

# ۸ جمله ممنوعه به افراد سوگوار

این اتفاق بالاخره برای همه می افتد، حداقل دیگر در نمی کشد، دقیقا چه اتفاقی افتاد؟...

از جملاتی هستند که نباید به داغ دیدگان گفت



یاسمین مشرف | مترجم

منابع: considerable.com • beyondthedash.com



**از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا دوستان، به ویژه در این روزهای کرونایی اتفاق غیر معمولی نیست. این روزها همه ما سعی می کنیم به نحوی با کسانی که عزیزی را از دست داده اند همدردی کنیم به این امید که تحمل درد و رنج برای آن ها قابل تحمل تر شود. اما چگونه می توان اندوه و ناراحتی خود را در قالب کلمات بیان کرد؟ کلماتی که ما در همدردی با فرد عزادار به زبان می آوریم، چقدر می تواند در ایجاد احساس بهتر در او کمک کند؟ متأسفانه گاهی عباراتی که در مقام همدردی به سوگواران گفته می شود، خالی از برخی ملاحظات و حتی گاهی توهین آمیز هستند. در ادامه به تعدادی از جملات اشاره خواهد شد که بهتر است در برخورد با افراد سوگوار از گفتن آن ها خودداری کنیم.**

## ۱ «جای او حالا خیلی بهتر است»

شاید شما با گفتن این جمله سعی کنید به کسی که عزیز خود را از دست داده است، «جنبه مثبت» شرايطی را که در آن قرار دارند نشان دهید، اما متأسفانه از نظر فرد سوگوار چنین عبارتهایی می توانند این طور تلقی شوند که شما فکر می کنید

مرگ برای فرد متوفی بهترین اتفاق بوده است. بهتر است به جای این عبارت بگویید: «فقدان بزرگی است. بسیار متأسفم». نیازی به جنبه مثبت دادن به مرگ نیست. شما هرگز نمی توانید مرگ را برای فرد عزادار چیز خوبی جلوه دهید بنابراین سعی کنید به غم انگیز بودن این اتفاق اذعان کنید.

## ۲ «هر کاری داشته باشید من در خدمت هستم»

برخی افراد با وجود نیاز به کمک هرگز نمی توانند شمارا در این زمینه درگیر کنند. بهتر است بار در خواست کمک را به دوش فرد سوگوار نیندازید بلکه آن را خودتان به عهده بگیرید و به او بگویید که مایل هستید چه کاری برایش انجام دهید. به جای عبارت «هر کاری داشته باشید من در خدمت هستم» بگویید: «آیا می توانم در بعضی از کارها به شما کمک کنم؟ اگر می خواهید از خانه خارج شوید، من می توانم از بچه ها برای چند ساعت مراقبت کنم.»

## ۳ «می دانم چه احساسی دارید»

اگر شما هم از دست دادن عزیزی را تجربه کرده اید، ممکن است فکر کنید که می توانید در احساس افراد سوگوار شریک شوید. شاید تصور شما تا حدودی درست باشد اما برای فرد سوگوار شنیدن

این که احساسش منحصر به فرد نیست، هرگز نمی تواند آرامش بخش باشد. بنابراین عبارت «می دانم چه احساسی دارید» برای او بوی همدردی نخواهد داشت. بهتر است به جای این جمله به او بگویید: «من دو سال پیش مادر مرا از دست دادم. اگر می خواستید با کسی در باره غم و غصه تان صحبت کنید من در خدمت شما هستم.»

**«این اتفاق بالاخره برای همه می افتد»**

این عبارت معمولاً هنگامی که فردی یکی از والدین خود را از دست می دهد زیاد شنیده می شود. درست است که همه ما مرگ و از دست دادن عزیزان مان را به عنوان بخشی از زندگی تجربه می کنیم، اما بیان این دیدگاه در آن لحظات ممکن است درد رنج فرد سوگوار را کم ارزش جلوه دهد. به جای تکرار، مثلاً بگویید: «فقدان در دنیاکی است. من تمام مدت به فکر شما هستم.»

## ۵ «دقیقا چطور این اتفاق افتاد؟»

هر چند طبیعت کنجکاو ما اقتضا می کند این سوال را بکنیم تا جزئیات اتفاقی را که افتاده بدانیم، اما واقعیت این است که صحبت کردن درباره برخی از جزئیات واقعا برای افراد سوگوار دردناک است. بنابراین بهتر است هیچ سوالي در این باره نکنید. اگر آن ها بتوانند درباره جزئیات صحبت کنند این جزئیات را بشما در میان خواهند گذاشت. اگر بسیار کنجکاو هستید می توانید از افراد دیگری در این باره سوال کنید.

## ۶ «حداقل دیگر در نمی کشد»

این نوع تسلیت زمانی معنایی یابد که یک بیماری طولانی مدت، فرد از دست رفته را تحت فشار قرار داده باشد. با این حال، این که مرگ را برای او اتفاق خوبی بدانیم چیز خوشایندی نیست. پذیرفتن این موضوع برای کسی که هنوز در تلاش است تا بیماری و مرگ را به عنوان یک واقعیت بپذیرد، کار آسانی نخواهد بود.

## ۷ «من کنارت هستم»

گفتن این جمله شاید از آر دهنده نباشد اما ممکن است از سوی فرد سوگوار به عنوان یک احساس سوچ تعبیر شود. اگر واقعا می خواهید در دسترس بودن خود را بیان کنید، دقیق باشید. به عنوان مثال می توانید بگویید: «همین روزها تورا بیرون می برم تا حال و هوایت عوض شود.» از این طریق به او نشان می دهید که فقط حرف نمی زنید و عملا در کنارش هستید.

## ۸ «واقعا متأسفم»

هر چند ممکن است این جمله احساسات شمارا به درستی نشان دهد اما این عبارت آن قدر در مراسم سوگاری تکرار می شود که اساسا معنایی خود را از دست داده است. در واقع نیازی به گفتن نیست که شما به خاطر این اتفاق ناراحت هستید. به جای این جمله بهتر است اصلا چیزی نگویید. گاهی اوقات کلمات نمی توانند احساس ما را بیان کنند. اما اگر می خواهید چیزی بگویید، برای جلوگیری از به زبان آوردن این عبارت تکراری، مثلاً بگویید: «فقدان در دنیاکی است. من تمام مدت به فکر شما هستم.»

## قرار و مدار

### روز تغییر رنگ تلفن

**اگر سال هاست که رنگ تلفن همراهتون (و عوض نکردین، امروز فرصت فوییه تا یک بررسی بکنین و یک رنگ جدید برای تلفن همراهتون انتخاب کنین. توی اینترنت و شبکه های اجتماعی، جاهای زیادی هستن که رنگ پیشنهادی دارن،**

**یکی شون (و انتخاب کنین...**



### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*پرونده امروز زندگی سلام خیلی ترسناک بود. واقعا یک آدم چرا باید دست به چنین جنایتهایی بزنه؟  
\*این عینک جدید فیس بوک که در باره اش نوشتین، فقط به در این هادی خوره که کارشون تعقیب دیگرانه او گرنه برای عکس گرفتن که با گوشی هم میشه گرفت.  
\*میزان تنبلی کودکان با آمدن کرونا، چنده بر ابر شده و دیگر کاری از دست والدین بر نمی آید. امیدوارم که شرایط مهیا شود تا مدارس زودتر باز شود.  
\*لطفا در زندگی سلام درباره سبک زندگی کسانی که کرونا گرفتین یک تحقیقی بکنین و به اطلاع مردم برسونین.  
\*اگر بشه در زندگی سلام با خانواده یکی از این قاتلان زنجیره ای صحبت کنین و به جزئیات دلایل این اتفاقات بپردازین، به نظرم جذاب باشه. ما چای این قتل ها را که بارها شنیدیم ولی جزئیاتشون نکات ابهام زیادی دار.  
\*تمام شخصیت های سریال «زخم کاری» به دلیل رفتارهای غیر اخلاقی به بدترین سرنجام رسیدن. حسادت و حسرت و... مقصرهای بعدی بودند و باید به این نکته در مطلب صفحه خانواده اشاره می کردید.  
\*در صفحه طنز پنج شنبه ها در زندگی سلام رادوباره راه بیندازید. در این شرایط خیلی به نشاط و آرایش کمک می کند.  
\*در سالمندان با چهره های فراموش شده دنیای ورزش به ویژه آن هایی که در رشته هایی به جز فوتبال مدال های جهانی و المپیکی کسب کردند، گفت و گو کنین.

## مثبت اندیشی؛ مفید یا مضر؟

در روز جهانی مثبت اندیشی از عوامل آسیب زاشدن آن برای رسیدن به موفقیت در زندگی گفتیم



زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی



**سال هاست که موضوع مثبت اندیشی دستما به کتاب ها و علوم موفقیت شُده است اما حتی همین حالا که این مطلب را می نویسم، مثبت اندیشی بیشتر مورد انتقاد است تا تحسین. در همین روزهای قرن بیست و یکم، کتاب های بسیاری با فروش های میلیونی با استقبال کم نظیر مردم در دنیا مواجه شده اند که مثبت اندیشی را به باد انتقاد می گیرند و خود را طرفدار واقع گرایی می دانند. نویسندگان این کتاب ها بارها مثبت اندیشان را انسان هایی الکی خوش و غیر منطقی معرفی کرده اند. آن ها ادعا می کنند که واقعیت را می بینند و سعی نمی کنند با مثبت دیدن اوضاع، خود را گول بزنند. امروزه روان شناسی مثبت به عنوان شاخه جدیدی از روان شناسی اساسا به مطالعه علمی نیرومندی ها و شادمانی انسان نظر دارد. شادمانی و خوشنودی به عنوان هیجان های مثبت، می تواند از راه اخلاقیّت به تولید هنر و علم یا مشکل گشایی خلّاق در زندگی روزانه بینجامد. امروز یعنی ۱۳ سپتامبر، روز جهانی مثبت اندیشی است. به همین بهانه، می خواهیم نکاتی درباره مزایا و احتمال آسیب زاشدن مثبت اندیشی با شما در میان بگذاریم.**

### مثبت اندیشی شامل چه تصوّراتی است؟

مثبت اندیشی شامل احساس سرخوشی، شادی و شادمانی، خلق مثبت، هیجان های مثبت، امید و خوشنودی است که موجب می شود تا افراد الگوهایی از تفکر را از خود نشان دهند که به طور غیر قابل ملاحظه ای متفاوت، منعطف و خلّاقانه است. بیشتر انسان ها به فراخور تربیت و سبک فرزند پروری والدین و فرهنگ جامعه، باور های بنیادین را در طول فرایند رشد در خونهادینه می کنند که بر ادراکشان از موضوعات و اتفاقات پیرامون تأثیرات به سزایی دارد. نگرش، زاویه دید و باور ما نسبت به خردمان و جهان، واقعیت زندگی ما را می سازد. اگر باور های منفی یا تحریفات شناختی پایدار در افراد زیاد باشد اغلب اتفاقات را با سوگیری های منفی که دارند به بدترین شکل تعبیر و تفسیر می کنند که همین امر خلق منفی و احساس ناامی را در فرد افزایش می دهد.

### باور ها قابل تغییر نیستند؟

ما دسترسی مستقیم به باور های مان نداریم اما این به معنی نداشتن توانایی ما در تغییر آن ها نیست. باور ها همان گونه که در شکل گرفته اند، قابل تغییر هم هستند. در مان های شناختی با تمرکز بر تغییر باور های ناکارآمد به افراد کمک می کند که واقعیات را همان گونه که هستند، ببینند و تجربه کنند.

### آسیب زاشدن مثبت اندیشی یا

**تصورات اشتباه درباره آن**  
اگر منظور از مثبت اندیشی، نگرش خوش بینانه به زندگی و آینده باشد، فرد خوش بین روی

## نمی توانم روی حرف های شوهرم حساب باز کنم



اصلا نمی توانم روی حرف های شوهرم حساب باز کنم چون چند روز بعد از گفتن شان، یا می گوید یادم نیست، یا کلا انکار می کند و می گوید که امکان ندارد چنین حرفی زده باشم! ۳۱ ساله است و آلزایمر هم ندارد. واقعا اعصابم را به هم ریخته با این کارها یش. حتی چیزهایی که من به او گفتم را هم زیر بار نمی رود و می گوید یادم رفته! چه کنم؟

عباسعلی براتی | مشاور



بعضی مواقع افراد به دلایل مختلفی ممکن است دست به چنین رویکردی بزنند و به عبارت دیگر، واقعیت ها را نپذیرند یا انکار کنند. بنابراین به شما توصیه می کنم با همکاری و همفکری موضوع را بررسی و هر چه زودتر حل کنید. نپذیرفتن واقعیت و انکار آن از طرف فرد زمانی اتفاق می افتد که اگر آن را بپذیرد دچار شرایط نامطلوب و اضطراب انگیز می شود و برای دور کردن این شرایط از مکانیسم دفاعی انکار استفاده می کند. بعضی از مواقع در زندگی، انسان برای راحت کردن خود از پذیرفتن واقعیت های



## ۴ نکته جالب درباره سبک زندگی زنان چینی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

سبک زندگی زنان در جاهای مختلف دنیا با یکدیگر متفاوت است و همین مسئله باعث تغییرات نوع زندگی افراد در کشورهای مختلف شده است. در ستون بانوان امروز به بررسی چند جنبه از سبک زندگی زنان در کشور چین می پردازیم و با نکات زانۀ فرهنگ مردم این کشور بیشتر آشنا می شویم.

### یک ماه استراحت مطلق پس از زایمان | بر

اساس فرهنگ چینی، مادران در یک ماه نخست پس از زایمان باید در رختخواب بمانند. طی این مدت، حمام نزنند و مسواک هم نزنند. در این مدت همچنین هیچ غذایی با طبع سرد نخورند. در فرهنگ چینی، سنت ها و اعتقادات زیادی درباره دوران بارداری و زایمان وجود دارد اما این مورد واقعا نسبت به دیگر موارد در جسته تر و قابل تامل تر است.

**کمک گرفتن از طالع بین برای ازدواج | در**  
جلسه اول خواستگاری رسم است که خانواده پسر یک واسطه ازدواج به عنوان فرد بزرگتر را همراه خود به منزل دختری می برند. خانواده عروس پس از پرسیدن نام کامل و روز تولد پسر، از یک طالع بین در خواست

می کنند تا پیشگویی کند که آیا این ازدواج خوش یمن خواهد بود یا خیر. در صورت تشخیص طالع بین به خوب بودن این ازدواج، بعد از تقدیم هدایای فرخنده داماد به عروس، خانواده داماد از یک طالع بین دعوت می کنند تا بر اساس علم نجوم، تاریخ خجسته ای را برای برگزاری مراسم عروسی تعیین کند. پیش از برگزاری مراسم عروسی، خانواده دختر چهیزه عروس را به خانواده داماد ارسال می کنند که چهیزه نمایانگر توانایی مالی خانواده عروس است و اقلام خاصی را شامل می شود به عنوان مثال یک قیچی پروانه ای شکل که نشان دهنده جدایی ناپذیر بودن عروس و داماد است و همچنین گلدان هایی که به معنای صلح و ثروت در میان چهیزه وجود دارد.