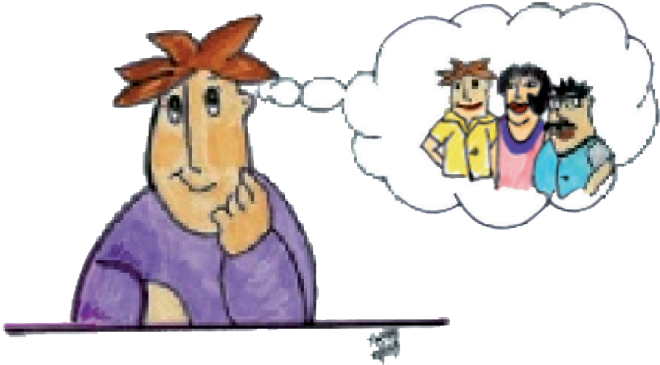


نعيش الحزن من جديد. يفضل البعض ترك كل شيء على حاله وكأن الشخص المتوفى سيعود؛ يفضل البعض الآخر التخلص من كل شيء؛ بينما يخاف البعض الآخر من الترتيب، وفي النهاية، يصعب عليهم دخول غرفة الشخص المتوفى. نصيحتنا هي ترتيب الأشياء عندما يبدأ الشخص في التغلب على الحزن وأن يحاول الاحتفاظ بالذكريات الجميلة. من الملائم عدم اتخاذ قرارات مهمة خلال الأيام الأولى مثل بيع منزل أو سيارة أو شؤون في العمل.

تذكرنا أعياد الميلاد بالشخص المتوفى ونشعر بالحزن مرة أخرى. يستحسن أن نتمالك أنفسنا ونترك المشاعر تخرج بشكل طبيعي.



يريد الشخص المتوفى أن يذكر بالأشياء التي فعلها والأشياء الجميلة وليس بلحظة موته الحزينة. من الجدير أن نتذكرهم بفرح معتقدين أننا قد تمكنا من الاستمتاع بصحبتهم، تماما كما كانوا مسبقا، دون تجسيد صورتهم.

مع مرور الوقت، ستلتئم الجروح ويمكننا أن نتذكر الشخص المتوفى دون الشعور بالألم الشديد. في قلوبنا، سنحتفظ دائما بذكرياته بحب.

عند وفاة شخص عزيز علينا، نشعر بالحزن كما لو أن جزءا منا قد مات أيضا، لأن الشخص المتوفى لن يعيش مرة أخرى ولأننا لن نكون قادرين على استيعاب عدم تواجده بجانبنا أو التحدث معه. خاصة إذا كانت حياتنا جد مقربة، يمكن أن نشعر بالضيق ولا نعرف ماذا نفعل. بالإضافة إلى ذلك، يتأثر جسمنا أيضا ويصبح من السهل أن نصاب بمرض. من الطبيعي أن نشعر بالحزن وهذا لا يعتبر اكتئابا.

مع مرور الوقت، يجب أن نفرغ الحزن حتى يمكن للفرح أن يدخل قلوبنا من جديد. كل شخص يفعل ذلك بطريقته الخاصة: البكاء، التحدث، الإنعزال في صمت ... التحدث مع الأصدقاء ومع أفراد الأسرة والأطباء وعلماء النفس يمكن أن يساعدنا. إخفاء الألم لن يساعدنا ولن يجعلنا أكثر شجاعة.

الموت جزء من الحياة وهو نهايتها الطبيعية. بعض الناس لديهم مسار أطول والبعض الآخر أقصر. عندما يكون الموت مفاجئا، وعندما يموت الإنسان في وقت أبكر من المتوقع، وخاصة إذا مات الإنسان قبل والديه أو إذا فقد طفل أو طفلة والديهما، يصبح تقبل الأمر أكثر صعوبة.

يبحث بعض الناس عن الشخص المسؤول على هذه الوفاة، لكن هذا الأمر لن يساعد في التغلب على الألم، بل يملأ بالكراهية والمزيد من الألم. بينما يشعر البعض الآخر بالذنب. يجب أن نتقبل الأشياء كما هي: الغضب أو الذنب يجعلنا ننظر إلى الوراء وليس إلى الأمام.

يقضي بعض الناس سنوات وسنوات في البكاء على وفاة شخص مقرب ويشعرون بأنهم غير قادرين على تقبل الأمر. يعتقد البعض الآخر أنهم يتحدثون إلى الشخص المتوفى في مخيلتهم لكنهم قد يعلقون في الماضي. علينا تقبل فكرة وفاة الشخص الآخر وتركه يذهب ووداعه بسلام من أعماق قلوبنا.

يجب علينا أن نبدأ في عيش حياتنا دون الشخص الآخر.

إذا كان علينا ترتيب أغراض الشخص المتوفى أو أن نختار الأشياء التي علينا أن نرميها، فإننا قد