

## هذه المشاعر السيئة

الذات. هذه المجموعة المعقدة من المشاعر يفجرها عادة نوع من الخسارة الشخصية. حتى الحيوانات يمكنها أن تحزن لموت مفاجيء لصاحبها أو صاحبها، وأنه لمنظر يثير الرثاء.

يختلف عمق الشعور بالحزن وفقاً لطبيعة الخسارة ومزاج الشخص الذي يعاني. ويتوقف ألم الحزن على مقدار قوة العلاقة التي فقدت. فبعض أنواع الخسارة يمكن التغلب عليها بسهولة، وبعضها الآخر يمكن أن يدمر حياة الشخص لسنوات عديدة. ويتراوح طول الوقت المعتاد للحزن الخطير بين شهرين وأربعة شهور.

### أسباب الحزن:

بعد حزن داود للموت الفوري لابنه من أوضح الأوصاف المذكورة للحزن في الكتاب المقدس.

"وضرب الرب الرب الولد الذي ولدته امرأة أوريا لداود فثقل. فسأل داود الله من أجل الصبي وصام داود صوماً ودخل وبيات مضطجعاً على الأرض. فقام شيوخ بيته عليه ليقيموه عن الأرض فلم يشأ ولم يأكل معهم خبزاً" (٢صم ١٢: ١٥-١٧).

إننا عادة نربط بين الحزن وفقد شخص عزيز علينا، ولكن الناس أيضاً تختبر أنواعاً أخرى من الخسارة- الوظيفة والبيت والحيوان المدلل والزواج والعمل والشهرة والنشاط المفضل. ومع ذلك، فأكثر حالات الخسارة إيلاً ومدعاة للخوف فقد الزوجة والابن والأب والشقيق أو الصديق المقرب. إن مثل هذه الخسارة الكبرى تزيل الوهم بأننا نسيطر على حياتنا ونشعر بالهجر والعجز والخذلان والتعرض لكوارث الحياة وغدر الزمان.

ومن أسوأ ما يمكن أن نقوله للشخص الذي فقد عزيزاً لديه: "إنني أعلم حقيقة مشاعرك". فأنت لا تعرف بالفعل حقيقتها! فكل خسارة فريدة لأن كل شخص فريد. لا شك أن هناك مواقف متشابهة بالنسبة لتجارب الحزن للأشخاص الذين