

## فقدان الأنيس



بقلم

د. محمود أبو العزائم  
رئيس التحرير

ولتكوين شكل جديد للحياة النشطة والفاعلة.

● أعد ترتيب الأثاث والصور بحيث لا تكون مواجهًا كل الوقت، أثناء السير في المنزل، بالأشياء التي تعيد الذكريات الأليمة لعقلك. ● قم كذلك بشراء أشياء جديدة تضيف لمسة من المرح والبهجة على منزل.

● أخى الحبيب خذ الأمر على أنه فرصة لحياة جديدة... إذا كان لديك الرغبة في أنيس جديد فلا تتردد في البحث عن زوجة جديدة خصوصاً إذا كنت تحتاج أن تحضن نفسك من الناحية البيولوجية، أما إذا لم تحتج فابحث عن أصدقاء جدد من الزملاء السابقين أو زملاء المسجد.

● اتقن عملك واحرص على إنجاز أى عمل شرعت به من قبل ولم تكن قد أنهيته.

● ارجع إلى هواياتك السابقة ومارسها من جديد.

● مارس الأنشطة الرياضية حسب قدراتك الجسدية وأكثر من الخروج إلى الحدائق والأماكن المحببة إليك.

● داوم الاتصال بالأهل والأصدقاء وأكثر من زيارتهم والحديث معهم.

● حاول الاعتماد على نفسك باستمرار ولا تعجز واشتر حوائجك الشخصية بنفسك واحرص على أن تجعل بيتك نظيفاً ومنظماً باستمرار، وحاول إضافة لمسات جمالية إلى منزلك بأن تشتري الزهور وتزرع بعض نباتات الظل.

● جدد علاقاتك واستمتع بأبنائك وأحفادك وتحدث معهم بقلب شاب وانقل إليهم خبراتك في الحياة واجلس معهم أمام التلفيزيون واسمع إليهم واحرص على مشاركتهم في كل جديد.

● ارجع إلى الله واحرص على إتقان العبادة والتدبر في خلق الله والمداومة على صلاة الجماعة والعبادات الأخرى وحضور دروس العلم في المساجد.

الخفيف بالذنب  
● أما في حالات الاكتئاب، فيعاني الإنسان من نفس أعراض الحزن، لكن بالإضافة للتالي: مشاعر الفراغ أو انعدام القيمة، والعجز الشديد، والشعور الحاد بالذنب، والأفكار الانتحارية، وفقدان الاهتمام بممارسة أي نشاط ممتع، والتعب الشديد، وربما يصل الأمر لفقدان حاد في الوزن.

**وللتغلب على تلك المشاعر السلبية نتصح بالآتي:**

● كن على علم أنك لست وحيداً. ولا تسمح لمشاعر الوحدة أن تسيطر عليك.

● اهتم باستشارة الطبيب النفسي، أو الأخصائي النفسي، حول مشاعر الحزن التي تخيم عليك..

● إذا كنت تفكر في الهروب من الحياة، فهذا ليس هو الحل حيث يوجد العديد من الحلول البديلة: تحدث حول الألم الذي تشعر به مع أحد الأصدقاء أو الأقارب من الأشخاص الذين تثق بهم، وتحدث حول الأسباب التي تجعلك تفكر في أن الانتحار هو العلاج الوحيد للألم الذي تشعر به. كن على استعداد للحديث عن المشكلة، ولو لبعض دقائق.

● في المناسبات الخاصة التي تحمل ذكرى سابقة بينك وبين زوجتك، مثل: أعياد الميلاد، والأعياد، والعطلات وغير ذلك، قد تعاني من حالة خاصة من مشاعر الحزن. انتبه كذلك للأماكن المعينة، والروائح، والأصوات المتعلقة في ذهنك بزوجتك، والقدرة على إثارة مشاعر الحزن بداخلك. على الرغم من أن ذلك أمر طبيعي ولا بأس منه، إلا أنه يظل باستطاعتك القيام ببعض الخطوات من أجل تخفيف الألم العاطفي الذي تشعر به.

● استغل احتياجات الأفراد الأصغر من العائلة، وأبنائك، وأحفادك، لمساعدتك في التركيز على ما هو هام في حياتك الحالية،

والعديد من الأفراد يعانون من خسارات عظيمة على مدار حياتهم، ولكن بعد مضي بعض الوقت، يكونون قادرين على عيش حياة كريمة وطيبة ومنتجة وذات معنى، وكل إنسان بدوره قادر على نفس الأمر. والمضي قدماً في الحياة هو القيمة والهدف الأسمى الذي يجب أن يضعه كل منا نصب عينيه مع بداية كل يوم جديد.

\*\*\*\*\*

وقد حضر إلى العيادة النفسية أحد المرضى وكان يشتكى من الكثير من الآلام والحزن بسبب فقدان الزوجة التي كانت تعد بالنسبة له بمثابة الأنيس والصديق والحبيب وكاتمة الأسرار التي يستشيرها في كل كبير وصغير، وأنه يعيش ذكريات الماضي في كل لحظة من لحظات حياته وأن ذكرائها لا يفارق خياله وأنه يشعر بالحزن لدرجة الاكتئاب وأنه قد راوده - في بعض اللحظات - الإحساس بأنه يتمنى أن تنتهي حياته، لدرجة أنه فكر في الهروب من الحياة بالانتحار. وهنا شرحت له أن أي إنسان منا يفقد عزيزاً له يشعر بالحزن والألم لبعض الوقت وهو شعور طبيعي يستمر لبعض الوقت ويهدأ بمرور الوقت وهو يختلف عن الاكتئاب الذي يعتبر مرضاً نفسياً.

وللتفرقة بين الحزن والاكتئاب قد يبدو أن حالة الحزن على الوفاة والاكتئاب متشابهان للغاية، ولكن يوجد فرق بين الاثنين. ومن الضروري أن تملك القدرة على التمييز بينهما؛ بحيث إذا تحول حزنك إلى حالة اكتئاب، تقدر على التواصل مع طبيب متخصص في الحالة.

● أثناء الحزن على وفاة أحد الأشخاص، قد يعاني الإنسان من الأعراض التالية: الحزن، واليأس، وحالة الحداد، والتعب وانخفاض الطاقة، والرغبة في البكاء، وفقدان الشهية، وقلة النوم، وقلة التركيز، والاسترجاع الحاد للذكريات السعيدة والحزينة، والإحساس

وفاة من نحب  
يتسبب في تغيير كبير في حياتنا كلها، خاصة إذا كانت الزوجة هي الصديقة والحبيبة المفضلة. فقد يشعر الإنسان بأنه منغمس في أحزانه، وتائه، وغير قادر على اتخاذ حتى أبسط القرارات. لكن يظل عليه أن يعرف أن الجروح تلتئم بمرور الوقت، وأن الآلام تقل وتُشفي بدورها. وهذا لا يعني أن الأمر لن يترك ندبات على حياة الإنسان، ولكنه في النهاية سوف يكون قادراً على مواصلة رحلة الحياة.