روایتی از مردگان بی ترحیم و سوگواران خاموش

گریستن بی آغوش

مریم طالشی
گزارش نویس

ایرنا

«دختر گریه کن باباست. ۴ تایش را دارم و دلم قرص است که مجلسم گریه کن دارد.» این را همیشه پدربزرگ می‌گفت. یکجوری دلش به گریه کن‌های مجلسش خوش بود که نگو. بیچاره نمی‌دانست اصلاً مجلسی در کار نخواهد بود؛ نه ختمی و نه شب هفتی و نه تشییعی.

مهسا به اینجا که می‌رسد، بغض می‌کند. معلوم است دارد از آن ور خط لبش را گاز می‌گیرد یا کاری دیگر که گریه‌اش نگیرد. دو هفته از رفتن پدربزرگ گذشته: «روزهای آخر دیگر چیزی حس نمی‌کرد. سرطان تمام بدنش را گرفته بود. باز خوب است که تا آخر نفهمید چه خبر شده. غریبانه‌ترین مراسم برایش برگزار شد. من و مادرم بودیم و دایی‌ها. دفن کردیم و برگشتیم. خاله‌ها ناراحتی قلبی دارند، نگذاشتیم سر خاک بیایند، از ترس کرونا. هرکدام تنها و درخانه خودشان سوگواری کردند، مادرم هم همینطور اما آرامتر نشده. هر روز می‌نشیند و گریه می‌کند. دلش می‌خواهد برود بهشت زهرا سر مزار یا خواهرهایش را ببیند و همه در بغل هم اشک بریزند اما حتی از یک سوگواری ساده محروم شده‌اند.»

روایت مهسا شبیه داستان دیگر خانواده‌های سوگوار است؛ چه آنها که عزیزشان را در این ایام به خاطر کرونا از دست داده‌اند و چه به دلایل دیگر.

محمد هم داغدار از دست دادن دختر کوچکش است. دلیل مرگ، نارسایی قلبی است و از قبل می‌دانستند بچه زیاد عمر نمی‌کند. او از حال و هوای خانه‌شان می‌گوید. از عکس‌ها و وسایل دختر ۵ ساله که اگر فامیل از شهرستان آمده بودند، جمع و جورشان می‌کردند تا جلوی چشم مادر داغدیده نباشد اما حالا زن و شوهر به تنهایی بار غم از دست دادن کودک را به دوش می‌کشند.

معذرت می‌خواهد که نمی‌تواند منسجم حرف بزند. تمام بار چند سال دوندگی و از این بیمارستان به آن بیمارستان رفتن، روی دوشش است و همه هم بی‌حاصل: «حال تمام کسانی را که الان داغدارند خوب درک می‌کنم. حتی وقتی آدم می‌داند برای عزیزش دیگر کاری نمی‌شود کرد، سخت‌تر هم می‌شود. ما به خاطر این شرایط تمام مراسم دخترم را به بعد موکول کرده‌ایم چون تمام فامیلمان هم شهرستان هستند. فکر می‌کنم هر وقت مراسم بگیریم مثل همان روز اول داغمان تازه است. من بیشتر ناراحت همسرم هستم. اگر خانواده‌اش کنارش بودند بهتر می‌توانست این شرایط را تحمل کند اما قسمت این بود که در تنهایی و سکوت داغدار شویم.»

رضا غمدیده دیگری است که پدرش را بر اثر ابتلا به کرونا از دست داده. خانواده ساکن گرگان هستند و از روزی که پدر را غریبانه به خاک سپرده‌اند، هنوز نشده بر سر مزارش بروند: «مادرم را وقتی دیگر خیلی بی‌تاب می‌شود با ماشین می‌بریم کنار مزار. از توی ماشین با حسرت به گورستان نگاه می‌کند و اشک می‌ریزد. البته این مال وقتی است که دو هفته قرنطینه‌اش تمام شده بود. تا قبلش در خانه بود و اصلاً بیرون نیامده بود. گفته بودند تماسی نداشته باشیم، خیلی سخت بود. خودم گفتم برایم مهم نیست مریض شوم، نمی‌توانم مادرم را تنها بگذارم. به او سر می‌زدم اما خودش دعوا می‌کرد و با گریه می‌خواست بروم. آنقدر همه چیز برایمان غریب است که نمی‌دانم چه بگوییم. فکر می‌کنم الان داغیم و بعداً می‌فهمیم چه بلایی سرمان آمده است. آنقدر اعصاب و روانمان به هم ریخته که فکر نکنم حالا حالاها درست شود. پدرم هیچ مشکل خاصی نداشت. ۶۳ سالش بود و فقط کمی فشارش بالا بود. برایم سخت است که اینطور او را از دست داده‌ام.»

سوگواری راهی است برای باور آنچه از سر داغدیدگان گذشته است. هرکدام از مراسمی که برگزار می‌شود، او را بیشتر به این باور می‌رساند که عزیزش برای همیشه رفته و او چاره‌ای جز صبر ندارد. زندگی ادامه دارد و باید با جریان آن حرکت کرد. برای سوگواران این روزها اما انگار زندگی در همان نقطه متوقف شده. همه درگیر این شرایط خاصیم و نه تنها ما که این ویروس جهان را هم درگیر کرده. از هر جهت که نگاه کنیم با پدیده‌ای نوظهور مواجهیم اما سوگ حرف خودش را دارد.

دکتر سید احسان طوسی، روانپزشک در گفت و گو با «ایران» از سوگ می‌گوید: «اگرچه کرونا در مجموع عامل سهم کوچکی از مرگ و میر این روزهاست، اما روی سوگواری مردم صرفنظر از علت فوت عزیزانشان سایه افکنده است. شرکت در اجتماعات چه در اماکن عمومی و چه منزل صاحبان عزا می‌تواند باعث سرایت ویروس شود و باید در حد امکان از آن پرهیز کرد. به این ترتیب آیین‌ها و آداب سوگواری ما دست کم به شکل سنتی آن به شدت محدود شده است. سوگواری نه فقط یک سنت یا عادت بلکه رفتار فردی و جمعی ضروری برای سازگاری با فقدان است. سوگواری مناسب، به بازماندگان کمک می‌کند با سیر طبیعی از این بحران گذر کرده و به تدریج بدون آسیب یا اختلال روانی به زندگی معمول بازگردند. اگر آنها به هر دلیلی نتوانند به شکل مناسب و میزان کافی برای فرد از دست رفته سوگواری کنند یا از حمایت اطرافیان محروم شوند، می‌توانند به عوارض روانی از جمله علائم شبه جسمی، اختلال عملکرد اجتماعی، شغلی یا تحصیلی منجر شود. همچنین بر سلامت افراد در سایر زمینه‌ها بجز روان نیز اثرگذار خواهد بود.»

اما باید چکار کنیم تا آسیب کمتری به داغدیدگان برسد؟ دکتر طوسی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «دیدار ممکن نیست اما می‌شود تماس را به شکل‌های دیگری حفظ کرد تا خانواده متوفی آسیب کمتری ببینند. باید البته مراقب باشیم که خانواده داغدار بتوانند آرامش هم پیدا کنند. باید سعی کنیم تماس‌های کوتاه با آنها داشته باشیم اما زود به زود. تماس‌ها بهتر است تصویری باشند. به هرحال آن خانواده نباید احساس کنند که تنها مانده‌اند. در تماس‌ها نباید تلاش کنند که احساسات فرد عزادار را سرکوب کنند. مثلاً به هیچ عنوان به او نگویند که گریه نکند و اتفاقی است که افتاده. این جملاتی که در آنها تخفیف دادن بار مصیبت وجود دارد، اصلاً مفید نیست. شنونده اینطوری حس می‌کند کسی که دارد این حرف را می‌زند اصلاً احساس او را درک نکرده و نمی‌داند چه بلایی سر او آمده. باید به آنها بفهمانیم که دردشان را می‌فهمیم. همیشه یادمان باشد کسی که عزیزی را از دست داده، طبیعی‌اش این است که زندگی‌اش به هم بریزد، خوابش مختل شود و نتواند کار کند. این را می‌گویم تا اطرافیان فرد عزادار که می‌خواهند تسلی بدهند این‌ها را در نظر داشته باشند.»

خانواده متوفی چه کنند؟ وی می‌گوید: «پاسخ به این سؤال سختتر است. قبلاً مراسم تدفین و ترحیم می‌گرفتند خودش خیلی کمک کننده بود والان نمی‌شود. خانواده‌ها احساس غریبی می‌کنند و این حس خیلی ناراحت کننده است. بهتر است خانواده متوفی خودشان هوای هم را داشته باشند و دیگر اینکه سعی نکنند از لحاظ احساسی خودکفا باشند. معمولاً بنا بر این است که دیگران زنگ بزنند و احوال این آدم‌ها را بپرسند اما هرجا احساس کردند نیاز دارند، خودشان زنگ بزنند و با فامیل و دوستان صحبت کنند یا کسانی که خودشان در یک خانه هستند دور هم جمع شوند و از متوفی صحبت کنند. مثلاً بنشینند و از خوبی‌های پدرشان حرف بزنند. بعضی جملات خیلی هم ویران کننده است اما خوب است. بروز احساسات خوب است. گریه خیلی فایده دارد.

مسأله این است که مردم ما با شرایط جدیدی مواجه شده‌اند و هیچ وقت در چنین شرایطی نبوده‌اند که بدانند باید در مواجهه با مسأله‌ای همچون سوگ چه کار کنند. باید خود فرد داغدار هرجا نیاز داشت کمک بگیرد، زنگ بزند به دوستش و گریه کند؛ این بخش روان است. به لحاظ جسمی هم باید خیلی مراقب خودشان باشند و غذای خوب بخورند. در شرایط عادی کسانی هستند که به صاحب عزا که اشتها ندارد غذا بدهند، در این شرایط اما کسی نیست، پس خودشان مراقب باشند. مثلاً از فامیل بخواهند برایشان غذا درست کنند و بیاورند. خود نزدیکان هم می‌توانند بدون اینکه ازشان بخواهند این کار را بکنند که این افراد حداقل از لحاظ جسمی آسیب نبینند. در نهایت توصیه می‌کنم هرجا لازم بود و دیدند فرد مشکل جدی دارد از روانشناسان و روانپزشکان که این روزها به صورت آنلاین هم مشاوره می‌دهند استفاده کنند.

ببینید در روزهای اول اگر کسی بگوید ای کاش من هم می‌رفتم پیش بابا، یک چیز است و اینکه کسی بگوید من خودم را می‌کشم که بروم پیش بابا یک چیز دیگر است و باید به آن توجه داشت و خود فرد و اطرافیان حواسشان به این مسائل باشد.»

البته شاید نشود بار غمی را که بر دوش داغداران است به سادگی سبک کرد اما در این روزها باید تا جایی که می‌شود غمخوار بود و مرهمی جز این نیست برای دل‌هایی که حتی به سوگی مرسوم اندکی آرام نشده‌اند.

> خاله‌ها ناراحتی قلبی دارند، نگذاشتیم سر خاک بیایند، از ترس کرونا. هرکدام تنها و درخانه خودشان سوگواری کردند، مادرم هم همینطور اما آرامتر نشده. هر روز می‌نشیند و گریه می‌کند. دلش می‌خواهد برود بهشت زهرا سر مزار یا خواهرهایش را ببیند و همه در بغل هم اشک بریزند اما حتی از یک سوگواری ساده محروم شده‌اند

جـــدول سـودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۳۵۰

آسان

						۹		
۹			۳		۲	۱	۵	
۵			۸		۹	۴		۲
	۲	۱			۸	۳		
۶	۹		۱		۷		۲	۴
		۵	۹			۶	۸	
۲		۷	۴		۳			۶
	۸	۹	۲		۶			۳
		۶						

متوسط

		۸						
	۳		۸		۲		۱	
۲	۹	۷		۴		۳		
	۲			۶				۱
	۸	۵	۱		۷	۶	۲	
۳				۸			۹	
		۲		۵		۱	۳	۹
	۵		۹		۴		۸	
						۵		

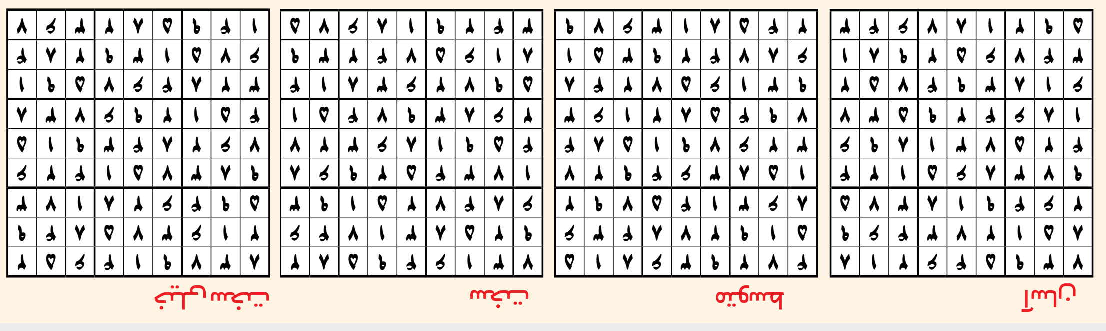
سخت

		۵			۶			
		۷	۱	۳				
۳				۲			۸	
۸		۹					۷	
۷	۲			۸			۵	۴
	۵					۸		۲
	۱			۶				۵
				۷	۵	۶		
			۸			۲		

خیلی سخت

	۵		۴	۱	۹			
	۴					۶		
۳			۸					
	۲	۴			۷			
		۹				۲		
			۶			۱	۵	
					۴			۳
		۲					۷	
			۲	۸	۵		۴	

حل جدول سودوکو شماره ۳۳۵۰



یک جـدول با دو شـرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۳۱۴

جدول عـادی

افقی:

۱-پایان-کنایه از شخص بینوا، کم درآمد یا بی‌نصیب از نعمت‌های مادی
۲-پول«مالزی»-گروه مردم چادرنشین-خوراک کفش
۳-ناراحت-تنگه فوق‌العاده زیبای«دهلران»-بیکارگی و تنبلی
۴-نـت بیمـار!-سیلیکات بسیار سخت بریلیوم و آلومینیوم-سخن زشت-ادات تشبیه
۵-از دروس ادبی-رسوب کننده-زبان عرب
۶-زن همنشین-نقشه‌ای که موقعیت محلی را نشان دهد-خالکوبی
۷-مغازه داران محل-گردش کودکانه-اخبار انگلیسی
۸-مخالف-چهارمین مثنوی«خمسه»نظامی-شهری در«فرانسه»
۹-شهر«مارکوپولو»-پیش، جلو-دوقلو
۱۰-زاپاس-خرم و آراسته-پوشاک پا
۱۱-هدیه دادن-واحد سنجش زاویه-توزیع کننده
۱۲-هرگزنه-آفت درختان میوه‌دار-بی جنبش-قبول نشده
۱۳-نوشته تبلیغاتی-بلندمرتبه-راه رونده
۱۴-از اشکال هندسی-کرانه آسمان-رئیس پلیس
۱۵-نوعی شناور دریایی-پرتیراژترین روزنامه«ژاپن»

عمودی:

۱-استان«مشهد»-فیلم سینمایی پرحاشیه«اسدالله نیک‌نژاد»(روی پرده سینما)
۲-کشور شگفتی ساز یورو۲۰۱۶-گوهردهان-صوت تعجب بانو
۳-خواهر برادر همخون-قشنگ و ظریف-خوردنی متعجب-مخفف ازاو
۴-صدای مرغابی-محلی تفریحی در«لاهیجان»-رنجیده
۵-بخاری گلخانه-بخشش-شالوده
۶-بخشی از بدنه یک خودرو-شهر«محله تاریخی جول آباد»در اصفهان-متحرک
۷-شماره خودرو-رنجیده-نت چهارم
۸-یک نوع کشتی جنگی بزرگ-بزرگ زورخانه-حبس ملک یا مال برای امور خیریه
۹-اصفهان سابق-چیزی را با تردستی و چابکی از جایی برداشتن و بردن-راه آب
۱۰-تیرانداختن-گویها-شخصیت کارتونی
۱۱-از دلدادگان تاریخ-خیزاب-جنس
۱۲-ساعت سوئیسی-شهر«سراب ملوسان»در استان همدان-بنیاد
۱۳-Y-مستقبل-ضمیر مفعولی-کوه مکه
۱۴-نالیدن-ساززهی کوبه‌ای موسیقی ایرانی-غذای پشت پا
۱۵-بخشی از اوستا-ورزش قدرتی

جدول ویـژه

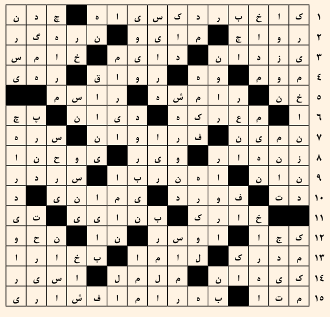
افقی:

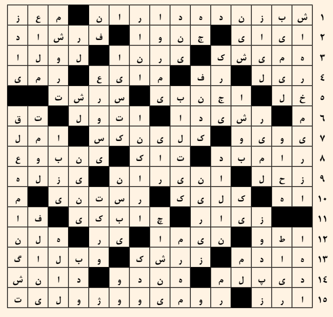
۱- نقاش «هلندی»- دوره باروک- منظومه‌ای در قالب مثنوی نوشته «محمدعصارتبریزی»
۲-آدامس سنتی-چاه جهنم-همدستان
۳-آزمون کوتاه-نام«کاسیاس» گلر پورتو که ماه قبل بازنشسته شد-پدر
۴-حرف انتخاب-از قطعات خودرو-پرنده کوچک یا حشره-ضمیر سوم شخص مفرد
۵-خواننده«الهه ناز»-همه را به کیش خود پندارد!-صاف، گوارا
۶-به مقصد وارد شدن-افسونگر-ماتم
۷-فکر و اندیشه-مادر-حساب
۸-ماهوت پاک کن-نجوم-یارپت!
۹-آشکار کردن-شتر عرب-دارای حق تقدم
۱۰-تکلیف محصل-نقل کردن داستانی-صداقت
۱۱-حنا-دوربین به‌دست-نام برادر کهتر قیصر روم
۱۲-فتنه-مشهور-دسر ایرانی-همان«گپ»است
۱۳-وجود داشتن-از امراض پوستی-لباس
۱۴-ذرات معلق هوا-بها-پایتخت«موزامبیک»
۱۵-اثر تاریخی/مذهبی«هرمزگان» در بندر خمیر-مجموع کارکنان یک اداره

عمودی:

۱-فیلمی از«وحید موسائیان»-گیاهی خوراکی جهت درمان سرماخوردگی
۲-تجدید حیات-مژده دادن-کافی
۳-زمان معلوم-جوش ریز-بدقواره-پولی که باقلدری بگیرند
۴-مساوی-تونل جاده چالوس-نبرد و مبارزه
۵-روش-بندر«فرانسه»-رشک برنده
۶-روستایی در«آمل»-پرده در-شامگان
۷-سس گوجه-شعر خیام-جوی خون
۸-آفتاب-اتومبیلرانی جایزه بزرگ-بخشش
۹-دوازده کیلوگرم-روند-واحد پول«بنگلادش»
۱۰-شرکت سوئدی سازنده وسایل نقلیه و قطعات آن-سم‌ها-فاقد بیماری
۱۱-قسمت‌ها-محل قرار گرفتن-تعیین سطح پایه سلامت هر فرد
۱۲-رولور-مانیا-مظهر سبکی
۱۳-زود می‌شکند-شامل‌تر-شبانگاه-طبل
۱۴-پوست کنده-مجبور کردن-عنصری سخت و سنگین
۱۵-شرکت پوشاک و تجهیزات ورزشی آلمانی-فیلمی فانتزی به کارگردانی«کنت برانا»(۲۰۲۰)

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱						■									
۲							■				■				
۳				■					■					■	
۴			■					■					■		
۵					■					■					■
۶						■						■			
۷		■					■				■				
۸			■										■		
۹					■				■					■	
۱۰				■						■					
۱۱	■					■					■				
۱۲			■					■					■		
۱۳		■					■					■			
۱۴					■				■						
۱۵										■					


حل جدول عادی شماره ۷۳۱۳


حل جدول ویژه شماره ۷۳۱۳