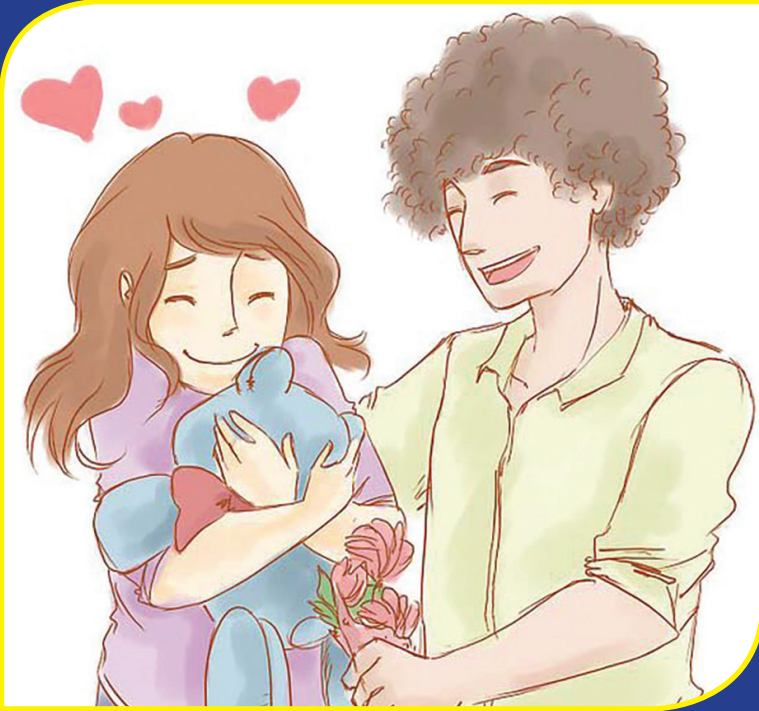




الجميع يحزن من وقت
لآخر. عندما نذكر إدخال
البهجة على قلب أحدهم،
فجّل ما نتحدث عنه هو
الاستماع إليه والتعاطف مع
ما يمر به ومساعدته على
استيضاح رؤيته للأمور.
إذا كنت تود معرفة كيف
تُفرح شخصاً ما، إليك بعض
الخطوات السهلة لمساعدتك
فى وضعه على بداية
الطريق نحو التعافى.

كيفية إسعاد شخص حزين

الاستماع والتفهم

١- استمع إليه

نصف الوقت، لا يتطلع الأشخاص الحزاناء
أو المرحقون نفسياً إلى إجابة، هم لا يريدون
سوى أن يُسمّوا وأن تكون لديهم فرصة
للبحر عما بهم. هل تعرف لماذا هم بائسون؟
هل يبدو قابلون لمشاركتك مشاعرهم؟
اسحب كرسيًا، امنح ابتسامة، وأعطهم
صدراً حنوناً.

- لا تقاطعه أبداً فى منتصف حكيه. إلا إذا
كان هناك توقف يوحى بأن التعليق مقبول،
اجعل تعليقاتك الجانبية مقتصرة على
تعليقات من نوعية «حقاً» و«يا للهول». وإلا
ستعتبر مقاطعتك قسوة شديدة، جاعلاً إياه
أسوأ حالاً مما كان عليه.

- ابد اهتماماً صادقاً نحو مشكلاته، حتى
لو لم يكن لديك أدنى قدر من الاهتمام أو
لم تكن قادراً على التفهم. كلما كنت أكثر
اهتماماً بمشاكله، بدوت أكثر اهتماماً به،
وأيضاً ذلك تماماً هو جوهر الموضوع؟ يرغب
الناس أن يهتم بهم الآخرون وأن يكونوا
راغبين فى نجاحهم. حاول إشعاره بذلك.
لا تجعله يشعر بأنه عبء. أغلب الأوقات،

٣ - احك أموراً ذات صلة إذا كان ذلك
مناسباً، بشرط ألا تحول دفة الحديث بعيداً
عنه.

- لا تصرف الانتباه عنه لتستحوذ أنت
عليه، لكن قدم قصصاً مماثلة أو تجارب
مررت بها إذا اعتقدت أنها ستساعد. أى درس
تعلمته يمكنه حقاً أن يكون مفيداً، حتى إذا لم
يكن إجمالاً مما يناسب الشخص الآخر.

- التواصل والارتباط بما يقوله الآخر
هو أمر لا يتعلق إلا بـ«الطريقة» التى تقول
بها شيئاً ما، وليس «ما» تقوله. إذا أخبرك
أحدهم أن والده قد شخّص تَوّاً بالسرطان،
ليس من المفيد حقاً قول: «حسناً، إذا
كان ذلك سيشعرك بالتحسن بأى شكل،
جدتى أيضاً تم فى وقت قريب تشخيصها
بالسرطان». بدلاً من ذلك يمكنك قول شيء
مثل: «أنا أعرف كم يمكن لهذا الأمر أن
يكون مدمراً، شخّصت جدتى بالسرطان فى
الربيع الماضى وكنت أتوَعك للتعامل مع هذا
الأمر. لا يسعنى إلا أن أتصور نوع الألم الذى
تمر به الآن».

٤ - بعد الاستماع، قدم النصيحة إذا
ظليت منك

بعد معرفة ما هو الخطب، خذ القليل من
الوقت لتزن رأيك حول ما قد يكون أفضل

يتردد الناس فى اثئمان الآخرين على
مشاكلهم لأنهم لا يريدون أن يشعر المستمع
بأنه مثقل بالمسؤولية. لذا، إن لزم الأمر، أكد
للشخص الذى يحتاج أن يُرفّه عنه أنه ليس
عبئاً بأى شكل، وأنت سعيد بالاستماع إليه
وتقديم النصيحة إذا استطعت.

٢- اسأله أسئلة ذات صلة

ليس هناك طريقة أفضل للاندماج فى
الحوار من طرح الأسئلة، خاصة السؤال
عما يشعر به الشخص الذى تحدثه. غير أن
الأسئلة ذات الصلة هنا هى تحديدًا المفتاح.
الأسئلة التى ليست لها علاقة بالأمر ستربكه
وتثنيه عن الانفتاح لك.

● إليك بعض الأسئلة العامة لتسألها
للشخص الذى يحتاج مساعدتك. على أمل
أنها ستحث الشخص على التحدث عن
مشاعره وتساعد على البوح:

«يم يُشعرك هذا الأمر؟»

«هل سبق أن مررت بذلك؟»

«هل هناك أى شخص محدد يمكنك
الرجوع إليه ليقدم لك المشورة؟»

«ماذا تظن أنك ستكون فاعلاً حين يأتى
وقت التصرف؟»

«هل يمكننى المساعدة بأية طريقة؟» (كن
جاهزاً للمساعدة)

خطوة هو على مقياس سير عملية السعادة. إذا كان صديقك غاضباً، فالوقت ليس مناسباً لسؤاله إذا كان يريد أن يسمع منك عما حدث في يومك. لكن إذا كان الأمر أنه - مثلاً - تجادل مع والدته فقط ويبدو أنه الآن صار أهدأ، تعامل على هذا الأساس. التوقيت هو كل شيء.

٦- غَيِّرْ بيئته

نأخذ محفزاتنا من المحيط بنا في أغلب الأوقات وندعها تحدد مزاجنا. إذا أردت أن تخرج أحدهم من الكآبة، أخرجه! وجود نوعية مختلفة من المحفزات سيشرح أنماطاً وطرقاً جديدة -وأفضل- من التفكير.

- ليس شرطاً أن يكون المكان مطعم أو نادياً. الحل لا يوجد دائماً في الاجتماعية أو الاختلاط بالناس. إليك هذه الفكرة، رحلة صغيرة لحديقة محلية يمكن أن تغمره بجمال كافٍ لأخذ ذهنه بعيداً. أياً كان الشيء الذي تعرف أنه يشتت صديقك، افعله. سواء أراد البقاء في منامته أو لم يرد، سيكون ذلك جيداً من أجله.

تأدية الجزء الخاص بك

١- عانقه عناقاً كبيراً إذا كان مسموح لك

بذلك

يميل بعض المستأئين إلى الابتعاد عن الآخرين، ولكن هذا أمر طبيعي. مع ذلك، فإن عناقاً دافئاً لأي شخص يسعده ويجعل يومه مشرقاً.

٢- اللعب على نقاط قوتك

لدى أغلبنا شيء ما يجيده، أياً كان هذا الشيء، استخدمه لإبهاج صديقك. هل يمكنك إعداد لازانيا؟ رائع، حان وقت الغداء. هل يمكنك إلقاء نكات؟ هل يمكنك تصميم بورترية جرافيكس لصديقك؟ عظيم. هذه المهارات أيضاً يمكن أن تكون مهارات صانعة للسعادة.

استخدم إبداعك ورقتك لتخفف أحزانه. غنّ له أغنية بأعلى ما يمكن من صوت. اصطحبه في نزهة. ادفع قطتك الصغيرة عليه. ماذا لديك في صرة مهاراتك؟ وظّفها.

٣- كن متفائلاً

انظر للجانب المشرق من الحياة. انظر للنصف الممتلئ، لا تنظر للنصف الفارغ. التفاؤل هو عقلية، التي من الممكن أن تكون معدية إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة. كن في مراقبة الفرص الرافعة للمعنويات أو المثيرة للاهتمام والمشوقة التي يمكن أن يكون صديقك قد غفل عنها حين كان مشغولاً بكونه متشائماً.

غالباً ما يكون للمشكلة وجه آخر مشرق.

- ليس بالضرورة أن تكون الهدية غالية الثمن أو أن تكون حتى شيئاً مادياً لكي يكون لها تأثير. غالباً ما تكون اللقائات البسيطة كتأليف أغنية له لا تقدر بثمن أكثر من شيء يمكنك شراؤه من المحل.

- قدم له شيئاً قديماً ومعنى به. إذا كانت الهدية إراثاً عائلياً أو تذكازاً سيكون لها صدى عاطفى لأنك احتفظت بها لوقت طويل ولذلك هي عزيزة عليك. الأشياء القديمة كذلك تعتبر رسالة رمزية بأن الحياة تستمر، حتى حينما لا تتصور أن ذلك سيحدث.

٢- حاول جعله يبتسم

اجعله يبتسم بتذكيره كم تحبه وتهتم له، وابتسم أنت أيضاً ابتسامة تؤكد ذلك. أو يمكن إذا كنت تعرف أن ذلك سيكون مقبولاً للشخص، ربما يمكنك حتى أن تدغدغه!

٣- اجعله يضحك

النكات والقصص الطريفة دائماً ما تكون كاسراً جيداً للحاجز بعد أن تكونا قد تحدثتما عن مشكلة لوقت طويل. ليس من الضروري أن تكون النكتة من نوع النكات التي تجعل أحدهم يسقط ضاحكاً، فقط إذا قيلت النكتة في الوقت المناسب سيكون لها أثر كبير.

- لا تكن خائفاً من جعل نفسك أضحوة. السخرية من الشخص الذي تحاول إبهاجه أمر صعب. السخرية من نفسك سهلة. اذكر موقفاً سببت فيه إحراجاً لنفسك، أو فعلت شيئاً غيبياً، أو وقفت في موقف يصعب عليك فهمه. سيقدّر صديقك فكاهتك.

٤- فاجئه

هدايا رأس السنة وأعياد الميلاذ، الاهتمام في عيد الحب والإجازات الأخرى، كلهم تقريباً نفس الشيء الهدايا تعنى الكثير عندما تكون غير متوقعة.

- فكّر في أكثر ما يحبه الشخص في العالم وانظر ما إذا كنت غير قادر على مفاجئته به. ربما يحب ذلك الشخص الطعام؛ إذا فاجئه بعشاء أو جد له دروس طبخ. ربما يحب الأفلام أو الموسيقى؛ فاجئه إذا بسهرة فيلم أو أحضر له تذاكر لعرض.

٥- حاول إبعاده تذكيره عن الأمر

الآن وقد استمعت وقمت بتقديم النصيحة ومددت له يداً عطوفة، حاول التأكد أنه لن يدع مشاكله تثقله وتصيبهم بالكآبة. لا تقل شيئاً من قبيل «أيا كان، بلا بلا بلا» أو «تخط الأمر، هو ليس بذلك السوء» لأن ذلك سيمحو كل ماحققته. بدلاً من ذلك، دع له بعض الوقت ليحدد موقفه، ثم جرب قول شيء مثل «هل ترغب بسماع قصة مضحكة؟» وانظر كيف يستجيب لذلك.

- استغل ذكاءك الاجتماعي لتقدر في أي

طريق يسلكه الشخص لعمل شيء ما. دعهم يعرفون بأن لديك فكرة عما يمكنهم فعله. إذا لم يكن لديك فكرة، كن صادقاً مع نفسك ومعهم وتأكد أنك لا تكذب. اصطحيهم لشخص لديه حل أفضل للمشكلة مما لديك.

- تذكر، من النادر أن يكون هناك حل مثالي وحيد للمشكلة. تأكد أن تقدم للشخص الاقتراح الذي تميل إليه، وأن يفهم هو بأن لديه خيارات أخرى. من الطرق التي يمكنك بها تنفيذ ذلك أن تنصحه باستخدام كلمات مثل «ربما»/«من الممكن»/«يُحتمل».. وما إلى ذلك. بهذه الطريقة لن يشعر بالذنب إذا ما قرر عدم الأخذ بنصيحتك.

- حاول أن تكون صادقاً معه أيضاً. أسوأ ما يمكن فعله في مثل هذا الموقف الهش هو الكذب. إذا كنت تتحدث بشأن أمور ذات توابع جادة، حاول أن تكون صريحاً حتى وإن كان ذلك جارحاً. مع ذلك، إذا كانت حبيبتيك تطلب منك نصيحة بشأن حبيبها القديم الذي هجرها، فلا بأس أن تدعوه بالوضاعة حتى لو لم يكن كذلك. في هذه الحالة، جعلها بحال أفضل أولى من إخبارها بالحقيقة.

- كن حريصاً ألا تقدم نصيحة غير مرغوبة أو نصيحة لم يطلب منك تقديمها. ربما لم يرغب الشخص الآخر بها، وربما إذا تبعها وفشلت (بدون ذنب منك)، قد يلقي عليك باللوم.

٥- التق به وجهاً لوجه

كما تجعل التكنولوجيا حياتنا سهلة ورائعة، يمكنها في المقابل أن تجعل كل شيء أكثر تعقيداً. من المغري إرسال رسالة نصية لطيفة لصديقك، لكن ذلك على الأرجح لن يساعد. من الأفضل أن تظهر اهتمامك شخصياً. بما أن الكثير من حياتنا الآن يُقضى وراء الشاشات، زيارة وجهاً لوجه حقاً ستعنى شيئاً له.

البريد الورقي في طريقه لأن يكون أمراً رومانسياً، وهو أمر بالفعل شديد الشاعرية. البطاقات البريدية ستؤدى الغرض، لكن إذا أردت إرسال رسالة لطيفة حقاً لأحدهم، ألق له ببطاقة في الصندوق البريدي. لن يتوقع حدوث ذلك بالتأكيد!

تقديم لفتات لطيفة

١- منحه هدية

هل تذكر مرة أعطاك أحدهم هدية دون أن يكون ملزماً بذلك؟ وكم شعرت آنذاك بالسعادة والتعجب في نفس الوقت! إهداء شخص ما قد يُبهج يومه بالكامل، خاصة إذا فهم أن تلك اللفتة سببها أكثر أهمية من الهدية ذات نفسها.



طاقتهم. ربما احتاج صديقك فقط للقليل من الوقت كى يجمع بلاياه ويبليلها.
- بل وهناك حتى أوقات «يجب» على الناس أن تصاب بالحزن. ليس من المنطقى أن تتوقع من فتاة توفى والدها منذ ثلاثة أشهر أن تنسى الأمر وبشكل مفاجئ تكون قد تخلصت منه. كل شخص يختلف ولكل منهم وقته الخاص بالوجد الذى يكون متفردًا وخاصًا بالشخص كبصمة إصبعة. إذا كانوا ما يزالون مهمومين جزاء حدث ما، كل ما عليك فعله هو البقاء بجانبهم. بقاؤك، بجانبهم سيفصح عن نفسه.

أفكار مفيدة

- عانقه! (إذا كان ذلك مقبولًا له).
- معانقته فى الوقت الذى لا يرغب فيه بذلك سيتسبب بإغضابه.
- احك له قصة مضحكة أو شاهدا شيئًا مضحكًا!
- بعض الأفكار للهدايا:
- شمعة معطرة مهدئة.. شوكلاتة! (إذا كان الشخص/ الأشخاص المقصودون/ ليس لديهم حساسية تجاهها).
- شهادة هائلة ببعض «الإنجازات..» مثلًا، إذا كان قد انفصل عن شخص وهو حزين لذلك، امنحه شهادة تميزه كصاحب «قصة العام الحزينة..» (لا تفعل ذلك إلا إذا كان فى حالة تمكنه من قبول ذلك).
- اكتب له رسالة أو بطاقة لطيفة عن مدى أهميته كصديق، ومدى حبك له واهتمامك لأمره.

الأوقات الكثيرة. لا تجبر نفسك إذا لم تكن راغبًا فى ذلك، لكن حاول أن تفكر كم أنت محظوظ مقارنة بأشخاص آخرين. هذا التفكير دائمًا ما يساعدني.

٤- لا تكن حزينًا
- إذا كنت غارقًا فى الأسى، أنى لك أن تسعد صديقك؟ حقق توازنًا معتدلًا بين كونك قلقًا - لأنك تريد أن يعرف الشخص أنك لست سعيدًا بكونه غير سعيد - ومتفائلًا - نوعية الشخص رائق الذهن، المفكر فى النصف الممتلئ. إنه أمر شاق، وقد يكون مرهقا عاطفيًا، لكنه من أجل صديقك وهو يستحق، أليس كذلك؟

- مد له يد العون وافعل أقصى ما بوسعك لأجله، حتى يعرف أنه ما زال هناك من يهتم. هكذا تبني الثقة، حيث سيعرف أن بإمكانه الاعتماد عليك. افعل ذلك دائمًا وأنت مبتسم.

- اعرض عليه أن يصفى ذهنه من الأمر بأن يؤدى نشاطًا، مثل الذهاب للسينما أو الذهاب فى نزهة أو السباحة أو اللعب. إذا لم يرد أن يتم تشتيته، لا تضايقه بهذا الشأن: لا يمكنك مساعدة الناس إذا لم يريدوا مساعدة أنفسهم. ابق سعيدًا، ابق متفائلًا، ابق متفانيًا، وابق متاحًا حتى يقرروا أن يوضحوا الأمور أو أن ينسوها.

٥ - تفهم أن الناس تحتاج أحيانًا لأن تكون حزينًا

- هناك بعض الأشخاص فى العالم سيستفيدون من يوم من الحزن أكثر مما قد يستفيد غيرهم، بالنسبة لهم، يوفر ذلك وقتًا للتفكير، وتحليل أنفسهم، وتجديد

أحيانًا لا نرغب بالنظر إليه، لكنه موجود عادة. إليك بعض الطرق للنظر لمشاكل شائعة بأسلوب أكثر إيجابية:

- «شريكى/شخص ما يهمنى هجرنى». لا تقلق بشأن شخص لا يقدر قيمتك كشخص تمامًا. إذا لم يفهم كم أنت مميز، فهو على الأرجح لا يستحقك. يوجد الكثير من الأشخاص الجديرين بك الذين سيقدرين قيمتك.

- «شخص من عائلتي/دائرتي الاجتماعية «توفى». الموت هو نتاج ثانوى طبيعى للحياة. بينما لا يمكنك إرجاع الشخص للحياة، يمكنك الاحتفاء بمدى تأثيره على حياتك، وربما تأثيرك أنت على حياته. كن ممنونًا للوقت الذى تسنى لك قضائه معه.

- «خسرت عملي». عملك هو انعكاس هام عن شخصيتك، لكنه ليس الصورة «الكاملة» عنك. فكر فى الدرس الذى تعلمته خلال هذه الوظيفة، وحاول تطبيقه على وظيفتك المستقبلية القادمة. لإيجاد وظيفة، سيكون كل ما فى الأمر هو أن تعمل بجد أكثر من الجميع. ليكن لديك الدافع لترى أصحاب العمل كم أنت مؤهلًا للعمل أكثر من أى شخص آخر.

- «ليست لدى ثقة بنفسى». لديك الكثير مما يجعلك واثقًا. لكل منا نقاط ضعفه وقوته؛ هذا هو جمال الأمر وهو ما يجعلنا متفردين. أنا أحبكم كما أنت. لست أرى أى سبب ألا تكون لديك قدر الثقة تمامًا كالتى

يتحلى بها الشخص فى الغرفة المجاورة.»
- «أنا لا أعلم ما الخطب، كل ما أعرفه أننى لست بخير.» «لا بأس من الشعور بالكآبة. لحظاتها السعيدة تصبح أكثر إشراقًا بفضل