

دليل الحزن

يعتبر الحزن تجربة شخصية عميقة حيث يتطلب دعم أي شخص يصارع الحزن الكثير من الحساسية والتعاطف والصبر. إليك كيف يمكنك تقديم دعم فعال:

التنفيذ: دعهم يعبرون عن مشاعرهم

استمع دون إصدار أحكام: **اسمح للشخص الحزين بالتعبير عن أفكاره أو مشاعره، مهما كانت صعبة أو قاسية.

توقع حدوث مجموعة من المشاعر: ** يمكن أن يظهر الحزن بطرق متعددة، بما في ذلك الغضب، الإنكار، الارتباك، أو حتى الخدر.

تجنب مقاطعة المُتكلم أو تقديم حلول فورية: ** استمع فقط. قاوم رغبتك في إصلاح أو تغيير ما يشعرون به.

مثال:

يمكن إخبار الشخص الحزين بما يلي: من الطبيعي أن تشعر بالغضب أو الحزن. أنا هنا للاستماع إليك

التأكيد على صحة توقيت مايشعرون به

اعلن ادراكك لمشاعرهم: ** دع الشخص يعرف أن ما يشعر به طبيعي ومشروع.

استخدم لغة تعاطفية: ** عبارات مثل "إنني أسمعك" أو "مشاعرك طبيعية تمامًا في مثل هذه الحالة" يمكن أن تكون تلك العبارات مريحة.

مثال:

أسمعك، ومن الطبيعي تمامًا أن تشعر بهذا الشكل. "من الجيد لصحتك النفسية أن تشعر بالغضب أو الحزن"

الخط الزمني للحزن

غالبًا ما يتساءل الناس عن المدة التي سيستمر فيها حزنهم أو حزن أحد أحبائهم. يتأثر حزن الشخص بعوامل مختلفة تتعلق بخسارته. وبالتالي، لا يوجد جدول زمني محدد.

سيجد العديد من الأشخاص أن شدة مشاعرهم تقل بعد بضعة أشهر إلى عام واحد، على الرغم من أن الشعور بالخسارة لا يزال قائمًا وقد تؤدي الذكريات إلى الحزن.

إذا استمرت شدة الحزن لأكثر من عام واحد لدى الشخص البالغ، أو 6 أشهر لدى الطفل، فقد يكون الدعم المهني مفيدًا.

تجنب إعطاء النصائح أو تقديم أي إجابة لأسئلة الشخص الحزين

قاوم الرغبة في الإصلاح الحزن ليس شيئًا يمكن حله

بالنصائح. غالبًا ما يحتاج الناس فقط إلى من يستمع إليهم.
كن حاضرًا دون حلول
بدلاً من محاولة تقديم إجابات، ركز على التواجد معهم

مثال:

"أنا آسف جدًا! لا أستطيع إصلاح الموقف، لكنني هنا معك"

تقديم المساعدة بطريقة عملية

تلبية الاحتياجات المادية: يمكن أن يكون الحزن مرهقًا، سواء عقليًا أو جسديًا. قدم المساعدة في المهام اليومية مثل الطهي، التنظيف، أو التسوق.
كن محددًا في العروض التي تقدمها

بدلاً من قول "أخبرني إذا كنت بحاجة إلى أي شيء"، قدم شيئًا محددًا مثل "هل يمكنني إحضار العشاء لك غدًا؟"

مثال:

أنا ذاهب إلى المتجر أو الاسواق، هل يمكنني إحضار أي شيء لك؟"

أفكار ختامية:

دعم شخص ما خلال الحزن يتعلق بالتواجد، الاستماع، وإعتراف بصعوبة تجربتهم. ليس الأمر متعلقًا بإيجاد حلول أو تقديم إجابات، بل بالسير بجانبهم وملازمتهم خلال رحلتهم. وجودك، تعاطفك، ومساعدتك العملية يمكن أن يحدث كل ذلك فرقًا كبيرًا في عملية شفائهم.

التعامل مع الصراعات الروحية بحساسية

الاعتراف بالغضب أو الشك الروحي: **من الطبيعي أن يشكك الناس أو يشعروا بالغضب تجاه الله أثناء الحزن. اعترف بتلك المشاعر دون إصدار احكامك عليهم.

تشجيع الحوار الروحي: ** إذا كان الشخص منفتحًا على ذلك، شجعه على نقل مشاعره إلى الله، حتى وإن لم تأتي الإجابات فورًا

مثال:

لا بأس في التساؤل أو الغضب من الله في الوقت الحالي. الله يستطيع التعامل مع تلك المشاعر، ومن الجيد أن تخبره بها، حتى وإن لم تكن هناك إجابات فورية