



سوگواری و غم از دست دادن

روایت‌نگاری تأملی از کارگاه فلسفه برای کودکان

سید میثم موسوی
تصویرگر

سید محمد نوروزیان امیری
دکترای مدیریت آموزشی / تسهیلگر فلسفه برای کودکان



مرگ و سوگواری از اساسی‌ترین تجربه‌های انسانی هستند که در عین تلخی و دشواری، زمینه‌ای برای تأمل عمیق در معنا و ارزش زندگی فراهم می‌آورند. این پدیده‌ها که بخشی جدایی‌ناپذیر از زیست انسانی هستند، به‌خصوص در دوران کودکی و نوجوانی، که شخصیت و جهان‌بینی افراد در حال شکل‌گیری است، به توجه و پردازش در ذهن و دل انسان نیاز دارند. آموزش و تربیت در مورد مرگ و سوگواری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند با پذیرش این واقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر، به درک عمیق‌تری از زندگی برسند و توانایی مقابله با احساسات پیچیده‌ای همچون غم، اندوه و ترس را در خود پرورش دهند. این نوع آموزش نه تنها دانش‌آموزان را در برابر بحران‌های زندگی مقاوم‌تر می‌کند، بلکه به معلمان و والدین نیز امکان می‌دهد در این فرایند نقشی فعال و حمایتی ایفا کنند. معلمان با آگاهی از اهمیت تربیتی موضوع تفکر درباره مرگ، می‌توانند فضایی ایجاد کنند که در آن بدون ترس و با صداقت درباره احساساتشان صحبت کنند. والدین نیز با همراهی و حمایت از این فرایند، می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند احساساتشان را به شکلی سالم‌تر بیان کنند و با غم از دست دادن عزیزان کنار بیایند. در این راستا، کارگاه‌های «فلسفه برای کودکان» (فبک) با پرداختن به موضوعات حساس و بنیادینی چون مرگ و سوگواری، در تربیت حکیمانه دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا می‌کنند. در این روایت، یک جلسه از کارگاه فبک با موضوع «سوگواری و غم از دست دادن عزیزان» برای دانش‌آموزان پایه‌های ششم و هفتم به نحوی تأملی گزارش شده است. در این جلسه، ۱۵ دانش‌آموز به همراه یک تسهیلگر (نویسنده) حضور دارند و در فضایی آزاد و صمیمی، درباره تجربه‌ها و احساس خود در مواجهه با مرگ و از دست دادن عزیزان گفت‌وگو می‌کنند.

معلمان با آگاهی از اهمیت تربیتی موضوع تفکر درباره مرگ، می‌توانند فضایی ایجاد کنند که دانش‌آموزان در آن بدون ترس و با صداقت درباره احساساتشان صحبت کنند



آغاز روایت

روز چهارشنبه که کارگاه فلسفه برای کودکان (فبک) را برگزار می‌کردیم، موضوعی انتخاب شد که هم حساس بود و هم مهم: «سوگواری و غم از دست دادن عزیزان». در این جلسه، ۱۵ دانش‌آموز پسر از پایه‌های ششم و هفتم حضور داشتند. قرار بود در محیطی دوستانه و صمیمی، درباره این موضوع که بسیاری از آن‌ها تجربه‌اش را داشتند، صحبت کنیم. هدف این بود که به آن‌ها کمک کنم با این احساسات عمیق روبه‌رو شوند و به درکی بهتر از تجربه‌های خود برسند.

آغاز گفت‌وگو

جلسه را با معرفی کوتاهی از موضوع شروع کردم. از بچه‌ها خواستم تجربه‌ها و احساسشان را به اشتراک بگذارند. با یک سؤال ساده شروع کردم: «کی از شما تا حالا عزیزی رو از دست داده؟ چه احساسی داشتین؟»

بعد از چند لحظه سکوت، محمدرضا دستش را بالا برد و با کمی تردید گفت: «من وقتی بابایزگم فوت کرد، خیلی ناراحت شدم. اولش اصلاً باورم نمی‌شد... فکر می‌کردم همیشه زنده می‌مونه.»

لبخندی زدم و گفتم: «خیلی خوبه که تونستی این تجربه‌ات رو با ما در میون بذاری. بقیه چی؟ شماها هم تجربه‌ای شبیه به این داشتین؟»

علیرضا که تا آن لحظه ساکت بود، حرف محمدرضا را ادامه داد: «منم وقتی مامان بزرگم فوت کرد، یه جوری دلم شکست... هی به یاد خاطراتی که باهاش داشتم می‌افتادم و گریه می‌کردم.»

مهدی که معمولاً خیلی حرف نمی‌زد، بالاخره دهن باز کرد و گفت: «منم وقتی عموم مرد، از خونه فرار کردم. نمی‌خواستم کسی رو ببینم یا کسی باهام حرف بزنه... حتی نمی‌خواستم باور کنم که رفته.»

با شنیدن این حرف‌ها، حس کردم باید بحث را عمیق‌تر کنم. پرسیدم: «به نظرتون چرا وقتی کسی رو از دست می‌دیم، این قدر دلمون می‌گیره؟ این یعنی پایان همه چیزه؟»

هدایت به تفکر فلسفی

آرش که معمولاً در بحث‌ها جلو می‌افتاد، گفت: «شاید چون می‌ترسیم دیگه هیچ وقت اونا رو نبینیم، یا شاید چون نمی‌دونیم بعد از مرگ چی می‌شه، دلمون می‌گیره.»

یکی دیگر از بچه‌ها، به نام رضا، اضافه کرد: «مامانم همیشه می‌گه روح آدم‌ها زنده می‌مونه... ولی من نمی‌دونم واقعاً این یعنی چی؟»

ایجاد فضای گفت و گو بسیار مهم است تا دانش آموزان بتوانند آزادانه در حلقه گفت و گو تأمل و نظرشان را ابراز کنند. با این توصیف، موضوعات حساس و مهمی همچون مرگ و از دست دادن عزیزان هم پاسخ خواهند گرفت و در عین حال تربیتی خواهند شد

این صحبت‌ها جرقه‌ای بود برای ورود به بحثی فلسفی‌تر. گفتم: «فکر می‌کنید اگر روح زنده بمونه، مرگ دقیقاً چیه؟ و چرا باید برای کسی که از این دنیا رفته، گریه کنیم؟»

کاوش در معنا

پارسا که معمولاً در بحث‌ها کمتر حرف می‌زد، با صدایی آرام گفت: «شاید مرگ یه مرحله جدیدیه... مثل وقتی که از یه کلاس به کلاس دیگه می‌ریم. ما عادت داریم به این دنیا و وقتی کسی می‌ره، دل کندن سخته.»
پویان که انگار چیزی در دلش مانده بود، گفت: «به نظرم گریه و سوگواری واسه اینکه که احساساتمون رو بیرون بریزیم، اگر غم رو تو دلمون نگه داریم، بیشتر اذیت می‌شیم.»
با شنیدن این حرف‌ها، تصمیم گرفتم بیشتر به مفهوم سوگواری بپردازیم. گفتم: «سوگواری یعنی چی؟ یعنی اینکه ما هنوز به اون آدم‌ها اهمیت می‌دیم؟ یعنی رابطه‌مون تموم شده؟»

تعمق در موضوع

علی با صدایی محکم گفت: «نه، به نظرم سوگواری یعنی هنوز یادشون با ما هست... هر وقت به یادشون می‌افتیم، حس می‌کنیم که هنوز باهامون.»
با این گفته علی، لبخندی زدم و گفتم: «شاید سوگواری راهیه برای اینکه نشون بدیم ما هنوز اون آدم‌ها رو دوست داریم. به نظرتون سوگواری راهیه برای زنده نگه داشتن یاد و خاطره‌شون؟»

بحث بیشتر در مورد فلسفه مرگ و زندگی

مهدی این بار با شور بیشتری گفت: «شاید مرگ پایان نیست... شاید یه شروع دیگه باشه. اگر اینطوری بهش فکر کنیم، سوگواری یه جور احترام گذاشتنه به اونایی که رفتن.»
سپس آرش با لحنی متفکرانه اضافه کرد: «شاید مرگ یه جور راهه... یه راه که از این دنیا به یه دنیای دیگه می‌ره. ما از اینجا به بعد رو نمی‌بینیم، واسه همین می‌ترسیم.»
با شنیدن این حرف‌ها، بحث رو به سمت پذیرش و درک بهتر هدایت کردم. گفتم: «اگر اینطوری باشه، پس سوگواری یه راهه برای کنار اومدن با این واقعیت. شماها چی فکر می‌کنید؟ چطور می‌تونیم با غم از دست دادن کنار بیایم؟»
بحث به همین منوال ادامه پیدا کرد و با

استقبال و خواست بچه‌ها تا ۴۵ دقیقه ادامه یافت.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

گفتم: «خب دیگه بچه‌ها... خیلی حرف زدیم... حالا وقتشه که از حس و حالمون بگیم و از درس‌هایی که از این گفت‌وگو یاد گرفتیم...»

آرش گفت: «صحبت کردن با بقیه خیلی کمک می‌کنه. وقتی با کسی حرف می‌زنیم که اونم تجربه مشابهی داره، حس می‌کنیم تنها نیستیم.»

امیر که تا اون لحظه ساکت بود، بالاخره حرفی زد که خیلی تأثیر گذار بود: «من یه بار واسه بابایز رگم نامه نوشتم... نامه رو گذاشتم زیر بالش و حس کردم که هنوز پیشمه.»
در پایان جلسه، از دانش آموزان خواستم به تجربه‌ها و احساسات خودشان فکر کنند. گفتم: «گاهی وقتا سوگواری و یادآوری عزیزان، یه راهه برای حفظ ارتباط با اونا. شاید این همون چیزیه که به ما کمک می‌کنه غم و اندوه رو بهتر تحمل کنیم.»

این کارگاه به من یادآوری کرد که ایجاد فضای گفت‌وگو بسیار مهم است تا دانش آموزان بتوانند آزادانه در حلقه گفت‌وگو تأمل و نظرشان را ابراز کنند. با این توصیف، موضوعات حساس و مهمی همچون مرگ و از دست دادن عزیزان هم پاسخ خواهند گرفت و در عین حال تربیتی خواهند شد. در این حلقه، دانش آموزان نه تنها توانستند درباره سوگواری حرف بزنند، بلکه به‌نظر می‌رسد به درکی عمیق‌تر از معنای زندگی و مرگ رسیدند.

