

## دعم أفراد العائلة والأصدقاء في الحزن بعد وفاة أحد المقربين

من الصعب جدا وداع شخص عزيز عليك قد فارق الحياة؛ خاصة عند عدم وجودك بالقرب منه.

عندما يفارق الناس الحياة فجأة بسبب كارثة طبيعية، قد لا يتمكن الأحياء من البقاء معهم في لحظاتهم الأخيرة والتعبير عن احترامهم ومحبتهم. في هذه الظروف، يشعر البعض بالحزن الشديد والألم والندم والإحساس بالذنب، والبعض الآخر قد يفقد حتى القدرة على الاستمرار في حياتهم اليومية.

على الرغم من عدم القدرة على الاقتراب من جثمان الأحياء، لا تزال هناك أشياء عديدة يمكن للناجين أو المقربين محاولة القيام بها للتخفيف من الحزن الأليم بسبب هذه الخسارة، وتكريم ذكرى من توفوا.

بالإضافة الى الطقوس المعتادة، هناك ما يمكن القيام به لمساعدتك أثناء الحداد:

- 1 الشعور بالعرفان**  
الشكر أحيائك الذين فارقوا الحياة على كونهم جزءًا مهمًا من حياتك، على كل ما فعلوه من أجلك وجعلك تشعر بالحب.
- 2 المصالحة مع الصراعات السابقة والمشاعر الصعبة**  
هذه فرصة للتعبير بصدق عن المشاعر الصعبة وطلب المسامحة.
- 3 التعبير عن الحب والمودة**  
التعبير عن حبك ورعايتك وصلواتك وتمنياتك للمتوفي.
- 4 التعبير عن وداعك وطلب الرحمة**  
القول كلمات الوداع لأحيائك، معربًا عن أهمية دورهم في حياتك والذكريات التي بنيتموها معا. طلب الرحمة والغفران لهم.

