

Table of Contents:

قائمة المحتويات:

Important Phone Numbers	أرقام هواتف مهمّة
What To Do Next	ما الذي يجب القيام به تالياً
Funeral Planning	ترتيبات الجنازة
Burial and cremation	الدفن والحرق
Alternative funeral arrangements	ترتيبات بديلة للجنازة
What if I can't pay for the funeral?	ماذا لو لم أستطع دفع تكاليف الجنازة
Children and funerals.....	الأطفال والمآتم
Autopsy Report Follow-up...	متابعة تقرير تشريح الجثة...
Financial and Legal Concerns....	مخاوف مالية وقانونية....
Common Initial Grief Reactions	ردود الفعل الأولية الشائعة تجاه الحزن
Do's and Don'ts for Family and Friends	ما ينبغي وما لا ينبغي القيام به للأهل والأصدقاء
Special Days and Holidays.....	أيام وعطل خاصّة
Bereavement Resources	موارد لكيفية التعامل مع الفاجعة
Bibliography and Websites	مراجع ومواقع إلكترونية



Upon the Death of Your Loved One

عند وفاة أحد أحبائك

يود موظفو النظام الصحي لجامعة ميتشيجان تقديم تعازيهم لك لوفاة أحد أحبائك.
The staff of the University of Michigan Health System wish to extend our condolences to you on the death of your loved one.

نرجو أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك ولعائلتك خلال الفترات الانتقالية اللاحقة. على الرغم من معرفتنا بأن هذه المعلومات لن تستطيع الإجابة على جميع الأسئلة التي قد تراودك، الرجاء عدم التردد في الاتصال بنا إذا كانت لديك أية مخاوف متعلقة بوفاة أحد أحبائك.

We hope this information will be helpful for you and your family throughout the many transitions that lie ahead. Although we know this information is unable to give you answers to every question you may have, please do not hesitate to contact us if you have additional concerns related to the death of your loved one.

قلوبنا معك. الرجاء الاتصال بنا إذا احتجت إلى مساعدتنا.
Our thoughts are with you. Please call if you would like our assistance.

Important Phone Numbers at U of M

أرقام هواتف مهمة في جامعة ميتشيجان

اتصل على مقسم المستشفى على هاتف رقم 734-936-4000 على مدار 24 ساعة في اليوم ليتم وصلك بأي من هذه الأقسام أو أية أقسام أخرى داخل النظام الصحي لجامعة ميتشيجان.

Contact the Hospital Operator at 734-936-4000 24 hours per day to be directed to any of these or other departments within UMHS.

وحدة التمريض: _____
Nursing Unit: _____

رقم الهاتف: _____
Phone number: _____

أعضاء فريق الرعاية الصحية: _____
Health Care Team Members: _____

مكتب شؤون المتوفي: 4919-232-734
Decedent Affairs:

للأسئلة والموارد المتعلقة بقضايا ما بعد الوفاة، مثل الأسئلة المتعلقة بمتابعة مسألة تشريح الجثة أو المعلومات حول الدفن/الحرق، أو التبرع بالأعضاء أو الإحالة إلى الإرشاد وتقديم المشورة.

For questions and resource information about after-death issues, such as questions about autopsy follow-up or funeral/cremation information, anatomical donation, or counseling referrals.

خدمات الرعاية المعنوية: 734-936-4041
Spiritual Care:
للرعاية المعنوية والإحالات لرجال الدين المحليين و/أو القادة الروحيين الموثوق بهم.

For spiritual care and referrals to local clergy and/ or trusted spiritual leaders.

العمل الاجتماعي: 800-888-9825 أو 734-764-6893
Social Work:

للدعم العاطفي، والإرشاد وتقديم المشورة والإحالات للموارد المجتمعية.

For emotional support, counseling, and referrals to community resources.



Office of Clinical Safety:

مكتب السلامة السريرية: 734-936-4330
للأسئلة حول سياسات وإجراءات النظام الصحي لجامعة ميتشيجان أو قلق أو ملاحظات عن العلاج

For questions regarding UMHS policies and procedures, or concerns and comments about treatment

Security Services:

For questions regarding personal belongings.

الخدمات الأمنية: 734-936-7890
للأسئلة حول الممتلكات الشخصية.

Business Office:

For questions regarding medical bills.

مكتب العمل: 734-936-6939 أو 800-992-9475
للأسئلة المتعلقة بالفواتير الطبية.

What To Do Next

ما الذي يجب القيام به تاليا

- قد تحتاج للاتصال بأقارب أو أصدقاء آخرين أو قادة روحانيين و/أو قادة مجتمع آخرين ليقوموا بتقديم الدعم والمشورة لك خلال هذه المراحل الأولى من فترة الحزن. فهؤلاء قد يقدموا لك المساعدة فيما يتعلق بكيفية اتخاذ القرارات، ووضع الخطط الحالية (مثل تحضير الوجبات)، والمساعدة في نشر الخبر.

You may want to contact other family, friends, and spiritual and/or community leaders to support and guide you through these early stages of the grief process. They can help you with decision making, immediate plans (such as meal preparation), and helping to get the word out.

- يمكنك طلب التحدث مع أخصائي عمل اجتماعي أو أحد قساوسة الرعاية الروحية قبل مغادرتك المستشفى.

You could ask to speak with a social worker or one of the chaplains from spiritual care before you leave the hospital.

- الورقة الوحيدة التي سيتوجب عليك التوقيع عليها قبل مغادرة المستشفى هي ورقة تصريح إجراء تشريح الجثة إذ يمكنك الموافقة على أو رفض القيام بإجراء تشريح الجثة. ويجب أن يكون من يوقع على الورقة من الأقارب القانونيين وليس ممن يحملون وكالة دائمة والتي، للأسف، تنتهي عند الوفاة. الأقارب القانونيون هم: الزوج/الزوجة، يليه الابن البالغ، ثم الأخوة، ومن ثم غيرهم من الأقارب أو الوصي القانوني.

The only paper you will be asked to sign before you leave the hospital is the autopsy permit in which you consent or decline to have an autopsy performed. YOU MUST BE THE LEGAL NEXT OF KIN, NOT THE Durable Power Of Attorney which unfortunately ends at the time of death. Legal next of kin is: spouse, then adult child, then parents, then siblings, then other relatives or guardian.

- ولا يتوجب عليك اتخاذ قرار بشأن دار الدفن، أو الحرق أو ترتيبات الجنازة قبل مغادرتك المستشفى. عند قيامك بالاختيار، سيقوم متعهد الجنازة بالاتصال بقسم علم الأمراض في جامعة ميتشيجان لاتخاذ الترتيبات اللازمة لتسليم ونقل جثمان الشخص العزيز عليك. يمكن حجز الجثمان في المشرحة لعدة أيام لحين اتخاذ الإجراءات. ويتوجب على متعهد الجنازة الطلب منك التوقيع على تفويض يعطي دار الدفن تلك الإذن لاستلام الجثمان من المشرحة. ولا يعتبر هذا التفويض نموذجاً من نماذج المستشفى.

You do not need to decide on the funeral home, cremation society or funeral arrangements before you leave the hospital.

Once you do make a selection, the funeral director will contact the Pathology Department at UM to make arrangements for the release and transportation of your loved one's body. The body can be held in the morgue for a few days while arrangements are being made. The funeral director is required to ask you to sign an authorization giving permission for that funeral home to pick up the body from the morgue. This is not a hospital form.

- عند تمكنك، سيتوجب عليك مراجعة الوثائق المالية والقانونية. ونقترح عليك الاتصال بالمحامي الخاص بك لمناقشة أية قضايا قانونية. حاول عدم اتخاذ أية قرارات قد تغير من مجرى حياتك خلال الشهور الستة الأولى أو نحو ذلك.

Once you are able, you will need to review legal and financial documents. We suggest you contact your attorney to discuss specific legal issues. Try not to make major, life-changing decisions in the first 6 months or so.



معلومات التخطيط للجنزة:

Funeral Planning Information:

انه لمن الصعب الاضطرار للتفكير في ترتيبات الجنزة لشخص تحبه. الجنازات ومجالس العزاء هي طريقة للاحتفاء بحياة الشخص المتوفي وحياته التي عاشها. وهي أيضاً وسيلة لتمكين من هم على قيد الحياة من تجاوز الحدث والبدء بعملية التعافي. تعتبر الجنازات تجربة يشترك بها الأشخاص الحزينين والأشخاص الذين قدموا لتقديم المواساة وربما مشاركة لاسترجاع الذكريات. إذا وجدت هذه العملية صعبة للغاية أو غلبتكم المشاعر تجاهها، قم بطلب المساعدة من الأصدقاء وأفراد العائلة الآخرين الذين يرغبون القيام بهذه الاتصالات بالنيابة عنك. الجنازات هي تقدير للمتوفين وتقدم المواساة للأحياء. بعض الأشخاص يختارون بأن يكون هذا الحدث احتفاء بالحياة.

It is very difficult to have to think about funeral arrangements for someone you love. Funerals and memorial services are a way to honor the life and times of the person who has died. It is also a way to gain closure for the survivors and begin the process of healing. Funerals are a shared experience for the mourners and the people who come to provide comfort and perhaps to share memories. If you find the process too difficult or overwhelming, enlist the help of friends or other family members who are willing to make these calls on your behalf. Funerals should honor the dead and comfort the living. Some people choose to make this event a celebration of life.

الدفن أو الحرق؟

Burial or Cremation?

من الخطوات المهمة الأولى هي اتخاذ القرار فيما يتعلق بالقيام بالدفن أو الحرق. يمكن اتخاذ هذا القرار كعائلة أو بإرشاد من القائد الروحي أو متعهد الجنزة. (في ولاية ميتشيجان ينبغي إشراك متعهد الجنزة في اتخاذ هذا القرار). يمكن حجز الجثمان في المشرحة لعدة أيام لحين اتخاذ القرارات. في ولاية ميتشيجان، لا يتوجب القيام بالتحنيط إلا إذا كان سيتم نقل الجثمان خارج حدود الولاية في وسيلة نقل مشتركة (كالطائرة، القطار أو الباص).

An important first step is to decide whether to have a burial or a cremation. You can make this decision as a family or with the guidance of a spiritual leader or funeral director. (In Michigan, a funeral director must be involved). The body can be held in the morgue for a few days while decisions are being made.

Embalming is not required in the State of Michigan unless the body is going across state lines on a common carrier (such as plane, train, bus).

ينبغي على متعهدي الجنازات وبموجب القانون تزويدك الأسعار عن طريق الهاتف ووضع قائمة بالأسعار. مقارنة الأسعار أو الحد من الخدمات المقدمة من قبل دار الدفن لا يعني أبداً التقليل من محبتك للمتوفي إذا ما كانت التكاليف تشكل عبئاً على العائلة. من الأسهل دائماً البدء بدور الدفن في مجتمعك والتي قد يوصي بها أشخاص تعرفهم. في النهاية، اختر دار الدفن التي تحترمك وتحترم قيمك وميزانيتك. وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون صعباً، حاول التذكر أنك من يمسك بزمام الأمور عند قيامك باتخاذ ترتيبات الجنزة.

Funeral directors are obligated by law to give you prices over the phone and to produce a price list. It is not unloving to compare prices or to limit services provided by the funeral home if cost is a concern for your family. It is often easier to start with funeral homes in your community that people you know have used and recommended to you. Ultimately, choose the funeral home that respects you, your values, and your budget. Although it may seem difficult, try to remember that you are in control when making the funeral arrangements.

الحرق: الحرق هو أقل الخيارات كلفة، حيث يتم إرسال الجثمان للمحرقة مباشرة من المشرحة ولا يتم إرسال الجثمان لدار الدفن.

وهذا الترتيب يتطلب إشراك متعهد الجنزة حيث ما زال سيتوجب نقل الجثمان وتقديم طلب شهادة الوفاة. يلغي هذا الخيار كلفة إقامة مجلس العزاء بعرض تابوت المتوفي، والتحنيط، والتابوت وأرض المقبرة. لكنه يلغي كذلك فرصة إلقاء النظرة الأخيرة إذا ما كان هذا شيء قد تحتاجه أنت أو عائلتك وأصدقائك. لا يتوجب عليك التخلص من الرماد فوراً. فيمكنك أخذ وقتك في تقرير أين سيتم الاحتفاظ بالرماد وحفظه بالتالي. (اطلب معلومات عن دار الدفن الأقرب للمشرحة ليتم الاحتفاظ بالجثمان فيها للتقليل من كلفة النقل. ومن ثم يمكنك اتخاذ الترتيبات اللازمة لتذهب لاستلام الرماد بنفسك).

Cremation: The least expensive choice is to have a cremation where the body goes directly to the crematory from the morgue and does not go to the funeral home. A funeral director is required for this arrangement since the body still has to be transported and the death certificate filed. This choice eliminates the cost of visitation, embalming, casket and cemetery plots. But it also eliminates the chance for a viewing, if that is something you or family and friends might need. You do not have to dispose of the ashes immediately. You can take the time to decide where the ashes should ultimately reside. (Ask for information for a funeral home closest to the morgue where the body is being kept to minimize the transportation costs. You can then make an arrangement to pick up the ashes yourself.)



كما ويمكن إجراء الحرق بعد أن يتم إلقاء النظرة الأخيرة من قبل العائلة والأصدقاء في دار الدفن. إذا كانت التكاليف تشكل مشكلة، أسأل مدير دار الدفن إذا ما كانوا يقدمون أو يقومون بإقتراض كلفة التابوت أو تابوت الحرق. يمكن لمتعهد الجنازة مناقشة هذه الخيارات معك، والمساعدة في جميع الترتيبات وكذلك إبلاغك أي من هذه التكاليف والرسوم سيتوجب عليك دفعها.

A cremation may also take place after the body has been viewed by family and friends at the funeral home. If cost is a factor, ask the funeral director whether they offer cremation caskets or caskets on loan. The funeral director can talk with you about these options, help with all of the arrangements, and let you know which of these costs and fees you will be paying.

الدفن: هناك العديد من التكاليف المرتبطة بإجراءات الدفن. ففكر في نوع التابوت الذي ترغب به. يمكن أن تتراوح خيارات التابوت من لا تابوت (كفن)، أو كفن من ورق مقوى، أو صندوق من خشب الصنوبر والذي يمكن طلبه أو صنعه بنفسك، إلى توابيت تكلف آلاف الدولارات. سيعتمد خيارك على قيم العائلة، وعلى رغبات المتوفي والحالة الاقتصادية. وهناك أيضاً تكاليف فتح وإغلاق موقع أرض الدفن، والقبر الإسمنتي إذا كان مطلوباً من قبل المقبرة، وشاهد القبر. وهناك أيضاً تكاليف ورسوم متعهد الجنازة، بما في ذلك تكاليف النقل، والتحنيط عند الرغبة، وتقديم طلب شهادات الوفاة والحصول عليها، أو نشر إعلانات الوفاة في الصحيفة.

Burial: There are many costs associated with burials. Think about the type of casket you desire. Casket options can range from no casket (a shroud), a cardboard coffin, a plain pine box that can be ordered or self-made, to caskets that cost thousands of dollars. Your choice depends on your family values, the wishes of your loved one, and economics. There are also costs involved in opening and closing a gravesite, a concrete vault if required by the cemetery, and the headstone. The funeral director has fees and costs as well, including transporting, embalming if desired, filing and obtaining death certificates, or publishing death notices in the paper.

التبرع بالأعضاء: وتتطلب العملية تدخل دار الدفن من أجل تقديم طلب شهادة الوفاة ونقل الجثمان. إذا كانت هناك رغبة في التبرع بالأعضاء، عين دار دفن واطلب منهم الاتصال ببرنامج التبرع بالأعضاء، كلية الطب في جامعة ميتشيجان على هاتف رقم 764-4359 (734). ويتواجد طاقم التبرعات بالأعضاء خارج نطاق ساعات العمل الرسمية عند الضرورة. قد يؤثر سبب الوفاة على تحديد ما إذا كان الجثمان مقبولاً لغايات التبرع؛ وبناء على ذلك، حتى لو قام المتوفي باتخاذ ترتيبات للتبرع بالأعضاء قبل الوفاة، إلا أن برنامج التبرع بالأعضاء هو من سيتخذ القرار النهائي فيما يتعلق بالتبرع عند الوفاة. أنظر

www.med.umich.edu/anatomy/donors

Anatomical Donation: This process requires the involvement of a funeral home, for the purposes of filing the death certificate and transporting the body. If interested in anatomical donation, hire a funeral home and ask them to contact the Anatomical Donations Program, University of Michigan Medical School, (734) 764-4359. Anatomical Donations staff members are available outside of normal business hours if necessary. The cause of death may affect whether or not the body is acceptable for donation; therefore, even if your loved one made arrangements for anatomical donation prior to death, the Anatomical Donations Program will make a final decision regarding donation at the time of death. See www.med.umich.edu/anatomy/donors

النقل لخارج الولاية: يمكنك الاتصال إما بدار الدفن المحلية أو دار الدفن في المدينة التي سيتم نقل الجثمان إليها للمساعدة في التخطيط لنقل جثمان عزيزك لخارج الولاية. وهم سيقومون بتنسيق ترتيبات النقل بين المدن. يجب تحنيط الجثمان إذا ما كان سيتم نقل الجثمان بالطائرة، أو القطار أو الباص. أما إذا كان سيتم النقل بواسطة مركبة خاصة، فالتحنيط غير ضروري. إذا كان لك طلب غير اعتيادي (كأن يقوم أحد أفراد العائلة بنقل الجثمان مثلاً)، من الأفضل التحقق من دار الدفن إذا كان بالإمكان تلبية طلبك. أما فيما يتعلق بالنقل الدولي، فإن ذلك يتطلب مساعدة سفارة البلد. أجور النقل الجوي هي تكاليف إضافية. يمكن لدار الدفن المحلية إرشادك خلال هذه العملية. ومن الخيارات الأخرى المتاحة أيضاً هو القيام بحرق الجثمان محلياً ومن ثم نقل الرماد للمدينة المقصودة. ويُسمح بنقل الرماد في وسائل النقل العامة.

Out of State Transport: You may contact either a local funeral home or the funeral home in the destination city to assist with the plans for out of state transport of your loved one's body. They will coordinate the arrangements of transport between cities. If the body has to go by plane, train, or bus it will need to be embalmed. If it is going in a private vehicle this is not required. If you have an unusual request (such as a family member transporting the body), it is best to check with the funeral home to see if your request can be accommodated. International transport may require the assistance of the country's embassy. The airfare is an additional cost. The local funeral home can guide you through this process. Another option is to have the body cremated locally and take the remains to the destination city. It is permissible to take the ashes on public transportation.

ترتيبات بديلة للجنازة: **الجنائز المنزلية:** هذا الخيار ليس متاحاً على نطاق واسع في ولاية ميتشيجان لكن هناك بعض الأشخاص الذين قد يمكنهم مساعدتك في هذه العملية. أسأل دار الدفن إذا ما كان يمكنهم مساعدتك في هذا الترتيب. من المواقع الإلكترونية المفيدة فيما يتعلق بهذا الموضوع afterdeathhomecare.com



BEFORE the burial or cremation takes place. The website for the application is: http://www.michigan.gov/documents/dhs/DHS-1514_239238_7.pdf

See <http://www.michigan.gov/dhs>

إدارة شؤون الجنود المحنكين: إذا كان المتوفي من العسكريين، راجع إدارة شؤون الجنود المحنكين لمعرفة ما إذا كانت هناك امتيازات للمساعدة في الجنازة. أطلب التكلم مع ضابط الخدمة عن طريق إدارة شؤون الجنود المحنكين أو من خلال المجموعات العسكرية مثل VFW, PVA, DW, WA. إذ يمكن لهذا الشخص مساعدتك من خلال إرشادك خلال هذه العملية. أنظر www.cem.va.gov

Veteran Administration: If the person who died was ever in the military, contact the VA to see if there are benefits to help with the funeral. Ask to speak with a Service Officer either through the VA or through veteran's groups such as VFW, PVA, DVV, VVA. This person can be helpful in guiding you through the process. See www.cem.va.gov

سياسات التأمين: تحقق من وجود أية سياسات تأمين يمكن استخدامها لدفع تكاليف الجنازة. فأحياناً قد تأخذ دور الدفن هذا بنظر الاعتبار حتى لو لم تكن النقود متوفرة بعد.

Insurance Policies: Check to see if there are any insurance policies which might be used to pay for the funeral expenses. Sometimes the funeral home will consider this even if the money is not yet available.

العائلة، الأصدقاء، والمجتمع: اتصل بالعائلة والأصدقاء ورجال الدين في المؤسسات الدينية المحلية والمجموعات المدنية مثل Elks, Kiwanis و نادي Rotary و الزملاء في العمل أو حتى مجموعة دعم لها صلة بالمجال الطبي. أي شيء بسيط قد يساعد.

Family, Friends, Community: Contact family and friends, as well as clergy from local religious institutions, civic groups such as Elks, Kiwanis, Rotary Club, co-workers, or even a medical related support group. Every little bit helps.

أسئلة؟ مكتب شؤون المتوفي في جامعة ميتشيجان: 734-232-4919. جمعية معلومات مستخدمى خدمات الجنازة: 313-886-0998 في ديترويت. www.funeralinformationsociety.org تحالف مستخدمى خدمات الجنازة: 800-865-8300 أو على الموقع الإلكتروني www.funerals.org

Questions? UM Office of Decedent Affairs: 734-232-4919. The Funeral Consumers Information Society: 313-886-0998 in Detroit. www.funeralinformationsociety.org The Funeral Consumers Alliance: 800-865-8300 or at www.funerals.org

Home Funerals: This is not widely available in Michigan but there are some people who may be able to help with this process. Ask the funeral home if they will help with this arrangement. One website is: afterdeathhomecare.com

مراسم الدفن الأخضر: الدفن الأخضر أو الدفن الطبيعي يعني عدم وجود تحنيط. إذ يتم دفن الجثمان في تابوت أو كفن يتحلل بسهولة في الأرض. تقوم بعض المقابر بتخصيص مناطق للدفن الطبيعي والتي قد تكون عبارة عن مروج طبيعية، لا يتم استخدام مبيدات الآفات فيها ويتم وضع الصخور كشواهد للقبور. ولا تستخدم هذه المقابر المدافن الإسمنتية.

Green Burials: A green or natural burial indicates that there is no embalming. The body is buried in a casket or shroud that easily degrades in the earth. Some cemeteries are setting aside areas for natural burials which might be a natural meadow, no use of pesticides, and boulders as headstones. These cemeteries would not use a concrete vault.

ماذا لو احتجت لمساعدة في دفع تكاليف الجنازة؟

What if I need help paying for the funeral?

إذا كنت تعتقد أنه سيكون من الصعب عليك دفع تكاليف الجنازة،

إليك بعض الاقتراحات: If you think you will have difficulty paying for the funeral, here are some suggestions:

متعهد الجنازة: قد تتمكن دار الدفن من ترتيب جدول دفعات لك. الرجاء السؤال عن ذلك. غالباً ما يعرف متعهد الجنازة عن مصادر المساعدة المحلية. قد تجد أن دور الدفن الأقل تكلفة لا تتبع جدول أقساط أو دفعات.

Funeral Director: The funeral home may be able to work out a payment schedule for you. Please ask. Often the funeral director knows about local sources of help. You may find that the funeral homes that cost the least do not take payment plans.

دائرة الخدمات الإنسانية: تقدم دائرة الخدمات الإنسانية نقداً للدفن لدفع تكاليف الجنازة أو الحرق، لكنها لا تغطي المبلغ كاملاً. لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً، الرجاء مراجعة مكتب الخدمات الإنسانية المحلي في مقاطعتك (ويمكن إيجاد هذه المعلومات في دليل الهاتف تحت بند حكومة الولاية) قبل إجراء الدفن أو الحرق. يمكن تقديم الطلب على الموقع الإلكتروني: <http://www.michigan.gov/documents/dhs/>

Department of Human Services: DHS offers emergency burial money to go towards the expenses of a funeral or cremation, but does not cover the full amount. To see if you qualify, please contact your local county DHS office (which can be found in the phone book under State Government)



الأطفال والجنائز Children and Funerals

We may share stories, laugh, and even cry.” Another good guide for explaining this is using who, what, where, when and why. This is also a time to share any spiritual beliefs you have about death and explain the meaning of the rituals or traditions they may see. After you have answered all their questions about the funeral, it is then appropriate to ask them if they would want to attend. It is also important that if the child chooses not to attend the funeral, they must not be pressured or made to feel guilty.

سيمر معظم الأطفال بتجربة موت قريب أو صديق. ومن الشائع والطبيعي أن يكون رد فعلك الأول هو حمايتهم من الحزن. هذا شيء طبيعي. قد تشعر وقتها أنك تحميمهم من الألم الذي تشعر به أنت. ولكن للأسف، هذا ليس دائماً الخيار السليم للطفل. فالأطفال غير القادرين على التأقلم بانفتاح مع الحزن قد تتولد لديهم مشاكل عاطفية وتنموية دائمة. عوضاً عن محاولة تجنبهم الحزن، ينبغي علينا مساعدة أطفالنا على المرور بتجربة الموت بطرق صحية.

Most children at some point will experience the death of a relative or friend. **Very commonly your first reaction is to shield them from grief.** This is natural. You may feel as though you are protecting them from the pain that you are personally experiencing. Unfortunately, this is not always the healthiest thing for the child. Children who aren't able to cope openly with grief can develop lasting emotional and developmental problems. Instead of trying to avoid the sadness, we have to help our children to experience it in a healthy way.

إذا قررت أنت وطفلك أنه من الأفضل للطفل عدم الحضور، ما يزال هناك طرق أخرى يمكن أشرائهم من خلالها. فيمكنك مثلاً سؤالهم إذا ما كانوا يرغبون بصنع شيء لوضعه في التابوت، أو ربما كتابة رسالة ليتم قراءتها أثناء المراسم. ويمكنك أيضاً أخذ الصور واستعراض المراسم معهم بعد ذلك في البيت ليروا كيف كانت المراسم ويشعروا أنهم كانوا جزءاً منها.

If you and your child decide that it is better for them not to attend there are still ways that they can be involved. You can ask them if they would like to make something that could be included in the casket, or maybe a letter to be read at the service. You could also take pictures and be able to walk through the service with them after the fact in the comfort of your own home, so they can see what it looked like and feel as though they were a part of it.

من التحديات العديدة التي تأتي مع فقدان أحد الأحبة هي مساعدة الأطفال على التأقلم مع وفهم ماهية الموت.

Helping children cope and understand death is just one of the many challenges that come with the loss of a loved one.

وغالباً ما يكون السؤال هو، «هل ينبغي علي أخذ الأطفال للجنائز؟» لا يوجد إجابة صحيحة لهذا السؤال. ما يفهمه الأطفال وكمية المعلومات التي يمكنهم التعامل معها يعتمد على عمرهم ومستوى النمو لديهم وتجاربهم السابقة مع الموت ودرجة الارتياح التي يشعر بها الوالدين/أو العائلة.

Often the question arises, “Should I take children to the funeral?” There is no right answer to this question. What children understand, and how much information they can handle, depends on their age, developmental level and previous experiences with death, as well as the degree of comfort on the part of the parents/family.

إشراك الأطفال في الجنائز، سواء كان بالحضور أو أية أشكال مشاركة أخرى، من شأنه أن يساعدهم على تقبل حقيقة الموت والشروع بعملية صرف الحدث من الأذهان.

Including children in funerals whether through attendance or other participation helps them to accept the reality of the death and begin the process of letting go.

فقط أنت وطفلك يمكنكم تقرير ما هو الصحيح لهم. قد ترغب في البدء بشرح أساسي لمهية الجنائز ومجالس العزاء وما يحدث أثناءها. على سبيل المثال، يمكنك البدء بالقول «الجنائز هي فرصة للعائلة والأصدقاء الذين أحبوا [أحباك، جدتك، والدك] للتجمع ودعم بعضهم البعض. ويمكننا مشاركة القصص، والضحك وحتى البكاء.» ومن الطرق الأخرى لشرح ذلك هو استخدام من، ماذا، أين، متى ولماذا. هذا هو أيضاً الوقت لمشاركة أية معتقدات روحية لديك حول الموت وشرح معنى الطقوس والتقاليد التي قد يشاهدونها. وبعد أن تنتهي من الإجابة على كل أسئلتهم حول الجنائز، من الملائم وقتها سؤالهم ما إذا كانوا يرغبون بالحضور. ومن المهم أيضاً أنه في حال لم يرغب الطفل بحضور الجنائز، لا يجب الضغط عليهم أو جعلهم يشعرون بالذنب لعدم الحضور.

Only you and your child can decide what is right for them. You may want to start with very basic explanations of what the funeral or memorial service will be like. For example you can start by saying, “A funeral is a chance for family and friends who loved your [brother, grandma, father] to come together and support each other.



أما إذا كنت تعتقد أن الحزن الذي تختبره أنت يمنعك من مساعدة طفلك في هذا الوقت العصيب، اطلب من صديق أو من أحد أفراد العائلة ممن تثق بهم أن يقدم الدعم لطفلك أثناء المراسم. ختر شخصاً يرتاح له طفلك والذي لن يمانع في مغادرة المراسم مع طفلك عند اللزوم.

If you think your own grief might prevent you from helping your child at this difficult time, ask a friend or family member whom you trust to be the support person for your child during the service. Choose someone your child is comfortable with and who wouldn't mind leaving the service with the child if necessary.

كثير من الوالدين يقلقون من فكرة مشاهدة أطفالهم لحزنهم. لكن، من المهم لك أن تعرف أن السماح لطفلك برؤية ألمك يشير لهم إلى أن البكاء رد فعل طبيعي للفقدان. وقد يمنح هذا الأطفال بالراحة لمشاركة مشاعرهم.

Many parents worry about letting their children witness their own grief. It is important for you to know that allowing your child to see your pain shows that crying is a natural reaction to loss. And it can make children more comfortable sharing their own feelings.

وأخيراً، تذكر أن الأطفال يقدرّون الخيارات الممنوحة تماماً كالبالغين. هذا الوقت هو وقت حزن وارتباك بالنسبة لهم. إن إعطاءهم المعلومات التي يمكن لهم التعامل معها وتزويدهم بالخيارات تجعلهم يشعرون أنهم أفراد ذوي قيمة في العائلة وأن آراءهم مهمة، حتى خلال هذا الوقت العصيب.

Finally, remember that children appreciate choices as much as adults do. This is a time of sadness and confusion for them. Giving them the information that they can handle, as well as providing choices for them, allows them to feel as though they are a valued member of the family and that their opinion counts, even during this difficult time.

لمزيد من المعلومات، يمكنك أيضاً مراجعة طبيب الطفل أو مرشد المدرسة أو أخصائي العمل الاجتماعي في المدرسة.

For more information you can also check with the child's pediatrician, school counselor or school social worker.

ويمكن أيضاً استشارة "مكتب شؤون المتوفي في جامعة ميتشيجان على هاتف رقم 734-232-4919.

UM Office of Decedent Affairs can also be consulted at 734-232-4919.



«الحزن هو شيء طبيعي تماماً كالبكاء عند الوجع، وكالنوم عند التعب والأكل عند الجوع. وهو طريقة الطبيعة لشفاء القلب المكسور.»

– دوغ ماننغ

“Grieving is as natural as crying when you are hurt, sleeping when you are tired, eating when you are hungry. It is nature’s way of healing a broken heart.”

– Doug Manning

«الحزن هو كالوادي الطويل المتعرج حيث أي انحناء أو تعرج فيه قد يكشف عن منظر طبيعي جديد.»

– سي.اس لويس

“Grief is like a long, winding valley where any bend may reveal a totally new landscape.”

– C.S. Lewis

• الحزن: بعض الأشخاص يبكون كثيراً، بينما لا يبكي البعض الآخر كثيراً. الدموع هي طريقة لإطلاق هرمونات التوتر والتي تتجمع في أجسادنا.

Sadness: Some people cry a lot, others not so much. Tears are a way of releasing stress hormones that build up in our bodies.

• الشعور بالذنب: وهو الشعور بأننا لم نفعل ما يكفي لتقديم المساعدة. أو الشعور بأن هناك أشياء كان يجب أن نقولها ولم نفعل ذلك.

Guilt: This is the feeling that not enough was done to help. Or that the things that needed to be said were left unspoken.

• الارتياح: إذا كانت الأمور صعبة بينك وبين المتوفي أو كان المتوفي مريضاً جداً، فقد يكون هذا الشعور بالارتياح تعبير طبيعي لعملية الحداد.

Relief: If things had been difficult between you and the deceased, or the deceased had been very ill, this can be a normal expression of the mourning process.

أعراض بدنية طبيعية للحزن: كن على اطمئنان أن هذه الأعراض ستزول مع الوقت.

Normal Physical Symptoms of Grief: Rest assured, these symptoms go away over time.

• تغير في الشهية، إما إفراط في الأكل أو قلة الأكل.
• انخفاض مستوى الطاقة أو إنهاك، حتى لو لم يكن تقم بأي نشاط
• Low energy level or fatigue, even when there has been no physical activity.

الفعلية الأولية على الحزن: كن صبوراً. ردود الفعل على الحزن تأتي وتذهب وقد تبقى على مدى شهور عديدة. وأغلب ردود الفعل هذه تبدأ بالانحسار مع الوقت. وهذا الوقت يختلف من شخص لآخر.

Initial Grief Reactions: Be patient. Grief reactions come and go, and can show up over many months. Most grief reactions begin to soften over time. Every person’s time line is different.

• الغضب: قد يكون الغضب رد فعل غير متوقع لكن شائع لفقدان شخص عزيز. وهو طريقة تعبير عن اليأس والإحباط لكون هذا الشخص لن يتواجد في حياتك بعد.

Anger: This can be a confusing but common reaction to the loss of a loved one. It is a way of feeling the helplessness and frustration that you can no longer have this person in your life.

• الإنكار: من الصعب التفكير بأن العالم قد تغير لكون هذا الشخص لم يعد موجوداً فيه. نحاول التظاهر بأن شيئاً لم يحدث وأن هذا لا يمكن أن يكون حقيقياً.

Denial: It is hard to believe that the world has really changed because the person you loved is no longer in it. We try to pretend that nothing has happened, that this can’t be real.

• الخدر: وهذا قد يكون طريقة لحجب غمرة مشاعر الألم والفقدان.

Numbness: This can be a way we block out the overwhelming feelings of pain and loss.

• الارتباك: وهذا قد يتجلى على شكل غياب الذهن، النسيان وصعوبة وضع الأفكار في الترتيب الصحيح.

Confusion: This can show up as absent-mindedness, forgetfulness, trouble putting thoughts in order.

يمكنك أيضاً الاتصال بمركز التعامل مع الاكتئاب في النظام
الصحي لجامعة ميتشيجان على هاتف 734-936-4400،

www.med.umich.edu/depression/

أو بغرفة طوارئ الأمراض النفسية في المستشفى المحلي.

You may also contact UMHS Depression Center
at 734-936-4400,

www.med.umich.edu/depression/ or the
Psychiatric Emergency Room of your local
hospital.

• اضطراب المعدة أو الصداع هي ردود فعل شائعة أيضاً.
Stomach upset or headaches are common reactions.

• اضطراب في النوم، إما إفراط في النوم أو عدم القدرة على
النوم.

Sleep Disturbance, either sleeping a lot or not able
to fall asleep.

طرق للتأقلم مع الشعور بالغمرة للفقدان:

Ways to Cope with a Sense of Overwhelming Loss:

• عبّر عن مشاعرك (تحدث مع صديق، اكتب في دفتر
اليوميّات، حاول التفتيس عن مشاعرك بأية طريقة).

Express your feelings (talk to a friend, write in a
journal, somehow vent your feelings).

• ابحث عن أشخاص يهتمون (مجموعات دعم، أفراد عائلة
وأقارب، شخص لديه القدرة على الاستماع).

Seek caring people (support group, family and
relatives, someone who has the ability to listen.)

• تجنب اتخاذ قرارات قد تغير من مجرى حياتك خلال الشهور
الستة الأولى إذا كان بالإمكان، مثل الانتقال لمكان سكن آخر أو
تغيير الوظائف.

Avoid making major life changes for the first 6
months if possible, such as moving, changing jobs.

• تأكد من العناية بصحتك. كل جيداً ومارس التمارين الرياضية،
حتى لو كان ذلك المشي لمدة 20 دقيقة في اليوم.

Make sure to look after your own health. Eat well
and exercise, even a 20-minute walk a day.

• كن صبوراً؛ فقد يتطلب الأمر شهوراً أو سنوات حتى تبدأ بتقبل
الفقدان.

Be patient; it may take months or years to begin to
accept your loss.

(مأخوذ من العلاج النفسي والإرشاد للحزن: جي وليام وردن)

(Adapted from Grief Counseling and Grief Therapy: J. William Worden)

إذا كنت تعاني من أي من ردود الفعل العاطفية والبدنية هذه
وأصبحت صعبة وتطفلية ولا يمكن تحملها أو أصبحت تعيق قدرتك
على القيام بالأعمال اليومية، الرجاء التكم مع طبيبك أو أخصائي
الصحة الذهنية أو القائد الروحي. فهؤلاء يمكنهم مساعدتك على
تعاملك مع الحزن.

If you are experiencing any of these emotional and
physical responses, and they become extremely
difficult, unbearable or intrusive, or are hindering
your ability to function on a daily basis, please talk
with your doctor, mental health provider, or spiritual
leader. They can assist you in dealing with your grief.



Social Security

الضمان الاجتماعي

800-772-1213 أو

www.ssa.gov/pubs/deathbenefits.htm

راجع إدارة الضمان الاجتماعي للتقديم على امتيازات الوفاة في أسرع وقت ممكن. وهذا من شأنه مساعدة العائلة على استلام جميع الامتيازات التي يستحقونها. وتتضمن هذه الامتيازات ما يلي:

Contact Social Security Administration to apply for death benefits as soon as possible. This will help make sure that the family receives all benefits to which they may be entitled. Possible benefits include:

- مبلغ 255 دولار يدفع لمرة واحدة (اعتباراً من 2010) ويمكن دفعه للزوج أو الزوجة إذا كان/كانت يعيش مع المتوفي قبل الوفاة، أو إذا كان/كانت يقطن لوحده، وكان يستلم امتيازات معينة للضمان الاجتماعي على سجل المتوفي. وإذا لم يكن هناك زوج/زوجة على قيد الحياة، يمكن أن يستلم هذا المبلغ أي من الأبناء المؤهلين. تحقق من إدارة الضمان الاجتماعي فيما يختص بالأهلية.

A one-time payment of \$255 (as of 2010) can be paid to the surviving spouse if he or she was living with the deceased; or if living apart, was receiving certain Social Security Benefits on the decedent's record. An eligible child may receive this benefit if there is no surviving spouse. Check with SSA to determine eligibility.

- ويمكن لبعض أفراد عائلة معينين أن يكونوا مؤهلين لاستلام امتيازات شهرية، مثل:

Certain family members may be eligible to receive monthly benefits, such as:

1. زوج/زوجة على قيد الحياة بعمر 60 سنة أو أكثر.
Surviving spouse age 60 or older
2. زوج/زوجة على قيد الحياة بعمر 50 سنة أو أكثر إذا كان عاجز.
Surviving spouse age 50 or older, if disabled
3. زوج/زوجة على قيد الحياة بأي عمر إذا كان يعتني بأبناء المتوفي الذين بعمر 16 سنة أو العاجزين (تقييدات الدخل)
Surviving spouse at any age who is caring for the decedent's child under age 16 or disabled (income restrictions)

حالة الوفاة تؤدي إلى تحويل تلقائي للممتلكات والديون من المتوفي لجهة أخرى، والتي من الممكن أن تكون أنت. والمعلومات التالية سوف تساعدك على البدء الأمور المالية والقانونية. الرجاء النظر في استشارة محامي أو استشاري مالي لإرشادك خلال هذه الأمور المعقدة.

The event of death results in an automatic transfer of both assets and debts from the deceased to another party, possibly you. The information below will help begin the process of defining financial and legal matters. Please consider consulting an attorney or financial advisor to guide you through these complex matters.

كيف يمكنني الحصول على نسخ من شهادة الوفاة؟

How Do I Obtain Copies of the Death Certificate?

يمكنك الحصول على نسخ من شهادة الوفاة من مكتب كاتب المقاطعة التي توفي فيها المتوفي. النظام الصحي لجامعة ميتشيجان يقع في مقاطعة واشنطنو. ويمكن مراجعة واشنطنو/ مكتب تسجيل الوثائق على هاتف رقم 734-222-6720 أو www.ewashtenaw.org/government وتترتب تكاليف على ذلك.

You can obtain copies of the Death Certificate from the County Clerk's Office in the county in which the decedent died. UMHS is located in Washtenaw County. The Washtenaw County Clerk/Register of Deeds Office can be contacted at 734-222-6720 or www.ewashtenaw.org/government. There is a cost.

ويمكن لمتعهد الدفن في مكتب المقاطعة المحلي مساعدتك في هذه العملية، وإعطائك فكرة عن عدد النسخ التي تحتاجها. ومن مسؤولية متعهد الدفن تقديم طلب شهادة الوفاة.

The funeral director or your local county office can assist with the process, and give you an idea of the number of copies you will need. It is the responsibility of the funeral director to have the death certificate filed.

مخاوف مالية وقانونية أخرى*:

Other Financial and Legal Concerns*:

- تحقق من جميع منافع تأمين الحياة والكوارث، بما في ذلك الضمان الاجتماعي، واتحادات الائتمان والنقابات وأماكن العمل والمنظمات الودية. اسأل عن وجود أشكال دخل محتملة من هذه المصادر.

Check all life and casualty insurance benefits, including Social Security, credit unions, trade unions, places of employment, and fraternal organizations. Ask about possible income from all these sources.

- تحقق فوراً من جميع أشكال الدين ودفعات الأقساط على المتوفي. قد يتضمن بعضها بنوداً تلغي الدفعات المستقبلية. كذلك، إذا كان من المتوقع حصول تأخير في دفع أية دفعات، قم بإبلاغ الدائنين واتخذ ترتيبات لوقت إضافي.

Promptly check on all the decedent's debts and installment payments. Some may carry insurance clauses that cancel future payments. Also, if there will be a delay in meeting any payments, notify the creditors and make arrangements for additional time.

- أبلغ شركات التأمين مثل تأمين الحياة والمركبات والمنزل، الخ. Notify insurance companies such as life, automobile, home, etc.

- إذا كان المتوفي موظف لدى لجنة الخدمة المدنية، يمكن تقديم طلب للحصول على المنافع لدى أية وكالة فيدرالية.

If the decedent was employed by the Civil Service Commission, your benefits can be applied for at any federal agency.

أوراق ضرورية للتقديم للامتيازات المختلفة وتولي الأمور المالية:

Necessary Papers for Filing for Various Benefits and to Take Care of Financial Matters:

- شهادة الوفاة (عادة نسخة مصدقة)
Death Certificate (usually a certified copy)
- شهادة زواج (متوفرة لدى مكتب كاتب المقاطعة التي تم إصدار رخصة الزواج منها)
Marriage Certificate (available at the county clerk where the marriage license was issued)

4. ابن/ابنة على قيد الحياة بعمر أقل من 18 سنة أو بعمر 18 أو 19 سنة لكن ما زال طالباً بدوام كامل في مدرسة ابتدائية أو ثانوية.

Surviving child younger than age 18, or age 18 or 19 but still a full-time student at an elementary or secondary school

5. ابن/ابنة بعمر 18 سنة أو أكثر مع عجز حدث قبل سن 22 سنة.

Surviving child, age 18 or older with a disability that began before age 22

Veterans Administration

إدارة شؤون الجنود المحنكين

800-827-1000 أو

www.cem.va.gov

- يمكنك أن تكون مؤهلاً للحصول على مساعدة محدودة في تكاليف الدفن ومصاريف الجنازة في المقبرة الخاصة بالجنود المحنكين، إذا كان قد تم تسريح المتوفي بشرف من الخدمة.

You may be eligible for limited assistance toward burial costs and funeral expenses for a VA cemetery, if the deceased was an honorably discharged veteran.

- أما إذا كان المتوفي يستلم دفعات شهرية من قبل، فنبغي عليك إبلاغ إدارة الجنود المحنكين بالوفاة. قد يحق للزوج/الزوجة على قيد الحياة وأطفال الجنود الحنكين العاجزين مبلغ مقطوع، أو دفعات شهرية ومن المحتمل أيضاً مساعدة طبية وتعليمية.

If the deceased was receiving monthly payments already, you need to notify VA of the death. The surviving spouse and dependent children of disabled veterans may be entitled to a lump sum of money, monthly payments, and possibly educational and medical assistance.

- إذ أردت الحصول على علم لاستخدامه في الجنازة، يمكنك التقدم بطلب من خلال تعبئة طلب إدارة الجنود المحنكين رقم 21-2008، وهو ما يسمى بطلب للحصول على علم الولايات المتحدة الأمريكية لغيات الدفن. يمكنك أيضاً الحصول على علم من مكتب محلي لإدارة شؤون الجنود المحنكين أو مكتب بريد الولايات المتحدة الأمريكية. بشكل عام، يمكن لمتعهد الدفن مساعدتك في الحصول على العلم.

If you wish to obtain a flag for use at the funeral, you may apply for the flag by completing VA Form 21-2008, Application for United States Flag for Burial Purposes. You may get a flag at any VA regional office or U.S. Post Office. Generally, the funeral director will help you obtain the flag.



Autopsy Follow-Up

متابعة تشريح الجثة

إذا تم إجراء تشريح للجثة، لن تكون النتائج متوفرة إلا بعد 60 يوم على الأقل. إذا أردت أن يتم إرسال نسخة عن تقرير تشريح الجثة لك أو لطبيبك، ولم تكن قد طلبت ذلك عند وقت الوفاة، الرجاء الاتصال بشؤون المتوفي على هاتف رقم 734-232-4919 لمزيد من المعلومات. ليس هناك تكلفة مقابل التقرير إلا إذا جرى تشريح الجثة تحت نطاق قضاء الطبيب الشرعي. لطلب تقرير الطبيب الشرعي لتشريح الجثة، يمكنك الكتابة لـ:

If an autopsy has been performed, the results will not be available for at least 60 days. If you would like a copy of the autopsy sent to you or your physician, and did not request one at the time of death, please contact Decedent Affairs 734-232-4919 for further information. There is no charge for the report unless the autopsy was under the jurisdiction of the Medical Examiner. To request a Medical Examiner's autopsy report write to:

مكتب الطبيب الشرعي في مقاطعة واشتيناو

Washtenaw County Medical Examiner's Office

300 N. Ingalls

Room NI2D22

Ann Arbor, MI 48109

1. أذكر اسم المتوفي وتاريخ الوفاة
Indicate the name of the deceased and the date of death

2. أذكر عدد النسخ التي تريدها.
Indicate how many copies you would like.

3. أرفق صكاً أو حوالة بنكية بمبلغ 25 دولاراً للنسخة الواحدة.
Include a check or money order for \$25.00 per copy

4. أذكر العنوان الذي تريد إرسال التقرير إليه.
Include the address of where the report should be sent

5. للأسئلة، اتصل على هاتف رقم 734-232-1127
For questions call 734-232-1127

*المتوفي يشير إلى الشخص الذي توفي

* Decedent refers to the person who died.

• شهادات ولادة للمتوفي وجميع الأبناء المعالين (متوفرة لدى مكتب السجلات العامة في الولاية أو المقاطعة التي ولد فيها المتوفي)
Birth Certificates for the decedent and all dependent children (available at either the state or county public records office where the person was born)

• أرقام الضمان الاجتماعي لزوج/زوجة المتوفي والأبناء المعالين.
Social Security numbers for the decedent's spouse and dependent children

• أوراق التشريح من الخدمة (DD-214) إذا كان المتوفي من العسكريين المحنكين. (مركز سجلات الموظفين الوطني، 9700 Page Boulevard, St. Louis. MO 63132-5200، لعناية: فرع الخدمة التي خدم فيه المتوفي)

Discharge papers (DD-214) if the decedent was a veteran. (National Personnel Records Center, 9700 Page Boulevard, St. Louis, MO 63132-5200, attn: to Branch of Service in which decedent served)

• الوصية الأصلية - وقد تكون موجودة مع حاجيات المتوفي الشخصية أو مع المحامي الذي كتب الوصية أصلاً.
Original Will – It may be in the decedent's personal belongings or with the attorney who originally wrote the will.

• نموذج حديث لعوائد ضريبة الدخل (إذا لم يكن متوفراً عندها، ينبغي عليك تعبئة نموذج الإيرادات الداخلية رقم 4506 وإرفاق الوثائق التي تثبت أنك مفوض بالتصرف نيابة عن المتوفي)
Recent Income Tax Returns (if not readily available you must complete IRS Form 4506, and attach documentation that you are authorized to act on behalf of decedent)

• قائمة بممتلكات المتوفي (أمثلة: العقارات، الأسهم، السندات، الحسابات البنكية، الصكوك، والممتلكات الشخصية)
List of decedent's property and assets (examples: real estate, stocks, bonds, bank accounts, deeds, and personal property)

أنظر www.aarp.org (يند الحزن والفقدان) لمزيد من المعلومات عند الضرورة.

Check www.aarp.org (Grief and Loss section) for additional information if necessary.





ما ينبغي وما لا ينبغي القيام به للأهل والأصدقاء

Do's and Don'ts for Friends and Family

Condolence is the Art of Giving Courage

التعزية هي فن إعطاء الشجاعة

1. كن مستمعاً جيداً. يحتاج الناس للتكلم كثيراً عن وفاة عزيزهم. كلما تكلموا أكثر، كلما ساعدتهم ذلك على استيعاب الواقع.
Be a good listener. People need to talk a lot about the death of their loved one. The more they talk, the more they process the reality.
2. لا تحكم على الناس. لا يوجد جدول زمني معين لإتمام عملية الحزن. غالباً ما يستاء الناس عندما نقول لهم، «يجب أن تكون قد تغلبت على ذلك الآن.» الانتقال لمرحلة التصالح وتسوية الأمور عملية طويلة - حتى لو عاد الأشخاص لعملهم بسرعة.
Don't be judgmental. There is no timetable for completing the grieving process. People frequently resent being told, "You should be over it by now." Moving toward reconciliation is a lengthy process – even if people return to work quickly.
3. تحدث عن الشخص المتوفي. لا تخف من طرق الموضوع خوفاً من جعل الشخص يشعر بالسوء. فهم يشعرون بالسوء فعلاً ويفكرون في عزيزهم المتوفي معظم الوقت. من خلال الحديث عن العزيز المتوفي، أنت تؤكد أنه/أنها كان مهم بالنسبة لك أيضاً وأنه لم يتم نسيانه.
Talk about the person that died. Don't be afraid to bring up the subject for fear of making the person feel worse. They are already feeling bad and think about their loved one most of the time. By talking about the loved one, you validate that he or she was important to you as well and is not forgotten.
4. استفسر عن صحة الأصدقاء وأفراد العائلة. قد تفترض أن بعض الأشخاص هم في حالة جيدة، لكنهم ليس كذلك في الواقع.
Inquire about the well-being of friends and family members. Some people may be presumed to be okay when, in fact, they are not.
5. ابق على تواصل. لن يكون هناك طاقة لدى الأشخاص للاتصال بك. مد يدك وحاول الاتصال بهم إما عن طريق الهاتف أو بزيارة شخصية. ادع العائلة المنكوبة لتناول العشاء في الخارج.
Stay in touch. People will not have the energy to call you. Reach out and make the contact by phone or a personal visit. Invite the bereaved family out for a meal.
6. لا تستخدم العبارات المبتذلة. كن صادقاً بمشاعرك الخاصة. إذا وجدت صعوبة في التفكير فيما تريد قوله، فقط كن متوفر لمساندة الشخص. بدر بالثقاتة أو أرسل بطاقة. قول القليل أفضل من قول الكثير.
Don't use clichés. Be honest with your own feelings. If you have trouble thinking of something to say, just be there for the person. Extend a touch or send a card. Saying too little is better than too much.
7. حاول فهم عملية الحزن. هناك العديد من المراجع والكتب الجيدة في الأسواق والمكتبات.
Try to understand the grieving process. There are many good reference books on the market and in libraries.
8. ابحث عن حاجة ملحة وحاول تلبيتها. قد تكون هذه الحاجة هي التسوق، أو إعداد وجبة طعام، أو الإجابة على الهاتف، أو مجالسة الأطفال، أو المساعدة فيما يتعلق بالأقارب القادمين من خارج المدينة. حاول الاستفسار بشكل دوري لتقديم الدعم.
Look for an immediate need and fill it. This could be shopping, preparing a meal, answering the telephone, babysitting or helping with out-of-town relatives. Check back periodically to offer support.

References:

المراجع:

- Beyond Endurance.* Ronald J. Knapp; Schocken Books; 1986
Helping Children Cope With Grief. Alan Wolfelt; Accelerated Development, Inc; 1983
The Art of Condolences. Leonard Zunin; Harper Collins 1991

Bereavement & Special Days

الفاجعة والأيام الخاصة

للأسف مهما حاولت أن تكون مستعداً، قد تجد نفسك مصدوماً بالحزن، خصوصاً خلال السنة الأولى بدون من تحب. بعض الأيام الخاصة مثل أيام العطل وأيام الميلاد والذكريات السنوية قد تكون صعبة. ففكر في تغيير التقاليد إذا كانت مؤلمة جداً في غياب أحد أفراد العائلة.

Unfortunately, no matter how well prepared you try to be, you may find yourself blindsided with grief, particularly during the first year without your loved one. Special days such as holidays, birthdays, and anniversaries may be difficult. Think about altering traditions if they are too painful in the absence of a family member.

- جد الراحة في مساعدة الآخرين. تبرع بالوقت أو النقود لقضية خاصة. تبرع بهدية أو بنقود باسم عزيزك المتوفي.

Find comfort in helping others. Donate time or money to a special cause. Donate a gift or money in your loved one's name.

- امنح نفسك الإذن للاسترخاء والقيام بشيء لطيف لنفسك.

Give yourself permission to relax and do something nice for yourself.

- لا تهلك نفسك. إذا كان التسوق مجهداً لك، اطلب من قريب أو صديق مساعدتك. ففكر في التسوق عن طريق الكتالوج أو عبر الإنترنت.

Don't wear yourself out. If shopping seems to be too much, have a relative or close friend help you. Consider shopping through a catalogue or the internet.

- الطبخ والتنظيف قد يكون كثيراً عليك. إذا كانت هذه الأعمال المنزلية ممتعة لك، قم بها لكن ليس لدرجة شعورك بالانهك. يمكنك شراء الوجبات الجاهزة أو الطلب من المطاعم.

Cooking and cleaning the house can get out of proportion. If these chores are enjoyable, go ahead, but not to the point that it is tiring. You could buy precooked meals or order carry out.

- كن حذراً من «ما يجب» عوضاً عن ذلك، حاول القيام بما هو أكثر فائدة لك ولعائلتك. إذا كان من الصعب القيام بتقليد معين، حاول عدم الاشتراك إذا كان بالإمكان.

Be careful of "shoulds". Instead, try and do what is most helpful for you and your family. If a special tradition seems difficult to keep; don't get involved if possible.

- جد طريقة لتكريم الشخص المتوفي. ففكر في طرق لإحياء ذكرى عزيزك المتوفي للاعتراف بغيابه. على سبيل المثال، اعرض صورة له أو أضيء شمعة خاصة، أو قم بنخب.

Find a way to honor the person who has died. Consider ways you can memorialize your loved one to acknowledge their absence. For example display a photo, light a special candle, or make a toast.

إليك بعض النصائح لمساعدتك على التأقلم:

Here are some tips to help you cope:

- كن مستعداً للتقلبات في المزاج المرتبطة بقدوم ذلك اليوم الخاص بغض النظر عن مدى تأقلمك وحاول إبلاغ الآخرين بأن هذا اليوم وشيك.

Be prepared for mood swings leading up to that special day no matter how well you are coping and let others know that the day is approaching.

- قرر ما يمكنك التعامل معه بأريحية ودع عائلتك وأصدقائك يعرفون. ففكر فيما إذا كنت تريد التحدث عن الحزن علناً، وفيما إذا كنت تفضل أن يتولى شخص آخر مهام التقاليد، مثل العشاء العائلي أو إذا كنت تفضل البقاء في المنزل أو الذهاب لمكان جديد.

Decide what you can handle comfortably and then let your family and friends know. Consider whether you'd like to talk about the death openly; whether you'd prefer someone else take on traditional tasks, such as the family dinner, or whether you will stay home or get away to someplace new.

- شارك مخاوفك ومشاعرك وقلقك، الخ مع قريب أو صديق مع اقتراب هذا اليوم الخاص. أبلغهم أن هذا يوم صعب عليك. اقبل مساعدتهم. سوف تقدر حبهم ودعمهم في هذا الوقت.

Share your concerns, feelings, apprehensions, etc. with a relative or friend as the special day approaches. Tell them that this is a difficult time for you. Accept their help. You will appreciate their love and support at this time.

- التغيير قد يجعل الأمور أقل ألماً، امنح نفسك الإذن للقيام بالأمور بشكل مختلف. على سبيل المثال، دع الآخرين يتولون المهام اذهب لمكان عبادة جديد، احتفل في منزل شخص آخر أو تناول العشاء في وقت مختلف.

Change can make things less painful; give yourself permission to do things differently. For example, let others take over tasks, attend a new place of worship, celebrate in someone else's home or have dinner at a different time.

- فالأيام الخاصة غالباً ما تعظم مشاعر فقدان الأحبة. من المهم والطبيعي اختبار الحزن المتأتي. أبقى ذكرى عزيزك المتوفي على قيد الحياة.

Special days often magnify feelings of loss of a loved one. It is important and natural to experience the sadness that comes. Keep the positive memory of the loved one alive.

- كل شخص يتعافى من الفقدان بطريقة مختلفة. الشخص المتوفي سيبقى على الدوام مهم بالنسبة لك لكن صعوبة غيابهم في الأيام الخاصة تقل مع الوقت. بعض الأشخاص يتوقعون منك التغلب على ذلك في غضون سنة. كن صبوراً مع نفسك واطلب من الآخرين أن يكونوا كذلك أيضاً في نهاية المطاف، قد تصبح الأيام الخاصة ممتعة مجدداً.

Everyone recovers differently from a loss. The person who died will always be important to you but their absence during special days can become less difficult with time. Some people will expect that you will be "over it" within a year. Be patient with yourself and ask others to do the same. Eventually special days can become enjoyable again.

- اسمح لنفسك بالبكاء. الأيام الخاصة تستحضر العديد من العواطف، السعيدة والحزينة. لا تدفع بها جانبا، بل دع نفسك تشعر بها. دأل نفسك وكن لطيفاً معها.

Allow yourself to cry. Special days bring up many emotions happy and sad. Don't push them aside; rather let yourself feel them. Pamper and be kind to yourself.

- ضع الحدود. يجب أن تدرك أن هذا لن يكون سهلاً. قم بالأشياء الخاصة جداً و/أو المهمة بالنسبة لك. إ فعل ما بوسعك لك ولأفراد عائلتك، بما في ذلك الأطفال.

Set limits. Realize that it isn't going to be easy. Do the things that are very special and/or important to you. Do the best that you can for you and your family members, including children.

- الأيام الخاصة تستنزفك عاطفياً وبدنياً ونفسياً. أنت بحاجة لكل ذرة من القوة. حاول الاعتناء بنفسك وخذ قسطاً كافياً من الراحة. Emotionally, physically, and psychologically special days are draining. You need every bit of strength. Try to take care of yourself and get enough rest.

Bereavement Resources:

An Abridged Bibliography on Grief and Loss and Websites

- الحزن كعملية عائلية، Ester Shapiro، 1994
Grief as a Family Process
 عندما يحزن الرجال: لماذا يحزن الرجال بشكل مختلف وكيف يمكنك تقديم المساعدة، Elizabeth Levang، 1998
When Men Grieve: why men grieve differently and how you can help
 الشجاعة للحزن، Judy Tatelbaum، 1993
The Courage to Grieve
 بنات بلا أمهات، Hope Edelman، 2006
Motherless Daughters
 لا تأخذ حزني بعيداً، Doug Manning، 1984
Don't Take my Grief Away
 عندما تحدث الأشياء السيئة للأشخاص الجيدين، Harold Kushner، 2004
When Bad Things Happen to Good People

موارد للتعامل مع المفاجعة:

مراجع موجزة ومواقع إلكترونية حول الحزن والفقدان

- للبالغين:
 لا وقت للوداع، Janice Harris Lord، 2006
No Time for Goodbyes
 كيف تستمر بالحياة بعد وفاة أحد الأحبة، Therese A. Rando، 1991
How To Go On Living When Someone You Love Dies
 حزن لا يضاهي، Kathleen Ohara، 2006
A Grief Like no Other
 لم أكن مستعداً لقول الوداع: التأقلم والتعافي بعد الموت المفاجئ لأحد الأحبة، Brook Noel، 2008
I Wasn't Ready to Say Goodbye: Surviving, Coping and Healing After the Sudden Death of a Loved One
 إيجاد طريقك بعد وفاة شريك الحياة، Marta Felber، 2000
Finding Your Way After a Spouse Dies



عندما يتوفى شخص خاص جداً: الأطفال يمكنهم التأقلم مع الحزن،
1988، Marge Heegaard
When Someone Very Special Dies: Children Can
Learn to Cope with Grief

كيف نخبر الأطفال؟: دليل خطوة بخطوة لمساعدة الأطفال على التأقلم عند وفاة
شخص، Dan Schaefer، Third Edition،
2002، David Peretz MD Christine Lyons
How Do We Tell the Children?: A Step-by-Step
Guide for Helping Children Cope When Someone
Dies

الأطفال والحزن: عند وفاة أحد الوالدين،
2001، J. William Worden
Children and Grief: When a Parent Dies

مواجهة المراهقين للفاوجة،
2000، Karen Gravelle and Charles Haskins
Teenagers Face to Face with Bereavement

التحدث عن الموت: حوار بين والد وطفل،
1990، Earl Grollman
Talking About Death: A Dialogue between Parent
and Child

كتاب كامل حول الموت للأطفال،
2006، Joy Johnson and Brad Donner
A Complete Book about Death for Kids

ما وراء التحمل/ عند وفاة طفل،
1986، Ronald Knapp
Beyond Endurance / When a Child Dies

الأطفال والمراهقون الحزينين،
1995، Earl Grollman
Bereaved Children and Teens

مرافقة الطفل الحزين،
2012، Alan Wolfelt
Companioning the Grieving Child

شفاء قلب الطفل الحزين،
2001، Alan Wolfelt
Healing a Child's Grieving Heart

مساعدة الأطفال على التأقلم مع الانفصال والفقدان،
1994، Claudia Jewett
Helping Children Cope with Separation and Loss

شفاء قلبك الحزين، Alan Wolfelt، 2001
Healing Your Grieving Heart

شفاء قلب شريك الحياة الحزين، Alan Wolfelt، 2003
Healing a Spouse's Grieving Heart

التعامل مع وفاة الأخوة: التعايش مع الحزن لدى وفاة أخ بالغ أو أخت بالغة،
2003، TJ Wray

Surviving the Death of a Sibling: Living Through
Grief When an Adult Brother or Sister Dies

جوهر الحزن: استخدام الشعر كدليل لعملية الحزن،
2009، Ed Gray
Essence of Grieving: Using Poetry as a Guide for the
Grieving Process

التعايش مع الحداد، Harriet Schiff، 1987
Living Through Mourning

حول الموت والوفاة، Elizabeth Kubler Ross، 1969
On Death and Dying

للوالدين والأطفال: *For Parents and Children:*

توجيه الطفل خلال الحزن، Emswiler and Emswiler،
August 2000، Bantam Books
Guiding Your Child Through Grief

مراحل حياتية، Bryan Mellonie and Robert Ingpen،
1983، Bantam Books

Lifetimes

الابتسام المفقودة لسمانتا جين: قصة حول التأقلم مع فقدان أحد
الوالدين، Julie Kaplow and Donna Pincus، 2007
Samantha Jane's Missing Smile: A Story About
Coping with the Loss of a Parent

<http://www.apa.org/pubs/magination/441A808.aspx>

بعد الظلام، ستشرق الشمس مجدداً، Mehren،
1997، Simon and Schuster
After the Darkest Hour The Sun Will Shine Again

ساعدني على قول الوداع. نشاطات لمساعدة الأطفال على التأقلم عند وفاة شخص
خاص، Janis Silverman، 1999
Help Me Say Goodbye. Activities for Helping Kids
Cope When a Special Person Dies

الحزن ليس سيئاً: دليل الحزن الجيد للأطفال الذين يتعاملون مع فقدان.
1998، Michaelene Mundy
Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids
Dealing with Loss

At UMHS:

Patient/Family Education, Grief and Loss

UM Depression Center

UM Geriatric Clinic

Mott Children's Hospital Grief Assistance

Department of Social Work Programs and Services

في النظام الصحي لجامعة ميشيغان:

www.cancer.med.umich.edu/support/grief_loss.shtml
تثقيف المريض/العائلة، الحزن والفقْدان

www.med.umich.edu/depression/groups.htm#workshops
مركز معالجة الاكتئاب في جامعة ميشيغان

www.med.umich.edu/geriatrics/communityprograms/counseling.htm
عيادة الشيخوخة في جامعة ميشيغان

www.med.umich.edu/mott/pvguide/support_grief.html
مستشفى مَت للأطفال للمساعدة في وقت الحزن

www.med.umich.edu/socialwork/programs
برامج وخدمات دائرة العمل الاجتماعي

Other Organizations:

منظمات أخرى:

خدمات المجتمع للفاجعة ومجموعات الدعم في الحزن يمكن أن تكون مذكورة في الصحيفة المحلية أو يمكن الحصول على هذه المعلومات من خلال الاتصال بدار الدفن المحلية، أو منظمات رعاية المحتضرين أو مكان عبادة محلي.

Community Bereavement Services and Grief Support Groups may be listed in your local newspaper, or found by contacting your local funeral home, hospice organization, or a local place of worship.

For grief support groups ongoing

www.arborhospice.org
لمجموعات الدعم المستمر في الحزن

For one on one peer support

www.kitenetwork.org
لمجموعات دعم الأقران وجها لوجه

Ele's place for families and children

www.elsesplace.org
مكان إيلي للعائلات والأطفال

www.caringinfo.org
ارتباطات تتميز بالرعاية والاهتمام، برنامج للمنظمة الوطنية لدار المحتضرين والرعاية اللطيفة (NHPCO) يمكن للبرنامج تزويدك بالمعلومات حول مجموعات الدعم في منطقتك.

Caring Connections, a program of the National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO). The program can provide you with information regarding support groups in your area.

Phone: 800-854-3402 هاتف رقم: www.hospicefoundation.org

www.centering.org
شركة التوسط هي منظمة غير ربحية مكرسة لتزويد التثقيف والموارد للتكالي.

Centering Corporation is a non-profit organization dedicated to providing education and resources for the bereaved
Phone: 866-218-0101 هاتف رقم:

www.griefnet.org
Grief Net هي عبارة عن مجموعات دعم عبر الإنترنت لمساعدة الأشخاص في قضايا الفقْدان والحزن. كما ويقدم الموقع الإلكتروني روابط للموارد أيضاً.

Grief Net is an online support group to assist people with loss and grief issues. The website offers many links to resources as well.

www.compassionatefriends.org
يساعد العائلات «للوصل لحل إيجابي للحزن بعد وفاة طفل في أي عمر ولتقديم المعلومات لمساعدة الآخرين على تقديم الدعم كذلك.»
Helps families "toward the positive resolution of grief following the death of a child of any age and to provide information to help others be supportive."

Phone: 877-969-0010 رقم الهاتف:

www.dougy.org
مركز دوغي للأطفال الحزينين The Dougy Center for Grieving Children
رقم الهاتف: 866-775-5683 Phone:

www.growthhouse.org
تقدم Growth House, Inc. آلية بحث لمساعدتك على الدخول إلى مجموعة الإنترنت الشاملة للموارد حول التعافي ما بعد الوفاة.
Growth House, Inc., offers a search engine to help you access the Internet's comprehensive collection of reviewed resources for post death healing.

www.aarp.org/relationships/grief-loss
AARP يقدم موارد عامة ونصائح مفيدة للفاضة AARP offers general bereavement resources and useful tips

www.helpstartshere.org/issues-and-answers/grief-loss-and-spirituality.html الجمعية
الوطنية للدعم والمعلومات من العاملين الاجتماعيين.
National Association of Social Workers Grief Information and Support.

www.counselingstlouis.net
للمساعدة المتعلقة بفقدان الإخوة For help with sibling loss