



حکمت

نهج البلاغه
امام علی (ع)

خداوند منزّه و والا خلق را آفرید در حالی که از اطاعت‌شان بی‌نیاز و از معصیت‌شان ایمن بود، زیرا نه عصیان‌گناهکاران به او زیان می‌رساند و نه اطاعت‌مطیعان به او نفعی می‌بخشد. پس از آفرینش آنان، روزی و معیشت‌شان را در میان آنان تقسیم کرد و هر یک را در جایگاه دنیوی‌اش جای داد.

درباره حال و روز مادری که جنینش را از دست داده، چه می‌دانید؟

توقف مادری در ابتدای راه



همیشه همه چیز آن‌طور که ما دلمان می‌خواهد پیش نمی‌رود؛ مثل این‌که گاهی بارداری یک مادر در میانه راه متوقف می‌شود و جنین‌اش را به دلایل مختلف از دست می‌دهد؛ اتفاقی که هضم و کنار آمدن با آن، کار ساده‌ای برایش نخواهد بود و بازگشت او به حال خوب زندگی، به انرژی و زمانی مضاعف نیاز دارد. اما در چنین مواقعی همسر و اطرافیان مادر چطور می‌توانند او را در این برهه از زندگی همراهی کنند تا با اندوه پیش آمده، کنار بیاید و شوق دوباره پیدا کند؟ موضوعی که در این گزارش برخی از راهکارهایش را مرور کرده‌ایم.

نگرگس خانعلی زاده

خبرنگار



حق بدهید

اتفاق تلخی افتاده است؛ زن و شوهر خودشان را برای مادر و پدر شدن آماده کرده بودند. مادر با جنین داخل شکمش خو گرفته بود و حرف می‌زد. برای به دنیا آمدنش برنامه‌های زیادی داشت. خودش را در خیالاتش با فرزندش در حال پیاده‌روی تصور می‌کرد و هزاران هزاران تصور و باور دیگر که همه‌شان به ناگهان از دست می‌رود و با درد جسمی همراه می‌شود. ترکیب دو فشار روحی و جسمی که بر مادر تحمیل می‌شود، موضوع کم و کوچکی نیست که بشود به سادگی از آن گذشت. پس بیش از همه به مادر و بعد هم به پدر حق بدهید که حال خوشی نداشته باشند و حتی تلاشی هم برای خوب شدن حال‌شان نکنند. اجازه بدهید نوعی از سوگواری که مختص به چنین اتفاقاتی است را به جابجا بیاورند تا به جایی برسند که واقعیت را بپذیرند.

زمان بدهید

بدون شک، زمان دوی درد هر اتفاق تلخ و ناخوشایندی می‌تواند باشد؛ در برخی مواقع زودتر به وظیفه خودش که تسکین فرد آسیب‌دیده است عمل می‌کند و گاهی هم دیرتر. اما در هر صورت، از دست دادن جنین در هر دوره‌ای از بارداری، خواه در ماه‌های اول و خواه در سه ماهه سوم بارداری، آنقدر فشار سنگینی دارد که نیاز به گذشت زمان قابل توجهی برای گذر از آن وجود داشته باشد. البته که بدون تردید در چنین مواردی هر چه سن جنین بیشتر باشد، وابستگی عاطفی مادر با جنین بیشتر بوده و سوگ شدیدتری را تجربه می‌کند.

تومادر خوبی هستی

یکی از تفکراتی که حال مادری که تازه جنینش را از دست داده، بدتر می‌کند زیر سوال رفتن قابلیت‌های مادری و القای حس بی‌کفایتی به او است؛ «من نتوانستم مادر خوبی باشم؛ من مراقبش نبودم. من تقصیرکارم و...» که هر کدام از این فکر و خیال‌ها او را به چاله عمیق‌تری می‌برد و خودش را مقصر اصلی ماجرا می‌داند؛ در صورتی که واقعا این‌طور نیست. پس بهتر است در هر نقش و جایگاهی که هستیم، به او یادآوری کنیم که فارغ از مراقبت‌هایی که لازم است مادر از جنین داشته باشد، ماندن یا نماندن جنین به عوامل بسیار زیادی بستگی دارد که مادر هیچ نقشی در آن ندارد.

از حمایت تا پذیرش

گاهی ممکن است این سوگواری آنقدر ادامه پیدا کند که به افسردگی برسد. در این میان، این وظیفه همسر و اطرافیان بسیار نزدیک است که از مادر آسیب‌دیده به قدر کافی حمایت کنند، با او همدردی و همدلی کنند، به حرف‌ها و غصه‌هایش گوش کنند، به عذاب وجدان‌هایی که در وجودش ریشه کرده است توجه کنند. این اتفاق تا زمانی باید ادامه داشته باشد که فرد بتواند حامیان اطرافش را ببیند و معنای تازه زندگی را پیدا کند. آن وقت است که می‌توانیم بگوییم او به مرور وارد مرحله پذیرش شده است.

جسمش را تقویت کنیم

در چنین مواقعی همه آدم‌ها حواس‌شان به روح مادر آسیب‌دیده است؛ اتفاقی که البته بسیار درست است و در چنین تجربه‌هایی، روح بیشتر از جسم آسیب دیده است اما فراموش نکنیم که یک جسم ضعیف درد کشیده هم می‌تواند ضعف روحی با خودش به همراه داشته باشد. پس بهتر است که همانقدر که حواس‌مان به حال روحی مادر است، از تقویت جسمش غافل نشویم و شاهد روز به روز ضعیف‌تر شدن و بی‌جان شدنش نباشیم. گاهی یک وعده غذای گرم برای چنین مادری می‌تواند افکار ذهنی‌اش را هم سامان بدهد.

دل‌داری‌های واقعی

حواس‌تان باشد که برای آرام کردن مادر از هر جمله و هر دلیلی استفاده نکنید؛ جملاتی مانند این‌که: «خوب شد الان اتفاق افتاد، اگر بعد از تولد از دستش می‌دادی چه؟» یا این‌که «حتماً دلیلی داشته» نه تنها مرهم دردهای او نیست که قلبش را بیشتر آزرده خاطر می‌کند؛ آنقدر که گاهی به این فکر می‌کند که اصلاً چرا این اتفاق باید برای او و فرزند او می‌افتاد؟ تجربه نشان داده است که در چنین مواقعی شاید بیشتر از این‌که لازم باشد حرفی بزنیم، لازم است که شنونده باشیم. آن وقت شاید بتوانیم در جملات پایانی‌مان به او بفهمانیم که چقدر از اتفاق پیش آمده غمگین هستیم.

پدر را فراموش نکنید

درست است که پدرها روحیه قوی‌تری دارند و به اندازه مادر، آسیب روحی و جسمی در این ماجرا ندیده‌اند اما به هر حال آنها هم از این اتفاق تأثیر گرفته‌اند و طبیعتاً حال خوبی ندارند. ضمن این‌که حالا او باید مرهمی برای همسرش هم باشد و فشاری مضاعف را بر دوش می‌کشد. پس بهتر است از حمایت پدر خانواده هم غافل نشویم و همدلی و همدردی با او را فراموش نکنیم.

با ترس بچنگید

در چنین شرایطی تجارب قبلی سقط جنین می‌تواند نگرانی‌های بیشتری را برای زوجین به همراه داشته باشد؛ در واقع تصور این‌که نکند دوباره این اتفاق بیفتد، زوجین را وارد مرحله‌ای از زندگی می‌کند که مدام به‌ای‌کاش‌های قبلی فکر می‌کنند که ای‌کاش این‌طور نشده بود. اما چه بهتر که اطرافیان آنها بتوانند آنها را به سمت رفع علت که وجود نقص‌های ژنتیکی، مشکلات فیزیولوژیکی و... است هدایت کنند. در واقع آگاهی مادر و پدر برای اقدام دوباره به فرزندآوری می‌تواند ترس را در وجودشان کم‌رنگ و امید دوباره را در وجودشان روشن کند.