



فقدان شخص عزيز أمر في غاية الصعوبة، مهما كانت الظروف،
والتغلب على مشاعر الخوف من فقدان الأحبة تجربة ذاتية
جداً، لكن لحسن الحظ، فهناك وسائل مبنية على أسس بحثية
يمكنها أن تساعدك على ذلك، مثل التفكير في الموت بواقعية
وتجاوز مشاعر الخوف من الفقد وتلقي الدعم الاجتماعي.

كيفية التغلب على خوفك من فقد الأحبة

الأحبة ويتعاملون معه بطريقة أسهل.
أحد الطرق التي تساعدك على
التفكير في العالم بإيجابية هي أن
تتعرف على دائرة الحياة وأن تدرك
أن الحياة والموت حتميان ومن سنن
الكون، ولكي يكون هناك حياة فلا بد
من وجود الموت. حاول أن تعي الجمال
الكامن في كل من الحياة والموت،
فدائرة الحياة شيء مذهل يمكننا
أن نقدر جماله ونشعر بالامتنان له،
فهناك شخص يموت، ليتكّن شخص
آخر من أن يحيا.

- تعلم أن تشعر نفسك بالامتنان،
فمثلاً، قد تمر بتجربة فقد لشخص
عزيز، لكن في نفس الوقت، يمكنك
أن تتأمل في الفرصة التي أمامك
الآن بأن تقضي معه المزيد من الوقت،
وتشعر بالامتنان لذلك، ويمكنك أن
تشعر بالامتنان لأن هذا الشخص
العزيز عليك، وأنت كذلك، كان
لديكما الفرصة لكي تختبرا الحياة.

- إذا كان الشخص الذي تخاف من
فقدته يشعر بالألم، فيمكنك أن تركز
على فكرة أن موته يعني راحته من
ذلك الألم، يمكنك أن تركز على فكرة
أنه سيموت ويرقد في سلام، بغض
النظر عن معتقداته (ومعتقداتك).

التغلب على الخوف من الفقد

١ - استخدم وسائل تعينك على
التغلب على الخوف، إذا لم تكن
مستعداً بمصادر مساعدة كافية قبل

الوقت جانباً لكي تعتني بنفسك، وقد
تحتاج لوضع بعض الحدود بينك
وبين الآخرين لكي تخلق هذا الوقت
لنفسك.

- استحضّر وعيك وانتبه للحظة
الحالية. نحن نخاف لأننا نفكر في
المستقبل وما يمكن أن يحدث فيه بدلاً
من أن نفكر في اللحظة الآنية التي
تحدث الآن في نفس الوقت والمكان
الذي نحن فيه، وما يمكن أن نفعله في
هذه اللحظة.

٣- تقبل الفقد: أظهرت الدراسات
أن الأشخاص الأكثر تقبلاً لفكرة
الموت عموماً، يتعاملون بشكل أسهل
مع الفقد ويظهرون قدرة أكبر على
التحمل في تلك الحالات بشكل عام.
- يمكن أن تبدأ في ممارسة التقبل
عن طريقة كتابة قائمة بكل المشاعر
والأفكار الصعبة التي تتقاطع مع
خوفك من فقد المقربين، اكتب أكثر
الأفكار الحميمة والمخاوف وتقبل
كلاً منها، يمكن أن تقول لنفسك «أنا
أقبل خوفاً والي، وأقبل أن أفقد
فلانا يوماً ما، سيكون ذلك صعباً،
لكنه جزء من الحياة».

- ذكر نفسك بأن الموت جزء من
الحياة، ولسوء الحظ فإن كل الناس
تمرّ بتجربة الموت يوماً ما في حياتها.

٤ - فكر في العالم بإيجابية:
الأشخاص الذين يفكرون بأن العالم
مكان عادل ومنصف، يتحملون فقد

شارك في التأليف:

Ken Breniman, LCSW, C-IAYT

لا تسطيع أن تتحكم في المدة التي كتب
لهم أن يعيشوها، ركز بدلاً من ذلك
فيما يمكن أن تفعله من أجلهم، كأن
تقضي معهم وقتاً أطول أو أن تتعامل
بشكل صحي مع مشاعرك ومخاوفك.

- فكر في كل ما يمكن أن تتحكم
فيه في هذا الموقف، على سبيل المثال،
يمكنك أن تتحكم في سلوكياتك وما
تفعله حيال الموقف، يمكنك أن تركز
على فعل ما بوسعك لرعاية وراحة
أحبائك، ويمكنك أن تركز على
رفع العبء عن نفسك والتعبير عن
مشاعرك مع الآخرين، لكي تتعامل
بشكل أفضل مع حزنك.

- لا تشغل بالك بما لا يمكن تغييره،
الخيال يمكنه أن يساعدك على تكوين
وجهة نظر حيال ما يمكنك أن تغيره
وما لا يسعك التحكم فيه، تخيل أنك
وضعت مخاوفك على أوراق شجر وأن
تلك الأوراق تسبح على صفحة ماء
النهر، وتخيّلها وهي تتجرف بعيداً
عنك.

- ارسم حدوداً لنفسك، إذا كنت
ترعى مريضاً، فيمكن أن يتسبب ذلك
في أعباء وقلق إضافي، وقد يفرض
بك إلى مزاج اكتئابي فلا تقدم
إلا على ما يمكنك فعله، ودع بعض

التفكير في الموت بواقعية

١ - المخاوف المرتبطة بالموت
طبيعية، يخاف معظم الناس من
موت الأقربين والأحبة بالإضافة
إلى أن معظم الناس يعيشون هذه
التجربة حتماً في وقت ما من حياتهم.
وطبقاً لنظرية إدارة الخوف، فقد
يصل الخوف من فقد الأحبة إلى
نقطة تعيق عن استمرار الحياة بشكل
طبيعي. كما أن التفكير في موت
الآخرين يلقي بظلاله على مشاعرنا
تجاه موتنا نحن أنفسنا.

تأكد أنك لست وحدك، الكثير من
الناس سيتعاطفون مع هذا النوع من
المشاعر لأنهم مروا بتجارب مشابهة
على الأغلب، إذا كنت تشعر بالراحة
في مشاركة الآخرين، يمكنك أن
تشارك مشاعرك مع آخرين مروا
بتجارب مشابهة، وهذا قد يساعدك
على الشعور بالدعم والتثبت من
مشاعرك.

اعترف بمشاعرك ومخاوفك، قل
لنفسك «لا بأس أن أشعر بالخوف أو
الحزن، هذه ردود فعل طبيعية مثل
هذا الموقف».

٢- ركز على ما يمكنك تغييره: إذا
كنت تعتني بشخص مقرب مريض،
فمثل هذا الموقف يخلق قلقاً وتوتراً
وجملاً إضافياً، وفقدانا للاعتمادية
وعلى الرغم من أنك ستحاول بذل كل
ما تستطيع من أجل أحبائك، إلا أنك

بأفراد من عائلتك وأن تحاول أن تزيد من مشاعر المؤازرة بينكم وأن تتحدثوا عن ذكرياتكم المشتركة أو أن تقوموا بأنشطة مشتركة معاً.

٣ - **تحدث مع أشخاص مؤتمنين؛ لا يقتصر الأمر على التفاعل مع العائلة فقط، فالعلاقات الأخرى خارج نطاق العائلة تكون مفيدة للغاية في زيادة قدرتك على التعامل بطريقة إيجابية مع مخاوفك وانتظار موت شخص قريب من المفيد أن تتحدث مع أفكارك ومشاعرك مع الآخرين لكي تقلل من خوفك وقلقك.**

- إذا كنت متديناً أو معتقاً لمذهب روحي ما، حاول أن تتحدث مع رجل دين أو شخص يمثل لك قدوة ما لكي يواسيك ويساعدك أن تجد الطقوس أو الصلوات المناسبة لما تمر به.

٤ - **اعرض الدعم على الآخرين؛** عندما نخاف من فقد الأحباب، فإننا نحتاج إلى دعم الآخرين، لكننا نحتاج أيضاً إلى أن نساعد الآخرين وندعمهم، وهي طريقة رائعة لكي نشعر بتحسن.

- تحدث إلى أطفالك عن الموت، واحرص على تمضية وقت خاص معهم للحديث عن الأمر، معظم المكتبات العامة ستحتوي على كتب أطفال تساعدك وتساعد أطفالك على التعامل بسلام مع هذا الموضوع.

٥ - **حافظ على علاقتك بأحبائك حية؛** أحد أكبر المخاوف التي تحيط بموت الأقربين هو الخوف من انقطاع صلتنا بهم إلا أن علاقتنا بالآخرين تستمر بعد موتهم، في ذاكرتنا وصلواتنا ومشاعرنا وأفكارنا التي نعملها لهم.

ركز على حقيقة أن علاقتك بهذا الشخص المقرب والرابط الذي يجمعكما لن يموت أبداً.

أفكار مفيدة

إذا أردت أن تشتت نفسك عن هذه الأفكار، بأشياء مثل الكوميديا أو الأصدقاء البعيدين عن هذا الحدث، فلا بأس من أن تدع لنفسك هذه الفرصة من وقت لآخر. إذا شعرت برغبة في البكاء، فافعل ذلك، فالبكاء رد فعل بيولوجي له وقته المفيد عند الحاجة إليه.

تحذيرات

بما أن هذه التجربة ذات طابع ذاتي للغاية في حياتك وحياة الآخرين حولك، لذلك إذا شعرت برغبة في البكاء أو الضحك، ولم تشعر أن الناس حولك ممن يشاركونك الموقف في نفس الحاجة إلى البكاء أو الضحك، فحاول أن تجد مساحة من الخصوصية بعيداً عنهم، يمكنك التواجد فيها وإطلاق العنان لمشاعرك وانفعلاتك الذاتية.

الذي تحبه بعد الموت؟ هل ستظل ذكره باقية مع أحبائه؟ هل ستعيش إسهاماته المجتمعية بعد وفاته؟

٥ - **كن على صلة بقوة أكبر منك؛** قد تكون هذه القوة تعبيراً عن كل ما هو أقوى وأكبر منك، والتواصل مع هذه القوة من خلال معتقداتك الدينية أو الروحية يساعدك على التعامل مع فكرة الموت وما حولها من الأفكار.

- عبر عن أفكارك ومخاوفك من خلال الصلاة أو الدعاء، وادع لمن تحب بالأيتالم أو بأن يمرّ من محنته بسلام.

زيادة الدعم المجتمعي

١ - **احتف بالوقت الذي تقضيه مع حبيبك الذي تخاف عليه؛** إذا كان هذا الشخص لازال حياً، حاول أن تقضي معه الكثير من الوقت الجيد في أيامه الأخيرة.

تحدث معه عن ذكرياتكم المشتركة، وما هي الأشياء التي تقدرها فيه.

- احرص على التأكيد على مشاعرك تجاهه وما تشعر به، أخبره أنك تحبه.

- قد تكون الأحاديث الأخيرة بينكما صعبة للغاية، لكن عليك أن تتأكد أنك قد عبرت له عما تريد حتى لا تشعر بالندم، يمكنك أن تحاول كتابة ما تريد أن تقوله قبل أن تخبره به.

٢ - **تحدث إلى أفراد من العائلة؛** العائلات التي تدعم بعضها البعض خلال تجارب الفقد تكون لها قدرة أعلى في التعامل مع المشاعر الصعبة التي يخلقها الموت.

- إذا شعرت بالحاجة إلى الحديث مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد عائلتك، اطلب منهم ذلك، وفي أغلب الأحوال فلن تكون الشخص الوحيد الذي يحتاج إلى المواساة.

- احرص على أن تحيط نفسك

التي قد تواجهها فيما يتعلق بموت المقربين إلا أن بعض المشاكل المتعلقة بالعلاقات مثل الصراعات أو الاعتمادية الزائدة على الآخرين، قد تزيد من إمكانية التعرض إلى الحزن المزمّن بعد موت أحد الأحبة.

- كن أكثر استقلالية وخططاً لحياة مستقلة عن الآخرين.

- تأكد أن الأمور ستتحسن وأنت ستتمكن من التعامل مع الأمر.

٤ - **حاول ابتكار معنى ومغزى مما يحدث؛** الإيمان بأن العالم ليس عبثاً يساعد الناس على التعامل مع الموت بطريقة واقعية تساعدهم على تقليل خوفهم من الفقد، والشعور بالمغزى يعني أن تعيش لغايات وأهداف محددة، مثل العائلة أو المهنة أو مساعدة العالم وغيرها من الأهداف، بدلاً من التفكير في مجرد البقاء، وإذا كنت تشعر أن لك غاية محددة فحاول أن تركز على ما يمكنك تحقيقه فيها وكيف ستستمر في أداء هذه المهمة بعد فقد من تحب، لأن هذا يطمئنك بأن الحياة لن تفقد معناها مع موت هذا الشخص، وأنت ستستمر بمغزى للحياة بعد وفاته.

- تذكر أن لوجودك قيمة في مجتمعك، ركز على مساهمتك في العالم، هل تساعد الآخرين؟ هل أنت لطيف مع الغرباء؟ هل تتبرع أو تتطوع بوقتك؟ الاعتراف بمثل هذه الصفات يساعدك على الإيمان بأن لك قيمة وهدفاً، وأن هذا الهدف مستمر على الرغم من فقدان الأحبة، بل يمكنك أن تهدي بعض هذه الأفعال أو الشروعات إلى ذكرى من فقدت.

- حاول أن تجد معنى في الموت. من أمثلة ذلك أن تشعر بضرورة الموت لاستمرار الحياة، أو أن الموت هو عبارة عن ممر ينفذ بنا إلى بُعد آخر أو إلى الحقيقة، إذا كنت تؤمن بالحياة الآخرة، ما الذي يعنيه لك الموت؟ هل سيعيش الشخص

الخشارة، فسوف تعاني بعدها من مصاعب أكثر وحزن مزمّن لذلك فمن المهم أن توظف تقنيات التعامل مع الخوف، عندما يتتابك الخوف من فقد الأحبة.

- يستخدم الناس طرقاً مختلفة للتعامل مع مشاعر معينة مثل الخوف أو الفقد أو الحزن أو المزاج الاكتئابي، من أمثلة هذه الطرق هي التعامل مع الخوف من فقد الأحبة من خلال التمرينات الرياضية والكتابة والفنون واستكشاف الطبيعة والطقوس الدينية أو الروحية مثل الصلاة والموسيقى.

- تعامل مع مشاعرك بطريقة صحيحة، اسمح لنفسك بأن تترك الفرصة لنفسك لتختبر هذه المشاعر والتعبير عنها إذا دعت الحاجة، وقد تشير معدلات الاكتئاب العالية قبل موت أحد الأقربين إلى إمكانية التأقلم بشكل أفضل مع الفقد نفسه عندما يحدث. قد يكون البكاء من الوسائل المفيدة لإطلاق الشعور بالخوف أو الحزن.

- اكتب يوميات لأفكارك ومشاعر الخوف التي تتابك عن فقد الأحبة.

٢ - **خذ أنفاساً عميقة؛** إذا شعرت بالذعر أو انتابك قلق شديد لفكرة فقد شخص مقرب، ابدأ في ممارسة تمارين التنفس العميق حتى تساعدك على تقليل رد الفعل النفسي تجاه هذه الفكرة (من ثقل في النفس وسرعة ضربات قلب) وتساعدك على الشعور بالهدوء.

- اجلس أو استلق في مكان ووضوح مريح. تنفس بعمق وببطء من خلال أنفك وأخرج نفسك من خلال فمك، ركز فقط على نمط أنفاسك وحاول أن تستشعر بطنك وحجابك الحاجز وهو يتحرك أثناء تنفسك.

٣ - **ادعم ثقتك بنفسك واستقلاليتك؛** الثقة العالية في النفس من العوامل الفعالة في وقايتك من الصعوبات

