ه
۸	چ	د	ا	■	م	ه	■	ن	■	د	ر	■	ز	م	ر
۹	ا	م	د	ا	د	■	ک	د	ی	ه	س	■	ه	ا	■
۱۰	ل	■	ر	ک	ا	ب	■	ش	م	ا	ت	ت	■	ر	پ
۱۱	ت	ن	■	ل	ر	■	ک	ت	■	ت	■	ر	س	■	س
۱۲	ک	ا	چ	■	ک	ر	چ	■	ک	ی	ن	■	ر	ب	ا
۱۳	ش	ب	ا	پ	■	ف	ر	ا	ت	■	ا	ی	ک	ی	و
۱۴	ی	■	ر	ن	چ	■	و	ق	ا	ر	■	د	و	■	ن
۱۵	د	ر	ی	ا	د	ل	ی	■	ب	ی	ل	ی	ب	ا	د

سودوکو

جدول شماره ۹۵/۴۸۸

				6				
	9		4					3
2		7	3		9	5	4	
	4	3	1			6		5
6	8		5		7		3	9
1		9			8	2	7	
	6	1	8		4	9		7
4					6		1	
				1				

جواب جدول شماره ۹۵/۴۸۷

3	1	8	7	5	9	4	2	6
4	7	9	3	6	2	1	8	5
6	2	5	1	8	4	3	7	9
9	5	2	6	1	7	8	3	4
8	4	6	5	2	3	9	1	7
1	3	7	9	4	8	5	6	2
5	6	3	2	9	1	7	4	8
2	8	1	4	7	5	6	9	3
7	9	4	8	3	6	2	5	1

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.