

The five stages of grief Language: Arabic

Cruse Bereavement Support

فهم مراحل الحزن الخمس

ربما قد سمعت عن المراحل الخمس للحزن. فما هي هذه المراحل، وهل الحزن يسير حقاً وفق إطار زمني محدد؟

من الذي طور نموذج مراحل الحزن الخمس

تم تطوير نموذج مراحل الحزن الخمس من قبل إليزابيث كوبلر روس، والتي اشتهرت بعد نشرها كتابها عن الموت والاحتضار في عام 1969. طورت كوبلر روس نموذجها لوصف الأشخاص الذين يعانون من مرض عضال ويواجهون موتهم. وبعد ذلك سرعان ما تم تكييفه كطريقة للتفكير في الحزن بشكل عام.

هل تحدث مراحل الحزن الخمس بالترتيب؟

غالبًا ما يتم تناول مراحل الحزن الخمس - الإنكار والغضب والمساومة والاكتمال والقبول - كما لو كانت تحدث بالترتيب ويتم الانتقال من مرحلة إلى أخرى. قد تسمع أشخاصًا يقولون أشياء مثل "لقد خرجت من مرحلة الإنكار والآن أعتقد أنني أدخل مرحلة الغضب". ومع ذلك، لا يكون هذا هو الحال في كثير من الأحيان.

في الواقع، توضح كوبلر روس، في كتاباتها، أن المراحل تكون غير خطية - أي أنه يمكن للأشخاص تجربة جوانب الحزن هذه في أوقات مختلفة ولا تحدث بترتيب معين. ومن ثم، قد لا تمر بجميع المراحل، وقد تجد أن المشاعر مختلفة تمامًا مع حالات الفجعة المختلفة.

ما هي مراحل الحزن الخمس؟

الإنكار

يُعد الشعور بالخدر شائعًا في الأيام الأولى بعد الفجعة. يواصل بعض الناس حياتهم في البداية كما لو لم يحدث أي شيء. وحتى لو أدركنا بعقولنا أن شخصًا ما قد تُوفي، فقد يكون من الصعب تصديق أن شخصًا مهمًا بالنسبة لنا لن يعود. ويكون من الشائع جدًا الشعور بوجود شخص تُوفي أو سماع صوته أو حتى رؤيته.

الغضب

يُعد الغضب عاطفة طبيعية تمامًا، وهو أمر طبيعي جدًا بعد وفاة شخص ما. يمكن للموت أن يبدو قاسياً وغير عادل، خاصةً عندما تشعر أن شخصًا ما قد تُوفي في سن صغيرة أو إذا كان لديكما معًا خططًا للمستقبل. ويكون من الشائع أيضًا الشعور بالغضب تجاه الشخص الذي تُوفي، أو الغضب من أنفسنا بسبب أشياء فعلناها أو لم نفعّلها قبل وفاته.

المساومة

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

عندما نشعر بالألم، يصعب علينا أحياناً قبول فكرة أنه لا يوجد شيء يمكننا القيام به لتغيير الأشياء. تحدث المساومة عندما نبدأ في عقد صفقات مع أنفسنا، أو ربما مع الإله إذا كنا نؤمن به. نحن نريد أن نصدق أننا إذا تصرفنا بطرق معينة فسوف نشعر بتحسن. ويكون من الشائع أيضاً أن نجد أنفسنا نمر على الأشياء التي حدثت في الماضي ونطرح الكثير من أسئلة "ماذا لو"، متمنيين أن نتمكن من العودة ونغير الأشياء على أمل أن تتبدل الأمور.

الاكتئاب

يُعد كل من الحزن والشوق هما الأمران اللذان يشغلان تفكيرنا في أغلب الأحيان عندما نفكر في الحزن. ويمكن لهذا الألم أن يكون شديداً جداً ويأتي على شكل نوبات على مدار عدة أشهر أو سنوات. قد تشعر بأن الحياة لم تعد تحمل أي معنى، وهو الأمر الذي يمكن أن يكون مخيفاً للغاية.

القبول

يأتي الحزن على شكل نوبات، حيث يمكنك أن تشعر أن كل شيء لن يصبح على ما يُرام مرة أخرى. ولكن، تدريجياً، يجد معظم الناس أن الألم يخف، وأنه من الممكن قبول ما حدث. قد لا "نتغلب" أبداً على موت شخص عزيز علينا، ولكن يمكننا أن نتعلم كيف نعيش مرة أخرى مع الاحتفاظ بذكريات أولئك الذين فقدناهم بالقرب منا.

هل مراحل الحزن الخمس مفيدة؟

تكون مراحل الحزن الخمس مفيدة لفهم بعض ردود الفعل المختلفة التي قد تكون لديك تجاه الموت. ومع ذلك يكون من المهم أن نتذكر أن كل رحلة حزن تكون فريدة من نوعها.

لا يعني ذلك بالتأكيد أن بك شيء ما خطأ إذا تعرضت للفوضى الكاملة للمراحل أو العواطف المختلفة، أو إذا لم تمر أبداً ببعض "المراحل". قد تشعر أيضاً باختلاف شديد مع كل فجيعة.

هل لا تزال مراحل الحزن الخمس دقيقة؟

منذ أن تم تطوير نموذج المراحل الخمس أول مرة، كان هناك الكثير من الطرق الجديدة للتفكير في الحزن. ففي مؤسسة Cruse، نما فهمنا على مر السنين استناداً إلى البحث في أفضل طرق مساعدة الأشخاص المفجوعين وفهمهم.

نحن ندرك الآن أن هناك العديد من الطرق لتجاوز تجربة الحزن والعديد من النماذج التي تساعدنا على فهم الفجيعة. تتمثل أحد الأشياء التي نرى أنها يمكن أن تكون مفيدة في فكرة أن "تكبير حول حزنك". لا توجد في هذا النموذج مراحل أو أطوار محددة للشعور بالفجيعة. وبدلاً من ذلك، يظل حزنك كما هو، ولكن عندما تكبر كشخص، يبدأ حزنك في شغل مساحة أقل في حياتك.

الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظراً لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحاماً إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

English version

Understanding the five stages of grief

You might have heard of the five stages of grief. But what are they, and does grief really follow a set timeframe?

Who developed the five stages of grief

The five stages of grief model was developed by Elisabeth Kübler-Ross, and became famous after she published her book *On Death and Dying* in 1969. Kübler-Ross developed her model to describe people with terminal illness facing their own death. But it was soon adapted as a way of thinking about grief in general.

Do the five stages happen in order?

The five stages – denial, anger, bargaining, depression and acceptance – are often talked about as if they happen in order, moving from one stage to the other. You might hear people say things like “Oh I’ve moved on from denial and now I think I’m entering the angry stage”. But this isn’t often the case.

In fact Kübler-Ross, in her writing, makes it clear that the stages are non-linear – people can experience these aspects of grief at different times and they do not happen in one particular order. You might not experience all of the stages, and you might find feelings are quite different with different bereavements.

What are the five stages of grief?

Denial

Feeling numb is common in the early days after a bereavement. Some people at first carry on as if nothing has happened. Even if we know with our heads that someone has died it can be hard to believe that someone important is not coming back. It’s also very common to feel the presence of someone who has died, hear their voice or even see them.

Anger

Anger is a completely natural emotion, and very natural after someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died before their time or you had plans for the future together. It’s also common to feel angry towards the person who has died, or angry at ourselves for things we did or didn’t do before their death.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

Bargaining

When we are in pain, it's sometimes hard to accept that there's nothing we can do to change things. Bargaining is when we start to make deals with ourselves, or perhaps with God if we believe. We want to believe that if we act in particular ways we will feel better. It's also common to find ourselves going over and over things that happened in the past and asking a lot of 'what if' questions, wishing we could go back and change things in the hope things could have turned out differently.

Depression

Sadness and longing are what we think of most often when we think about grief. This pain can be very intense and come in waves over many months or years. Life can feel like it no longer holds any meaning which can be very scary.

Acceptance

Grief comes in waves and it can feel like nothing will ever be right again. But gradually most people find that the pain eases, and it is possible to accept what has happened. We may never 'get over' the death of someone precious, but we can learn to live again, while keeping the memories of those we have lost close to us.

Are the five stages of grief useful?

The five stages are useful for understanding some of the different reactions you might have to a death. But it's important to remember that every grief journey is unique.

It certainly doesn't mean that something is wrong if you experience a whole mess of different stages and emotions, or if you never pass through some of the 'stages.' You may also feel very differently with each bereavement.

Are the five stages of grief still accurate?

Since the five stages were first developed, there have been lots of new ways of thinking about grief. At Cruse, our understanding has grown over the years, based on research into the best ways to help and understand bereaved people.

We now know there are many ways to experience grief and many models to help us understand bereavement. One we find can be helpful, is the idea of 'growing around your grief.' In this model, there are no set stages or phases to bereavement. Instead, your grief remains the same but, as you grow as a person, it starts to take up less space in your life.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078