

Nurturing Hope in Difficult Times

by Alan D. Wolfelt, Ph.D.

رعاية الامل في الاوقات الصعبة

"الامل هو الركيزة التي تحفظ توازن العالم" – بلييني الاكبر

سال احد المتصلين بمركز الفقدان سؤالا في قلوب الكثيرين الان: "هل سنتجاوز هذا؟"

اصبح من الواضح مع استمرار المحادثة انا كانت تشعر بمشاعر الحزن وتبحث عن اقتراض بعض الامل الذي هي في امس الحاجة اليه. عندما اغلقت الهاتف بعد 20 دقيقة, وجدت نفسي اتوق للكتابة عن الامل, لانه, خاصة في الاوقات الصعبة مثل هذه, هو بالفعل الركيزة التي تحفظ توازن العالم.

بصفتي مديرا لمركز الفقدان وتحول الحياة, فانني ادعو لحاجتنا البشرية الى الاعتراف بمشاعرنا الداكنة واحتضانها. عادة ما تكون غير جيدة في تقدير الخسارة ودعم الآخرين الذين يحزنون, على الرغم من انهم جزء اساسي من حياتنا. بدلا من ذلك, على حسابنا, نميل الى التركيز بشكل حصري تقريبا على السعادة والمرح.

انها مسألة توازن. نحن بحاجة الى كليهما, كما ترون. نحن بحاجة الى تقدير النور والظلام, والسعادة والحزن – وكل شيء بينهما – لان ذلك انتماء. كل ذلك اصلي. وكل ما هو اصلي امر طبيعي وضروري.

غالبا ما نكون غير متوازنين لاننا نختار ان نسلط وعينا فقط على "الاشياء الجيدة". لكن في الوقت الحالي, في خضم وباء فيروس الكورونا, نحن معرضون لخطر ان يميل التوازن كثيرا في الاتجاه الاخر, في اتجاه الخوف والياس.

نعم, في الاوقات الصعبة, يجب ان نتذكر الامل.

ما هو الامل؟ انه توقع لخير ما لم يتم بعد. انها ثقة داخلية ان المستقبل يحمل اشياء ايجابية. من المؤكد انه بغض النظر عن الظروف الحالية, فان الايام القادمة ستكشف عن السعادة. انه يتطلع الى المستقبل – ولكنه يتمتع بالخبرة في الوقت الحالي.

ان رعاية الامل فعالة, انه شئ يمكننا القيام به. دعونا نلقي نظرة على ما يمكننا القيام به لاحتضان الامل حتى مع تعرضنا للخسائر العديدة التي يسببها هذا الوباء.

تدرب على اليقظة الذهنية

بينما اكتب هذا, معظمنا في امريكا الشمالية يحتمون في اماكنهم. على الرغم من ان حياتنا الطبيعية قد تعطلت تماما وقد نواجه خسائر شخصية حقيقية جدا (الاصدقاء المرضى افراد الاسرة والمخاطر المالية وفقدان الاتصالات مع احبائهم, على سبيل المثال لا الحصر), فان العديد منا في هذه اللحظة ايضا امنون وفي راحة. ممارسة اليقظة الذهنية تعني ان تكون حاضرا في محيطنا المباشر في الوقت الحالي. بينما اكتب هذا, تتلالا الشمس من السحب المتعرجة في سماء الدنيم الازرق. اري براعم الربيع تتفتح. كلما ادركت اللحظة الحالية, اجد الامتنان, والامتنان يساعدي في الوصول الى الامل, والذي قد نعتبره امتنانا لما هو قادم.

تساعدني اليقظة في الوقت الحالي ايضا على بناء علاقات مع الاشخاص الذين اهتم بهم. يمكنني الان مشاركة الوقت الجيد مع زوجتي, وعلى الرغم من انني لا استطيع زيارتهم شخصيا, يمكنني ايضا قضاء بعض الوقت في مكالمات الفيديو مع اطفالي واصدقائي. كلما استطعت استخدام هذا الوقت لتعزيز العلاقات مع اصدقائي الاعزاء, كلما زاد الامل في التجمعات التي سنشاركها في المستقبل.

التخلي عن وهم السيطرة

هناك خط رفيع بين (أ) اعلام انفسنا حول الوباء والخطوات التي يمكننا اتخاذها للحفاظ على سلامتنا وسلامة الاخرين, وب) الافراط في استهلاك المعلومات (والمعلومات الخاطئة), مما يسبب الاجهاد المفرط وحتى الياس.

في عصر المعلومات هذا, لدينا محتوى غير محدود في متناول يدينا. يمكننا قراءة المعلومات الجديدة حول فيروس الكورونا COVID - 19 ومشاهدتها والاستماع اليها لساعات عديدة في اليوم, ولا يزال الامر "لا يدرك". من المنطقي اننا قد نميل الى الافراط في استهلاك المعلومات في محاولة للشعور بالتحكم في ما يحدث. المشكلة هي اننا كافراد لا نستطيع السيطرة على هذا الوباء, ولا يمكننا حتى التحكم الكامل في ما يحدث لنا ولاحبائنا.

ان التخلي عن وهم السيطرة يمكن ان يقلل من قلقنا ويساعدنا على بناء الثقة في قدرتنا على التأقلم مع ما يحدث. اذا عملنا على اليقظة, فلا داعي للقلق والجذع. بدلا من ذلك, يمكننا ان نتعلم ان نكون على مايرام مع افتقارنا للسيطرة والثقة في مرونتنا. عندما ياتي الغد, سنتعامل مع ما سيأتي غدا. اليوم نحن مسؤولون عن ما نستطيع فعله اليوم.

ابني الامل

اذا كنا نعتقد ان مستقبلنا سيتضمن لحظات من الفرح والحب والمعنى, فلدينا في داخلنا بالفعل شرارة الامل. يمكننا ان ننمي تلك الشرارة ونحولها الى اللهب عن طريق بناء الامل عمدا كل يوم.

كيف نبني الامل في الاوقات الصعبة؟ اليك بعض الطرق:

* من خلال المشاركة في الانشطة التي نهتم بها الى اقصى حد ممكن اثناء وجودنا في اماكننا.

* من خلال الانخراط في الممارسات الروحية.

* من خلال عمل مجموعة من الكلمات او الصور التي ترمز الى الامل في اذهاننا وقلوبنا.

* عن طريق تعمد تخيل المستقبل الذي نرغب فيه.

* من خلال وضع الخطط المستقبلية التي تسعدنا والتي نعلم اننا سنستمتع بها.

* من خلال مساعدة الاخرين.

* من خلال البقاء على اتصال وثيق مع الاشخاص الذين نهتم بهم, بشكل مثالي من خلال مكالمات الفيديو و المكالمات الهاتفية.

* من خلال العناية باجسادنا وعقولنا وعلاقاتنا الاجتماعية وارواحنا.

اختر الامل بوعي

يرجى تفهم ان الامل ليس شيئا سيطقو على حياتك بشكل سلبي. بدلا من ذلك, سوف يدخل الامل عندما تنشئ طرقا لاجضاره بوعي الى يومك. على الرغم من هذه الاوقات الصعبة, فان الباب الذي تفتحه للامل سيؤثر كل يوم بشكل كبير على جودة حياتك.

ان اختيار الامل بوعي هو التركيز عليه بشكل متعمد – الانتباه اليه ودعوته الى لحظة معينة, وترك نفسك تشعر به عند دخوله. كن مبدعا في كيفية الاهتمام بالامل والدعوة اليه. لحظة بلحظة, اختر الامل بدلا من الخوف. اختر الامل بدلا من الياس. ذا بدأت تشعر باليأس, فتصرف بنية اعادة الامل الى تلك اللحظة.

اذا كان الامل بعيد المنال في الوقت الحالي, ففكر في الاقتراض قليلا لمساعدتك. عندما لا تتمكن من حشد الطاقة

لزرعها بنفسك, فمن الممكن الحصول على الامل من الاخرين. من المناسب في اوقات كهذه اللجوء الى الاشخاص الذين لديهم امل في الاقراض.

كيف تعوف ان شخصا ما مليئ بالامل؟ ابحت عن الاصدقاء وافراد العائلة الذين لديهم نظرة متفائلة للحياة. انهم اناس لديهم طاقة ايجابية عندما يكونون معك, ويجعلونك تبسم عندما تسمع صوتهم. كما انهم عادة ما يهتمون ويستمعون ولا يحكمون على احد. الطاقة التي يبثونها يمكن ان تكون ملاذا لك الان. الامل مورد متجدد. استعره الان, واعلم انه في المستقبل, عندما يحين الوقت المناسب, يمكنك اعطائه الى شخص اخر في حاجة اليه.

على حد تعبير فيكتور فرانكل, اذكركم, "كل شئ يمكن ان ينتزع من الرجل ما عدا شئ واحد: اخر حرية انسانية – ان تختار رد فعل شخص ما في مجموعة ظروف معينة, لحين قدرتك على اختيار طريقك الخاص بك" وبينما تختار طريقك الخاص خلال هذه الاوقات الصعبة, ادعوك الى تعزيز الامل وان تكون ممتنا لحياتك كل يوم.

نبذة عن الكاتب

دا الان وولفت مؤلق ومعلم ومستشار الاكتئاب. 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