

الفصل الخامس

الخاتمة

أ. ملخص نتائج البحث

١. تحتاج المرأة إلى دعم عاطفي من الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع لمساعدتها على التعامل مع مشاعر الحزن أو الخسارة أو الارتباك التي قد تتعرض لها خلال فترة العدة. يمكن أن يكون هذا الدعم العاطفي في شكل الاستماع والفهم والاستعداد للاستماع إلى قصص النساء بتعاطف.
٢. والغرض من العدة إتاحة الوقت للأزواج المطلقين أو الذين تعرضوا لوفاة أزواجهم للتفكير في زواجهم ، والنظر في إمكانية المصالحة ، وحماية حقوق المرأة في مسائل الميراث والحمل. في فترة العدة لا يمكن للمرأة أن تتزوج برجل آخر ، وإذا حملت يتضح الأب الحقيقي للطفل.
٣. قطع العلاقة الزوجية بسبب وفاة زوجها أمر صعب على الزوجة ، بحيث يمكن أن يكون له آثار نفسية مختلفة ، مثل الشعور بالحزن العميق ، والشعور بالفراغ ، والإجهاذ ، والقلق ، والندم ، والإكتئاب. لذلك ، من المهم أن تتلقى الزوجة التي مات زوجها معاملة خاصة تهدف إلى الشفاء والتقليل من تأثير الطلاق. أما الفوائد العدة هي تمكن بذل جهود الشفاء النفسي ، مثل الإعتناء بنفسك ، والتفكير الإيجابي الذي يمكن الحصول عليه من الأسرة والدعم الآخر ، وإبقاء نفسك مشغولاً بالأنشطة التي ترضي القلب ، تقييم أوامر الله من الصلاة وزيادة تلاوة القرآن والذكر.

ب. التوصيات

من خلال التعرف على المخاوف التي يواجهونها والتعامل معها وما يجعلهم يشعرون بعدم الأمان أو الخوف في عملية التعافي. عندما يدركون خوفهم ، تعامل معه تدريجيًا عن طريق تقسيمه إلى أفعال أصغر يمكن تحقيقها. ابدأ بتحديات أسهل وقم ببناء ثقتك بنفسك بشكل تدريجي.

قابل أشخاصًا يمكنهم تقديم الدعم العاطفي ، لأنهم سيستمعون إلينا باهتمام كبير ، ويقدمون التشجيع الإيجابي ، ويقدمون التشجيع عندما نشعر بالإحباط أو التعب. إنهم هنا لرفع معنوياتنا وتذكيرنا بأننا لسنا وحدنا في رحلتنا.

الدعم من الأسرة مهم أيضًا في التعافي النفسي بعد فقدان الزوج. يمكن أن تكون الأسرة مصدرًا قويًا للدعم العاطفي وتساعد في تقليل أي مشاعر بالوحدة قد تشعر بها. يمكنهم الاستماع باهتمام ، ومشاركة القصص عن أزواجهن ، وتوفير الأحضان والدفء الجسدي الذين هم في أمس الحاجة إليه.

مارس تمارين الاسترخاء والتأمل التي يمكن أن تقدم فوائد كبيرة للشفاء النفسي بعد فقدان زوجك. من خلال هذه الممارسة ، يمكننا خلق مساحة لتقليل القلق ، وتعزيز التوازن العاطفي ، وتخفيف أي توتر قد نشهده.

التوكل على الله وترك كل شيء له مبدأ مهم في الإسلام. يمكن للمرأة أن تقوي إيمانها بأن الله يراقب دائماً ويقدم المساعدة في كل مشكلة تواجهها ، بما في ذلك مشاكل الصحة العقلية. فالوقوف وطاعة وصاياه يمكن أن يهدئ القلب أيضاً ، وقرأ المزيد من القرآن ، ويصلي ، ويدعو الله الذي يعينه في كل المحن التي يتعرض لها عبده.

