

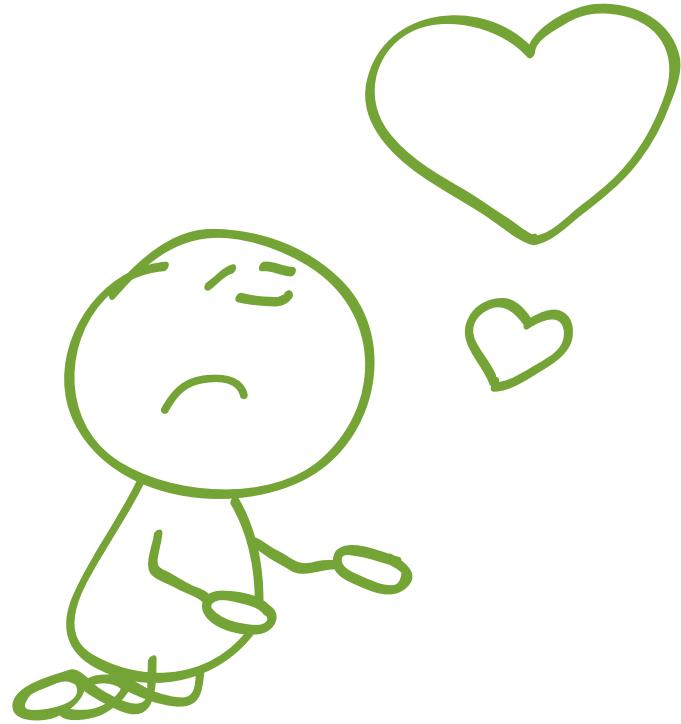
فقدان العزيز

من إصدارات
برنامج «كُن حراً»

فقدان العزيز

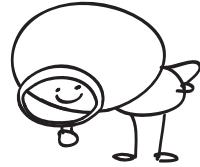
سلسلة **لُون حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م



رقم الناشر الدولي
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:
د.ع. 6993 / 2008 م



المحتوى

خطوات تساعدك

مشاعر شائعة

تأثيرات وتهديدات مستقبلية

حقيقة أم وهم

كلمات وأفعال تساعدك

كن حراً

لطفولة آمنة... مراهقة واعية... أسرة متماسكة... مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتمرد. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لون حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».

تعرف على مشاعرك المختلفة عبر التوصيل بينها..

- حزين
- غضبان
- أحس بالذنب
- منصدم
- لا أستطيع النوم
- متضايق
- فقد شهية
- متألّم
- متوتر
- غير مهتم
- مشتاق
- غير متأثر
- لا أستطيع التركيز
- منعزل
- قلق
- غير مبالي
- مكتئب

خطواتُ تساعدك على التعامل مع وفاة أحد أقاربك أو أحبائك:

«اقبل مشاعرك»

عندما يموت أحد أقربائنا أو أحببتنا، قد تنتابنا مشاعر مختلفة، مثل:

- الحزن
- الصدمة
- الغضب
- الإحساس بالذنب

كما يمكن أن تنتقل هذه الأعراض لتنعكس على أجسامنا، كأن نشعر بالتالي:

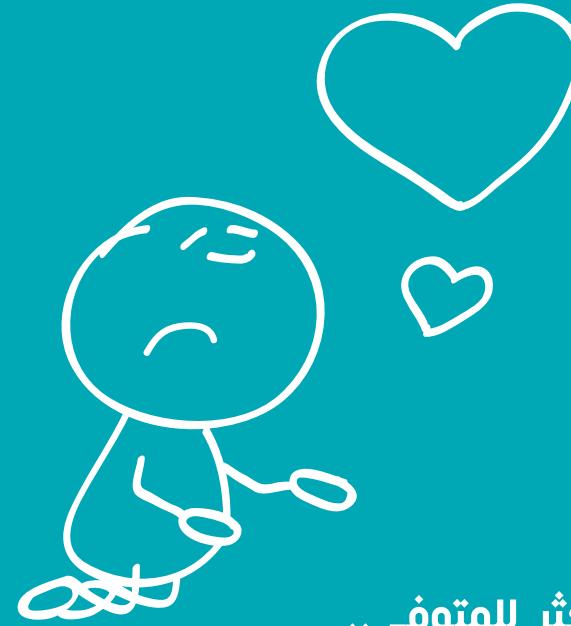
- ألم في المعدة
- صعوبات في النوم
- عدم الرغبة في الأكل
- عدم التركيز في الكلام أو الدراسة

إنَّ الشعورَ بالحزن والرغبة في الهدوء والتفكير جزءاً من عملية التشايف من الألم الذي ينجم عن موت شخص عزيز لدينا، ونحتاجه لكي نقيّم أموراً كثيرة في حياتنا وعلاقتنا بالشخص المتوفى، وأحياناً لنقيّم مفهومنا للحياة.

فإذا كان الموت فجائياً، يتولد لدينا إحساس بالذنب كما لو كنا نريد أن نعمل للمتوفى أموراً كثيرة ولكن أدركنا الوقت.

وأحيانا يكون موت الشخص المريض أيضاً صعباً لأننا نعيش في كل يوم يمر حالةً بين الأمل في حياته، والخوف من فقدانه، ونتألم لرؤيته يتألم.

فكل طريقة يموت بها قريبٌ أو عزيزٌ لدينا قد تحمل معها مشاعر لا نعرف كيف نتعامل معها. من المهم معرفة أن التعامل مع موت الأقارب والتأثر به يختلف من شخصٍ إلى آخر، وردة الفعل القوية والحادة لا تعني حباً أكبر للمتوفى، كما لا تعني مواجهة الحدث بهدوء حباً أقل.



ردة الفعل القوية لا تعني حباً أكثر للمتوفى..
كما لا تعني مواجهة الحدث بهدوء حباً أقل!



مشاعر الا مبالاة أو عدم التأثر..

جيدة لامتصاص الصدمة في الوهلة الأولى

لكنها غير جيدة إذا استمرت فترة طويلة..!

فيما يلي بعض المشاعر الشائعة:

الشعور بالتبُّد والخدر:

قد تتكون لدينا مشاعر غير متوقَّعة، كأن نبـدو لا مُبالين أو فاقدي الإحساس أو غير متأثرين أو مـذهولين. هذه المشاعر جيِّدة لامتصاص الصدمة في الوهلة الأولى، ولكنها غير جيدة إذا ما استمرت فترةً طويلة، لأنها تمنع تفاعلنا الطبيعي مع حالة الوفاة، ومن ثم لا نستطيع تخطي الألم واستعادة حياتنا مرة أخرى.

وقد تساعد المشاركة في العزاء ومراسيم الدفن وغيرها في التخلص من هذا الشعور، وتقبُّل الواقع. وقد نرى أن لدينا مقاومة شديدة للمشاركة، ونريد أن نكون وحيدين أو نفضل البقاء في المنزل، ولكنَّ المشاركة تساعدنا في تخطي مشاعر الندم التي قد تتابنا مستقبلاً إذا ما رفضنا المشاركة في هذه المراسيم.

الشعور بالشوق والحنين:

سواءً كنا قد مررنا بمرحلة الخدر أم لا، من المحتمل أن ندخل بمرحلة الشوق والحنين للشخص المتوفى. هذه المرحلة قد تكون فجائية أو تدريجية، وقد يصاحبها شعورٌ بعدم الارتياح والقلق، وقد نميل إلى التواجد في الأماكن التي كان يتواجد فيها، أو أن نتمعن بالأدوات التي كان يستخدمها وكل ما يرتبط به.

ومع أن هذه الممارسات تتبع من الشوق والحنين إلا أنها لا تساعدنا في تخطي ألم فقدان، وقد تساهم في زيادة قلقنا، وتسبب لنا مشاكل في النوم مثل الأرق، والاستيقاظ المتكرر، والكوابيس والأحلام المزعجة، والشعور بالإرهاق حتى بعد النوم الطويل.



الشعور بالحزن والرغبة في الهدوء والتفكير

جزء من عملية الشافي من الألم



الشعور بالفضب:

كما قد نشعر بمشاعر الغضب تجاه الآخرين، كالأطباء أو الممرضين أو الأشخاص الذين نعتقد أنهم قصرُوا في حق المتوفى في أي جانب من الجوانب، أو أنهم لم يساعده كما كنا نتوقع منهم. وقد نصب جام غضبنا على أنفسنا خاصة إذا ما تذكرنا مواقف كان المتوفى غاضباً أو حتى غير راضٍ عنا.

وأحياناً تتناوبنا مشاعر مختلطة، كأن نشعر بالفضب من المتوفى لأنه تركنا وحيدين ومشتاقين، مع أننا عندما نفكر بهذه المشاعر عقلياً نعرف أنه لم يكن من خيارٍ لدى المتوفى، مما يزيدنا شعوراً بالذنب والانزعاج والغضب على أنفسنا.

التأثيرات والتهديدات المستقبلية عند عدم التعامل السليم مع حالات وفاة الأقرباء والأحبة:

- بقاء مشاعر مختلطة لا نجد لها تفسيراً، ولكننا نشعر بين الحين والآخر أننا متضايقون أو منزعجون ولا ندري ما السبب.
- صعوبة في تذكر الشخص المتوفى دون الشعور بالحزن أو الذنب أو الغضب حتى بعد مرور فترة زمنية طويلة.
- الخوف من الموت والتوجُّس الدائم من فقدان الأحبة.
- الشعور بأن الحياة كانت غير منصفة معنا، وأن ما حدث لا يجب أن يحدث بهذه الصورة.

حقيقة أم وهم

- كلما كنت أكثر جزعاً وأقل صبراً، كلما دلّ ذلك على معزتك ومحبتك للمتوفى **وهوم**
- الرجال لا يتأثرون كثيراً ويستطيعون التأقلم مع موت الأحبة أكثر من النساء **وهوم**
- التعامل مع موت الأحبة مسألة شخصية جداً وتختلف من شخص إلى آخر، ولا يمكن الحكم على ضعف الشخص أو قوته من الطريقة التي يتعامل بها مع هذا الحدث **حقيقة**

مشاعر أخرى قد تتابك عند وفاة أحد أقرباك أو أجبائك:

- كبت.
- غضب من نفسك أو من الآخرين.
- الرغبة في البكاء بصوت عال دون أن يسمعك أحد.
- الشعور بأن هذا الحزن لن ينتهي أبداً وأنت سوف لن تستطيع أن تعيش سعيداً مرة أخرى.

التأثيرات التي قد تظهر عليك عند وفاة أحد أقرباك أو أجبائك:

- العزلة وعدم الرغبة في التحدث مع أحد.
- عدم الرغبة في الدراسة.
- شحوب في الوجه.
- عدم الشعور بالسعادة في أمور صغيرة كانت تعني لنا شيئاً جميلاً في السابق.
- صعوبة في عمل الأنشطة اليومية الاعتيادية.





كلمات وأفعال تساعدك:

- أن الموت سنة الحياة، وهناك حياةً أخرى قد تكون أفضل بكثير للمتوفى من هذه الحياة.
- تكرار الأذكار مثل «إنا لله وإنا إليه راجعون» والدعاء.
- القيام بأعمال جيدة وجميلة وإهداءها للمتوفى.
- تبني صفة جميلة كانت موجودة في المتوفى والتحلي بها.

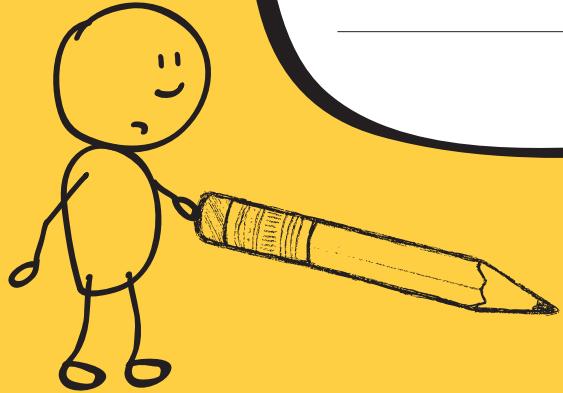
إذا كان لديك صديق يعاني من هذا التحدي، تستطيع مساعدته بأن:

- تتواجد قريباً منه مع إعطائه مساحةً من الوقت ليختلي بنفسه إذا شعرت أنه يفضل ذلك.
- لا تملي عليه طريقته تفاعله مع الموضوع كأن تقول له «لا تبك» أو «ابك أفضل لك» أو «سوف تتسبك الأيام».
- قم ببعض المهام التي يفترض أن يقوم بها ولكنها تعطلت بسبب حالة الوفاة، كأن تتابع مع معلمه (إذا كنت في نفس المدرسة) أو صديق تعرفه في فصله الدراسي ما فاتته من الدراسة أو الواجبات المدرسية.



أعبر عما بداخلي..

A large, rounded rectangular box with a thick black border and horizontal lines inside, intended for writing.



مساحتي الخاصة

الصفات التي كنت أحبها فيه:

----- ♡

----- ♡

----- ♡

----- ♡

سأقوم بهذه الأعمال وأهديها له :

1

A horizontal rounded rectangular box for writing.

2

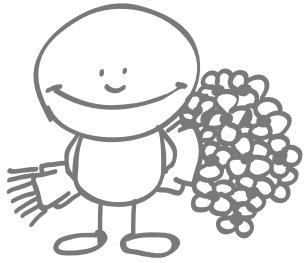
A horizontal rounded rectangular box for writing.

3

A horizontal rounded rectangular box for writing.

من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتيبات «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال



إلى اللقاء..



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram