

كيف تتغلب على الجزع؟

يمرُّ كلُّ إنسان بفترة من الحزن والجَداد بعد أن يحرمه الموتُ من شخصٍ عزيز أو قريب. وهذه الفترة هي جزءٌ طبيعي من ردِّ الفعل تجاه الإحساس بالخسارة والفقد. وقد يكون ذلك على شكل ردِّ فعل نفسي أو جسدي أو اجتماعي أو عاطفي. ومن الممكن أن تتضمن ردود الفعل النفسية الشعور بالغضب أو الذنب أو القلق أو الحزن أو اليأس والقنوط. أمَّا ردود الفعل الجسدية فقد تظهر على صورة مُشكلات في النوم، وتغيُّرات في الشهية، ومُشكلات صحيّة أو أمراض. أمَّا مقدار استمرار هذه المرحلة فقد يعتمد على مقدار القُرب من الشخص المتوفَّى، وعلى ما إذا كانت وفاته أمرًا متوقَّعًا أو مفاجئًا، بالإضافة إلى عوامل أخرى. وقد يكون الإيمانُ ومساندة أفراد الأسرة والأصدقاء مصادرَ حقيقةٍ للدعم في هذه المرحلة. ومن الممكن أيضًا أن يستفيد بعض الأشخاص الذين يمرُّون بهذه المرحلة من استشارة نفسية أو من معالجة لهذا النوع من المعاناة.

وفرة المعاناة الناجمة عن الوفاة هي فترة الحزن والجَداد التي يعيشها الإنسان بعد وفاة شخص عزيز عليه. خلال هذه الفترة يمكن أن يعيش الإنسان حالة من المعاناة والحزن تتخذ شكل رد فعل نفسياً أو جسدياً أو اجتماعياً أو عاطفياً. ويمكن أن يعلّق طول هذه الفترة بعدد من العوامل المختلفة.

التفجّع أو فترة المعاناة الناجمة عن الوفاة

فترة المعاناة الناجمة عن الوفاة هي فترة الحزن والجَداد التي يعيشها الإنسان بعد وفاة شخص عزيز عليه. الحزن هو رد فعل طبيعي لفقدان شخص عزيز. وقد يتضمن:

- الشعور بالفراغ العاطفي.
- الشعور بعدم القدرة على تصديق ما حدث.
- الشعور بالقلق بسبب الانفصال عن الفقد.

- الحزن الشديد والاكئاب.

- الشعور بقبول الأمر الواقع.

تتضمن فترة المعاناة الناجمة عن وفاة شخص عزيز عدداً من المراحل. ويحدّد الخبراء جملةً من المراحل والأنماط المختلفة التي يعيشها الناس خلال فترة تأقلمهم مع فقدان الشخص المتوفَّى. ولا يوجد رد فعل نموذجي محدّد على وفاة شخص عزيز، بالرغم من ظهور ردود أفعال متشابهة عند مختلف الأشخاص الذين يمرُّون بهذه المرحلة. وهذا ما يسمح بالقول إنَّ ما يعيشه الإنسان في هذه الفترة يتمتّع بطبيعة شخصية خاصّة إلى حد كبير. وتعتمد كيفية استجابة كل



● الشعور بالفراغ العاطفي وبالصدمة وعدم التصديق، بل حتى محاولة إنكار ما حدث. وتظهر هذه المشاعر بعد الوفاة مباشرة عادة، وخاصّة إذا لم تكن الوفاة متوقَّعة. الشعور بالقلق بسبب الانفصال عن الشخص العزيز المتوفَّى، حيث يتمنّى الإنسان أن يستطيع استعادة من فقده، ويفرق في أفكار متعلّقة بالمتوفَّى. وقد يكثر ظهور صور الموت في أفكار الإنسان خلال هذه الفترة. الشدة النفسية المفضية إلى البكاء وكثرة التهديد، وكذلك الأحلام المزعجة والتَّخيلات والهولسة المتعلّقة بالشخص المتوفَّى.

العقلية الحالية والسابقة. ● مقدار ما يلقاه من مساندة ودعم. ● خلفيته الثقافية والدينية. ● وضعه الاجتماعي والمالي. هناك أنماط مختلفة للتفجّع. وتناقش الأقسام التالية هذه الأنماط المختلفة التي يمكن أن يعيشها الشخص الذي فقد إنساناً عزيزاً. **المعاناة والحزن العاديّان** تبدأ المعاناة والحزن العاديّان بعد الوفاة مباشرة، ثمّ تتراجع أعراضهما وتزول بمرور الزمن. ومن ردود الفعل العادية:

إنسان لوفاة شخص عزيز عليه على أمور كثيرة. هناك أمور كثيرة يمكن أن يكون لها تأثير في حالة وفاة شخص عزيز؛ ومنها: ● الطبيعة الشخصية للإنسان الذي يعيش هذه المعاناة. ● طبيعة العلاقة مع الشخص المتوفَّى. ● مقدار معاناة وألم الشخص المتوفَّى قبل الوفاة. **ومن العوامل الأخرى التي تؤثر في مرحلة التفجّع:** ● مهارات الشخص الذي يمرُّ بهذه المرحلة من حيث القدرة على التكيف، وكذلك مقدار صحته



الإحساس بالغضب والحُزن.
وهناك ردود فعل عادية أخرى،
من بينها:

- فترات من الحزن.
- فقدان القدرة على النوم.
- فقدان الشهية.
- الإحساس بالتعب الشديد.
- الشعور بالذنب.
- فقدان الاهتمام بمجريات الحياة اليومية.

تتراجع أعراض المعاناة والحزن العاديين مع الوقت، وتصبح أقل ظهوراً وأخف شدة. لكن الخلاص منها لا يحدث خلال فترة زمنية محددة ومعروفة. وبالنسبة لمعظم من يمرّون بهذه الحالة، تتراجع الأعراض خلال فترة تتراوح من ستة أشهر إلى سنتين بعد خسارة الشخص المتوفى. يميل الناس الذين يعيشون حالة المعاناة والحزن العاديين إلى القبول بالواقع بعد فترة من الزمن. ويصبحون أكثر قدرة على متابعة حياتهم اليومية المألوفة رغم صعوبة ذلك.

الحزن الاستباقي

الحزن الاستباقي نوع من أنواع الحزن والمعاناة يحدث قبل حدوث وفاة متوقعة ومُنتظرة. وقد تعيش أسرة الشخص المحتضر هذه الحالة، كما يمكن أن يعيشها الشخص المحتضر نفسه أيضاً. وعلى غرار المعاناة والحزن اللذين يعيشهما الإنسان بعد وفاة شخص عزيز، يمكن أن تتضمن حالة الحزن الاستباقي ردود أفعال نفسية وعاطفية وثقافية واجتماعية. ويمكن أن تكون هذه الفترة مرحلة اهتمام بتسوية شؤون الشخص المحتضر وإظهار الحب تجاهه أو مسامحته على أشياء سابقة. تساعد حالة الحزن الاستباقي أفراد الأسرة على الاستعداد نفسياً لفقدان الشخص المحتضر. لكن هذه الحالة قد تكون شديدة الصعوبة بالنسبة للشخص المحتضر نفسه، ومن الممكن أن تجعله ينسحب مبتعداً عن الآخرين. وتتضمن أعراض الحزن الاستباقي ما يلي:

- الاكتئاب.
- الشعور نحو الشخص المحتضر باهتمام يفوق الحد المألوف.
- تخيل ما يمكن أن يكون عليه فقدان الأشخاص المحبوبين.
- التهؤ نفسياً لما سوف يحدث بعد الوفاة.

لا يشعر بعض الأشخاص بالحزن الاستباقي حتى إذا كانوا قريبين من الشخص المحتضر. كما أن المروء بفترة الحزن الاستباقي لا يقلل من

وفاة غير متوقعة عندما يكون قليل الاعتداد بنفسه، وعندما يكون ممن يشعرون بقلّة القدرة على ضبط مجريات الحياة.

المعالجة

يمكن معظم الناس من تجاوز مرحلة الحزن والحداد بعد فترة تمتد من ستة أشهر إلى عامين. وبعد تلقي الدعم الاجتماعي الطريقة الأكثر فعالية لتجاوز هذه المرحلة. قد تكون المعالجة مفيدة للأشخاص الذين يعانون من شدة نفسية أو ردود فعل خطيرة بسبب الحزن والحداد. تتضمن "معالجة الحزن المركب" تبادل الكلام، والإصغاء، والمشورة. تساعد "المعالجة المعرفية السلوكية" الشخص الذي يمرّ بمرحلة الحزن والحداد على تعلم مهارات تغيّر مواقفه وسلوكه. ويجري هذا من خلال استبدال الأفكار السلبية وتغيير استجابة الشخص لبعض السلوكيات. ومن الممكن أن يجري استخدام الأدوية أيضاً لمعالجة الاكتئاب الذي يرافق الحزن والحداد في بعض الحالات. لكن بعض اختصاصيي الرعاية الصحية يرون أن الاكتئاب جزءاً طبيعياً من هذه المرحلة، وأنه لا يحتاج إلى معالجة.

الأطفال وحالة الحزن والحداد

لا يكون رد فعل الأطفال على فقدان الشخص المتوفى مماثلاً لرد فعل الكبار. ويظهر الحزن عند الطفل من وقت لآخر، وذلك لفترات قصيرة من الزمن. وقد يبدو الحزن في لحظة معينة على الطفل الذي فقد شخصاً عزيزاً، ثم نراه مرحاً منطلقاً بعد قليل. وقد يكون السبب

هو أن الطفل لا يستطيع أن يعيش مشاعر قوية لفترة طويلة من الزمن. غالباً ما تشعر الأسرة أن الطفل لا يدرك خسارة الشخص المتوفى إدراكاً حقيقياً، أو أنه يتجاوزها سريعاً. لكن التفسيرين غير صحيحين في معظم الأحوال. إن أذهان الأطفال تقوم بحمايتهم ممّا يمكن أن يكون التعامل معه على المستوى العاطفي أكثر من طاقتهم. من الممكن أن يلجأ الراشدون الذين يمرّون بفترة الحزن والحداد إلى الابتعاد عن الناس، وعدم التحدث عن ألم فقدان الشخص المتوفى. أما الأطفال فهم يحدثون الآخرين عن المتوفى غالباً، حتى إذا كانوا من الأشخاص الغريباء. وهذا ما يساعد الطفل على رؤية ردود أفعال الآخرين، ممّا يفيد في استنتاج كيف يجب أن يكون رد فعله هو. من الممكن أن يطرح الأطفال أسئلة مربكة؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أن يسأل الطفل: "أعرف أن جدي مات، لكن متى يعود إلينا؟" هذه هي طريقة الأطفال في اختبار الواقع، والتعرّف إليه، والتأكد من أن ما سمعوه عن الموت لم يتغير. من الممكن أن يمرّ الطفل الذي فقد شخصاً قريباً منه بما يلي:

- يصبح خائفاً من المدرسة.
- يعاني من مشكلات في التعلم.
- يُظهر سلوكاً عدوانياً أو معادياً للمجتمع المحيط به.
- ينسحب مبتعداً عن الآخرين.
- يبالغ في التعلق والارتباط ببعض الأشخاص.
- ومن الممكن أن يصبح الطفل الذي يمرّ بهذه المرحلة شديد

القلق على صحته هو؛ وقد يشكو من أعراض وهمية يتخيلها. يغدو الصبيان أكثر عدوانية وميلاً إلى التخريب غالباً، بدلاً من إظهار حزنهم على نحو صريح مباشر. ويُعد سوء السلوك في المدرسة أحد الأمثلة على ذلك الميل. عند وفاة أحد الوالدين، يمكن أن يشعر الأطفال بأنهم قد هجروا من قبل المتوفى ومن قبل الباقي على قيد الحياة معاً؛ وهذا لأن حالة الحزن التي يعيشها الباقي على قيد الحياة قد تجعله (أو تجعلها) غير قادر على تقديم الدعم العاطفي للأطفال. تظهر لدى معظم الأطفال الذين يفقدون شخصاً شديداً القرب منهم ثلاثة أشكال شائعة من القلق فيما يخص الموت:

- هل كنت أنا سبب الوفاة؟
- هل سيحدث ذلك لي أيضاً؟
- من الذي سيعتني بي؟

من الممكن أن يكون التحدث بصراحة مع الطفل، وجعله يشارك في مراسم الجنازة

والتعزية، أمراً مفيداً. يساعد التحدث عن الموت الطفل على تعلم كيفية التأقلم مع خسارة الشخص المتوفى. عند التحدث مع الأطفال

عن الموت، ينبغي وصفه على نحو بسيط واضح. ولابد من الإجابة عن أسئلة الطفل بلمغة يستطيع فهمها. تستمر المعاناة من حالة

الحزن والجدار عدة سنوات عند الأطفال. وقد يتجدد إحساسهم بالخسارة والفقد مرة بعد مرة في أثناء نمو الطفل. ومن الشائع أن يظهر ذلك في اللحظات الهامة، مثل ذهاب الطفل إلى مخيم أو التخرج من المدرسة لاحقاً، وكذلك عند زواجه أو إنجابه أطفالاً.

نهاية مرحلة الحزن والجدار
يبدو للمرء أحياناً أن هذه المرحلة سوف تستمر إلى الأبد؛ لكنها تنتهي عند معظم الناس بعد مرور فترة من الزمن. إن الشعور بالحزن والألم بسبب حدوث وفاة أو خسارة مشابهة ليس إلا رد فعل طبيعي على ما حدث. لكن طلب المساعدة يصبح ضرورياً إذا استمر هذا الشعور من غير إحساس بتراجع مع مرور الزمن. على الإنسان أن يراجع الطبيب إذا شعر أن الحزن والأسى يغمrane تماماً، وأنه لا يتلقى الدعم الاجتماعي الكافي.

الخلاصة

مرحلة الحزن والجدار هي فترة يعيشها الإنسان عقب وفاة شخص عزيز. وهي رد فعل عادي على حالة الارتباك والحزن والمشاعر المضطربة الناجمة عن فقدان ذلك الشخص. إنها جزء طبيعي من حياتنا. يختلف طول مرحلة الحزن والجدار باختلاف الأشخاص. الطريقة الأكثر فعالية لتجاوز حالة الحزن والجدار هي تلقي الدعم الاجتماعي. ومن الممكن أن يأتي هذا الدعم من مجموعة من الأصدقاء أو من الأسرة أو زملاء العمل أو الشركاء في الشعائر الدينية أو في النوادي والأنشطة الاجتماعية. إن مشاعر الحزن والجدار أمر عادي. لكن استمرارها من غير تراجع يجعل طلب المساعدة ضرورياً. ويجب أن يفكر الإنسان في الحصول على هذه المساعدة من الأهل والأصدقاء والجهات المعنية بالرعاية الصحية.

هل التمر يزيد الوزن؟

كثرت التساؤلات حول التمر والفوائد التي تجنى عند تناوله ، كما أن العديد من المختصين قالوا بأن التمر مفيد جداً لصحة الإنسان ، فهو يساعد عند تناوله باعتدال على تنظيم نسب السكر في الجسم ، وسوف نتطرق للحديث المفضل عن التمر والتساؤلات التي كثرت حول تسببه في زيادة وزن الجسم وتسببه في الإصابة بالسمنة ومن ثم سوف نتحدث عن المراحل التي يمر بها التمر أثناء نموه ، وسوف نتطرق للحديث عن الفوائد الجمّة المفيدة من تناول التمر

هل التمر يزيد الوزن

الإجابة عن هذا السؤال نستخلصها مما يأتي ، السرعات الحرارية التي يحتوى عليها التمر تختلف من نوع لآخر ويتحدد نسب السرعات الحرارية من كل نوع من أنواع التمر نصل إلى الإجابة عن سؤال: هل التمر يتسبب في زيادة الوزن فالتمر ذو النوع الناضج أو المجفف يحتوى على نسب عالية من السرعات الحرارية ، والتمر يعمل على فتح الشهية وزيادة الإقبال على تناول الأغذية وبالتالي يتسبب في إحداث الإصابة بالسمنة و زيادة الوزن.

والتمر فى تكوينه يحتوى على نسب عالية من الألياف

والفيتامينات والمعادن، إذ يعتبر هذا التمر عنصر غذائى متكامل ، وعند تناول التمر باعتدال وبكميات قليلة لا يتسبب التمر فى الإصابة بزيادة الوزن والسمنة بل على العكس يستفيد الجسم كثيراً من مكوناته الغنية بالفوائد. أما عند تناول التمر بكثرة وبكميات كبيرة فلا يتسبب فى زيادة الدهون بجسمك إلا عند الزيادة فى الاستهلاك.

وإن كنت ممن يسعون إلى المحافظة على الوزن الطبيعي وعدم التعرض للإصابة بزيادة فى الوزن تجنب تناول أى نوع من التمور واختر التمر الطازج الذى لا يضرب بصحتك ولا يتسبب فى إصابة متناوله بزيادة فى الوزن.

مراحل نمو التمر:

يبدأ نمو التمر بالمراحل التالية:

- **الطلع:** الذى يعرف بأنه عبارة عن أول ظهور لثمرة التمر بعد عملية تلقيحها ب ٤ أو ٥ أسابيع.

- **الخلال:** تعد المرحلة الثانية من مراحل نمو التمر ، ويتم فيها تغير فى شكل التمر إذ تبدأ بزيادة طولها وتمدها ويتغير لونها ويظهر مخضراً ويصبح وزن ثمرة التمر وحجمها كبيراً وعالياً.

- **البسر:** تعد المرحلة الثالثة من مراحل نمو التمر وتتميز هذه المرحلة بالبطء فى زيادة وزنها ويصبح لون ثمرة التمر يميل إلى الاصفرار أو الاحمرار.

- **الرتب:** فى هذه المرحلة تصبح ثمار التمر حلوة ومائية.

- **التمر:** وهذه تعتبر المرحلة النهائية والأخيرة إذ بها يتم تماسك اللحم يتوأم متناول تقريباً ويتم جفاف قشرته ويصبح لونه غامقاً.

الفوائد المجنية من تناول التمر:

- يعمل التمر على تنظيم نسبة السكر فى الدم وذلك عند تناول ٣ حبات أو ٧ حبات صباحاً، ويسبب أيضاً التقليل من الشهية للطعام.

- يتسبب التمر فى علاج الكثير من الأمراض منها التخفيف من آلام الإمساك وعلاجه.

- يعالج التمر مرض الأنيميا أو ما يعرف بفقر الدم وذلك لاحتوائه على نسب عالية من الحديد.

- يمنح التمر من يقوم بتناوله طاقة كبيرة ونشاطاً كبيراً.

- يسهل التمر من عملية هضم الطعام.

- يحتوى التمر على العديد من المعادن اللازمة لجسم الإنسان

ولتقوية الجهاز العصبى منها البوتاسيوم والمغنسيوم والصوديوم والفسفور والحديد والكالسيوم.

- يعمل التمر على تسهيل الولادة

وذلك لاحتوائه على هرمون بيتوسين الذى ينظم نوبة الطلق.

- يعالج التمر الالتهابات الناجمة عن الإصابة بمرض الروماتيزم

- يحمى التمر الأمعاء من الإصابة بالسرطان.

يكثر الحديث عن التمر وعن فوائده الكثيرة، وما توصلنا إليه هو أن التمر لا يتسبب فى الإصابة بالسمنة عند تناوله باعتدال.

