

كن داعماً

لماذا أنت؟

لأنك شاركت الحدث، ورأيت ما حصل.. وربما عايشته أماً، أو تضررت أنت أو أحد أفراد أسرتك! ولكنك بحمد الله خرجت من التجربة سالمًا، بل وأكثر اكتسبت من الأحداث خبرة تفوق خبرة غيرك!

قد يكون غريباً أن نطلب من مجروح علاج، لكن لا أحد يحس بالجرح إلا صاحبه، وأنت أقدر من غيرك على تلمس آلام من حولك وحاجاتهم.. وستكون مساندتك كونك قريباً منهم أقوى وأجدي أيضاً.

خاصة إن كنت رباً للأسرة، أو مسؤولاً، أو مثقفاً تهتم بمساعدة من حولك.

ما الذي تستطيع فعله؟

ثبت علمياً أن الدعم والمساندة الأسرية والاجتماعية من أقوى وسائل الدعم التي تخفف عن المصاب أو المتعرض للصدمة أو اضطراباتها، وحيث أن من يتعرض للصدمات بعد الكوارث البيئية يعاني من مشاعر مؤلمة، ومخاوف مرتبطة بالحدث.. فإن التنفيس الانفعالي له أثر كبير بالتخفيف من الضغط الناجم عنها! عبر عن نفسك وساعد من حولك على التفريغ وتذكر الحدث بواقعية، وركز معهم على نواحي القوة والرحمة التي غمرهم الله بها أثناء التجربة.

لامس الإيمان في قلوبهم، فما حصل يجعلنا ندرك مدى الضعف البشري، ومدى رحمة الله وقربه.. ولا شك لمست هذا وأنت تردد الاستغفار واللجوء لله بأصعب اللحظات التي مررت بها، وشعرت بلطف الله رغم كل ما حصل. ركز مع من حولك على معاني الإيمان بالقضاء والقدر، وأن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، ويعيننا على الصبر وقت المصاب ويكتب لنا الأجر العظيم به.

من الطبيعي الشعور بالخوف أو الحزن على الفقد بعدما حصل، فلا تلمهم على ذلك.. ساعدهم فقط على تحمله والوقاية منه قدر استطاعتهم. الخوف يقابله الأمان، فركز معهم على ما يعينهم على تلمس الأمان حولهم، من قربكم معاً.. من لطف الله وقربه.. من التصرف السليم وقت الأزمات.

متى ترشد من حولك لطلب العون والمشورة؟

من الطبيعي أن تبقى المشاعر مؤلمة لفترة من الزمن، المهم ألا تعيق عن ممارسة الحياة الطبيعية، وأن يكون الفرد مدركاً لها ويستطيع التعامل معها..

بحال ازداد الوضع سوءاً مع أحد من أفراد أسرتك، ورأيت دلالات على اضطراب نفسي.. من كثرة العيش بالتجربة، أو من تكرار الكوابيس وعدم القدرة على السيطرة عليها وعلى القلق، أو التجنب ورفض الحديث تماماً عما حدث أو رفض تذكره ونسيان أجزاء منه! فلا تتردد بطلب استشارة نفسية، ونصحه ليتعالج مبكراً قبل أن تتعبه الأعراض أكثر، وستجد بإذن الله الرعاية والعون الطبي والنفسي.

كيف تتصرف مع الأطفال؟

تذكر أن الأطفال يستمدون الأمن ممن يكبرهم، ويجدونه قدوتهم بالعائلة.. فركز على أن يكون الكبار متوازنين أمامهم كيلا ينقلون لهم الاضطراب والمخاوف فيقلدونهم بشكل لا شعوري!

ساعد الأطفال على أن يخرجوا ما بداخلهم من مشاعر ويعبروا عنها من خلال الطرق التي تناسبهم، ولو شاركهم اللعب ورأيتهم كيف يعبرون من خلال لعبهم ستكون أقدر على تلمس مشاعرهم.

اربطهم بالمعاني الإيمانية، فالطفل أكثر ثقة بالله ويقينا به وشعورا بقربه حيث فطرته أسلم.. وأشعره بقوة الدعوات، وأن دعوات الأطفال مستجابة، فاجعله يدعو وأنت وراءه وأخبره أنه يملك أن يفعل الكثير بدعواته، واذكر له بطريقة تناسب عمره كم للصابرين من أجر.

ماذا تفعل لتتمكن من تقديم المساعدة؟

عليك ألا تلوم نفسك أكثر مما يجب ولا تحملها فوق طاقتها. فكل ميسر لما خلق له، لذلك انتبه ألا تقسو على نفسك من أجل الآخرين.. نفسك أيضاً تستحق الرعاية والدعم.

اهتم بأن تنال قسطاً من الراحة فلا تنهك نفسك فتصبح عاجزاً عن تقديم العون لمن حولك. وتعلم كيف تمارس الاسترخاء، خاصة حينما تشعر بالتوتر أو الضغط.

مارس حياتك بطبيعية، وعد لأنشطتك التي كنت تقوم بها.

عبر عن نفسك لمن ترتاح لهم أيضاً، فالدعم عملية تتم بالمشاركة، ويمكنك أن تقدم الدعم الجماعي فيفيدك أيضاً.. إذ تساعد الآخرين بما تساعد به نفسك، وتعلمهم الطريقة الجيدة ليفرغوا بها مشاعرهم وينفسوا عن مخاوفهم.

أكثر من ذكر الله واللجوء له بكل حين، وأكثر من الاستغفار والدعاء مع يقينك به، وبأن الله يوفي الصابرين أجرهم بغير حساب.

أريج الطباع