

Как пережить смерть любимого?

Моя хорошая знакомая не так давно похоронила своего любимого мужа. Они прожили в браке 26 лет, много пережили, но остались друг другу верными друзьями. Вечерами она включает грустные песни и тоскует. Провожая гостей, закрывает дверь, а на глазах слезы. Слезы о том, кого не вернуть.

Наблюдая за ней, я задумалась: «А как это, потерять любимого?». Тема очень грустная, но актуальная. Много женщин во всем мире провожают любимых в «последний путь». Может быть, кто-то, прочитав эту статью, наберется сил и начнет жить дальше!

Для начала нужно понять, что смерть – это кризис для нас, а кризис – страдание, через которое мы должны пройти, чтобы вырасти духовно. Смерть близкого человека не должна служить причиной постоянных депрессий и болезней. Ведь если бы умерший был жив, он хотел бы видеть нас сильными и мужественными. Так наберемся мужества, чтобы преодолеть это!

Нельзя позволять себе терзаться воспоминаниями. Не прокручивать в голове ваши ссоры или примирения, ваши поцелуи и романтические вечера. Этим вы сами себе ковыряете рану, при этом не отпуская любимого человека. Вы мысленно возвращаете его к себе, снова и снова. А этого делать нельзя! Важно понять одно: если Бог забрал человека именно сейчас, значит, человек уже готов перейти в жизнь вечную, и мешать этому не стоит. А ваше время не пришло. Значит, вы не готовы!

Вот на этом этапе нужно пересмотреть свои жизненные позиции, цели и деяния. Забывать любимого нельзя ни при каких обстоятельствах, но изменить уклад жизни стоит. Поверьте, вместе со старым укладом уйдет горечь потери! вспомните произведение Н.В. Гоголя «Старосветские помещики». Пять лет прошло со дня смерти Пульхерии Ивановны, а Афанасий Иванович вспоминает об этом, как будто это было вчера. Вот пример истинной любви и верности, она не остыла, время не смогло залечить раны, потому что любовь вечна.

С этой пары нужно брать пример любить до последнего стука сердца. Но не стоит, как Афанасий Иванович, сидеть и ждать своего часа! Нужно поменять себя и свою жизнь.

Как пережить смерть любимого

Автор: admin

01.08.2011 10:50 - Обновлено 29.10.2014 16:53

Смириться с тем, что смерть – это неизбежность. Придет и наше время, так давайте проживем свою жизнь ярко! Так странно, человек понимает, что в конце пути его ждет смерть, поэтому нужно стремиться к жизни, наслаждаться ею, а он, своими скорбями, депрессиями, приближает себя к смерти! Печально...

Умер любимый человек. Похороны. Поминки. Все родственники разъехались и вы остались одни. Как быть дальше?

1. Понаблюдайте за собой, анализируйте. Вспомните, что вы делали с помощью супруга. Учитесь это делать без него. Вам это необходимо!

2. Плачьте! Не бойтесь. Если все вокруг твердят, что нужно крепиться – не слушайте. Первое время всегда самое тяжелое, поэтому не держите слезы в себе. Дайте себе разрядиться эмоционально!

3. Делитесь своими чувствами! Подруги, родные, дети, телефон доверия... Не важно. Говорите, говорите о своем одиночестве, потере. Главное, правильно выбрать слушающего! Желательно, чтобы это был человек, который поймет и поддержит.

4. Пишите. Можно писать стихи о своих чувствах, о чувствах к любимому. Можно написать ему письмо! Ведение дневника тоже может облегчить страдания.

5. Старайтесь не нарушать распорядок дня. Важно не пропускать приемы пищи, даже если вам не хочется. Занимайтесь собой! Не забывайте ухаживать за внешностью. Внешнее – отражение внутреннего, а нам нужно, чтобы внутреннее состояние было хорошим.

6. Не стоит искать утешения в спиртном. До добра это никогда не доводило. Если вы спрячетесь от себя, от своих проблем, то потом вам не хватит сил их решить.

Как пережить смерть любимого

Автор: admin

01.08.2011 10:50 - Обновлено 29.10.2014 16:53

7. Посмотрите вокруг, множество людей нуждаются в помощи. Это и дети-сироты, и больные старики, и люди, которые потеряли близкого, как и вы. Может, стоит подарить миру немного добра? Посетить приютских ребят, поговорить с ними. Навестить одиноких старушек.

Вы почувствуете, что нужны кому-то, а значит – стоит жить!

Автор - **Елена Терёхина**

[Источник](#)