

گذر از رنج دوره سوگواری

نمینه باغچه بان - ریحانه فلاح

سر شناسه : باغچه‌بان، تمینه (برنظر)
 عنوان و نام پدیدآور : گذر از رنج دوره سوگواری/نویسنده تمینه باغچه‌بان، ریحانه فلاح
 مشخصات نشر : تهران : چیستا ، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۵ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۴-۰۰۳۱۰۲
 فروست : مجموعه کتاب های مریم بانو، ۱
 وضعیت فهرست‌نویسی : آسا
 موضوع : اندوه درمانی
 موضوع : سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
 شناسه افزوده : فلاح، ریحانه، ۱۳۵۵-
 رده‌بندی کنگره : ۴۰۵/۴ R۵۰ ب ۸۸۴/۳ ب ۱۳۹۱
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۳۵۱۲۰۰

نام کتاب: گذر از رنج دوره سوگواری

مؤلفین: تمینه باغچه‌بان-ریحانه فلاح

طرح روی جلد: مینا یوسفی

صفحه آرا: آناهیتا بامدادیان

نوبت چاپ: نخست، ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: شرکت واژه پرداز اندیشه ۷۷۱۴۵-۰۶۶

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۲۰۰ تومان

شرکت نشر چیستا

تهران- فیابان یوسف آباد، فیابان بیست و سوم،

فیابان شایان، پلاک ۶۷.

تلفن: ۸۸ ۷۱ ۸۷ ۵۷



cheestapub@yahoo.com

cheesta.com

فهرست

فصل اول، کوره عشق

- این نفس، چو بند است ۱۶
چو تخته باره بر موج، رها رها رها من ۱۸
غم تنهایی ۲۲
دزدانه سرک کشیدن ها ۲۵

فصل دوم، سفر سوگواری

- نخستین روزهای سفر ۳۲
سوگ ۳۴
سوگ انتظاری ۳۵
واکنش‌های سوگواری ۳۶
سوگ طبیعی ۳۷
سوگ بیمارگونه ۴۲
سوگ درمانی ۴۳
سوگواری مردانه ۴۴
باید برای هر از دست دادنی آماده بود ۴۶



فصل سوم، آرام جان من کو؟

- در سوگ همسر ۵۰
- راهنماهای ما ۵۶
- آستین‌ها را بالا بزن ۵۷
- بکر وفای یاران ۵۸
- در سوگ پدر و مادر ۶۲
- این روش‌ها را هم بیازما ۶۵
- روش تصویرسازی شفابخش ۶۶
- در سوگ فرزند ۶۶

فصل چهارم، کودک و نوجوان سوگوار

- کودک سوگوار ۷۶
- بگذارید بدانند ۷۶
- خاکسپاری ۷۹
- ۳ تا ۶ ساله‌ها ۸۲
- ۶ تا ۹ ساله‌ها ۸۴
- نوجوان سوگوار ۸۹

فصل پنجم، با خود مهربان باش

- خود را سرزنش نکن ۹۴
- هر چه بدنت می‌گوید، همان کن ۹۵
- در برابر ریوش اشک‌هایت نایست ۹۵
- غمّت را در دل نریز ۹۶
- واقعیت‌ها را بپذیر و از غم نگریز ۹۷
- خوب بخواب ۹۸
- خوب غذا بخور ۹۹
- بی‌نظم نباش ۱۰۰
- مراقبِ ایکاش‌هایت باش ۱۰۰
- ورزش کن ۱۰۰
- بیکار ننشین ۱۰۱
- درباره رفتار مردم به داوری ننشین ۱۰۲
- آراسته باش ۱۰۲
- نیایش کن ۱۰۳
- بیش‌تر بنویس ۱۰۴
- بیش‌تر مهر بپور ۱۰۵
- روزهای عید، تعطیلی‌ها و سالگردها را در تنهایی سپری نکن ۱۰۶
- روش‌هایی برای آسان گذر کردن از این روزها ۱۰۷



- خودت را به چشم یک قربانی نگاه نکن ۱۰۸
- خود را گوشه‌نشین نکن ۱۰۸
- برنامه‌ی منظمی داشته باش ۱۰۹
- از یاری خواستن شرم مکن ۱۱۰
- خود را سرگرم کن ۱۱۰
- از مصرف آنچه اعتیادآور است، دوری کن ۱۱۱
- از خندیدن ترس ۱۱۱
- ذهنت را از پرستش‌ها و اندیشه‌های منفی لبریز نکن ۱۱۲
- با تنهایی و سکوت آستی کن ۱۱۳
- با دنیا قهر نکن ۱۱۳

فصل ششم، راهنمای رفتار با انسان سوگوار

- مورد نیاز است ۱۱۸

فصل هفتم، درباره رنج

- سفری به ژرفای خشم ۱۲۶
- فردا چه خواهد شد؟ ۱۲۸
- آیا می‌توان این رنج را از بین برد؟ ۱۳۲



پیش درآمد

آدمی با مرگ زاده می‌شود، زیرا مرگ بخشی از هستی ماست. با این همه که مرگ در ذات زندگی است، هنگامی که مرگ عزیزان و وابستگان نزدیک در برابر دیدگان مان رخ می‌دهد، هيجان و سرکشی احساس‌ها آغاز می‌شود.

گریستن، نالیدن، خروشدن و خاموش شدن و به نقطه‌ای نگریستن، رفتارهایی است که از سوگواران سر می‌زند و برای همگان آشنا است. به این دوره ویژه «سوگواری» می‌گویند.

فرهنگ در سوگ نشستن را ما ایرانیان از مرگ نابهنگام سیاوش قهرمان اسطوره‌ای مان به ارمغان آورده و نسل به نسل با خود برده‌ایم. سوگواری در هر فرهنگ و میان هر مردمی ویژگی خود را دارد. ایرانیان به سبب این که مانند بیش‌تر مردم خاورزمین مردمی عاطفی‌تر هستند، به هنگام در سوگ رفتن یا به سوگ نشستن، اندوه و رنج بسیاری می‌برند. این اندوه و رنج گاه چنان است که زندگی را برای آن‌ها که مانده‌اند، دشوار و گاه با آسیب‌های سخت همراه می‌سازد.

یکی از راه‌های گذر خردمندان و همراه با آرامش از رنج دوره سوگواری، کارهایی است که بازماندگان به یاد عزیز از دست رفته خود انجام می‌دهند. زمانه چنان بود که در سال ۱۳۸۹ ثمینه باغچه‌بان که همسر گرامی‌اش، موشنگ پیرنظر را پس از دوره‌ای از رنج از دست داده بود، پیشنهاد انتشار کتابی با همین عنوان را به ناشر داد. این رخداد همزمان بود با از دست دادن همسر نازنینم دکتر مریم بهرامی‌نژاد که صاحب امتیاز شرکت نشر چیستان نیز بود. او که پیشه اصلی‌اش پزشکی (پاتولوژیست) بود، خود اسیر چنگال‌های بیرحم سرطان شد و ناباورانه از کنار خانواده‌ای که او را عاشقانه دوست داشت، به سرزمین یاد‌های همیشه سبز رهسپار شد.

در همین هنگام رخدادی دیگر ما را در اندوه عمیق فرو برد. هنرمند تصویرگر و نقاش جوان، علی عامه‌کن که تا بود، بیش‌ترین همکاری را با نشر چیستان داشت، در سن ۳۳ سالگی بار دیگر در میان بهت خویشان، دوستان و همکاران در زمانی اندک پس از مرگ بانو از دست رفت. همه در اندیشه این بودیم که با این همه رنج چه باید کرد که ثمینه خانم نازنین از راه رسید و متن کتاب «گذر از رنج دوره سوگواری» را میان دست ما گذاشت. این کتاب که ترجمه‌ای از بروشورها و متن‌های سازمانی به نام هاسپیس در امریکا بود، با همه ارزش‌هایی که داشت، به سبب تفاوت‌های فرهنگی میان مردم ایران و امریکا و فاصله کمک‌های سازمان‌های اجتماعی مردم نهاد در این دو جامعه چندان کاربردی برای ایرانیان نداشت. پس هسته آن را گرفتیم و با گزینش منابع علمی درخور و افزودن سخنان برگزیده که در پیوند به موضوع کتاب بود و همچنین ویراستاری‌های پیوسته کاری بایسته و مناسب جامعه ایران آماده و منتشر کردیم. هدف ما و ثمینه باغچه‌بان از انتشار این کتاب کمک به مردم ایران و همه فارسی‌زبان‌ها است. زیرا براین باوریم یکی از کارهایی که گذر از رنج دوره سوگواری را آسان می‌سازد،

انجام کارهای کوچک و بزرگ به یاد رفتگان است. با انتشار این عنوان کتاب، از این پس مجموعه کتاب‌هایی که هدف آن کمک به پرستاران و مراقبان بیماری‌های سخت درمان است، در این چارچوب منتشر خواهد شد. تا شاید گامی کوچک باشد، در همراهی با کسانی که می‌خواهند یا می‌توانند با کارهایی که گاه انجام آن بسیار ساده است، از رنج این بیماران بکاهند. و این کارها انجام می‌پذیرد، تا کوله باری از آرامش برای خویش و پیرامون خویش فراهم سازیم.

دکتر مهدی محمدی

cheestap@gmail.com





ای ساربان آهسته رو کارام جانم می رود
وان دل که با خود داشتیم با دلستانم می رود

من مانده ام مهجور از او بیچاره ورنجور از او
گویی که نیشی دور از او در استخوانم می رود

گفتم به نیرنگ و فسون پنهان کنم ریش درون
پنهان نمی ماند که خون بر آستانم می رود

محمل بدار ای ساروان تندی مکن با کاروان
کز عشق آن سرو روان گویی روانم می رود

او می رود دامن کشان من زهر تنهایی چشان
دیگر مپرس از من نشان کز دل نشانم می رود

با آن همه بیداد او وین عهد بی بنیاد او
در سینه دارم یاد او یا بر زبانم می رود

بازای و بر چشمم نشین ای دلستان نازنین
کاشوب و فریاد از زمین بر آسمانم می رود

(سعدی)