

وصلك خبر غير كل شيء



في الساعات الأولى ...
لا تبحث عن الكلمات المثالية



عند الصدمة ...
قد لا يستوعب الشخص ما يسمعه وقد يصمت، يبكي، يكرر الأسئلة،
أو يبدو هادئاً على غير ما تتوقع.



لا تحاول ...
أن تجعله يتحدث أو يستوعب ما حدث بسرعة



كن قريباً فقط ...
اجلس بجانبه إن كان يرغب، استمع إن تحدث، واترك للصمت مكاناً



أحياناً لا يحتاج منك أكثر من أن يشعر
«أنا لست وحدي في هذه اللحظة»

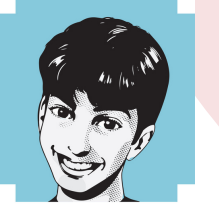
حضورك يفرق
أكثر مما تتصور
شاركها مع من يحتاجها



للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak





ماذا أقول؟



التعزية تكفي...

«أحسن الله عزاءكم، وغفر له ورحمه.»



أو تقول...

«عظم الله أجركم، وجبر قلوبكم.»



بعد التعزية...

لست مطالباً بأن تملأ الصمت بالكلام.



إن أردت أن تفتح له باباً...

قل: «أنا معك» أو «إن أردت أن نتحدث، أنا أسمعك».



وإن لم يتحدث فاترك له صمته
سكوته لا يعني أنه لا يريدك

حضورك يفرق
أكثر مما تتصور

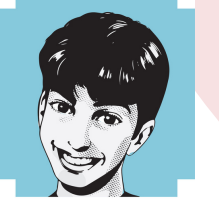


شاركها مع من يحتاجها

للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak





لا تطلب منه أن يكون قوياً



اترك له مساحة يحزن ...

لا تطلب منه التماسك أو تمنعه من البكاء؛ فالحزن لا يحتاج إلى تبرير.



لا تفسّر مشاعره ...

البكاء لا يعني ضعفاً، والصمت لا يعني قسوة، والعودة للعمل لا تعني أنه نسي.



لا تستعجل تجاوزه ...

لكل شخص طريقته ووقته في الحزن، فلا تقارن استجابته بما تتوقعه منه.



ذكّره أن الحزن لا ينافي الصبر ...

الحزن والبكاء عند الفقد لا يتعارضان مع الصبر والرضا بقضاء الله.



أحياناً أكثر ما يحتاجه أن يشعر:
«ما أحتاج أتظاهر بالقوة»

حضورك يفرق
أكثر مما تتصور
شاركها مع من يحتاجها



للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak



لا تبحث عن حكمة تزيل ألمه



لا تفسّر له المصيبة ...

عبارات مثل «كل شيء لسبب» قد تبدو مطمئنة، لكنها قد تكون ثقيلة في لحظة الفقد.



لا تقلّ من ألمه ...

تجنّب عبارات مثل «على الأقل عندك...» أو «غيرك مصيبته أكبر»؛ فكل فقد له ألمه.



اختر كلمات بسيطة ...

قل: «الله يجبر قلبك»، «أنا معك»، «أنا آسف على اللي تمر فيه».



كن حاضراً بدل أن تبرّر ...

ليس مطلوباً منك أن تجد تفسيراً للفقد؛ يكفي أن تكون بجانبه.



أحياناً لا يحتاج منك أكثر من أن يشعر
«أنني لست بحاجة لتفسير ألمي»

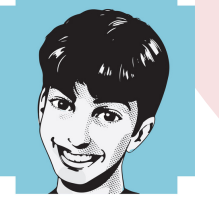
حضورك يفرق
أكثر مما تتصور
شاركها مع من يحتاجها



للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak





لا تسأله: «وش تحتاج؟» فقط



بادر بدل أن تنتظر...

في بداية الحزن قد لا يعرف الشخص حتى ما يحتاجه، فلا تضع عليه عبء طلب المساعدة.



قدّم مساعدة محددة...

قل: «أجيب لكم الغداء؟» أو «أوصل الأطفال؟» بدل «إذا احتجت كلمني».



خفّف عنه التفاصيل...

المشاوير، الاتصالات، الأطفال، والطعام... أشياء بسيطة قد تصبح ثقيلة جدًّا وقت الحزن.



ساعد دون ضغط...

اعرض المساعدة واترك له حرية القبول أو الرفض، دون أن يشعر بأنه مدين لك.



أحيانًا تكون المساعدة الأصديق أن تقول
«أن هناك من يخفف عني دون أن أطلب»

حضورك يفرق
أكثر مما تتصور
شاركها مع من يحتاجها



للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak



لا تجعله يعيد قصة الوفاة



لا تسأل عن التفاصيل ...

أسئلة مثل «كيف صار؟» و«وش صار في آخر لحظاته؟» قد تعيده إلى لحظة مؤلمة.



دعه يختار ما يحكيه ...

لا يحتاج أن يسرد القصة كاملة ليشعر باهتمامك



استمع دون استجواب ...

إذا بدأ الحديث فاستمع فحسب، ولا تسأل عن تفاصيل إضافية.



اسأل عن حاله لا عن الوفاة ...

قل: «كيفك اليوم؟» أو «كيف أقدر أساعدك؟» واجعل اهتمامك منصباً عليه هو.



أحياناً يكفي أن يشعر:
«أني أتكلم عندما أكون مستعداً»

حضورك يفرق
أكثر مما تتصور
شاركها مع من يحتاجها



للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak



لا تختفِ بعد العزاء



بعد العزاء ...

يكون البيت ممتلئاً بالناس، ثم يعود كل شخص إلى حياته، وهنا تبدأ الوحدة.



استمر من وقت لوقت ...

لا تدع خوفك من إزعاجه يمنعك؛ رسالة بسيطة قد تعني له الكثير.



لا تنتظر منه أن يتواصل ...

أرسل له ببساطة:
«جيت على بالي اليوم، كيفك؟ ما يحتاج ترد إذا ما لك خلق»



بادر بحضور بسيط...

بعد فترة يمكنك أن تقول:
«بمر عليك بقهوة إذا يناسبك.»



الناس تكثر أول أسبوع وتقل بعده

أترك الحقيقي يبدأ من هنا

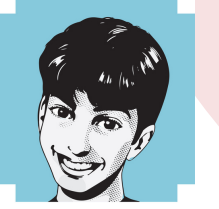
حضورك يفرق
أكثر مما تتصور
شاركها مع من يحتاجها



للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak





لست مطالباً بأن تكون مثالياً



لا تحتاج أن تعرف ماذا تقول في كل مرة،
ولا أن تجعله «يتجاوز» حزنه.

يكفي أن

تكون موجوداً، تسمع أكثر مما تتكلم
تساعد في الأشياء الصغيرة، تحترم
طريقته في الحزن، تبقى قريباً حين يعود
الآخرون إلى حياتهم



الفقد لا يحتاج كلاماً مثالياً
يحتاج إنساناً لا يخاف أن يجلس بجانب الحزن

حضورك يفرق
أكثر مما تتصور



شاركها مع من يحتاجها

للمزيد من الإرشادات والدعم

ch.org.sa/pages/maak



للتواصل والاستشارة : 0538024688 - يوميًا ٩ ص - ٩ م