

رفاهيتكم أولاً

ما المقصود بالرفاهية؟

حين نستغرق في الأحلام وخواطر النهار، نستظل بالأمال على رجاء أن تنعم قلوبنا بالسعادة في كل حال. غير أن الحياة تشق على بني الإنسان في بعض الأحيان، ويصعب علينا الإمساك بزمام الانفعال في هذه الأحوال. صحيح أنه ما من أحد إلا ويعرض له الحزن أحياناً، ولكن إن طال أمد الحزن عن بضعة أيام، أو إن اشتدت آثاره في شعورك تجاه نفسك أو غيرك، فربما حان الوقت لتلتمس المساعدة أو النصيحة.

ولا غنى للإنسان عن إدراك الأحوال التي يُجس فيها بأنه ليس على خير ما يُرام، ولا بد لكل منا أن يُدرك أنه لا حرج في التماس المساعدة سعيًا إلى التحسن. وإليك بعض الأمور التي من شأنها تساعدك على إدراك تلك الأحوال التي قد تُجس فيها بأنك لست على ما يُرام:

- الإحساس بالأسى أو البكاء.
- قلة الاكتراث لتلك الأمور التي كنت تستمتع بها في السابق أو عدم الاكتراث لها مطلقاً.
- الإحساس بعدم الرغبة في التكلّم مع غيرك أو في قضاء بعض الوقت معهم.
- الإحساس بالقلق أو الهلع تجاه بعض الأمور التي حدثت بالفعل أو قد تحدث.
- الإحساس بالكسل أو الإفراط في النوم.
- المعاناة في سبيل النوم أو في سبيل مواصلة النوم.
- الإحساس بالتشتت أو قلة التركيز.
- المعاناة في سبيل التحكم في انفعالاتك وردود فعلك.
- سرعة الغضب.

الخطوات التي ينبغي اتباعها عند الإحساس بالحزن

ثمة أمور مختلفة تستطيع فعلها لتحسين ما تُجس به تجاه نفسك أو غيرك. وفيما يلي بيان بعض الخطوات التي قد تساعدك على ذلك. فما عليك سوى أن تتذكر **أحرف التاء الأربعة: «ت - ت - ت - ت»**؛ وهي مقابل الاختصار **CALM** بالإنجليزية؛ وهذا الاختصار **CALM** كلمة معناها بالإنجليزية الاسترخاء والتحرر من الإجهاد.

C - Connect : تَوَاصَل

تَوَاصَل مع غيرك؛ فالتواصل مع الناس وقت الحزن يُذهبه. فربما استطعت بفضل أحدهم أن ترى ما يشغلك من منظور مختلف وبنّاء.

- وباستطاعتك أن تتواصل مع عدد مختلف من الناس؛ ومنهم، مثلاً، مقدم خدمات الرعاية أو الاختصاصي الاجتماعي أو أحد آخر ترى أن له أثراً طيباً في حياتك.
- وباستطاعتك، كذلك، التواصل مع جماعات الشباب الموجودة في المنطقة التي تعيش فيها؛ فحضور الأنشطة الاجتماعية أو مخالطة الناس من حولك من شأنها أن تصرف انتباهك عمّا يشغلك.
- كذلك، تستطيع بسهولة أن تتواصل مع العالم عن طريق الإنترنت؛ إذ توجد أعمال مختلفة يُمكنك فعلها عن طريق الإنترنت، ومنها مشاهدة الأفلام أو الاستماع للموسيقى أو غير ذلك من الأمور التي تستثير شغفك أو تسر قلبك وتُذهب الحزن عنه.

A - (be) Active : تَحَرَّك

فربما أردت الخروج للتنزه مشياً، أو لاستنشاق الهواء النقي، حين تُجس بالحزن. فكثير من الناس يرون أن ممارسة التمارين الرياضية لها أثرها البنّاء في تحسين سلامة الذهن، ومنها الحد من القلق والحزن. وباستطاعتك أن تخرج إلى

أقرب متنزه أو أن تتجول في شوارع الحي الذي تسكنه. وباستطاعتك، كذلك، الانضمام إلى أحد الأندية الرياضية التي تهتم برياضة الكريكت أو كرة القدم أو فنون الدفاع عن النفس. وفي ذلك، أيضاً، تعزيز لمجالات التواصل مع أناس جدد، فضلاً عن تعزيز صفاء ذهن وراحة النفس.

L – Let out: التعبير عن المشاعر (بالابتكار والإبداع)

لا توجد طريقة للتعبير عن المشاعر أفضل من الفنون. وثمة أنشطة فنية مختلفة تستطيع فعلها؛ ومنها:

- الرسم
- الرقص
- الغناء
- خياطة
- الطهي
- وغيرها المزيد...

وكم من فنان من عظماء الفنانين قد أبدع روائع أعماله في أثناء سعيه نحو التعبير عن مشاعره بصناعة الفن؛ ومنهم إدفارد مونك وبيكاسو.

M – Meditate/Mindfulness: تأمل وتيقظ

يسهل أن يغفل الإنسان عن متابعة قوة بدنه وشفاء ذهنه حين يعاني من القلق أو عندما تتدفق أفكاره. وربما أردت، في هذه الأحوال، أن تجرب تمارين التنفس التي تساعد على استرخاء البدن وتحفيز الذهن. وعلى الموقع الإلكتروني Childline [أداة تفاعلية](#) متاحة لتقديم الدعم في هذا الشأن. ولعله من المفيد، في هذه الأحوال، أيضاً، أن تحتفظ بدفتر يوميات تُسجّل فيه خواطرك لتتأمل فيها أو تُطلع أحداً عليها حين تطمئن نفسك إلى ذلك.

جهات التماس المساعدة

يمكنك الاستعانة بالاختصاصي الاجتماعي ومقدم خدمات الرعاية على توصيلك بالهيئات الخدمية المناسبة. فإذا رغبت في التواصل مع هذه الجهات، فستلقى منهم يد العون والمساعدة على التوصل إلى حلول بعينها. وليس ضعفاً أن يلتمس الإنسان المساعدة أو أن يتلقاها من أحد غيره؛ فليس منا أحد إلا تتحسن أحواله حين يلقي الدعم ممن حوله.

وباستطاعتك الاستعانة بهذه المنصات الإلكترونية إذا داهمك الحزن:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

وباستطاعتك، بدلاً من ذلك، التواصل مع خطوط المساعدة هذه التي من أنها أن تُتيح لك مجالاً آمناً لتُطلع المعنيين على ما لديك من الشواغل ومواطن الاهتمام، دون الكشف عن هويتك إذا رغبت في ذلك:

- منظمة Samaritans: تستطيع التواصل معهم عن طريق الهاتف رقم: ١٢٣ ١١٦؛ وذلك على مدار الساعة، لتتلقى منهم الدعم على التحكم في انفعالات الأسى والحزن.
- خط المساعدة Shout: وما عليك سوى إرسال كلمة SHOUT إلى الرقم: ٨٥٢٥٨، إذا عجزت عن احتمال الأمور أكثر ممّا تحملت، أو إذا عانيت من المواقف المتأزمة.

- خط المساعدة Papyrus: وما عليك سوى الاتصال على هذا الرقم: ٤١٤١ ٠٦٨ ٠٨٠٠ (والخدمة متاحة عليه من ١٠ صباحًا حتى ١٠ مساءً)، إذا عانيت من أي خواطر انتحارية.