

سیک ترویبت



چگونه موضوع مرگ را برای کودکان توضیح دهیم؟

مامان! وقتی می میریم کجا می ریم؟!!

■ زهراتربخش

چه بخواهیم چه نخواهیم از خر دسالی و سنین بسیار کم کودکان نسبت به مرگ کنجکاو می‌شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره مرگ و احساس غم مربوط به آن به طور طبیعی علاقه‌مند هستند. آنها ترس خود را بروز می‌دهند یا بالاخره در سنی این سؤال سخت را می‌پرسند. والدین باید آماده باشند که در جواب او چه بگویند؟

■ ■ ■

ما در مقام والدین، وظیفه داریم امنیت فرزندانمان را تأمین کنیم. تلاش می‌کنیم که آنها بدانند همواره در کنارشان خواهیم بود تا از آنها مراقبت کنیم. با وجود این، وقتی با مسئله مرگ روبه‌رو می‌شویم اغلب نگرانیم که آیا می‌توانیم پاسخی به فرزندانمان بدهیم که آرامش و اطمینانش را مختل نکنیم؟

اگر شما پاسخ همه سؤالات فرزندان را نداشته باشید اشکالی ندارد! ولی می‌توانید به او اطمینان دهید که با عشق و صمیمیت در کنارش حضور خواهید داشت.

کودکان در برنامه‌های تلویزیونی یا کتاب‌های قصه یا حتی با فانتی یکی از نزدیکانشان با پدیده مرگ آشنا می‌شوند. اما محدودیت‌های شناختی آنها درک این مسئله را برایشان سخت‌تر می‌کند که توضیحات صحیح در این زمینه می‌تواند به درک بهتر آنها کمک کند. سؤال‌هایی همچون مرده یعنی چه؟ من کی می‌میرم؟ کسی که می‌میره کجا می‌ره؟ از زبان کودکان طبیعی است و نیازی به دروغ گفتن یا جواب سر بالا دادن نیست، چراکه با دروغ گفتن به کودکان، فقط باعث سردرگمی آنها می‌شویم و شاید حتی کودک را مجبور کنیم برای یافتن پاسخ سؤالات و رفع کنجکاوی‌اش به دیگران متوسل شود.

در سن ۲ تا ۶ سالگی بسته به اتفاقات و تجارب شنیداری و دیداری کودکان، احتمال دارد سؤالاتی درباره مرگ از سوی کودک داشته باشیم که این مسئله طبیعی و معمول است. حسن شما از مرگ و پاسخی که می‌دهید در شناخت و میزان ترس

راهنما

کودک تأثیر زیادی دارد. برای اینکه بهترین روش برخورد با این پرسش را مقابل کودکان داشته باشید سعی کنید سخنان شما جدی یا همراه با احساسات شدید نباشد. زمانی که برای کودک سؤالاتی از این دست پیش بیاید، بهتر است با در نظر گرفتن میزان درک و شناخت کودک و با صداقت به او پاسخ داده شود. از دادن جواب‌های غیر واقعی مانند مادر بزرگ به سفر رفته یا خوابیده است، پرهیز کنید، زیرا کودک در درک درستی از مسائل ندارد و سبب سردرگمی بیشتر او می‌شود. برای نمونه ممکن است فکر کند خواب باعث مرگ می‌شود و از خوابیدن بترسد. اگر یکی از بستگان کودک فوت شده و این خبر از طرف شخصی که به کودک نزدیک است، داده شود بهتر است. فراموش نکنید که باید به کودک اجازه دهید تا همه سؤالات و احساساتش را در این خصوص بیان کند.

بهترین شیوه پاسخ به این سؤال ارائه تعریف طبیعی و عاری از هر گونه هیجان اضافه به کودک است. مانند اینکه: «هر کس باید روزی بمیرد. زمانی می‌رسد که مردم ضعیف و فرسوده، پیر و خسته می‌شوند. آن زمان مرگ آنها می‌رسد و از این دنیا می‌روند.»

بهتر است مرگ را با صداقت و واقعیت برای فرزندانمان تعریف کنیم. استفاده از تعابیر ملایم برای توصیف مرگ، با حسن نیت و تصویری که باعث می‌شود کودکان آسیب روحی نبینند، کودکان را اغلب گیج و سردرگم می‌کند. برای جلوگیری از اضطراب بی‌مورد و پریشانی عاطفی کودک، بهتر است هرچه زودتر درباره مرگ با او صحبت کنید. ارتباط صریح و صادقانه شما با فرزندانمان درباره موضوع مرگ، به آنها کمک می‌کند درک و شناخت درستی از مفهوم مرگ و مردن داشته باشند و بتوانند رابطه‌ای صحیح با آن برقرار کنند. قبل از شروع گفت‌وگو، از میزان درک کودک آگاه باشید. آن‌گاه می‌توانید اطلاعاتتان را متناسب با میزان درک کودک به او منتقل کنید. از آنجائیکه که فراموش کند توجه‌داشته‌باشید سرعت تکامل درک در میان کودکان متفاوت است و هر کودک به نحو منحصر به فردی زندگی را تجربه می‌کند. آنها راه‌های شخصی

خودشان را برای کنترل و بیان احساسات دارند. برای کودکان خردسال، مرگ را به طور ساده توضیح دهید. برای نمونه «وقتی کسی می‌میرد نفس نمی‌کشد، غذائی نمی‌خورد، احساس گرسنگی یا سرما نمی‌کند و دیگر نمی‌توانی او را ببینی.» از به‌کار بردن کلماتی مانند «درگذشت» یا «فوت شد» پرهیز کنید. این تعابیر می‌توانند توضیحات شما را از واقعیت مرگ دور کنند؛ به ویژه اینکه این تعابیر برای کودکان خردسال بسیار مبهم و ترسناکند. کودک خود را به خاطر گریه کردن یا ابراز ناراحتی و آسیب‌پذیری سرزنش نکنید. عباراتی مانند «باید تحمل کنی»، «باید قوی باشی»، «تو الان دیگه مرز یا زن این خونه هستی» و «تو دیگه بزرگ شدی» می‌توانند بسیار آسیب‌زننده باشند و آثار بلندمدت بر دیدگاه کودک درباره مرگ و به‌طور کلی، سلامت روانی و عاطفی او داشته باشند. در فضای مناسب با او گفت‌وگو کنید که حواسش پرت محیط اطراف نشود مثل جایی که تلویزیون روشن



بهتر است مرگ را با صداقت و واقعیت برای فرزندانمان تعریف کنیم. استفاده از تعابیر ملایم برای توصیف مرگ، با حسن نیت و تصور اینکه باعث می‌شود کودکان آسیب روحی نبینند، کودکان را اغلب گیج و سردرگم می‌کند. برای جلوگیری از اضطراب بی‌مورد و پریشانی عاطفی کودک، بهتر است هر چه زودتر درباره مرگ با او صحبت کنید

است یا کامپیوتر وجود دارد، اما حضور عروسک و اسباب بازی به درک کودک کمک می‌کند، زیرا کودکان به بازی علاقه دارند و بازی‌ها نیروی درمائی خوبی برای آنها محسوب می‌شوند. هنگام توضیح دادن درباره مرگ، به خصوص برای کودکان خردسال، بهتر است از کلمات ساده استفاده کنید تا از واقعیت مرگ فاصله‌نگیرید. اضافه کردن جزئیات غیرضروری یا توضیحات بیش از اندازه طولانی منجر می‌شود کودک به‌طور کلی از سؤال کردن پرهیز کند، زیرا آنها اغلب تمایل ندارند به صحبت‌های طولانی گوش دهند.
حین توضیحات، به کودکان کمک کنید هر گونه سؤالی که به ذهنش رسید، پرسد. اشکالی ندارد اگر پاسخ همه سؤالات او را نمی‌داید. در این صورت صادقانه بگویید: «من در این زمینه کاملاً مطمئن نیستم.»

پردازش این اطلاعات تازه درباره مرگ و از دست‌دادن یکی از عزیزان برای خردسالان سنگین است و شاید باعث شود آنها یک سؤال را بارها تکرار کنند، زیرا پذیرش این اطلاعات برای کودکان بسیار دشوار است. در این مواقع، کودکان احتیاج دارند به‌طور مداوم بغل شوند. آنها دوست دارند کتک والدینشان بخوابند و جدا شدن از آنها برایشان سخت است. اگر کودک می‌خواهد در مراسم تدفین شرکت کند، والدین باید توضیح دهند که قبل، حین و بعد از مراسم چه اتفاقی خواهد افتاد. به کودکان کمک کنید علت برگزاری مراسم تسلیع جنازه را درک کنند: «تسلیع جنازه برای غم و عزاداری است، چون یک نفر مرده‌است. همین‌طور زمانی است که ما خاطرات شخص مرده را یادآوری می‌کنیم و به همدیگر دلداری می‌دهیم.» شرکت در مراسم خاک‌سپاری کودک را آرام می‌کند، زیرا آنها تمایل دارند در مراسم شرکت داشته باشند و کاری را برای یادبود مرده انجام دهند.

همه کودکان باید درباره مرگ و واقعیت‌های آن بدانند. بی‌تردید، توضیح دادن درباره مرگ دشوار است، با وجود این فراموش نکنید که شما در مقام والد، تأثیر بسیاری بر چگونگی شکل‌گیری افکار و احساسات کودکان در این زمینه دارید.



خشنود باشد.»

هم ایشان در این باره می‌فرمایند: «هرک نابود کنند لذت‌ها، تیره‌کننده خواهش های نفسانی و دور کننده اهداف شماسست، مرگ دیدار کننده‌ای دوست نداشتنی، هم‌اوردی شکست ناپذیر و کینه توزی است که بازخواست نمی‌شود، دام‌های خود را هم اکنون بر دست و پای ما اوپخته، سختی هایش شما را فرا گرفته و تیرهای خود را به سوی شما پرتاب کرده‌است، قهرش بزرگ و دشمنی او پیاپی و تیرش خطا نمی‌کند. چه زود است که سایه‌های مرگ و شدت دردهای آن و تیرگی های لحظه جان کندن و بیپهوشی سكرات مرگ و ناراحتی و خارج شدن روح از بدن و تاریکی چشم پوشیدن از دنیا و تلخی خاطره‌ها، شما را فرا گیرد. پس ممکن است ناگهان مرگ بر شما هجوم آورد، گفت‌وگوهایتان را خاموش، جمعیت شما را بپراکند، نشانه‌های شما را نابود، خانه‌های شما را خالی و میراث خواران شما را بر انگیزد تا اثر شما را تقسیم کنند، آنان با دوستان نزدیکند که هنگام مرگ نفعی نمی‌رسانند یا نزدیکان غم‌زده‌ای که نمی‌توانند جلوی مرگ را بگیرند یا سرزنش کنندگانی که گریه و زاری نمی‌کنند»

■ منابع:

– **مبانی مرگ اندیشی در آموزه‌های قرآن و حدیث، پژوهش دینی، شماره ۴۲**
– **پایگاه اطلاع رسانی حوزه، مرگ اندیشی در متون دینی، مرجع: مجله معارف**
– **ضرورت مرگ اندیشی، وب‌سایت پرسمان**



پردازش مرگ و از دست‌دادن یکی از عزیزان برای خردسالان سنگین است و شاید باعث شود آنها یک سؤال را بارها تکرار کنند. در این مواقع، کودکان احتیاج دارند به‌طور مداوم بغل شوند. آنها دوست دارند کنار والدینشان بخوابند و جدا شدن از آنها برایشان سخت است.



آیا خانه فقط جایی برای خواب و استراحت است؟

خانه‌هایی به رنگ خاطره

■ تلخیص: سلما سلطانی

خانه فقط جایی برای آسایش جسم ما نیست، بلکه شاید بیش از آن دغدغه‌ای فکری است، چیزی که تمام عمر به آن فکر می‌کنیم، برای زیبایی و تمیزی‌اش تلاش می‌کنیم و آن را نمادی از شخصیت خودمان می‌شماریم. وقتی زندگی در خانه جدیدی را شروع می‌کنیم یا لحظه‌ای که برای آخرین بار از خانه‌ای بیابرون می‌گذاریم، تخیلات و خاطرات به ما هجوم می‌آورد. انگار ما رنگ خانه‌هایی را می‌گیریم که در آن زیسته‌ایم. دیوار لوی، نویسنده بریتانیایی، درباره خانه‌های واقعی و خیالی زندگی‌اش نوشته است.

داشتم از گرمی هوا و خستگی پرواز پس می‌افتادم. زیر درختی نزدیک ورودی پارک ولو شدم. همین‌طور که دراز کشیده بودم و از بین برگ‌ها آسمان وسیع را تماشا می‌کردم، چشمم به چیزی افتاد که از درخت آویزان بود. کلید بود. با روبانی سرخ رنگ به شاخه‌ای آویزانش کرده بودند و همان‌جا مانده بود. با خودم گفتم شاید از قصد گذاشته‌اند بماند چون دیگر نمی‌خواهند به خانه‌ای که این کلیدش بوده باز گردند. یا شاید می‌خواستند تا این نشانه دور‌های از زندگی خود را به پایان برسانند. همیشه هاله‌ای از رمز و راز دور کلیدها هست. وسایلی برای ورود و خروج و باز و بسته کردن در خانه‌هایی هستند که بعضی‌هایشان را دوست داشتم‌ام و بعضی دیگر را نه.

همراه ارواح خیال پردازان دیگر، بیشتر عمرم پشت شیشه بنگاه‌های املاک صورت چسبانه و چشم تیز کرده بودم تا خانه خود خودم را که نمی‌توانستم بخرم پیدا کنم. ولی باور داشتمم وقتی بزرگ شدم یک روز کلید خانه خودم را در دست خواهم داشت، خانه‌ای با بیج امین‌الدوله و چند بهار خواب. در همین حال، صدایی ضعیف موزیانه در گوشم زمزمه می‌کرد که «این خانه واقعی نیست، هیچ‌وقت به دستش نمی‌آوری.»

بله، مدت‌ها تلاش کرده بودم زندگی مرهقی داشته باشم. آسان نبود. همکارانم نمی‌خواستند زیاد مره‌قه باشند، ولی من دلم می‌خواست برای زندگی به حومه شهر بروم.

اگر ملک‌واملاک ما خودنگاره و تصویری از طبقه اجتماعی‌مان باشد، از طرفی هم شبیه بدنی است که اندامش را طوری حرکت می‌دهد که اغواگر باشد. راستش را بخواهید من نه‌همیدم چرا ملک‌واملاک آن‌طور که باید برای من لوندی نکرد و چشمان خمارش پیشنهادی نکرد که نتوانم بپذیرم. آخر، بالاخره نتوانسته بودم با نویسنده‌گی زندگی‌ام را بگذرانم. از آنجا که در پارک زیر آن کلید رهاشده یا فراموش شده خوابیده بودم و به این چیزها فکر می‌کردم، خیلی افسرده‌کننده بود که بی‌خود سر دایل واقعی ماندم در آپارتمان خرابه‌ام با خودم کنار بجوم.

حدود ۲۰سالگی شروع به نوشتن کردم و تقریباً همان‌وقت نمایشنامه‌هایم روی صحنه رفت، اما اولین کتابم ۲۷سالگی منتشر شد. نوشتن کلام‌بازیگران بسیار لذتبخش بود، ولی نان و آب نمی‌شد، ولی داشتم نویسنده‌ای می‌شدم که دلم می‌خواست باشم. بله، من خانه می‌خواستم و یک باغچه. من سرزمین می‌خواستم.

آن پائیز که به دخترم کمک می‌کردم وسایلم را جمع کند می‌دانستم که دوران طولانی و پر مشقت مادری وارد مر حله ناز‌های می‌شود. با خودم فکر می‌کردم آیا می‌شود در خانواده صاحب قدرت باشی و دیگران را اسیر نیازها، منیت‌ها، دلوایسی‌ها و حالات روحی خود کنی؟ زنی قوی در مرکز خانواده و دوستان که ضعف‌هایش را پنهان نمی‌کند یا برای جلب توجه و همدردی به پروپای همه نمی‌پچد؟

به هر حال، دیوارها از هم باز شده بودند. خانه واقعی من بزرگ‌تر شده بود، اتاق‌ها زیاد بودند، از همه پنجره‌ها باد ملایم می‌وزید، همه در‌ها باز بودند و در حیاط قفل نبود. در محوطه خیالی بیرون خانه، پروانه‌ها بر بوته‌های اسطوخودوس بنفش نشسته بودند، قایق پارویی‌ام پر از چیزهایی بود که مردم جا گذاشته بودند: یک لنگه سسندل، کلاه، کتوب و تور ماهیگیری. چندوقت پیش به پنجره‌های خانه پشت‌پنجره‌ای‌های خودم ردم، سبز روشن. بهترین دوستم می‌گفت باید مخزن فاضلاب هم نصب کنی، ولی خداحافظی با دختر جوانم آن‌قدر برام سخت بود که نشد.

در محوطه جلوی ساختمان صنوبری کاشته بودند که سایه‌اش روی اتاق پذیرایی من می‌افتاد. نور را می‌بلعید. نمی‌دانم چرا آنجا درخت همیشه بهار کاشته بودند. اصلاً نمی‌گذاشتند نور داخل بیاید. با خودم گفتم: روز‌های آفتابی می‌توانم بروم زیر شاخه‌های بزرگ آن، در آن محوطه همیشه سایه بنویسم. یعنی باید یک میز تاشو می‌خریدم که جمع بشود (مثل گل) تا بتوانم از راه‌پله مارپیچ ساختمان پایین برم. اگر سرایدار نبود، سخت می‌شد چمدان‌های بزرگم را از این راه‌پله بالا ببرم.

سرایدار صورت وسایل آپارتمان را که بابتش ودیعه مالی گذاشته بودم مرور می‌کرد: قفیان دوتا، جاقو دوتا، چنگال دوتا، قلیلمه و تخته نان‌بری هم یکی. یک میز تحریر و یک صندلی هم بود به‌علاوه دو تخت یک‌نفره در اتاق خواب که از حمام بزرگ کنارش کوچک‌تر بود. وقتش رفت، تختخواب‌های تک‌نفره را به‌هم چسباندند و شروع به ساختن اریکه سلطنت‌شانگایی کردم. نگاهی به آپارتمان تازه انداختم. خوب... پس تنهایی والدین یعنی این. نمی‌دانم باید بگویم آپارتمانم سرد و سوت‌و‌کور بود یا اینکه فقط خلوت و پر نور دلباز بود؟

یک ماه بعد، اولین سوسوب پویاس عمرم را بخرتم و از همسایه مجسمه‌ساز طبقه پایین دعوت کردم بالا بیاید. او خمیر را با دستش گلوه می‌کرد و بعد با نوک انگشتش حالت می‌داد و این‌طوری از آن آدمک‌های کوچک می‌ساخت و وقتی کامل می‌شدند، آنها را می‌خورد.

دیگر هرگز نمی‌خواهم با هیچ زوج زن و مردی پشت میزی بنشینم و ببینم که زن می‌خواهد فضایی برای خودش قرض کند. در چنین حالتی مردها صاحب‌خانه می‌شوند و زن‌ها می‌شوند مستاجر آنها

■ **نقل و تلخیص از: وب‌سایت تر جمان / نوشته: دیورا لوی**
تر ترجمه: عرفان قادری / مرجع: گاردین