



أن تفقد أحداً كأنك فقدت قطعة منك. كيف تواجه هذا الحدث الجلل؟ هنا اقتراحات استوحيتها من تجارب لي ولآخرين لعلها تساعدنا على التعايش مع ألم الغياب:

أولاً: اسمح لدموعك بالهطول، اسمح لحزنك بالتدفق. كبت المشاعر سيسمم أعماقك. دعها تنسكب اليوم أفضل من أن تتراءك وتخرج كحمم بركانية تبيد كل سعادة غدا. الدموع تواسيك. هي الماء الذي يغسل ضيقك. أتصالح مع مشهد الفقد الذي يظهر على المفجوعين. ادخار المشاعر يخيفني. يشعرني بأننا في انتظار فقد جديد. فالذي يحتفظ بأحزانه سيأتي يوم وقتلته. لا أحد أكبر من الأحزان.

ثانياً: لا تعزل: أصعب لحظات فقد بدايتها. لا تحجب. كن بين أحبتك. وجودك بجوارهم سيخفف وطأة فقد قليلا. ستشعر أن هؤلاء يهتمون بك. ستصلك رسالة مباشرة: "أنت لست وحدك. يا صديقي، ألم فقد فظيع. الآخرون هم المسكنتان الذين يجعلونك تواجهه".

ليس عيباً أن يراك العالم تنتصب وتبكي وتزدحم بالألم. الدموع جرس يخبر من حولك أنك تحتاج إلى أحضانهم وأوقاتهم. **ثالثاً:** مراحل الحزن: الحزن كأي جرح يحتاج إلى وقت ليلتئم. لكن تذكر أنه سيختلف ندية لن تنجل. كلنا يا سيدى نمر بأربع مراحل حزن. قد تتفاوت من شخص لآخر. لكنها تجتاح الجميع. فلا تجزع فأنت لست الوحيد. ومراحل الحزن كما تقول إليزابيث روس، هي:

- أـ الإنكار: ستظل مشدودهاً غير مصدق أن رفيقك أو حبيبك أو صديقك أو قريبك رحل عنك.
- بـ الغضب: ستوجه سهام غضبك على نفسك أو أفراد أسرتك أو الطبيب. ستتفعل وتصرخ وتثور.
- جـ الاكتئاب: حزن ساحق سيعصف بحياتك. تشعر أن الحياة ممضة وكئيبة وداكنة. تتشابه فيها الألوان والأحداث.
- دـ القبول: ستصل إلى قناعة داخلية أن من فقدته لن يعود. لكن ستعقد مصالحة مع ذاتك لتمضي إلى الأمام. ستعود إلى مزاولة عملك وهواياتك. قد لا تعود الأمور كما كانت تماماً. لكنها ستعود. يقول جان فونتين: "للحزن أجنحة يطير بها مع

مرور الزمن".

رابعاً: احتضن أحبتك: فقد الأخير يجب أن يجعلك أكثر تمسكاً ببقية أحبتك. استمتع معهم وبهم. قل لهم أحبكم. الحياة قصيرة وعسيرة. تحتاج إلى حبنا وأحضاننا لتبدو أقل خشونة.

خامساً: اقترب من الله بصلاتك ودعائك، وحده سبب الطمأنينة في قلبك. سيحشوك بسکينة تجعلك أحسن وأفضل.

الاقتصادية

المصادر: