

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

درک سوگ در یک زمینه‌ی فرهنگی





درک سوگ در یک زمینه فرهنگی

بسیاری از افراد پس از مرگ یکی از عزیزان خود غم، اندوه و فقدان را تجربه می کنند. اما شیوه‌هایی که آنها این احساسات را تجربه و بیان می کنند ممکن است در فرهنگ‌های مختلف، متفاوت باشد. فرهنگ ترکیبی از باورها، ارزش‌ها، رفتارها، سنت‌ها و آیین‌هایی است که اعضای یک گروه فرهنگی به اشتراک می گذارند. هر فرهنگ، آیین‌های خاص خود را دارد که بر بیان غم و اندوه تأثیر می گذارد. انجام این آئین‌ها باعث ایجاد حس ثبات و امنیت در فرد می شود. مناسب همچنین می تواند در افرادی که در حال مرگ هستند و یا افرادی که در حال از دست دادن فرد عزیزی هستند، آرامش ایجاد کند.

فرهنگ و معنای مرگ

هر فرهنگ، مجموعه‌ای از باورهای خاص خود را دارد که نحوه سازوکار جهان و نقش افراد در جهان را، توصیف می کند. در جوامعی که اکثر مردم در آن مذهب یکسانی دارند، باورهای مذهبی به طور قابل توجهی فرهنگ را شکل می دهند. هر فرهنگ شامل اعتقادات خاص خود در مورد معنا و هدف زندگی و آنچه پس از مرگ اتفاق می افتد، می شود. این باورها نشان می دهد که مردم در آن فرهنگ‌ها، چگونه با مرگ مواجه می شوند. برای مثال، اگر مردم به زندگی پس از مرگ اعتقاد داشته باشند، ممکن است مرگ برایشان، قابل تحمل باشد. در برخی از فرهنگ‌ها، مردم بر این باورند که روح فردی که مرده است، مستقیماً بر اعضای زنده خانواده تأثیر می گذارد. اعضای خانواده با این باور که عزیزشان مراقب آنهاست، آرامش می یابند. به طور کلی باورهای مربوط به معنای مرگ به مردم کمک می کند تا آن را درک کنند و با رمز و راز آن کنار بیایند.

آیین‌های فرهنگی در مورد مرگ

در هر فرهنگی، آداب و رسوم همراه با مرگ، به مردم در روند سوگواری کمک می کند. تشریفات، راه‌هایی را برای تجربه و ابراز غم و اندوه به مردم ارائه می دهند. آداب و رسوم، همچنین، راه‌هایی را برای حمایت از افراد داغدار در اختیار جامعه قرار می دهند. شخص داغدار، پس از فقدان، در غم و اندوه است. مرگ می تواند احساس آشفتگی و سردرگمی ایجاد کند. تشریفات و آداب و رسوم می توانند در پذیرش فقدان، موثر باشند. آنها دستور العمل‌هایی را ارائه می دهند که در طی زمان، به سوگواری ناشی از فقدان، ساختار می دهد. همچنین نقش افراد را در این مدت مشخص می کنند. تشریفات و آداب و رسوم می توانند به این موارد کمک کنند:

- چگونه اطرافیان با نزدیک شدن به مرگ، از افراد سوگوار مراقبت می کنند. این شامل چه کسانی است و چه مراسمی در لحظات قبل و بعد از مرگ انجام می شود.
- نحوه برخورد با بدن انسان پس از مرگ، این شامل آداب مربوط به خاک سپاری در هر فرهنگ می شود
- خواه غم و اندوه به آرامی و خصوصی ابراز می شود یا با صدای بلند و علنی. این موضوع، شامل آن است که آیا سوگواری عمومی مناسب است یا خیر.
- تجربیات متفاوت از اندوه در بین سنین مختلف
- مردم بعد از مرگ چه مراسمی را انجام می دهند و شامل چه کسانی می شود.
- انتظار می رود اعضای خانواده تا چه مدت غمگین باشند و نحوه لباس پوشیدن و رفتار آنها در ایام سوگواری، چگونه باشد.
- در خانواده چگونه نسبت به متوفی رفتار می شود. این شامل تشریفات مداوم برای برگزاری مراسم ها یا صحبت با متوفی است.
- انتظار می رود اعضای خانواده، چه نقش های جدیدی، ایفا کنند. به عنوان مثال شامل این است که آیا همسر متوفی دوباره ازدواج می کند یا یک پسر بزرگتر، رهبر خانواده می شود.

تفاوت های شخصی در غم و اندوه

مردم اغلب باورها و ارزش های فرهنگ خود را با نیازها و شرایط منحصر به فرد خود، تطبیق می دهند. در نتیجه، واکنش های سوگ در هر فرهنگ، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. این امر به ویژه در جوامعی که از افراد با پیشینه های فرهنگی متعدد تشکیل شده اند، بیشتر صدق می کند. خانواده ای با اعضای از دو، یا چند پیشینه فرهنگی ممکن است مجموعه ای از آیین ها و آداب و رسوم را، برای خودشان، ایجاد کند.

در برخی موارد، تجربه یک فرد از اندوه ممکن است در تضاد با هنجارهای فرهنگی باشد. به عنوان مثال، شخصی که ساکت و محتاط است ممکن است آن طور که انتظار می رود احساس راحتی برای گریه کردن در جمع نداشته باشد. برخی دیگر ممکن است سطحی از ناامیدی را تجربه کنند که با باورهای فرهنگی درباره زندگی پس از مرگ، همخوانی ندارد. علی رغم هنجارهای فرهنگی، مردم باید به گونه ای سوگواری کنند که برایشان مناسب است.

اندوه و حساسیت فرهنگی

هیچ راه درست و مشخصی برای اندوه وجود ندارد. نوعی مراسم سوگواری عادی در یک فرهنگ، ممکن است برای فرهنگ دیگر، عجیب به نظر برسد. هنگامی که به دنبال حمایت از فردی با پیشینه فرهنگی متفاوت هستید،



سؤالات زیر را در نظر بگیرید:

- چه احساسات و رفتارهایی در فرهنگ خود شخص پاسخ‌های عادی سوگ هستند؟
 - باورهای خانواده سوگوار درباره مرگ چیست؟
 - چه کسانی باید در مراسم عزاداری شرکت کنند و انتظار می‌رود که حاضران چگونه لباس بپوشند و رفتار کنند؟
 - آیا همراه داشتن هدایا، گل‌ها یا سایر تشریفات دیگری انتظار می‌رود؟
 - چه روزها یا تاریخ‌های خاصی برای خانواده سوگوار مهم خواهد بود؟
 - تسلیت، به طور شفاهی یا کتبی بیان می‌شود؟
- برای کسب اطلاعات می‌توانید با شخصی دارای پیشینه فرهنگی مشترک، صحبت کنید یا به جستجوی اطلاعات در اینترنت بپردازید تا در مورد آداب و رسوم و شیوه‌های سوگواری فردی از فرهنگی دیگر، بیشتر بدانید.