



المساعدات الأولية عند فترة الحداد

”Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand.”

(Jesaja 41:10)

إن النصائح التي تجدها في هذا الملصق ليست سوى بعض الأشياء العديدة التي يمكننا القيام بها لأولئك الذين يمرون بفترة حداد. لا تقللوا من أهمية هذا الجهد الصغير، فحتى لو كان جهداً صغيراً يمكن أن يكون ذو أهمية كبيرة. إذا كنتم ترغبون في الحصول على المزيد من الدعم أو التحدث مع شخص ما، مرحبا بكم في جماعتكم.

يمكنكم الاطلاع على معلومات الاتصال والمزيد من النصائح الملموسة على svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg

إليك بعض النصائح التي تساعدكم في دعم الأشخاص وقت الحزن والحداد.

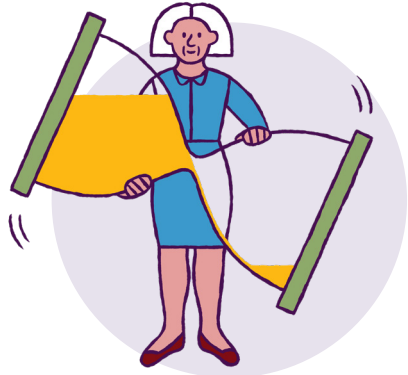
ما هي المساعدات الأولية وقت الحداد؟

لا ينبغي ترك أي شخص لأحزانه بمفرده. لذلك، قامت الكنيسة السويدية بجمع الأفكار والنصائح الملموسة التي تجعل من السهل علينا مرافقة الشخص في وقت الحزن والحداد. الحزن ليس له علاج، إلا أن مشاركته يجعل من تحمله أمراً ممكناً. وتستند هذه النصائح إلى خبرة الكنيسة السويدية الطويلة في لقاء الأشخاص ودعمهم في فترة الحداد كمساعدات أولية، في بداية الأمر عند حدوث حالة وفاة. جميع الأحزان فريدة من نوعها ولا توجد حقائق مطلقة أو تعليمات يمكن تطبيقها. لهذا السبب قد يشعر الكثيرون بعدم الأمان عند مواجهة أحزان الآخرين. من خلال هذه النصائح، تأمل الكنيسة السويدية في مساعدة المزيد من الناس على الشعور بقدر أكبر من الأمان والاستعداد بشكل أفضل حتى لا نترك أي شخص بمفرده عند الحزن.



ترك مساحة للآخرين

غالبًا ما يكون هناك العديد من الأشخاص الذين ينتحبون على نفس الشخص، حيث يرتبط كل شخص ويحتفظ بتاريخ خاص مع المتوفى. لذا، ينبغي علينا منح الفرصة للأقربين للانتحاب، والتركيز على مشاعر الحزن التي تمتلكهم وتجنب فرض ذكرياتنا ومشاعرنا الخاصة. ومن المهم أن نتذكر أن نسمح للمحزون أن يعبر عن شعوره، أيا كان. بالطبع تتسم أفكارنا وقصصنا بالأهمية - لكنها ليست أكثر أهمية.



التحلي بالصبر

لكل محزون طريقة خاصة للعناية به، ومن ثم يجب أن نتفهم الوضع وأن نتحلى بالصبر. قد نحاول في بعض الأحيان تخفيف وطأة الحزن ونبدي نوعًا من الإحباط عندما تستمر الأحزان. لا يوجد وقت نموذجي لإظهار العناية، كما لا يوجد مدة طبيعية أو غير طبيعية لإظهار الحزن. تحتاج بعض الأمور إلى إعادتها مرارًا وتكرارًا، لذا، قد يُشكل ترك المحزون يسهب في الحديث عما حدث جزءًا من التفاهم ومعالجة الأحزان.



كسر حاجز الصمت

يجد العديد من الناس صعوبة في مرافقة الأشخاص وقت الحزن والحداد. ماذا عليّ أن أقول؟ ماذا لو ظل الشخص صامتًا أو بدأ في البكاء؟ ولكن المهم ليس ما نقوله بل طريقة كسر حاجز الصمت. في بعض الأحيان، تكون الرسائل القصيرة أفضل من الاتصال الهاتفي نظرًا لسهولة إرسالها والرد عليها.



إظهار التواجد

يخشى الكثير منا فرض نفسه على المحزون وينتهي الأمر بأن لا يسمع منّا بتاتاً. ربما نعتقد أنه يجب ترك المحزون وحده أو الانتظار لبعض الوقت حتى نعلم أن "الأسوأ قد مضى". ولكن من الأهمية أن نؤكد على تواجده بحيث لا يشعر المحزون بالعزلة أو الاغتراب أو التجاهل.



تولي مسؤولية الاتصال

الأهم من ذلك أن لا نتخلى عن مسؤولية الاتصال بالمحزون. يمكننا تجنب استخدام عبارة "اتصل بي إذا احتجت أي شيء، ساكون بجانبك"، حيث لن يقوم الشخص المحزون بالاتصال من نفسه على الأرجح. ويفضل استخدام عبارة، "سأتصل بك مرة أخرى يوم الثلاثاء، أرجو أن تجيب على الاتصال إذا كان باستطاعتك." في بعض الأحيان قد لا نحصل على إجابة، ولكن لا بأس، لا يمكن للشخص المحزون الإجابة دائماً، ولكن بعد ذلك يمكننا الاتصال مرة أخرى.



التحلي بروح المبادرة

من الجيد أن نقترح نشاطًا يوميًا عند تقديم الدعم. إعزم على قهوة، شاهد فيلم أو تنزه، بكل بساطة. قد يرغب العديد من الأشخاص المحزونون بكسر حالة الحزن وممارسة قدر يسير من الحياة الطبيعية. خذ بالإعتبار أن الشخص الذي تدعوه قد يرفض الدعوة، وهذا أمر مقبول، المهم هو أن نسأل - ونجرؤ على السؤال مرة أخرى.