

الدعم العاطفي للشفاء من الحزن

الكاتب



شيماء المرزوقي

تمر بنا الكثير من المشاعر والمواقف العاطفية. وعلى اختلاف هذه المواقف النفسية، فإن بعضاً منها يكون ذا وقع شديد على الروح والنفس، ويترك آثاره القاسية، بل إن بعضها قد يؤدي إلى أمراض وأعراض نفسية، تتطلب العلاج والرعاية الطبية.

واحد من تلك المشاعر والمواقف العاطفية، التي لا سبيل إلا الوقوع فيها، أو لا مجال إلا المرور بها، مشاعر الحزن الذي يحضر، كما هو معروف، نتيجة لأحداث الحياة المتنوعة والمتعددة، والتي تتمثل في وفاة قريب ما، أو الإخفاق وال فشل في أي من المجالات، أو نحوها من المواقف والانفعالات الحياتية التي لا تخفى عليكم

الحزن عندما يتلبس بإنسان، فإنه يكون في أشد لحظات ضعفه، وفي أكثر لحظات الحياة قتامة وظلمة، يعيش الحزين أوقاتاً بطيئة، محملة بالألم، والمشكلة أن ما يشعر به، وما يعتلج في نفسه، يبقين بعيداً عن الآخرين، فلا أحد يشاركه، وقلة من يتفهمون فداحة ما مر به. ومع هذا، فإن هناك خطأ يقع ويحدث يتمثل في عدم معرفة الطريقة أو الأسلوب الأمثل في مساعدة الحزين، أو كيف نقف معه، ونكون داعمين له. في هذه اللحظة الحرجة التي تمر به، حيث هناك من يفتقر للمهارة، أو لا يعرف الطريقة المثلى والصحيحة، وكيفية تخفيف وقع الألم أو الحدث الحزين على إنسان مقرب منه، ويكتفي بكلمات عابرة منمقة، بينما الحاجة الملحة تتمثل في جوانب دعم نفسية، وفي انتقاء كلمات داعمة حقيقية

الدكتورة رينيه تورنر، مؤلفة وباحثة وطبيبة تتمتع بخبرة 20 عاماً في قضايا الحزن، والصدمات، والهوية، قالت في تحت عنوان «الألم غير المعلن»: «تؤكد عقود من أدب الحزن على دور goodtherapy.org: مقال نشرته على موقع الدعم العاطفي والعلائقي في تسهيل الشفاء في أعقاب الحزن. ولسوء الحظ، لا توفر الأنظمة الاجتماعية والعلائقية دائماً «هذا الدعم، وقد تتجاهل تماماً تجربة الحزن التي يمر بها الفرد، ما يزيد من احتمالية تطور الحزن

لنتذكر أن الإنسان الذي تعرض لحدث حزين، أياً كان نوعه، أو وقع في مشكلة تسبب له الحزن، في أشد لحظات الضعف، وفي أكثر أوقاته اهتزازاً وكآبة؛ لذا فإن التعامل الأمثل يتمثل في مواساة صادقة، وفي موقف واضح مساعد داعم. نحن نحتاج إلى هذه الثقافة، نحتاج إلى تعلم كيف نتعامل مع هذه المواقف الحزينة، وكيف نسهم في تخفيفها على الناس المقربين منا، أو الذين يشاركوننا الاهتمامات الحياتية

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.