

## تولي مسؤولية الأتصال

الاهم من ذلك أن لا نتخلي عن مسؤولية الأتصال بالمحزون. يمكننا تجنب إستخدام عبارة "اتصل بي إذا احتجت أي شيء، سأكون بجانبك"، حيث لن يقوم الشخص المحزون بالاتصال من نفسه بنا على الأرجح. من الأفضل استخدام عبارة، "سأتصل بك مرة أخرى يوم الثلاثاء، أرجوا أن تجب على الأتصال إذا كان باستطاعتك". في بعض الأحيان قد لا نحصل على إجابة، ولكن لا بأس، قد لا يكون في إمكان الشخص أن يجب على أي شخص دائماً، ولكن بعد ذلك يمكننا الأتصال به مرة أخرى.



## التحلي بروح المبادرة

من الجيد أن نقترح نشاطاً يومياً عند تقديم الدعم. إغزمه على قهوة، شاهد فيلماً أو تنزه، بكل بساطة. قد يرغب العديد من الأشخاص المحزونون بكسر حالة الحزن وممارسة قدر يسير من الحياة الطبيعية. خذ بالأعتبار أن الشخص الذي تدعوه قد يرفض الدعوة، وهذا أمر مقبول، المهم هو أن نطلب - ونجرو على الطلب مرة أخرى.



## كسر حاجز الصمت

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



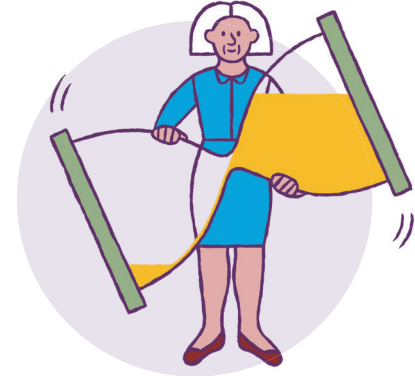
## إظهار التواجد

يخشى الكثير منا فرض نفسه على المحزون وينتهي الأمر بأن لا يسمع منه شيئاً. ربما نفقد أنه يجب ترك المحزون بمفرده أو الأنتظار لبعض الوقت "حتى ينتهي الأسوء." ولكن من الأهمية أن نؤكد على تواجدها بحيث لا يشعر المحزون بالغزلة أو الأعتراب أو التجاهل.



## ترك مساحة للآخرين

غالباً ما يكون هناك العديد من الأشخاص الذين ينتحبون على نفس الشخص، حيث يرتبط كل شخص ويحتفظ بتاريخ خاص وذكريات مع المتوفى. لذا، ينبغي علينا منح الفرصة لأقارب بالانتحاب، وللتعبير عن مشاعر الحزن التي تمتلكهم مهما كانت هذه المشاعر فالتعبير مهم، تتسم أفكارنا وذكرياتنا بالأهمية. ولكن بالطبع - ليست الأكثر أهمية في هذه المواقف.



## التحلي بالصبر

لكل محزون طريقة خاصة في عملية الحزن، ومن ثم يجب أن نتفهم الوضع وأن نتحلي بالصبر. قد نحاول في بعض الأحيان تخفيف وطأة الحزن ونبدي نوعاً من الأحياط عندما تستمر الأحزان طويلاً. لا يوجد وقت محدد لانتهاج الحزن، كما لا يوجد مدة طبيعية أو غير طبيعية لطول فترة الحزن. فقط تحتاج بعض الأمور إلى إعادتها مراراً وتكراراً، لذا، قد يُشكل ترك المحزون يسهب في الحديث عما حدث جزءاً من التفاهم ومعالجة الأحزان.



## المساعدات الأولية في فترة الحداد

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

" لا تخف لاني معك. لا تتلفت لاني  
الهك. قد ايدتك واعنتك وعضدتك بيمين  
بري "  
اشعياء 41: 10

إن النصائح التي تجدها في هذا الملصق ليست سوى بعض الأشياء العديدة التي يمكننا القيام بها لأولئك الذين يجتازون بفترة حداد. لا تقلل من أهمية هذا الجهد الصغير، فحتى اصغر ايماءة يكون لها تأثير ضخم. إذا كنتم ترغبون في الحصول على المزيد من الدعم أو التحدث مع شخص ما، مرحبا بكم في جماعتكم.

## ما هي المساعدات الأولية وقت الحداد؟

لا ينبغي ترك أي شخص لأحزانه بمفرده ولا أحد يريد أن يترك وحيد وقت الحزن. لذلك، قامت الكنيسة النرويجية بجمع الأفكار والنصائح الملموسة التي تجعل من السهل علينا مرافقة الشخص في وقت الحزن والحداد. الحزن أمر مؤلم، إلا أن المشاركة تجعل من تحمله أمرا ممكناً. وتستند هذه النصائح إلى خبرة الكنيسة النرويجية الطويلة في لقاء الأشخاص ودعمهم في فترة الحداد كمساعدات أولية، 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 النرويجية في مساعدة المزيد من الأفراد على الشعور بقدر أكبر من الأمان والاستعداد بشكل أفضل حتى لا نترك أي شخص بمفرده عند الحزن.