

Coronavirus and the Six Needs of Mourning

by Alan D. Wolfelt, Ph.D.

فيروس كورونا والاحتياجات الست للحزن

الى جانب الوباء المادي, يتسبب فيروس كورونا في حدوث وباء من الحزن. هذا ما نشعر به جميعا الان – الحزن. من المهم ادراك ذلك.

الحزن هو كل ما نفكر فيه ونشعر به في داخلنا كلما تم تهديد ملحقاتنا او الحاق الاذى بها او قطعها. نشعر بالصدمة والانكار. نحن قلقون, وهو شكل من اشكال الخوف. نصبح حزينين وربما نشعر بالوحدة والغضب ونشعر بالذنب او الندم. ان مجموع كل هذه الافكار واي مشاعر اخرى نشهدها نتيجة لوباء فيروس كورونا هو حزننا.

لا عجب. يهدد هذا الفيروس كل شخص على وجه الارض بخسائر لا حصر لها من كل نوع, بدءا من الانفصال عن الاحباء الى خطر الوضع المالي الى الغاء مناسبات تاتي مرة واحدة في العمر وغيرها الكثير.

اذكر شيئا يهكم او يعطي معنى لحياتك. في جميع الاحتمالات, يتاثر هذا الشيء الان بشكل سلبي ان معدد بطريقة او باخرة بفيروس كورونا.

ثم, بالطبع, هناك قلقنا. ماذا سيحدث بعد؟ هل سنمرض؟ هل الناس الذين نهتم بهم سيمرضون؟ هل سنفقد اشخاص نحبهم؟

ان قلقنا بشأن المجهول في المستقبل هو ايضا جزء من حزننا. في الواقع, يطلق عليه "الحزن الاستباقي" لان عقولنا وقلوبنا تحاول بشكل طبيعي توقع ما سيأتي والاستعداد له.

لذلك نحن نحزن. الحزن امر طبيعي وضروري لانه جزء من حينا, وانا متأكد من انك توافق على ان الحب هو اعلى ما لدينا من مشاعر.

ولكن من الضروري ايضا ادراك انه يمكننا ويجب علينا العمل مع حزننا. بينما يعيش داخلنا فهو سلبي وخامل. ولكن عندما نجد طرقا للتعبير عنها خارج انفسنا. تتغير. تصبح نشطة. نشعر بتحسن, وتجربتنا في الحياة تتقل

هذه العملية للتعبير عن حزننا تسمى الحداد. بينما يحزن كل منا ويحزن بطريقة فريدة, فاننا نشارك ستة احتياجات حداد اساسية. لذا دعنا نركز على فهم هذه الاحتياجات والعمل عليها اثناء هذا الوباء.

الحاجة 1: الاعتراف بحقيقة الوباء او حزنك

اولا, يرجى التاكيد من انك على دراية دقيقة بفيروس كورونا COVID-19 (وهو المرض الذي يسببه فيروس كورونا, والتدابير التي يجب اتخاذها للحفاظ على نفسك والآخرين باكبر قدر ممكن من الامان. هناك الكثير من المعلومات الخاطئة في الوقت الحالي, لذا يرجى قصر اخبارك على مصادر واقعية. ثانيا, الاعتراف بواقع حزنك على الوباء. كما قلت, كل شيء تهتم به قد يكون تحت التهديد الان. الحزن هو رد فعلك الطبيعي على هذه التهديد. يمكنك تحويل هذا الحزن الثابت الى حداد نشط من خلال التحدث بانتظام مع الآخرين حول افكارك ومشاعرك الداخلية ومشاركة مخاوفك. كلما تواصلت بصراحة وصدق, كلما شعرت بشعور افضل.

الحاجة رقم 2: تقدير جميع مشاعرك

مرة اخرى, من الشائع تجربة مجموعة واسعة من العواطف حول هذا التهديد العالمي غير المسبوق. ذكرت عدد منهم في الفقرة الثانية: صدمة, انكار, قلق, حزن, عزلة, وحدة, غضب, شعور بالذنب, وندم. مهما كان شعورك, اعلم انه طبيعي. ومع ذلك, افهم ان معظم هذه المشاعر مزعجة وغير مريحة. اذا كنت تقضي وقتا كل يوم في ان تكون على دراية بها وتسميتها, والتعبير عنها خارج نفسك بطريقة ما فانها ستلين. لذا تحدث عنهم مع الآخرين, او اكتب عنهم في يوميات او على ادوات مثل وسائل التواصل الاجتماعي. ستجد ان التعبير الكامل والصريح عن مشاعرك سيوفر راحة نفيسة على الفور.

الحاجة رقم 3: تدرب على الامتنان للخير في حياتك
الآن هو وقت اساسي لتكون واعيا بالخير في حياتك. اقض بعض دقائق على الاقل كل يوم لتتذكر الاشخاص والخبرات
والاشياء المحببة اليك, ثم ابحث عن طرق للتعبير عن تلك الذكريات والوعي. على سبيل المثال, اثناء وجودك في المنزل
اثناء العزل, يمكنك كتابة ملاحظات شكر مخصصة كل يوم الى شخص كان يعني لك الكثير. اخبرهم عن اللحظات
والذكريات التي كانت ذات مغزى خاص في حياتك. ان تبتدأ يومك بامتنان هو خيار اخر ممتاز. ان امتنانك لما كان وما هو
سيساعدك على تعزيز الامل لما سيكون.

الحاجة رقم 4: كن لطيفا مع نفسك
عامل نفسك بالصبر والتعاطف. ان حزنك الوبائي يحتاج الى رعاية جديرة بالعباء والاستحقاق. في كل صباح, التزم بالاعتناء
بنفسك جسديا وادراكيا وعاطفيا واجتماعيا وروحيا بطريقة ما على الاقل يوميا- على سبيل المثال, المشي لمدة عشر دقائق
في الخارج, حل الكلمات المتقاطعة, مكالمة فيديو مع صديق, لعبة لوحية او لعبة على الانترنت مع احد افراد الاسرة, الصلاة
او جلسة تأمل لمدة خمس دقائق. تعتبر جميع هذه الجوانب الخمسة لذاتك امرا حاسما للاهتمام بها. اذا اهملت واحدا او
اكثر منهم, فستجد نفسك خارجا عن نطاق التوازن ويزداد حزنك الوبائي وتدهور صحتك.

الحاجة رقم 5: ابحث عن المعنى
تدفعنا الخسارة والحزن دائما للبحث عن المعنى. من الطبيعي ان نتساءل لماذا يحدث كل هذا. نحن في ما يسمى
ب"المساحة الحدية" الان, مما يعني اننا معلقون في هذا التوقف الطويل الغريب. كانت حياتنا قبل الوباء, وفي المستقبل
ستكون هناك حياتنا (غير المعروفة) بعد الوباء...ولكن الان هناك فقط فترة انتقال. لقد حان الوقت للتغير وهذا غير مريح.
ومع ذلك, غالبا ما يغيرنا هذا الانزعاج القسري. في الاوقات الضيقة, من الطبيعي البحث عن اجابات روحية ومحاولات ايجاد
ارضية ثابتة. لتلبية حاجة الحداد هذه, اعمل على اليقظة الذهنية. كن حاضرا في هذا اليوم وهذه اللحظة. كرس بعض
الوقت كل يوم لرعاية نفسك وروحك. كل ما يساعك على الشعور بالفرح والمعنى والهدف افعل ذلك.

الحاجة رقم 6: تواصل مع الاخرين لتقديم الدعم واخذه
حتى خلال فترات العزلة, نحن كبشر نحتاج الى اتصال شخصي. عندما نحزن, نحتاج ايضا الى دعم عاطفي. لذا اشجعك على
استغلال هذا الوقت الصعب لبناء العلاقات. تحدث بصراحة وصدق مع الاشخاص في منزلك وكن متعاطفا قدر الامكان.
للتواصل مع الاخرين خارج منزلك, من المحتمل ان تكون مكالمات الفيديو هي البديل الافضل للمحادثات وجها لوجه. تاتي
هذه المكالمات الصوتية في المرتبة الثانية. بعد ذلك, تعمل الرسائل الالكترونية والرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي
ايضا. ولا تنسوا قوة الرسالة المكتوبة بخط اليد! الهدف هو ان تبقى على اتصال قدر الامكان وان تكون منفتحا وصادقا في
تلك الاتصالات حول اي شيء تشعر به او تتصارع معه في الوقت الحالي. سوف تشجع صراحتك الاخرين على ان يكونوا
صادقين ايضا, مما يخلق فرصة للدعم المتبادل واللطف.

هذا الوباء سيغير العالم, وسيغيرك ايضا. الخبر السار هو انه اذا كنت تعمل على هذه الاحتياجات الستة للحداد في الاسابيع
القادمة, فسوف تخرج من هذا الوقت المحدد شخصا مختلفا. سيجعلك عمل مع الحزن الخاص بك تتطور بطرق تجعل
حياتك اكثر فائدة. من خلال الحداد, لديك فرصة للتعرف على نفسك بشكل افضل. قد يكون لديك الوقت الكافي لتطوير
عادات رعاية ذاتية افضل. لديك فرصة اترسيخ او تحسين العلاقات. وقد تكون قادرا على اكتساب مزيد من الوضوح حول ما
يهم حقا في حياتك (وترك بعض الاشياء التي لا تهتمك).

الحزن دائما تجربة تحويلية, لكن هذا الحزن العالمي قد يوحنا كما لم يحدث من قبل. تخيل ما يمكننا القيام به معا اذا استخدم
كل منا هذا الوقت المحدود لتحسين الوعي الذاتي, وتعزيز الوعي الذهني, وبناء العلاقات, وتليين الخوف ورعاية انفسنا
وبعضنا البعض. لدي امل كبير في مستقبلنا المشترك. يرجى الانضمام الى الحداد الجيد حتى تتمكن من العيش بشكل افضل
والحب بشكل افضل وتغيير العالم – للافضل.

نبذة عن الكاتب

دا\ الان وولفت مؤلق ومعلم ومستشار الاكئاب. يعمل كمدير لمركز الفقدان وتحول الحياة وهو عضو هيئة التدريس في قسم طب الاسرة في كلية الطب بجامعة كولورادو. كتب دا\ وولفت العديد من الكتب الانسانية المصممة لمساعدة الناس على تخطي احزانهم بشكل جيد حتى يتمكنول من الاستمرار في الحب والعيش بشكل جيد. بما في ذلك كتاب الامل. للمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع, يمكنك زيارة الموقع الخاص بالمركز

www.centerforloss.com