



فهم الحزن والانتباه إليه

تجارب فقدان والخسارة والحزن قد تكون مؤلمة للغاية. وهذه الوثيقة تتضمن إرشادات تساعدك على فهم استجابتك للحزن، وتُقدّم لك أفكارًا حول كيفية اهتمامك بنفسك كلما حدث تغيير في حياتك.

ما تعريف الحزن؟

يُعرّف الحزن بأنه رد فعل سوي وطبيعي تجاه الوجد الذي نشعر به بعد حدوث تغيير كبير في حياتنا، ك وفاة شخص نحبه أو الانفصال العائلي أو وقوع كارثة طبيعية. وللحزن تأثير سلبي على مشاعرنا وتأثير مادي على أجسادنا، كما يصعب فهمنا لأنفسنا والعالم المحيط بنا وعلاقاتنا ببعضنا بعضًا وروحانياتنا. وقد تتطلب منا تجربة الحزن خوض غمار رحلة شخصية نتعلم فيها أشياء جديدة عن أنفسنا وننظر فيها إلى الحياة نظرة مختلفة.

كيف نعبر عن الحزن؟

يختلف التعبير عن الحزن باختلاف الأشخاص. فبعضنا يعبر عن حزنه وجرحه علانية، وبعضنا ينسحب في صمت. ولا بد لنا أن نعلم أنه لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة غير صحيحة للحزن.

وفيما يلي بعض ردود أفعال الحزن الشائعة:

المشاعر التي قد تتناوبني ...

- القلق والتوتر والشعور بالارتباك العاطفي
- الغضب أو الإحباط أو خيبة الأمل
- الأسى.

الأفكار التي قد تراودني ...

- عدم التصديق
- الارتباك
- الشعور بالوجود أو الانعزال
- انشغال البال.

السلوكيات التي قد أظهرها ...

- البحث والاستدعاء
- صعوبة التركيز أو أداء المهام المعتادة
- فرط النشاط المتواصل
- شروذ الذهن
- زيارة أماكن معينة وحمل التذكارات
- تجنّب التذكيرات.

ردود الأفعال الجسدية التي قد أظهرها ...

- تغييرات أنماط النوم والشهية
- الشعور بضيق في الصدر والحلق وصعوبة في التنفس
- نقص الطاقة.



رحلة الحزن

لقد تبين لنا من خلال عملنا في برنامج Seasons for Growth (مواسم النمو) أنّ نظرية الحزن التي وضعها ويليام ووردن مفيدة جدًا لفهم رحلة الحزن. فقد حدّد ووردن أربع مهام رئيسية للحزن. ولقد أجرينا تعديلات بسيطة على هذه المهام لتشمل مجموعة كبيرة من الخسائر والفجائع التي نتعرض لها في حياتنا:

• قبول حقيقة فقدان والخسارة

• معالجة آلام الحزن

• التكيف مع العالم المتغير بعد فقدان والخسارة

• البحث عن طريقة تواصل دائمة مع المفقود في خضم الشروع في حياة جديدة

إنّ هذه المهام الأربع ليست خطوات ستخطوها أو مراحل ستمر بها. وعلى الرغم من أنّ الوقت كفيل بتخفيف آلام الحزن، إلا أننا نتحرك بشكل إيجابي وفعال خلال هذه المهام. إذ قد يساعدك الاعتراف بكل مهمة والتفاعل معها بشكل فعال على تخفيف آلام الحزن، ومن الممكن أنّ تعيد النظر في هذه المهام مستقبلاً وتعيد معالجتها بمرور الوقت.

فهم عملية الحزن

إنّ فهم مراحل الحزن يُعد خطوة مهمة نحو التكيف مع مجريات الحياة بعد فقدان عزيز. وإنّ فهم متطلبات هذه المراحل يساعد على الحد من وطأتها على الشخص. ولكن كيف يمكننا التعامل مع مهام الحزن بطريقة ذات معنى؟ وكيف يمكننا التحول من تجربة الحزن السلبية ("لقد حدث لي هذا") إلى المشاركة النشطة ("ماذا يتطلب مني هذا؟") التي ركزت عليها مهام ووردن؟

إنّ تحديد كل المشاعر التي تنتابك والاعتراف بها يُعد إحدى الخطوات العملية الصغيرة التي يمكنك البدء بها للتغلب على الحزن. فبدلاً من محاولة إبعاد المشاعر غير المريحة أو تجاهلها، اتركها تتواجد بداخلك، ثم وجه اهتمامك وانتباهك نحو التفكير في أفضل طريقة لإدارتها عند ظهورها. ومثال ذلك أنّ تسأل نفسك ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها عندما يخيم عليك الأسى أثناء العمل؟ وما الاستراتيجيات التي يمكنك وضعها لنفسك عندما تشعر بالإحباط الشديد؟

إنّ البدء في التعامل مع مشاعرك بهذه الطريقة قد يساعد على تزويدك بالطاقة وتعزيز الوعي لديك لاتخاذ خطوة صغيرة أخرى تتمثل في البدء في التفكير في مجالات حياتك التي يمكنك التأثير عليها، لا التي لا يمكنك التأثير عليها. فبدلاً من التركيز على "الأمني البعيدة"، سيساعدك هذا النهج على توجيه جهودك وطاقاتك نحو عاطفية نحو الاختيارات والأفعال والقرارات التي ستساعدك على عيش حاضرِك بطريقة ذات معنى.

"الشيء الوحيد الدائم في الحياة هو التغير. والشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغير".

- فالين، 2013

ولكي تتمكن من عبور هذه الفترة المعقدة والصعبة، تحتاج إلى جمع بعض الدعم الإضافي لنفسك. وقد يشمل ذلك ما يلي:

- **الوقت** - الفرصة لأخذ قسط من "الراحة" من مسؤولياتك للتركيز على حزنك أو لتجديد حيويّتك واستعادة طاقتك
- **المساحة الآمنة** - المساحات أو الأماكن التي يمكنك فيها تجربة مشاعر مختلفة (مثل الأسى والغضب والخوف والشعور بالذنب والفكاهة) بأمان (لنفسك وللآخرين)
- **المُرافق** - صديق أو قريب أو مستشار واحد على الأقل يمكنك التحدث معه بصراحة لمساعدتك على فهم ما حدث والتفكير بانتظام في ردود أفعالك دون الشعور بأنك تتعرض لأحكام
- **شبكة الدعم** - شبكة كبيرة من الأشخاص الذين يمكنك التواصل معهم لمساعدتك في عدة سياقات مختلفة - مثل الجوانب العملية للحياة اليومية.

ولا شك في أنّ قدرتك على قبول عروض المساعدة من الأسرة والأصدقاء والجيران مسألة في غاية الأهمية. فلا تتوجس خيفة من طلب الدعم الذي قد يعود عليك بالنفع الأكبر. وإذا كان توفير الوقت للالزام لنفسك يقف عائقاً في طريقك، فاطلب من شخص أنّ يتحمل مسؤولياتك نيابةً عنك بعد الظهر. وإذا كانت فوضى منزلك تزيد من شعورك باليأس، فالتمس من أحد أقاربك أنّ يساعدك على استعادة المكان إلى الهيئة التي تريده أنّ يكون عليها. فطلب المساعدة من الآخرين ليس علامة ضعف، بل هو علامة قوة - وخطوة إيجابية يمكنك اتخاذها.

المزيد من الدعم – برامجنا

يُعرّف برنامج Seasons for Growth بأنه برنامج تعليمي قائم على الأدلة يساعد الأطفال والشباب والبالغين بلطف ورفق على التعرف على الحزن. ويستفيد الأطفال والشباب والبالغين من الفرصة التي تتيح لهم معرفة كيفية تأثير الموت أو انفصال الأسرة أو الكوارث الطبيعية أو غيرها من التغيرات والخسائر الكبيرة على حياتهم. ويُتيح برنامج Seasons for Growth للمشاركين الفرصة لتعلّم المعلومات والمهارات والتصرفات المطلوبة لفهم هذه التجارب والاستجابة لها بشكل جيد.

توفّر جميع البرامج مساحة آمنة حيث يمكن للمشاركين التعبير عن أنفسهم وتحديد اختياراتهم وممارسة التأثير والعمل معاً، بغض النظر عن احتياجاتهم وهوياتهم وخلفياتهم الثقافية المتنوعة. يتواصل المشاركون مع الأشخاص الآخرين الذين يواجهون ظروفًا مماثلة ويتكوّن لديهم إحساس بالانتماء والتواصل.

وتتضمن الجلسات مجموعة من الأنشطة المناسبة لأعمار الأطفال، مثل الرسم والقصص والمناقشة والموسيقى وأنشطة تدوين اليوميات.

كما يقدم برنامج MacKillop Seasons التدريب والدعم للمهنيين لتقديم برامج المجموعات الصغيرة في المدارس والمنظمات المجتمعية.