

التعامل مع الحزن والفقدان

دموع، ألم، ارتباك وتشويش، خدر/ فقدان للحس، شعور بالذنب، ذعر وخوف، إجهاد شديد، غضب، لماذا؟، إحساس بالمرارة، ارتياح.....

إذا كنتِ تشعرين بأيّ من هذه الأحاسيس المذكورة فأنتِ على الأغلب قد فقدتِ شخصاً عزيزاً أو شيئاً غالياً بالنسبة لك. ويعتبر موت شخص عزيز هو أكبر إحساس بالخسارة والفقدان، ولكن خسارة أشياء أخرى في الحياة قد يكون لها أيضاً تأثير عميق علينا مثل الطلاق، فقدان الوظيفة، فقدان طرف من أطراف الجسم، المرور بصدمة أو التعرض لأذى أو فقدان الآمال والأحلام.

لكل واحد منّا رحلته الخاصة في التعامل مع الحزن الشديد، وتختلف خبرة كل واحد منّا عن الآخر. ولكن من المهم أن نعرف أنه من الضروري أن لا نتوقف في مسيرتنا في رحلة الحياة، وبالطبع هذا ليس سهلاً، ولكن يوجد أمل في وسط هذا الظلام المريع. وهناك بعض الخطوات التي قد تساعدك في وقت اختبار الحزن والخسارة.

أنا أحتاج للمساعدة

مراحل الحزن:

بصورة عامّة يمرّ الشخص الذي فقد شخصاً أو شيئاً عزيزاً عليه بثلاث مراحل، قد تكونين مررتِ بأول مرحلة وأنت الآن في المرحلة الثانية أو الثالثة.

هذه المراحل هي:

1) **الصدمة وعدم تصديق الخسارة:** يحدث هذا عندما يكون الفقدان قد تمّ في وقت قصير، فيصبح من الصعب جداً فهم ما قد حدث أو استيعابه. هنا يساورك شعور بالتخدير والانعزال عن العالم ويصبح من الصعب جداً تصديق أنك فقدت هذا الشخص. وفي هذه المرحلة ستحتاجين شخصاً يساعدك في الترتيبات العملية المطلوبة والأنشطة اليومية العادية. ستحتاجين شخصاً يكون موجوداً بجانبك، ويمكنك أن تفعلي أشياء بسيطة لكي تساعدك على تخطّي هذه المرحلة، مثلاً البسي ملابساً جديدةً، اغسلي وجهك، جهّزي لنفسك كوباً من الشاي، تحتاجين فقط أن تفعلي هذه الأمور البسيطة في هذه المرحلة.

في بعض الأحيان ممكن لبعض الناس أن تشعر بالراحة لأنها تخلصت من عبء أو التزام، خاصة إذا كان الشخص قد عانى المرض لوقت طويل وانتظار نهاية المشكلة أخذ وقتاً طويلاً، أو العلاقة كانت صعبة جداً. هذا الإحساس عادي جداً ومفهوم ولا يجعل منك شخصاً سيئاً.

اكتشفي المرحلة الثانية

2) اليأس: تشعرين وتغرقين في مشاعرك المتألّمة مثل الألم والحزن والغضب، هذه المشاعر حاضرة وموجودة ومن المهم أن تشعرى بهذه المشاعر وتعبّري عنها، وإذا قال لك المحيطين بك أنك يجب ألاّ تبكي فافعلي ذلك عندما تكونين لوحداك، فمن الصحي وأيضاً يساعدك على الشفاء أن تسكبي ما يدور في داخل قلبك. فالله يرى دموعك وهي لا تقلقه.

مزمور 56: 8 "تبهاني راقبت. اجعل أنت دموعي في زِقِّكَ. أما هي في سفرك"

وبالإضافة للبكاء يجد بعض الناس أن التهد والنحيب يساعدان على تخفيف الألم، وكان الأنين يعبر عمّا لا تستطيع الكلمات أن تعبر عنه.

وقد يساعدك أيضاً كتابة قائمة بكل ما خسرتيه كنتيجة لهذه الخسارة الكبيرة. فإذا فقدتِ زوجك فأنت فقدتِ من يحميك، والشخص الذي يهتم بالأمر المادية أو قد يكون هو من كان يقود السيارة فأصبح الآن من الصعب أن تذهبي لأماكن مختلفة. وإذا فقدتِ طفلك ستشعرين أنك فقدتِ هويتك كأم، أو ضاعت منك الفرصة أن تشاهدي طفلك ينجح في الدراسة أو أن تاخديه للشاطئ. إن كتابة قائمة بما خسرتيه من آمال وأحلام وأدوار ستعطيك الفرصة لكي تشعرى بما خسرتيه وتحزني على كل واحدة من هذه الخسائر.

إذا كنت تشعرين بالاكئاب أو لا تستطيعين النوم ولا تأكلين بشكل جيد، فمن الممكن أنك بحاجة إلى مشاهدة حلقة التعامل مع الاكتئاب فهذا سيساعدك.

اكتشفي المرحلة الثالثة

3) إعادة التنظيم والتكيف: يحدث هذا عندما تدركين أنك لم تصابي بالجنون، وأن الحياة ممكن أن تستمر بدون هذا الشخص أو هذا الأمر الهام، حتى وإن كان هذا صعباً جداً.

في هذه المرحلة قد تجدين أنه من المفيد أن تتحدثي عما فقدتيه، مثلاً عن الذكريات السعيدة والأيام المميزة والعادات التي كانت عند من فقدتِ والتي كنت تحبينها، أو حتى تلك التي كنت تجدينها مزعجة. وأن تستعيدي تذكّر الأمور الجيدة في علاقتك بهذا الشخص، ولكن في الوقت نفسه تضعين نهاية لهذا الفصل من حياتك وتستمرين في الحياة بينما تحملين الذكريات معك.

احتفلي بأعياد الميلاد والإجازات المميزة التي قضيتها معها، أعياد الزواج، والإنجازات التي تحققت ... من الممكن أن يكون هذا مؤلماً ولكنه هام لإعادة الأمل والمعنى للحياة المقبلة.

عمّقي علاقتك بأصدقائك القدامى وتعرفي على أصدقاء جدد أيضاً، ومن الممكن أن تقابلي أناساً مروا بظروف مماثلة لما مررت به وفقدوا أحباء هم أيضاً، تقابلي معهم وتحدثي معهم عما حدث لك واستمعي لما حدث لهم أيضاً، فسوف تستطيعون مساعدة بعضكم البعض، فتبدأين باستثمار طاقتك في طريقة جديدة للحياة.

قد تشعرين بأمل جديد في الحياة والغفران، غفران لمن مات وتركك أو غفران لمن تسبب في الخسارة التي حدثت أو حتى غفران لنفسك.

وقد تشعرين بالذنب لأنك لا زلت تعيشين بينما رحل من تحبين، هذا طبيعي، ولكن لكي تستطيعي أن تعيشي بشكل طبيعي تحتاجين أن تغفري وقد تساعدك حلقة الغفران على ذلك.

أحتاج إلى نصائح عملية

مرحلة تسلسل وتطور الحزن والألم:

لا تتعجّلي هذه المرحلة!، فإذا لم تأخذي الوقت الكافي لكي تحزني على ما فقدت فقد تجدين نفسك تعودين لمرحلة من هذه المراحل، لتتفاعلي مع مشاعر كان من الصعب جداً التعامل معها في المراحل السابقة أو تم استعجالها سابقاً. خذي كل الوقت الذي تحتاجين إليه لأنك يجب أن تختبري كل من هذه المراحل الثلاث، ولا تدعي الناس يقولون لك: "لقد مرّ على الأمر ستة شهور ينبغي أن تستمري في حياتك". فمع بعض الناس قد يأخذ الأمر وقتاً طويلاً.

لا تصنعي تغييرات كبيرة في حياتك بشكل مبكر، فلا تعيّري مكان سكنك أو تبدّأي علاقة جديدة أو تحمليين مرة أخرى بسرعة إن كنت قد فقدت جينياً، أو تبدّلي وظيفتك، لكي تأخذي الوقت الكافي لتحزني على ما فقدت. حاولي أن تعيشي بشكل عادي وطبيعي بينما تتعاملين مع مشاعرك الداخلية.

من الممكن أن يساعدك أن تكتبي ما مررت به، صفي الأمر بوجه عام وكيف يبدو: المهام التي كان يجب إنجازها، التحديات، من كان معك طوال هذه الرحلة ومن هو أكثر شخص ساعدك. فالبصيص الضئيل من الأمل في الطريق وكل ما تكتبين عن الأمر سيبدو وكأنه رحلة ستستطيعين أن تري فيها أين وصلت وإلى أي حد قد اقتربت من نهاية هذه الرحلة.

ابحثي عن "مستمع"، أي شخص يستمع إليك عندما تتحدثين أو يكون معك عندما تكونين هادئة ولا تريدين التحدث (لأن في بعض الأحيان يكون من الصعب التعبير عن الألم بكلمات من فداحته). لا تنكري حزنك، فإذا كتمتي هذا الحزن فسيفجر لاحقاً.

قد يساعد بعض الناس في النحيب والحزن أن يكتبوا أغنية أو شعراً بكلماتهم أو كلمات كتبها آخرون، ليعبروا عما يشعرون به. وقد يساعد آخرون أن يرسموا لوحة. ولكن من المهم أن تحتفظي بالذكريات الخاصة مثل الاحتفاظ بالصور العزيزة عليك.

قد يشعر الناس بعد مرور سنة أو أكثر وهم يخرجون من مرحلة الحزن أنهم منهكين أو متعبين، ولكنهم يشعرون ببركة بشكل غريب وجاهزين ليساعدوا آخرين لكي يمروا في أحزانهم بالشكل الصحيح.

يريد الله أن يسير في كل هذه الرحلة معك. من الممكن أن يكون لديك أسئلة كثيرة صعبة عن الموقف الذي تمرين فيه، ولكن توجد بعض الأمور اليقينية التي نستطيع أن نشاركها معك.

أريد أن أعرف ما هو الحق

أين هو الله عندما أحزن وأتألم؟

أيوب 6: 19 - 20 "أيضاً الآن هوذا في السموات شهيدي وشاهدي في الأعالي.
المستهزئون بي هم أصحابي. لله تقطر عيني".

مزمو 57: 1 - 2 مذهباً لداود عندما هرب من أمام شاول في المغارة "ارحمني يا الله
ارحمني لأنه بك احتمت نفسي وبظلّ جناحيك أحتمي إلى أن تعبر المصائب".

بالرغم من أننا قد لا نفهم أبداً ما حدث لنا ولماذا، لكننا نقف أمام الله ونسأله بأنفسنا، وهو
يعدنا في كلمته أن يكون معنا وأن يسير معنا في رحلة الألم، فروح القدس هو معزينا وهو
صخرنا في الأوقات الصعبة.

مزمو 23: 4 "أيضاً إذا سرت في وادي ظل الموت لا أخاف شراً لأنك أنت معي، عصاك
وعكازك هما يعزيانني".

إذا كنت تريد أن تعرفي أكثر عن الله وعنايته ورعايته لك عندما تحزنين، أو كنت بحاجة
أن يصلي أحد معك ومن أجلك، من فضلك تواصلني معنا عن طريق الضغط على الرابط
في الأسفل، فنحن نحب أن نسمع قصتك ونساعدك.

أريد أن أعرف أكثر