



المساعدات الأولية للأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم

نصائح جيدة تسهل الأمر على الأشخاص الذين يتواجدون لدعم شخص حزين.

"لَا تَخَفْ لِأَنِّي مَعَكَ. لَا تَتَلَقَّ لِأَنِّي إِلَهُكَ. قَدْ أَيْدَيْتُكَ وَأَعْنَيْتُكَ وَعَضَدْتُكَ بِيَمِينِ يَرْي."
إشعياء ٤١:١٠

إن النصائح التي ستجدها في هذه النشرة ليست سوى بعض أشياء من الأشياء العديدة التي يمكننا كبشر القيام بها من أجل الأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم. لا تقلل من شأن الأشياء الصغيرة، فحتى المشاركة الصغيرة يمكن أن يكون لها وقعًا كبيرًا للغاية. إذا كنت تريد المزيد من الدعم أو تريد التحدث إلى شخص ما، فنحن نرحب بقدمك إلى أبرشيتك. يُمكنك العثور على بيانات الاتصال والمزيد من النصائح الجيدة على svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg

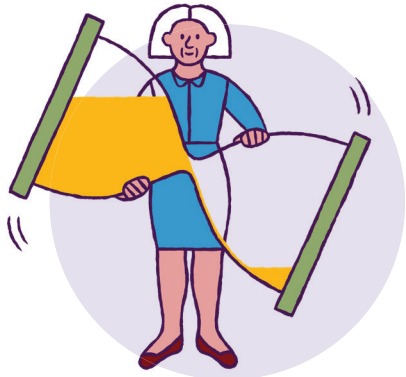
ما هي المساعدات الأولية للأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم؟

لا ينبغي أن يبقى الشخص وحيدًا في حزنه. لذلك، قامت الكنيسة السويدية بجمع أفكار ونصائح جيدة من شأنها أن تُسهل الأمر علينا للتواجد من أجل دعم أختنا الذين يشعرون بالحزن والذين هم في حالة حداد. لا يمكن علاج الحزن، ولكن من خلال مشاركته والتحدث بشأنه مع آخرين، يمكن أن يتم احتماله بشكل أكبر. تستند النصائح إلى خبرة الكنيسة السويدية الطويلة في التعامل مع الأشخاص الذين يشعرون بالحزن ودعمهم، وتم تقديم تلك النصائح بهدف أن تكون بمثابة المساعدات الأولية خلال الفترة الأولى، بعد حدوث حالة وفاة. كل حزن فريد من نوعه ولا توجد حقائق مطلقة أو تعليمات لتطبيقها. ربما لهذا السبب يشعر الكثيرون بعدم الثقة عند التعامل مع حزن الآخرين. ومن خلال هذه النصائح، تأمل الكنيسة السويدية في أن تكون قادرة على المساهمة في جعل المزيد من الناس يشعرون بقليل من الأمان والثقة والاستعداد بشكل أفضل، حتى لا يتم ترك أحد بمفرده في حزنه.



اعط للشخص مساحة

غالبًا ما يكون هناك الكثير من الأشخاص الذين يكونون مفجوعون لوفاة شخص في نفس الوقت، حيث يكون لكل شخص منهم علاقته الخاصة وذكرياته الخاصة مع الفقيد. من المهم أن نبقى التركيز على أكثر الأشخاص المفجوعين قريبًا من الفقيد وأن نتجنب الانجراف مع ذكرياتنا ومشاعرنا. يجب أن نتذكر أن نسمح لمشاعر الشخص المفجوع، مهما كانت، أن تكون الأهم. وبالطبع، أفكارنا وقصصنا مهمة أيضًا - ولكنها ليست الأهم.



تحلى بالصبر

لكل شخص مفجوع طريقة حداد خاصة به، وهو الأمر الذي يجب علينا تفهمه وأن نتحلى بالصبر تجاهه. وقد يكون هناك خطر من محاولة تهدئة الحزن أو إظهار الإحباط من استمراره. فليس للحزن تاريخ للانتهاء ولا يوجد وقت يُعتبر طويل بشكل طبيعي أو غير طبيعي يستغرقه الشخص للحداد. فبكل بساطة هناك بعض الأشياء التي يجب أن يتم قولها مرارًا وتكرارًا، لذا اعط أهلك الوقت للتفكير في ما حدث، فهذا يمكن أن يكون جزءًا مهمًا في فهم ومعالجة الحزن.



اكسر حاجز الصمت

يشعر الكثير من الناس أنه من الصعب التواصل مع إنسان مفجوع على وفاة شخص قريب له. ماذا يجب أن أقول؟ ماذا لو ساد الصمت أو بدأ الشخص بالبكاء؟ لكن ليس ما نقوله هو المهم بل المهم هو أن نكسر حاجز الصمت. وأحيانًا تكون الرسائل النصية (sms) حلًا أفضل من المكالمات الهاتفية لأنه قد يكون من الأسهل الإرسال والرد.



اظهر الحضور

يخشى الكثير منا إقحام أنفسنا وغالبًا ما ينتهي بنا الأمر إلى عدم قيامنا بالاتصال على الإطلاق. ربما نعتقد أن المفجوعين يجب أن نتركهم بمفردهم في سلام أو أنه يجب علينا الانتظار قليلاً لنقوم بالاتصال حتى "تنتهي الفترة الأسوأ". من المهم أن نظهر بوضوح أننا موجودون حتى لا يشعر الفجوعون بالعزلة أو البعد أو التجاهل.



تحمل مسؤولية الاتصال

لعل الأهم من ذلك كله هو أننا لا نضع مسؤولية الاتصال على عاتق الأشخاص المفجوعين لوفاة قريب لهم. يمكننا تجنب قول "اتصل بي إذا كان هناك شيء، أنا موجود من أجلك" لأن خطر عدم قدرة الأشخاص المفجوعين على الاتصال بك يكون كبيرًا. ولذا فمن الأفضل أن نقول "سأتصل بك يوم الثلاثاء مرة أخرى، رد على اتصالي إذا كان بإمكانك ذلك". في بعض الأحيان لا يتم الرد على اتصالاتنا وهو أمر مقبول تمامًا، لا يكون المفجوعون قادرين دائمًا على الرد، ولكن يمكننا، بعد ذلك، الاتصال مرارًا وتكرارًا.



خذ زمام المبادرة

من الجيد أن يقوم الأشخاص الذين يقدمون الدعم باقتراح أنشطة يومية. قم بدعوة الشخص المفجوع لتناول القهوة أو مشاهدة فيلم أو الخروج للتمشية بكل بساطة. فكثير من الأشخاص المفجوعين يتوقعون للحصول على راحة من الحزن والرجوع إلى حياتهم العادية قليلاً. ضع في اعتبارك أن الشخص الذي تدعوه قد يقول لا وهذا أمر مفهوم ومقبول تمامًا، الشيء المهم هو أن نسال - وأننا نجرؤ على السؤال مرة أخرى.