



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 تتراكم 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. يشعري بأننا في انتظار فقد جديد. فالذي يحتفظ بأحزانه سيأتي يوم وتقتله. لا أحد أكبر من الأحزان.

**ثانياً:** لا تعتزل: أصعب لحظات الفقد بدايتها. لا تحتجب. كن بين أحببتك. وجودك بجوارهم سيخفف وطأة الفقد قليلاً. ستشعر أن هؤلاء يهتمون بك. ستصلك رسالة مباشرة: "أنت لست وحدك. يا صديقي، ألم الفقد فظيع. الآخرون هم المسكنات الذين يجعلونك تواجهه".

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

أ- الإنكار: ستظل مشدوهاً غير مصدق أن رفيقك أو حبيبك أو صديقك أو قريبك رحل عنك.

ب- الغضب: ستوجه سهام غضبك على نفسك أو أفراد أسرتك أو الطبيب. ستنفعل وتصرخ وتثور.

ج- الاكتئاب: حزن ساحق سيعصف بحياتك. تشعر أن الحياة ممضة وكثيية وداكنة. تتشابه فيها الألوان والأحداث.

د- القبول: ستصل إلى قناعة داخلية أن من فقدته لن يعود. لكن ستعقد مصالحة مع ذاتك لتمضي إلى الأمام. ستعود إلى مزاوله عملك وهواياتك. قد لا تعود الأمور كما كانت تماماً. لكنها ستعود. يقول جان فونتين: "للحزن أجنحة يطير بها مع

مرور الزمن".

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

**خامساً:** اقترب من الله بصلاتك ودعائك، وحده سيبيث الطمأنينة في قلبك. سيحشوك بسكينة تجعلك أحسن وأفضل.

الاقتصادية

المصادر: