

كيف تواسي صديقك عندما يكون حزيناً؟

عندما يشعر الأصدقاء بالحزن، فمن السهل أن يشعروا بالعجز تجاه ذلك. في بعض الأحيان نعتقد أننا نفعل الشيء الصحيح من خلال محاولة رفع معنوياته، مشيرين للإيجابيات أو اقناعه بالمضي قدماً. تلك الجهود تميل إلى ممارسة الضغط عليهم وتركهم يشعرون بالضعف.

- امنح الصديق الوقت الكافي: يمكن للشخص الحزين أن يعاني لفترة أطول من المتوقع. فإذا حدث ذلك، بغض النظر عن مدى الإحباط أو الخوف الذين يراودانك، اسمح له أن يشعر بالحزن للفترة التي يحتاج إليها، مع العلم أنك لن تحكم عليه بسبب ذلك.
- تعرف على مراحل الحزن: معظم الأشخاص الذين يعانون من الحزن سيخوضون هذه المراحل، في كثير من الأحيان: الإنكار، والمساومة، والغضب، والإكتئاب، والقبول. كل تلك المراحل صحية وضرورية. كلما كنت على معرفة بهذه المراحل، كلما كنت قادراً على دعم صديقك.
- متغيرات الحزن: يختلف الحزن بين الأشخاص. وتشمل المتغيرات سبب وفترة المشكلة، ومرونة شخصية الشخص الحزين، وتجاربه السابقة، ما حجم شبكة دعمه، وكيف كانت علاقته بالشخص الآخر. فعليك فهم كيف يمكنك تغيير تجربتهم الحزينة من خلال تجربتك الشخصية أو من تجربة شخص آخر قد عرفته.
- لا تخبرهم عن مدى قوتهم: غالباً ما نحاول تشجيع الشخص الذي تعامل بصبر مع مشاكله. المشكلة هي أننا بحاجة للسماح له أن يكون بشرياً وضعيفاً في بعض الأحيان أيضاً. بعد كل شيء، هناك قوة في التعبير عن عواطفك من حين لآخر.
- اسأله عن حاجاته: من الطبيعي أنه يمكنك تخمين ما يحتاج إليه صديقك وفقاً إلى ما قد تحتاج إليه لو كنت مكانه. إن جميعنا مختلفون، لذا فمن الأفضل أن تطلب منه ما الذي يمكنك تقديمه له. مجرد عرض دعمك في جميع الطرق الممكنة يعرفون أنك ستدعمهم بكل ما يطلبوه منكم.
- اطمئن عنه دائماً: الكثير من الناس تقدّم المساعدة والدعم للشخص الحزين. بمرور الأسابيع والأشهر تمر حياة الجميع على المضي قدماً وينسون عموماً عروضهم للمساعدة والدعم. كن

الشخص الذي يطمئن باستمرار.
▪ أوصي بالمساعدة: معظم الأصدقاء أو أفراد الأسرة قد يقدمون المساعدة للشخص الحزين بدون الضغط عليه. اقترح بلطف طلب المساعدة العلاجية لمنحهم مكاناً خاصاً للتعامل مع مشاكلهم.