

وَأَنْظُرُ أَنْتَ تَجِبُ

٥٣

ضياء
t.me/twinklinga

اختيار وترجمة: إيناس سمير

عقير
الكتب



جميع الحقوق محفوظة لدا: «مكتبة ضئاد الإلكترونية+1» ©.

اعداد وئئسيق : ماله



قراءة صئعة للجميع

وَتَظُنُّ أَنَّكَ نَجْوَى





لتجارة الكتب

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

اختيار وترجمة: إيناس سمير

تدقيق لغوي: أحمد عطية

تنسيق داخلي: معتر حسنين علي

الطبعة الأولى: يناير / 2024م

رقم الإيداع: 2022/13289م ضاه

الترقيم الدولي: 3-35-6972-977-978

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» لتجارة الكتب
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



٤٣
وَأَظُنُّ
أَنَّكَ
تَجِبُ

اختيار وترجمة: إيناس سمير

عصير
الكتب

إهداء

إلى أمِّي التي غادرت الحياة سريعًا: لم أفقد
عزيرًا سواكِ، ولم يهزمني الحنين سوى لذكرياتنا
معًا، ولم يدق بابي الإحباط، أو أواجه صعوبةً في
تقبُّل ذاتي، أو حتَّى يغريني الاستسلام سوى بعد
رحيلك. **ضياء**

لكن، وكما كانت دعواتك تدثرنى دومًا، ينجينى
الله في كلِّ مرَّة.

المحتويات

9	مقدمة
13	الفصل الأول: فتفقد عزيزاً
15	لكي نكون منصفين، كنت تعلم أنه سيموت
19	في مواجهة الموت: عشنا، وبكيننا، وأحببنا
37	ما تعلمته عن الحزن
41	كلُّ يحزن بطريقته
43	بماذا كانت ستخبرني صديقتي لو أنها هنا اليوم؟
47	ماذا علمني موت أختي عن الحياة؟
53	كيف تتعامل مع فقدان شخص تحبه؟
61	العزير ليس إنساناً فقط
67	الفصل الثاني: فيهزمك الحنين
69	قوة الحنين إلى الماضي: كيف تساهم ذكرياتنا في سعادتنا؟
79	لماذا يتسبب الحنين أحياناً في شعورنا بالحزن؟
83	لماذا نشعر جميعنا بالحنين في الآونة الأخيرة؟

- 87.....كعكة مادلين
- 93.....حتّى لو لم تكن سعيدة، الجميع يحنُّ إلى طفولته
- 99.....هل تشعر بالحنين المفاجئ لشخصٍ ما؟
- 105.....**الفصل الثالث: فيدقُّ بابك الإحباط**
- 107.....ماذا يقول إحباطك عنك؟
- 113.....المعنى الخفي وراء الإحباط
- 119.....ما يكمن وراء الإحباط من مشاعر أخرى
- 123.....هل تشعر بالإحباط تجاه شريك؟
- 129.....عندما تصيبك توقعاتك من الآخرين بالإحباط
- 135.....5 عادات ذكيّة للتعامل مع الإحباط في العمل
- 145.....كيف تعيد هيكلة إحباطاتك وتحوّلها إلى شيءٍ إيجابيٍّ؟
- 151.....عشر نصائح للتغلّب على الإحباط
- 157.....**الفصل الرابع: فتواجه صعوبةً في تقبّل ذاتك**
- 159.....لا تتقبّل ذاتك أم لا تحبّها؟
- 163.....ماذا يعني أن تتقبّل ذاتك؟
- 167.....كونج فو باندا
- 175.....أنا أكره نفسي
- 179.....من الصعب أن تحبّ نفسك
- 191.....تعلم أن تحبّ نفسك
- 193.....خرافات شائعة حول حب الذات
- 199.....لماذا لا يجب أن تقبل نفسك أبدًا؟

- 209..... **الفصل الخامس: فيغيرك الاستسلام.**
- 211..... 14 علامة تدل على وقوعك فريسةً للاستسلام
- 217..... لماذا نستسلم بسهولة؟
- عشرون سؤالاً يجب أن تطرحه على نفسك إن كنت تشعر برغبة
- 223..... في الاستسلام
- 229..... لماذا يجب ألا تستلم أبداً؟
- 237..... عشر قصص قصيرة قد تلهمك
- 251..... هل تحاول جزئاً عشب ملعب كرة قدم بمقصّ واحد؟
- 255..... متى يكون الاستسلام ضرورة؟
- 259..... الفرق الجوهرية بين الاستسلام والتخلّي
- 265..... **الفصل الأخير: فيصيب ظنك وتنجو بالفعل ضياءً**
- 267..... كيف تنجو من معركة، طرفاها أنت ونفسك؟!
- 275..... علم نفسك كيف تزدهر، وليس فقط كيف تنجو
- 283..... ماذا تفعل لتنجو عندما تزداد الأمور صعوبة؟
- 291..... أربعون درساً قاسياً ستتعلمها بينما تنجو
- 297..... **تذكرة**
- 299..... **المصادر**

مقدمة

تُقذَف الأثقالُ فوق رأسك بكلِّ حماسة، غير عابئة بمدى هشاشتك، أو ضعفك، أو حتى قوة تحمُّك. تُقذَف ساخرةً منك، وغير مبالية بشعورك، ولا بنفاد طاقتك، ولا بعدد المرات التي جثوتها على ركبتك ترجوها أن تغَيِّر مسارها وتُقذَف بعيدًا عنك؛ فتعاند وتقابل رجاءك ليس بالرفض فحسب، بل بمضاعفة نفسها ورد الصاع صاعين!

تتمنى أحيانًا لو أنَّ بعضًا من ألامك أمورٌ تبعد عن الحقيقة كي يطمئن قلبك بأنَّ كلَّ ذلك «وهم»، ضرب من خيال، سراب، لا شيء سوى سراب، مهما قتل فيك فهو لا شيء. لكن الحقائق تفوز دائمًا لتخبرك أنه لا وجود للخيال سوى في عقلٍ مريضٍ ظنَّ طوال الوقت أن له في الخيال حياة، وما في الخيال سوى موت المريض به، ليصبح الخيال في نهاية الأمر مثل الحقيقة تمامًا؛ كلاهما يقضي على كل شيء.

ليس شيئًا جديدًا يا صديقي، هذا التعب مألوفٌ جدًّا، لا يكادُ يبرح حتى يعود مُجددًا، مُتجسدًا بحفنة ظروف جديدة وأساليب قهرية أشد إيلامًا من سابقتها. لا ينبغي لنا أن نُفاجأ به كل مرة، أن نقف طويلًا نبكي على الأطلال، أقولها لي قبلك، لا ينبغي! أدرك أن التماسك ليس هيئًا، أن تواجه كل شرور الدنيا وصعوباتها بوجهٍ ضاحكٍ بشوش! ليس

سهلاً أن تقرر المواصلة، رغم الخدوش الكثيرة والطريق الوعر الذي يزداد وعورةً، لكننا وصلنا إلى هنا بالفعل، أنتزك ما قد بذلنا له أرواحنا منذ نعومة الأظافر لنتوقف هنا؟ التوقف مُريحٌ مؤقتاً كمثل هذا التعب الذي وإن طال مؤقت. ستطوي الذاكرة هذا التعب كما فعلت مسبقاً، سيُنسى كما لو لم يكن.. هذا التعب يُهيئنا، يعيد تشكيلنا من جديد، يعلمنا الجَلْد لنستطيع بلوغ الهدف.

تأكّد أنّ الظروف التي تمرُّ بها اليوم، والتي لا تدري كيف بإمكانك تخطيها أو النجاة منها، وتأكّد أن المشاعر التي تحاولُ بقدر الإمكان تجاوزها، والذكريات التي تعدُّ نفسك لاستقبال هجماتها، بل والتحديات التي تخشى خوضها، والأشياء التي تشغلك كلها، كلها -دون استثناء- وبينما نحن نتحدّث عنها الآن؛ رب العالمين في أعالي السماء يكتب لنا من الأقدار أجملها، وينزّل علينا من الرحمات أوسعها.

يحتاج المرء أحياناً أن يؤمن بأنّ الله سبحانه وتعالى سيكتب له الخير وإن لم يكن قادراً على رؤية الخير في أيامه، فأحياناً يكون ذلك طوق النجاة الوحيد الذي يجعل أيامك السيئة تمرُّ وتمضي، أن تؤمن أن الخير آتٍ في النهاية لا محالة. قد لا يكون القدر الذي انتظرته من رب العالمين مشابهاً لما تخيلته، ولعله لا يكون بجمال ولا بسرعة ما استراح في بالك، لكنه لن يكون بالتأكيد أسوأ مما توقّعت.

بعض الأيام يا صديقي لا بدّ أن ندخلها بقلبٍ قويٍّ، فإن الدنيا يوماً بعد يوم، وسنة بعد سنة، وفترة بعد فترة، وتجربة بعد تجربة، تثبت لنا أنّ الناجي في النهاية قد لا يكون الأذكى ولا الأمهر ولا صاحب الحيل، لكنّه القادر على التحمل، والقوي الذي يمتلك شجاعة المبادرة في أيامه ليتخذ الخطوة التي ظلّ يخشاها، ويسير في الطريق الذي يعلم أنه سيرحبه، والقادر على الصبر أكثر مهما كان صبره مُرّاً، والذي يمتلك القدرة على

اتخاذ خطواتٍ جديدةٍ والمضي قدماً في الحياة، والأهم أن لديه القدرة على أن يحاول ويحاول ويعيد المحاولة مراراً وتكراراً كلما صوّرت له العقبات التي يواجهها أنه لم ينجُ بعد.

ستأتي عليك أوقات تظن فيها أنك نجوت.. فيصيب ظنك وتنجو بالفعل، ليس فقط لأنك اجتهدت وحاولت، بل لأنك أحسنت الظن بالله، والله سبحانه وتعالى يُعطي أجمل أقداره لأكثر عباده قوة. **صه**

لماذا أخبرك كلُّ هذا؟ لقد اختبرتُ تجربةَ الفقد مؤخرًا، واستحالت حياتي بعدها جحيماً. عانيتُ مشاعرَ لم أظن يوماً أن قاموس المشاعر يحويها، وأخذ يزورني كلُّ يومٍ ضيفٌ غير مُرحّبٍ به. فتارةً يدقُّ بابي الإحباط، أو يترك الحنين لي رسائلَ على العتبات، وتارةً أخرى يقرع الشكُّ الذاتي الجرس ويفرُّ هارباً كطفلٍ صغيرٍ يمارس هوايته المفضّلة في الإزعاج. وعندما قرّرتُ فتح الباب أخيراً التقيتُ الاستسلام وجهًا لوجهٍ متنكرًا في حُلّةٍ مغربيةٍ يعرض عليّ مرافقته إلى حفلٍ مُقامٍ على حافة الهاوية. إن كنت فضوليًّا وستسألني هل قبلت العرض أم لا؟ فأرجو ألا تصدمك حقيقة أنني قبلت، بل وتأبّطت ذراع الاستسلام إلى هناك. لكنني تراجع في النهاية، ليس لأنّ الوقوف على حافة الهاوية يريك بوضوح حجم فداحة السقوط -كما يقولون-، بل لأنّه يريك ما كان بصرك مغشياً عنه طوال هذه المدة؛ لطف الله، حتّى في أحلك الأوقات.

يمكن أن يبدو كل يومٍ وكأنه معركة من أجل النجاة، ومع ذلك فإننا نتوق بشدّة إلى التحرر من أغلال محاولات النجاة والبقاء على قيد الحياة فحسب، وتعلّم كيف نزهر، ونرتقي، ونكتشف إمكاناتنا الحقيقية. لذا قرّرتُ في هذا الكتاب، أن آخذك في رحلةٍ مختلفةٍ ستغيّر منظورك حول الكثير من الأشياء.

ليس هناك شك في ذلك: الحياة صعبة، الحياة صعبة للغاية لدرجة أننا لا ندرك عدد المرات التي نشكو فيها مدى صعوبة الحياة. ولكن ليس هناك شك في أنّ الحياة أيضاً مذهلة، ومع الأشياء السيئة يأتي دائماً شكٌ من أشكال الخير، وعلى الرغم من قسوة الدروس التي ستتعلمها بينما تحاول النجاة من مختلف العوائق التي تضعها الحياة في طريقك، فهي تعلمك شيئاً يستحق.

المتريمة: إيناس سمير

”

الفصل الأول

فتفقد عزيزًا

“

“

«الحقيقة هي أنك ستحزن إلى الأبد. لن تتغلب على فقدان عزيزٍ عليك؛ ستتعلم كيف تتعايش معه. ستلتئم وستعيد بناء نفسك بعد الخسارة التي عانيتها. ستنسجم مع نفسك مرّة أخرى، ولكنك لن تصبح أبدًا كما كنت، ولا ينبغي أن تصبح»

- إيزابيث كوبلر

”

لكي نكون منصفين، كنت تعلم أنه سيموت

يجب أن تكون هناك قائمة رسمية تسمى «أشياء يجب عدم قولها لشخص مات أخوه للتو». قائمة من هذا القبيل ليست شيئاً كنت سأفكر فيه حتى قبل مايو 2014، ولكن الآن، بعد أن سمعتُ تعليقاتٍ قاسية ومتبلدة الشعور على وفاة أخي، مثل: «لكي نكون منصفين، كنت تعلم أنه سيموت» فكَرْتُ فعلياً في إعداد تلك القائمة التي أظهرت لي مدى سوء تصرفنا كبشر في التعامل مع الموت. أعرف أنَّ الشخص الذي قال هذا ربما لم يقصد أن يقولها بالطريقة التي نطقها بها، لكن في الحقيقة، بدا ذلك أكثر شيء غير مراعى لشعوري كان يمكن أن يُقال لي بعد خمسة أشهر فقط من وفاة أخي. صياغة

لذا دعوني أحدثكم عن أسبابي.

لا يوجد ما هو منصف في أن تُصطَحَبَ إلى غرفة جانبية في المستشفى في ظهيرة يوم مشمس رائع، تخبرك فيه الطبيبة الاستشارية والدموع في عينيها أن أخاك الصغير الجميل المصاب بمتلازمة داون أصيب بالسرطان.

لا يوجد ما هو منصف في إدراك أنه لا يمكنه الحصول على العلاج الكيميائي وأن لديه شهراً قليلة فقط ليعيشها.

لا يوجد ما هو منصف في زيارته مع نهاية كل أسبوع، والاضطرار إلى المغادرة مساء كل أحد دون معرفة ما إن كنت ستراه حياً مرة أخرى. لا يوجد ما هو منصف في الاضطرار إلى مساعدة أبيك وأمك في الضغط عليه وإجباره على تناول دواء لم يفهم الحاجة إليه، ولكن مع العلم أنه من المنشطات التي قد تكبح نمو الخلايا السرطانية وتمنحه شهراً إضافياً ليعيشه.

لا يوجد ما هو منصف في الخروج في أيام محددة، والاحتفال بأعياد الميلاد والمناسبات الخاصة، مع العلم أنها ستكون على الأرجح آخر مرة تفعل فيها ذلك معه.

لا يوجد ما هو منصف في مشاهدة إصابة أخيك بالعدوى وعدم القدرة على منعه من الارتعاش، ثم نقله إلى المستشفى في وقت عيد الميلاد.

لا يوجد ما هو منصف في الاضطرار إلى الضغط عليه مرة أخرى حتى تتمكن الممرضة من تثبيت قنية تروية في يده لإعطائه الدواء الذي قد يجعله يبقى على قيد الحياة لأسبوع إضافي.

لا يوجد ما هو منصف في مشاهدة أخيك القوي والمستقل يفقد القدرة على المشي وارتداء الملابس بنفسه.

لا يوجد ما هو منصف في الاستيقاظ في منتصف الليل لتغيير المفارش على سرير أخيك لأنه يتعرق من عدوى أخرى.

لا يوجد ما هو منصف في تلقي مكالمة من أمك تخبرك بالعودة إلى المنزل في ذلك المساء لأن أخاك قد لا يعيش يوماً إضافياً.

لا يوجد ما هو منصف في مشاهدة والديك يفقدان ابنتهما بالتبني، على الرغم من أنهما فعلاً ذلك بكرامة ونعمة لم أكن أعرف أنها ممكنة.

لا يوجد ما هو منصف في مشاهدة أخيك بالكاد قادر على التنفس،
فَتَقَبَّله لأنك لا تعرف ما إن كانت ستتاح لك الفرصة مرة أخرى.

لا يوجد ما هو منصف في أن تجلس ممسكًا بيد أخيك الميت بعد
عشرين دقيقة فقط من تلك القُبلة، بعد أن شاهدته بالفعل يموت.

لا يوجد ما هو منصف في الاضطرار إلى أن تقرر مع والديك ما هو
التابوت الذي يجب أن يوضع فيه، وأين يجب أن يدفن.

لا يوجد ما هو منصف في الاضطرار إلى متابعة ذلك التابوت إلى
المقبرة، ورؤيته ينزل تحت الأرض ويهال عليه التراب في قبره.

لا يوجد ما هو منصف في الذهاب إلى المقبرة في عيد ميلاده بعد
بضعة أشهر لترك هدية على قبره بدلًا من مشاهدته وهو يفتحها.

لا يوجد ما هو منصف بشأن تلقي بريد إلكتروني في يوم عادي في
العمل، مرفق به ملف يعرض صورة: شاهد قبر أخيك!

لذا، في الواقع، لا يوجد شيء «منصف» في وفاة شخص ما. وصدقني،
ما سبق وذكرته لا يعادل نصف ما مررنا به.

ماذا لو شاهدت شخصًا تحبه كثيرًا يموت أمامك؟ لقد تحمّلنا أنا
وعائلي ما لا ينبغي لأحد أن يتحمّله أبدًا، إن أخي الصغير حارب مرضًا
فظيعةً بشدة لكنه خسر القتال، وإن والديّ دفنا ابنهما الصغير الذي
تبنياه عن رغبة وطيب خاطر، وإن هذا كله حزين للغاية ولن يكون تجاوز
الأمر سهلًا بالنسبة لنا، وعلى الرغم من أننا نعلم أنه ذهب إلى الجنة،
فنحن من تركهم وراءه، نحتاج إلى التعافي من أحداث الأشهر التي سبقت
وفاته لسنوات.

دعونا لا نتظاهر بأن الموت من مرض عضال ليس أمرًا محزنًا وأن هناك
عبارات مثل: «لكي نكون منصفين» و«على الأقل» يمكن أن تقال عنه. قد

أنظر إلى موت أخي من ناحية إيجابية، وأتحدث عن الأشهر الممتعة التي قضيناها معاً، والذكريات الرائعة التي صنعناها، والدروس التي تعلمناها جميعاً، لكن الحقيقة وفي الوقت الحالي أتمنى لو لم أضطر إلى تعلم تلك الدروس. لأنه إن لم نصنع تلك الذكريات أو نتعلم تلك الدروس، فهذا يعني أن أخي كان سيظل هنا، بينما، وأنَّ التابوت والقبر سيظلان افتراضيين بشكل مريح، لفترة في المستقبل عندما يكون الموت متوقعاً أكثر.

في مواجهة الموت: عشنا، وبكىنا، وأحببنا

الآباء أبطالُ خارقون.

منذ أربعة أشهر، فقدتُ أبي.

يقولون إنَّ الوقت يشفي كل شيء، لكن دعني أخبرك شيئاً واحداً، فالوقت لا يشفي أبداً ألم فقدان أحد الوالدين. لأنه لا يمكنك أبداً أن تتعلم كيف تعيش من دونهما، الشيء الوحيد المتبقي لك هو التعايش مع هذا الفراغ والتخلي عن ابتسامة مزيفة والتظاهر بأنك ابنٌ قويٌّ. بينما في داخلك، تسأل نفسك في كل لحظة لماذا حدث هذا لك. الأمر مختلف مع البنات تحديداً كما تعلمون، ربما لأننا نشأنا بهذه الطريقة، النشأة بجانب الأب، إنها مثل قصة أسطورية بين كل أب وابنته في حد ذاتها.

نحن نُعجب بأبائنا كإعجاب الأطفال بالأبطال الخارقين، فلا يوجد شيء في هذا العالم لا يستطيع الأب حله، الأب هو ذلك الرجل الوحيد على وجه الأرض الذي يحبك بإيثار، حتى عندما تكون سميناً أو قبيحاً أو عدوانياً أو غيبياً. اعتاد أبي أن يناديني بأحَبِّ الألقاب حتى عندما كنت أفضل في بعض الأشياء. كنت أقول له دائماً: «أنت رجل محظوظ، لأن الآباء المحظوظين فقط هم من ينجبون بناتٍ». حتَّى عندما بلغت العشرين من عمري، شعرت كأنني طفلة هشة، تمسك بيديه دائماً في الأماكن العامة.

عندما تفقد أباك، فإنك تفقد الجزء الأكبر من حياتك. لكن الحياة لا تنتهي عند هذا الحد، فما زال عليك أن تمشي مسافة طويلة من دون تلك المظلة فوق رأسك. وأن تفعل الأشياء التي كان يريدك دائماً أن تفعلها -حتى لو كان عليك تزييفها لتفعلها- لأنك يجب أن تعرف أنه يراقبك دائماً، لأن الأبطال الخارقين لا يموتون. مرّت أربعة أشهر على وفاته، وما زلت أشعر بوجوده حولي وأعلم أنّ هذا الشعور لن يستمر طويلاً، ولكن حتى يحدث ذلك، سأستفيد منه إلى أقصى حد.

بعد ستة وثلاثين عاماً.

بعد ستة وثلاثين عاماً من وفاة ابني، اكتشفت أنني أفكر فيه كثيرًا، وما زال هناك إحساس ملموس لغيابه في قلبي. يبدو لي أنه على مر السنين اتخذ حزني هذا النمط؛ صعوبة كبيرة في استيعاب حقيقة وفاته، فأصابني نوع من الخدر التام نتيجة الصدمة، ثم مررت بفترة من التخبط واستنزاف المشاعر، وبدأ أمر انخراطي في الحياة اليومية من جديد غير محتمل. منذ ذلك الحين، حظيت بوقت طويل لدمج موت سيمون في حياتي وأنا أرى هذه المرحلة كمرحلة مستمرة. ودفعتني هذه الطبيعة المستمرة لحزني إلى التفكير في وجهة النظر التي كثيرًا ما تُقتبس بأن مشاعر الحزن «الطبيعية» تستمر لمدة عامين تقريبًا.

في الواقع، أعتقد أنه يُسمح للأباء بالحزن العميق لمدة تسعة أشهر، ثم البكاء لمدة تصل إلى عامين. وبعد هذا الوقت، قد يؤدي إظهار المشاعر مرة أخرى إلى إخبار الآخرين أنك لم تحزن بشكل صحيح. وخلافًا لذلك الاعتقاد، نحن نحزن بما يتناسب مع المساحة العاطفية التي احتلها الشخص الميت في حياتنا. يحتل أطفالنا أو أي شخص آخر مميز في

حياتنا مساحة عاطفية كبيرة في قلوبنا، بحيث يمكن الشعور بفقدان هذا الحجم ما دام في قلبك نبض. أنا أؤكد على الطبيعة طويلة المدى لحزني لأنني أشعر أنه بعد عامين تحدث عملية خفية يُسحب فيها الإذن للوالدين بالانفتاح بشأن حزنهما، وما أشعر أنه سلوك طبيعي تمامًا يمكن أن يصبح مرضًا. هذا الانطباع جعلني أخفي مشاعري لسنوات عديدة زادت من عبئي.

في الوقت الحالي، هناك ثلاثة أشياء أجدها مفيدة بشكل خاص. الشيء الأول هو شعوري بالارتباط مع سيمون من خلال إحدى ألعابه، ففي الأيام الأولى بعد وفاته، نقل أشخاص ذوو نيات حسنة جميع أغراضه خارج المنزل، لكن من دون الرجوع إليّ وأخذ استشارتي. ولحسن الحظ، تمكنت من الاحتفاظ ببطة سيمون الصفراء الصغيرة التي نُسيت في الحمام. هذه البطة تمكّني من الحفاظ على اتصال يومي معه.

الشيء الثاني موجود في إجابتي عن الأسئلة التي لا مفر منها «كم عدد الأطفال لديك؟» لسنوات عديدة كنت أجيب: «ابنتان، ولديّ أيضًا ابن لكنه مات عندما كان صغيرًا». لعلك ستلاحظ من إجابتي أنني أقول: «لديّ»، ولا أقول: «كان لديّ». لقد تخلصت من شعوري بالقلق تجاه الإجابة عن هذا السؤال، ووجدت أنه لا عيب في أن يعرفوا أنّ استعادة ذكرى ابني بهذه الطريقة أمر مهم بالنسبة لي.

أمّا الشيء الثالث، أنني أصبحت أتحدث إلى الناس عن سيمون عندما أحتاج إلى ذلك. وجدتُ التحدث إلى الآباء الثكلى مفيدًا بشكل خاص، معهم يمكنني أن أكون نفسي ولا أقلق بشأن ما أقوله. قبولهم لي كان ذا أثر علاجي عميق، ومثّل أفضل شكلٍ من أشكال المساعدة التي واجهتها على مر السنين.

هذه هي طريقي لدمج سيمون في حياتي، وبالتأكيد سيجد الآخرون طرقًا مختلفة. بشكل عام، أشعر بالسعادة، والرضا، والأمان جراء اعتقادي أنه من الممكن العيش مع مثل هذه الخسارة.

كانت أمًا لنا جميعًا.

ماتت أمي هذا الصباح. كانت الأم الأكثر تواضعًا وتفانيًا؛ مسلمة متدينة من الهند، أمضت خمسة وخمسين عامًا من حياتها في تربية أطفالها الأربعة وأحفادها العشرة في لندن. أولئك الذين يعرفونها أو سمعوا عنها سيعرفون أنها كانت امرأة رائعة عانت الكثير من المشقة على مرّ السنين. على الرغم من ذلك، نادرًا ما اشتكت من أي شيء واعتبرت أن مهمتها هي رعاية الآخرين وتقديم احتياجاتهم على احتياجاتها.

تزوجت من أبي الذي التقته للمرة الأولى في ليلة زفافها، وجاءت إلى إنجلترا من الهند على متن سفينة، اكتشفت ذلك مؤخرًا فقط. كانت حاملًا بي ذلك الوقت ولا بد أنها عانت بشدة من دوام البحر. كما كانت مسؤولة عن رعاية حماتها التي كانت تسافر معها وتعاني الخرف. لم تتحدث أمي كلمة واحدة باللغة الإنجليزية ولم تكن تعرف ضميرًا واحدًا في ذلك الوقت. لقد فقدت أمها في الثانية من عمرها وتركت أباهما وإخوتها لبدء حياة جديدة هنا في المملكة المتحدة. لا أستطيع أن أتخيل كيف بدا وضع قدميها في أرض أجنبية، والوحدة التي شعرت بها في تلك الأشهر الأولى. تتمثل ذكرياتي عندما كنت طفلة في الثروة والضحك الذي كانت تملأ به أمي البيت. لقد ساندت أبي ودعمته عندما انتقل من كشك صغير في السوق إلى مشروع تجاري ناجح. كانت وظيفة أمي هي التسوق والطهي للموظفين الذين يتراوح عددهم بين 6-12 شخصًا؛ نعم، وجبات طازجة

كل يوم، مرتان في اليوم. كانت مشهورة بصنع السمبوسة كطبق هندي مع المعجنات المصنوعة يدويًا. لا أحد يستطيع صنع السمبوسة مثل أمي. لقد اعتادت البحث عن المحلات التي تبيع أفضل وأرخص المنتجات الطازجة، وكانت تشعر بالفرح والفخر لإطعام الأسرة وأي ضيوف يأتون فجأة، والذين كان هناك دائمًا الكثير منهم! لم تدعنا نحن الأطفال نرفع إصبعًا لمساعدتها في المنزل أيضًا. للأسف، توفي أبي قبل أن يتمكننا من الاستمتاع بالتقاعد وأصبحت أمي هي الراعية لأخي الأكبر الذي عانى اكتئابًا مزمنًا. اعتمدت على نفسها وعاشت لرعايتنا حتى شُخصت بمرض العصبون الحركي (MND) في عام 2014. فقدت القدرة على استخدام ساقيها، وكذلك فقدت القدرة على النطق، وفي الآونة الأخيرة كافحت من أجل إتمام عملية البلع. واضطرت إلى الشجار مع عائلتي التي لم تستطع فهم سبب عدم رغبتها في إنهاء أيامها في المستشفى مع أنبوب التغذية. عانت أمي بشكل رهيب نتيجة تدهور حالتها، لكن على الرغم من ذلك كانت تبسم للجميع، بما في ذلك الغرباء. كانت نقطة جذب للأطفال؛ يمكنها أن تضيء وجوههم بنقرة من أصابعها وعلبة حلويات لم تكن بعيدة عنها!

في الأشهر القليلة الماضية، أعادت اكتشاف حبها للأغاني الهندية الكلاسيكية وكانت ترقص على كرسيها المتحرك. بدأت الخياطة في أثناء مرضها وصنعت العشرات من المفروشات التي تزين جدران غرفتها. لقد تعلمت لعب البينجو لأول مرة! أصبحت محبوبة من قبل مقدمي الرعاية وزملائها المقيمين في دار الاستشفاء التي منحها فرصة جديدة للحياة في آخر أربعة عشر شهرًا من حياتها. خلال هذا الوقت، تعرفت حقًا على أمي وراقبتها بسعادة وهي تكوّن العديد من الأصدقاء الجدد. انتشر دفؤها وطاقتها بين جميع من حولها. كانت منفتحة على التجارب الجديدة حتى في المراحل المتقدمة من مرضها، وتواصلت مع كل من اتصل بها. في

شهر فبراير، قررنا أن نفاجئها بحفلة عيد ميلاد. لم تكن معتادة على أن تكون مركز الاهتمام، ولكن لا يمكنني وصف مدى سعادتها.

بعد أن تحمّلت بهدوء الألم الذي لا نهاية له طوال الأسبوع، تركتنا اليوم في سلام، والأهم من ذلك، تركتنا بكرامة. لقد علمتنا جميعاً أنّ الحياة ليست فقط ما يهم، ولكن الطريقة التي نغادر بها الحياة هي أيضاً مهمة. أنا سعيدة لأننا تمكنا من تحقيق رغبتها في ألا تموت في المستشفى. في اليوم السابق لموتها، شاهدتُ حفيدتها الكبرى تصنع دمية من القش باستخدام صندوق الأدوات. رأته أحاول يائسة أن أبقى متماسكة. وصل العديد من أفراد الأسرة مسلّحين بالحلويات التي تشتهيها الأم، مثل شراب الورد وكاري الزبادي.

أنا ممتنة جداً لابنة أخي وأختي لتواطؤهما معي لجعل الأشهر الأخيرة لأمي من أكثر الشهور مرحاً في حياتها. سأعتز دائماً بهذا الوقت. سمّي جدي أُمي «شير بانو»، التي تعني «العزيزة بانو»، على الرغم من أنها كانت معروفة بين عائلتها وأصدقائها باسم «أما» أي: الأم، لأنها كانت أماً لنا جميعاً.

أنا ممتنة للغاية لأنني شهدت بقاء روح أُمي على قوتها على الرغم من تشخيصها المرضي المدمر. كانت مصدر إلهام لنا جميعاً وستبقى في قلوبنا إلى الأبد.

كارثة!

«كارثة» هي الكلمة الوحيدة التي يمكنني التفكير فيها عندما أتذكّر عواقب وفاة أُمي. كان ذلك في عام 1966 عندما توفيت أُمي نتيجة عدوى ما. كان عمري حينها خمس سنوات، وكان أخي الأكبر يبلغ من العمر

اثني عشر عامًا، والأصغر يبلغ من العمر ثلاثة عشر شهرًا. ألقى أقاربي باللوم على بعضهم بعضًا. لم يستطع أبي الذي كان يبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا التأقلم وأصبحت الخمر عزاءه. اخفى جدانا من الأم غارقين في بحر من الأحزان. وتوفيت جدتي لأبي بسبب السرطان بعد سبعة أشهر فقط من وفاة أُمي.

في تلك الأيام، بدا الحزن صامتًا. وعلمت حينها أنه لا يجب عليّ طرح أية أسئلة بسبب نظرات الخوف والرهبة التي ارتسمت على وجوه الكبار. قبل وفاتها بعدة أيام، قررت جدتي لأبي أن تضع كلاً منّا في رعاية شخص ما. ذهبتُ أنا للعيش مع ابنة عم أبي وزوجها وأطفالهما السبعة على بُعد أربعين ميلاً من البيت الذي كنت أعرفه. وتنقل أخي الصغير بين أيدي العديد من الجيران لإبعاد الإخصائيين الاجتماعيين عن الباب، وذهب أخي الأكبر للعيش مع جدينا من الأم.

جعلتني حالة عدم الاستقرار تلك أضيّع تعليمي المدرسي الأساسي، الذي لم يكن لدي أي تركيز عليه على أية حال. تقهقرتُ إلى عالمٍ خيالي، وتمنيتُ أن تعاود أُمي الظهور بطريقةٍ سحريةٍ وتجعل كل شيء على ما يرام مرة أخرى. قيل لي إنها الآن نجمة تتلألأ في السماء، وقضيت ساعاتٍ عديدةٍ أتمنى أن تنهار السماء وتسمح لها بالعودة إلى الأرض. لقد علقت نفسي بأمهات أصدقائي، لكن المشاعر الفارغة تغرقني دائماً. فتعلمت أن أكون مكتفية بذاتي، لكنني دائماً ما كنت أتوق إلى الشعور بالانتماء، وحتى يومنا هذا أجد صعوبة في تحمل المسؤولية.

ما كنت أحتاجه كطفلة هو الاستقرار، وأن أكون محاطة بالراشدين العاقلين، لكي تبقى أُمي على قيد الحياة من خلال إحياء ذكراها بالقصص والمناقشات والحديث عنها. لماذا يُخرَس الطفل؟ إن احتاج الطفل إلى التحدث، فدعوه يتحدث واصنعوا معه صناديق من الذكريات. كونوا

حساسين لمشاعر الخسارة العميقة التي تطفو على سطح الأمة. أتذكر أنني خرجت يوماً من المدرسة وكنت الطفلة الوحيدة في سن الخامسة التي لم يرافقها أحد إلى المنزل، بينما ركض الأطفال الآخرون إلى أمهاتهم.

الطفل اليتيم يحمل ثقل العالم على أكتافه؛ فكل يوم تصبح المخاوف البسيطة مبالغاً فيها، والكوابيس تغرقه بسبب انعدام الأمان. لن أتحدث أبداً عن التفاصيل، لكن الطفل الضعيف المفتقد لحصانة الآباء هو لقمة سائغة لكل ما هو غير مرغوب. إن مقابلة أطفال آخرين مثلي كان سيساعدني، ويقلل شعوري بغرابة أطواري. من شأن بناء احترام الذات المحطمة للأطفال الثكلى أن يساعدهم، ويجب أن يدرك المدرسون هذا الأمر. يمكن أن يكون الأطفال الآخرون قاسيين جداً ويجب أن تعلمهم المدارس التعاطف. والأهم من ذلك كله، يجب أن تتوقف سياسة الإعلام عن قصف الجمهور بالقصص السلبية عناً.

لسنا جميعاً فاشلين؛ العيش في فقر بعد وفاة الوالدين هو الذي يتسبب في فشل بعض الأطفال. يحتاج جميع الأطفال الثكلى إلى شبكة دعم ممن حولهم. إنهم بحاجة إلى الانتماء، وعدم التخلي عنهم وتركهم ليغرقوا.

سنصبح «ثيلما ولوين» مرة أخرى.

عانت صديقتي العزيزة خلال السنوات القليلة الماضية من صراع مع مرض السرطان. اعتقدنا أن كل شيء انتهى وأن خلاياها السرطانية كانت تتقهقر نحو طريق الشفاء التام. ولكن لا، لقد هاجمتها من جديد.

تلقيت مكالمة اليوم من زوجها مفادها أنها سئمت خوض هذه المعركة وحان الوقت لكي أودعها. لست مستعدة لأقول لها وداعاً، فما زال لدينا الكثير من الذكريات التي يتعين علينا صنعها. لقد قابلت أطفالها

وأحفادها لكنها لن تكون قادرة على مشاركتي في ولادة حفيدي الأول في غضون بضعة أشهر. كان من المفترض أن يكبر أحفادنا معًا حتى يتمكنوا من المشاركة في الرابطة المقدسة من الصداقة التي نشأت بيننا بعد كل هذه السنوات.

سأحاول أن أتذكر كل الأوقات الجيدة التي عشناها معًا، وستظل دائمًا ذكرياتنا قريبة من قلبي. يجعلني هذا أشعر بالجنون لأن الله يسلبنا الناس الطيبين في وقت مبكر جدًا؛ لماذا لا يأخذ المجرمين والقتلة والمتحرشين بالأطفال بدلًا منك؟ لكنني فكرت في أن الله لا يحتاج إلى مجرمين وقتلة ومعتدين على الأطفال في الجنة. إنه يحتاج إلى ملائكة مثلك لرعايتنا جميعًا ولجلب الخير لنا عند الحاجة.

لست مستعدة لأقول وداعًا، لكنني لن أترك صديقتي تعاني أيضًا. لذلك سأضع ابتسامتي المزيفة وسأخبرها أنني أحبها. إنها تعاني ألمًا أكثر مما أعانيه الآن. سيكون لديّ عائلة وأصدقاء هناك للمساعدة في تخفيف ألمي. لذلك سأكون هناك حتى النهاية وأمل أن أساعد في تخفيف بعض الألم الذي سيواجهه زوج صديقتي وبقية أفراد عائلتها.

أنت أجمل وأقوى وألطف شخص عرفته على الإطلاق، وأفضل صديقة أيضًا. لن أقول وداعًا لأننا سنرى بعضنا بعضًا مرة أخرى في الجنة. من فضلك وفري لي مكانًا جيدًا بجانبك حتى نقضي أوقاتنا معًا تمامًا مثل الأيام الخوالي؛ سنصبح «ثيلما ولويز» مرة أخرى. لن أقول وداعًا لكنني سأقول: أراك قريبًا يا صديقتي العزيزة، أحبك وسأحتفظ بذكرياتنا إلى الأبد بالقرب من قلبي.

لم يكن هذا ما يريده.

لقد عملتُ في مجال الرعاية التلطيفية لأكثر من خمسة عشر عامًا، لذا فأنا أعلم مدى أهمية الحديث عن الموت والاحتضار، إلا عندما يتعلق الأمر بأسرتي. منذ سبعة عشر شهرًا شُخصتُ أمي بسرطان نقيلي. لم يكن هناك علاج، على الرغم من تلقيها العلاج الكيميائي عن طريق الفم، الذي ربما يكون قد جعل المرض مستقرًا لبضعة أشهر. اختارت في النهاية عدم تلقي العلاج، لأن جودة الحياة بالنسبة لها كانت أهم بكثير من عدد سنواتها. فانصبَّ تفكيرها على كيف وليس الكم. كنت قريبة جدًا من أمي، وكنا أفضل صديقتين. تشاركنا الكثير من الأشياء، وتحدثنا يوميًا عبر الهاتف، كنا نعرف كل شيء عن بعضنا بعضًا؛ كل شيء إلا ما أرادته في نهاية حياتها، فلم أستطع أن أتحدث معها عن الموت. كان عليّ أن أواجه واقعًا مدمرًا سريع الاقتراب. لم أكن أريد أن أزعجها، ربما لم ترغب أمي في التطرق للموضوع والمجازفة برؤيتي مستاءة. كنا نستطيع التحدث عن أبي وما قد يريده وما الذي سنفعله من أجله عندما يحين وقته، لكنني لم أستطع قط الانخراط في الحديث عن كلمة «م...» مع أمي. كافحت لأكون كل شيء لأمي. أرادت أن أكون ممرضتها وابنتها أيضًا. لم أكن أريد أن أكون ممرضة لها، فقط ابنتها. لكنني لم أستطع إخبارها ذلك. كان عليّ أن أترك الأمر لزوجي ليسألها عن رغباتها في النهاية. ومع ذلك، فتح زوجي الباب للسماح لأمي ولي بالتحدث بصراحة عن الموت قبل فوات الأوان. أخبرتني أمي أنها لا تريد أن تموت في البيت وتريد أن تكون في دار رعاية مسنين. أخبرتها أنني سأبذل قصارى جهدي لأكون معها عندما تموت. ماتت أمي بعد بضعة أسابيع في الدار، تخلصت من الألم بكرامة وأنا أمسك بيدها وهي تلفظ أنفاسها الأخيرة.

أودع أبي أيضًا في دار لرعاية المسنين إثر إصابته بالخرف. مرَّ بأيام جيدة وأيام سيئة وفترات استقرار مع مرضه. كان اتخاذ قرار وضع أبي في دار لرعاية المسنين قرارًا صعبًا للغاية اتخذته أنا وأمِّي معًا. ناقشناه بصراحة معًا، ثم بشكل مطول مع فريق الرعاية حول حالته الصحية وأطلعناهم على وصية أبي بعدم محاولة إسعافه في حال تعرُّض لنوبة قلبية. وقعنا على النماذج ونسينا أمرها ثم جاءت المكالمة. جاءت المكالمة بعد عامٍ من وفاة أمِّي، ولسوء الحظ كنت في المستشفى عندما انهار أبي ولم أستطع الوصول إليه. جاء المسعفون وحاولوا مع القائمين على الرعاية إنعاش أبي. كان أبي قد مات بحلول الوقت الذي وصلوا فيه إلى المستشفى، وفي الحقيقة ربما كان قد مات بحلول الوقت الذي اصطدم فيه رأسه بالأرض. لم يمت أبي بكرامة كما كنَّا نتمنى جميعًا. مات وقلبه يُسحق بقوة وغرست في جميع أنحاء جسده الإبر. أين الكرامة في ذلك؟ لماذا لم يستمع إليَّ أحد، وأنا أصرخ بشكل هستيري على الهاتف: «لم يكن هذا ما يريده».

كان لا بدَّ من تشريح جثة أبي لتحديد سبب الوفاة. علينا الآن أن نمر بصدمة الاستجابات. عندما رأيتُ أبي، لم يكن يرقد بسلام كأبي ميتٍ فارق الحياة لتوّه. بل بدا شخصًا آخر لا يشبه أبي. غطته ندوب التشريح، وكان الدم ما زال ينزف من مؤخرة رأسه. ليس من المفترض أن يكون الأمر كذلك. أشعر أنني خذلت أبي، وأمل ألا يكون على علم بما حدث. إنَّ آخر شيء أستطيع أن أفعله من أجله هو الوداع الجيد؛ سأدفنه حيث تناثر تراب أخيه التوأم قبل أشهر فقط، سأدفنه بجواره.

رحل حفيدي الجميل.

في التاسع عشر من سبتمبر 2005، ذهبت ابنتي الكبرى تانيا إلى المستشفى لولادة طفلها الأول. كنت متحمسة جداً، لأنها طلبت مني أن أحضر ولادتها مع زوجها لي. وعلى الرغم من أن فكرة رؤية ولادة حفيدي الأول مخيفة بعض الشيء، فسعدتني بلغت القمر. لم أكن متأكدة من الكيفية التي سأتعامل بها مع رؤية ابنتي العزيزة تمر بآلام الولادة. كنت أعلم أنها ستكون صعبة لكنها أكثر تجربة مدهشة في حياتي؛ تجربة لم أكن لأفوتها عليّ في هذا العالم. **ضاه**

استغرق وصول جوشوا إلى الدنيا ثلاث ساعات، وكان مولوداً رائعاً للغاية. لقد أحببته على الفور، حفيدي الذي لم أستطع الانتظار حتى أتباهى به أمام الجميع، شرعتُ ألتقط له صوراً، صوراً كثيرة من زوايا عديدة وتعبيرات وجه مختلفة.

في الرابع عشر من فبراير 2006، قررت أنا وزوجي بول وتانيا ولي أن نخرج معاً لتناول العشاء خارج المنزل احتفالاً بعيد الحب. لم نمكث في الخارج أكثر من ساعة ونصف لأن تانيا ولي لم يحبها ترك جوشوا وحده لفترة طويلة، حيث تركناه في منزلنا مع مربية أطفاله وخالاته. وعندما عدنا، عاد لي إلى منزلهم لأنه لديه عمل في اليوم التالي. كانت تانيا تنوي ترك جوشوا معي تلك الليلة، لأن منزلهم كان يخضع لإعادة طلاء وترميمات جديدة، وفي النهاية قررت البقاء هي أيضاً معي ومع ابنها.

في صباح اليوم التالي، وعندما أشار عقرب الساعة إلى العاشرة صباحاً، سعدت تانيا لإحضار جوشوا من سريريه لإطعامه الوجبة الأخيرة في حياته. هذه هي اللحظة التي انهار فيها عالمنا. ما زلت أسمع صراخ تانيا حتى الآن: «أمي، مات طفلي، ساعديني.. مات طفلي!»، ثم الذعر الذي انتابني وقتها عندما رأيتها وهي تحمل جوشوا أعلى الدرج، وعرفت أن هذا

صحيح. لم أكن في حاجة إلى توضيح لفظي آخر من تانيا؛ فملامح الرعب على وجهها أفصحت عن كل شيء.. كانت تنظر إليّ بعينين متوسلتين وكأنني يجب أن أفعل شيئاً. بعد كل شيء، هذا ما تفعله الأمهات، أليس كذلك؟ هنّ يجعلن كلَّ شيء أفضل، إلا هذه المرة لن يحدث ذلك. لم أكن أعرف ماذا أفعل.. شعرتُ أنني عديمة الجدوى.

بدأت في إسعافه عن طريق الإنعاش القلبي الرئوي محاولةً اتباع التعليمات التي تلقيتها عبر الهاتف، لكن هباءً منثوراً ما كنتُ أفعل، فقد كان جثةً هامدة. وكانت محاولاتي أشبه بنفث الروح في حجر. ومع ذلك، استمرت محاولاتي دهرًا حتى وصل رجال الإسعاف. وأستطيع أن أجزم الآن أنني قبل وصولهم لم أكن أظن أن ما حدث حقيقيًا، كنت أظنه كابوسًا ثقيلًا فحسب. بدا الجميع سعيدًا قبل خمس دقائق من الآن، وفي لحظة، تغير كل شيء إلى الأبد. تبعنا المسعفين إلى المستشفى التي نُقِلَ جوشوا إليها. وبعد فترة قصيرة، قيل لتانيا إنهم مضطرون إلى التوقف عن محاولة إحياء جوشوا. احتاجوا إلى إذنها للتوقف.

اصطُحبتنا لرؤيته؛ رؤية حفيدي. كان مستلقيًا هناك، مع كل هذه الأجهزة الطبية المعقدة من حوله. وهكذا، رحل حفيدي الجميل. وصل لي إلى المستشفى وهو لا يعرف شيئاً سوى أنه كان عليه الوصول إليه بسرعة. بعد كل شيء، لا أحد يستطيع أن يخبره عبر الهاتف أن ابنه قد مات. كيف تخبر أحدًا ذلك؟

اتسمت الأيام والأسابيع التي تلت ذلك الحدث بالضبابية بعض الشيء. لقد وجدت صعوبة في تحمل رؤية ابنتي وهي تعاني ألم فقدان طفلها. لم تكن آلام الولادة شيئاً يذكر مقارنة بالألم الذي كان عليّ أن أشاهدها وهي تتحملة بعد وفاة جوشوا. كنت على استعداد تام لفعل أي شيء من أجل

تخفيف آلامها، كما تفعل أي أم مع ابنتها. لكن كل ما أرادته تانيا هو حمل طفلها، لم تكن تريد أي شخص آخر.

هناك شيء ما أجد صعوبة في التعامل معه، وهو الشعور بأنني فقدت ابني. فالحزن يفتك بقلبي كما لو كان ابني أنا. حسنًا، لقد كان حفيدي. وهذا يجعلني أشعر بالذنب، لأنني إن كنتُ أشعر بهذا الحزن، فما شعور ابنتي ولي إذًا؟ بعد كل شيء، كان طفلهما. يجب أن أكون قويّة من أجلهما، ولكن تبدو قوتهما تفوق قوتي! هل يصح أن أستمد قوتي منهما؟ احتلت صورة جوشوا الحائط الرئيسي في غرفة جلوس منزلي، احتلت مساحة كبيرة أكبر من الحياة التي عاشها، وهي تذكير دائم بقيمة حياته خلال الأشهر القصيرة التي قضاها معنا وبيننا. لا شيء يغمرنني بشعور الارتياح أكثر من رؤية صورته، وكم يسعدني أنني من التقطت له كل تلك الصور؛ الأثر الوحيد الباقي لنا من بعد رحيله.

أمل أن أتغلب يومًا ما على خوفي من حدوث ذلك مرة أخرى حتّى يتمكن أحفادي من حزم حقائبهم والقدوم للبقاء مع الجدة والمربية مرة أخرى. فحتّى الآن، أشعر كما لو أنني تعرضت للسرقة في عقر داري.

قل دائمًا «أحبك» قبل فوات الأوان.

كان أبي رجلًا رائعًا، لكنه توفي في الخامسة والأربعين من عمره للأسف. سأخبركم في هذه القصة ما حدث له. اسمي ريببكا، لقد مررت بالكثير من التجارب منذ أن كنت في الرابعة من العمر. وعندما جاء شهر ديسمبر 2018 أخيرًا، اعتقدت أنه سيكون أفضل نهاية للعام. كان أبي يعاني انقطاع النفس الانسدادي النومي، والتهاب المفاصل، والتهاب الجيوب الأنفية المزمن. لكن ما لم نكن نعرفه هو أنه كان يعاني أيضًا

تضخمًا في القلب بسبب زيادة وزنه. نحن أيضًا لم نكن نعلم قط أن شرايينه كانت مسدودة بسبب تراكم سميات القطران الناتج عن تدخين العديد من علب السجائر. لقد ذهب أبي لفحص سريري، وكنت سعيدة لأنه سيبدأ أخيرًا في رعاية مشكلاته الصحية في أيام العطلات. عاد أبي إلى المنزل بعد انتهاء عطلة نهاية الأسبوع الأولى من شهر ديسمبر، وأخبرنا أنه سيحصل على النتائج قريبًا جدًا في غضون ثلاثة أسابيع. كانت الأسابيع تمر، قبل أن نصل إلى يوم 21 ديسمبر المؤمل إلى الأبد. كان من المفترض أن يبدأ في استخدام جهاز (CPAP)⁽¹⁾ في اليوم التالي لكنه لسوء الحظ، مات.

تبلغ أمي أربعة وأربعين عامًا، جلست تشاهد التلفاز مع أبي بجانبها الذي كان ينام ويشخر بصوت عالٍ. لكن.. كان الشخير مرتفعًا بطريقة غير عادية.. كان الشخير أعلى من النوع المعتاد من شخير الشخص المصاب بانقطاع النفس في أثناء النوم. فقد اتسم شخيره دومًا بنمط معين: يشخر ثم يتوقف، يشخر مرة أخرى ثم يتوقف.. لكنه توقّف فجأة عن الاستجابة. توقّف صدره عن الحركة صعودًا وهبوطًا. كان فمه مفتوحًا وعيانه مغلقتين. التفتت أمي إلى يمينها لترى جسد أبي الذي لا يستجيب. مالت نحوه قليلًا، وقالت: «كيث؟». ثم كرّرت النداء مرة أخرى: «كيث؟». رفعت صوتها قليلًا: «كيث؟». ورفعت صوتها أكثر: «كيث؟!». كنت جالسة في غرفة المعيشة في هذا الوقت أمام حاسوب. كان بإمكانني سماعها، لكنني لم أعرف ما إن كنت أرغب في التحقق مما يحدث، كان صوتها يعلو كل دقيقة: «كiiiiiiiiيتثثث!». إنها تصرخ بصوت أعلى في حالة رعب وذعر. هذا ما جعل وعيي ينبهني: «عليك أن تنهضي وتري أمك لأن هناك

(1) جهاز الضغط الإيجابي المستمر في المجرى الهوائي: يستخدم في علاج انقطاع النفس الانسدادي النومي.

شيئاً ما يحدث الآن». نهضت على الفور، وركضت في خطى متعثرة عبر ممر شقتنا الصغيرة، عندها رأيت ما سيخيفني إلى الأبد، وما سيظل يطاردني ما حبيت. رأيت أمي تضغط على صدر أبي منذ أن توقف عن الاستجابة، ولم يعد لديه نبض. اقتربت قليلاً من المشهد المرعب، مما جعل الأمر أسوأ بالنسبة لحالتي العقلية. سألت بصوت جنوني: «ماذا يحدث بحق الجحيم!؟».

صرخت أمي: «أبوك لا يتنفس!». وعندها، فقدت عقلي تماماً، هربت من الغرفة، واتصلت برقم الطوارئ، وأعطيت أمي الهاتف. وفي الدقيقة التالية، التي لن أنساها أبداً سمعت صافرات سيارات الإسعاف، والشرطة. جلست في المطبخ، في حالة ذعر تام، تسارعت فيها دقات قلبي بشكل مؤلم. على أمل أن يكون أبي على ما يرام. فالتغيير الوحيد في الحياة الذي لم أرغب فيه أو أحتاجه أن يبتعد عن هنا. كانت أفكارني تتسابق، ولم أستطع التفكير بشكل صحيح. وشرع رأسي يدور في أفكار لا حصر لها. استعدتُ وعيي بعد أن نُقل إلى المستشفى، وسمعت أمي تطلب من الجميع ارتداء ملابسهم سريعاً، لكي نلحق بأبي إلى المستشفى. كنت أتمنى وتمنيت وسأمل أن يكون على قيد الحياة. بينما كنا جميعاً على مقربة من الباب استعداداً للذهاب، رن جرس الهاتف، وتجمدت خطواتي، ويدي على مقبض الباب الأمامي. ركضت أمي عائدة نحو الهاتف، وأجابت على الفور نظراً لأن هاتفنا يعرض تفاصيل المتصل، الذي يخبرك من أين تأتي المكالمات.

قالت أمي بقلبي: «مرحباً؟»، وكانت الكلمات التي خرجت من فم المتصل عبر الهاتف هي الكلمات التي عرفت أمي مسبقاً أنها ستقال بعد ذلك: «لقد بذلنا كل ما في وسعنا لإنقاذ حياته، وعملنا على إنعاشه لفترة من الوقت. أنا آسف يا سيدتي، ولكنه.. مات». أغلقت أمي سماعة الهاتف،

وبصوت حزين، ويائس، ومكتئب، أخبرتني أمي بما ما زلتُ لا أصدقه بعد شهرين: «مات أبوك». غرق قلبي في أعماق الحزن: «لحظة، هل يمكنك قول ذلك مرة أخرى؟ مات؟ لقد فات الأوان». وسقطت ضحية لنوبة بكاء هستيري. أغلقتُ الباب على نفسي فيما أصبحت الآن غرفتي؛ غرفة أمي وأبي. صرخت بشدة، لساعات وساعات، لم أتوقف لحظة عن الصراخ. بعد ذلك، فقدت شهيتي للطعام، واستسلمت للعزلة، وأصبحت ذات تقلبات مزاجية عشوائية، حيث أشعر فقط بالرغبة في البكاء بسبب ما رأيته في يوم 21 ديسمبر.

تلقينا مكالمة بعد أيام من المستشفى نفسها تخبرنا أن سبب وفاته هو تضخم في القلب، وانسداد الشرايين بسبب سميات السجائر. أقيمت مراسم الجنازة، ومنذ الليلة التالية لوفاته وأنا أرى علامات على وجود روح أبي في البيت.

أبي العزيز، أشتاق إليك كثيرًا، وأشعر بالأسف لأنني لم أستطع أن أقول لك «أحبك» قبل فوات الأوان. كونوا ممتنين لأصغر وأكبر اللحظات مع آبائكم وعبروا عن حبكم لهم قبل فوات الأوان.

ما تعلمته عن الحزن

توفي أبي في أبريل الماضي بسبب السرطان، كان سيبلغ السبعين من عمره في الثامن من يناير. وكما يقول بيرس بروسنان: «السرطان تجربة محزنة للغاية، ولكن يمكنك دائمًا أخذ شيء من كل تجربة».

إليك ما تعلمته عن الحزن من خلال تجربتي مع أبي العام الماضي: في البداية، يجب أن تعلم أن الجميع يتعامل مع الحزن بشكل مختلف، وكلُّ رد فعل - باختلاف تقبلنا له - يكون صحيحًا. وإذا تخيلنا رد الفعل دائرة؛ يحتاج البعض إلى أن يكون في منتصف رد الفعل، والبعض الآخر يضطر إلى أن يكون في محيطه. لكن مهما كانت الطريقة، يجب أن يأتي وقت يتحول فيه التفكير في الحزن إلى التركيز على الذكريات.

كن حذرًا، ولا تجعل ذكرياتك الدائمة المتعلقة بشخص ما، مقتصرة على اللحظات التي قضيتها معه في الأسابيع أو الشهور الأخيرة قبل وفاته، فالسنوات التي عشتها معه هي أكثر بكثير من تلك اللحظات الأخيرة، فلا تهمل تذكرها والاعتزاز بها، بل والاحتفال بها.

القبر هو علامة، لكنه ليس بديلاً. لا شك أنه علامة تكريم للميت، ولا بأس في تكريمه، لكن دعه على قيد الحياة في روحك أيضًا، لا تستعص عن وجوده بقطعة أرض وحجر كتب عليه اسمه فقط.

التقط الكثير من الصور لأحبائك كلما أمكنك ذلك، إنه شعور رائع أن تنظر إلى صورة وترى الشخص الذي تفتقده يبتسم لك في المقابل.

تحدّث عن حزنك، أعلم أنه من الصعب أحياناً أن يوصف الحزن بكلمات، ومن الأصعب أن تعبر عن مشاعرك وجروحك العميقة، ولكن مجرد الاعتراف بوجود الحزن في قلبك يكفي لإثبات أن موتهم حاضر في ذهنك. إن الإفصاح عن الحزن يساعدنا على تجنب طغيانه علينا.

لا بأس أن تكون حزيناً وتعيساً، لا أحد يتوقع منك أن تكون صخرة. الحزن هو شيء يجب أن تتعلم أن تسبح فيه دون أن تغرق.

توقف لحظة عندما يُطلب منك التحدّث عن إنجازاتك، وما حدث لك منذ الفجيرة. واعلم أن من يحبك سيفتخر بك وبإنجازاتك؛ صغيرة كانت أم كبيرة.

إن التعرض لحالة وفاة واحدة لا يسهّل التعامل مع وفاة أخرى، ولا تجربة مرض شخص جديد. فقط افعل ما تستطيع في ذلك الوقت، وكن بجانب الآخرين إن استطعت، ودع الآخرين يكونون بالجوار من أجلك.

أخبرني الجميع أن السنة الأولى هي الأصعب؛ أول عيد ميلاد، أول ذكرى سنوية. لم أختبر كل هذا حتى الآن، فالجميع يجد طريقه الخاص، ولكنه يثق أيضاً في تجربة الآخرين.

إن فقدت أحد والديك، والآخر لا يزال على قيد الحياة، فاعتنِ به، امنحه الحب والدعم، ولكن امنحه أيضاً مساحة للحزن. والأهم من ذلك كله، لا تخف من الحديث معه عن الخسارة المشتركة.

إنه تحدّ للتعامل مع أفكارك وعواطفك. تدكّر أن الآخرين يشاركونك حزنك، لذا شارك ذكرياتك وقصصك، وأوقاتك الصعبة أيضاً عندما تشعر بالخسارة الكبيرة. لا تكتفِ بالتبسم فقط وحمل العبء وحدك. وإن أخبرك أي شخص ألا تظهر مشاعرك، وألا تفتح قلبك، فاعلم أن لديه مشاعر لم

يستطع التعامل معها، وليست مشاعرك. يجب التعبير عن الحزن، ولا يمكن إنكاره. لا تخجل من حزنك، وأطلق سراح دموعك.

لا توجد بالفعل أي كلمات صحيحة لقولها لشخص ما تعرض لصدمة وفاة أحد أحبائه. لكن لا تدع هذا يمنعك من قول شيء ما. وإن كنت أنت الشخص المعني بتجربة الفقد، عليك أن تدرك أن أولئك الذين يهتمون بك يتمنون حقاً أن يجدوا الكلمات الصحيحة.

كلُّ يحزن بطريقته

هناك أشياء قليلة جدًّا في الحياة يصعب مواجهتها أكثر من الموت المفاجئ لشخص تهتم لأمره. سواء أكان صديقًا أو شقيقًا أو حتَّى شخصًا تعرفه معرفةً عابرة، ففقدانهم يتسبب في فجوة هائلة داخلك.

وبشكل خاص، تزداد صعوبة هذه التجارب على الشباب؛ تجربة خسارة مأساوية وغير متوقعة لصديق. لأنها تحدث في أوقات يشعر فيها الشاب أنه مسيطر تمامًا على حياته، ويظن أنَّ أيًّا من هذه «الأشياء السيئة» لا يمكن أن تحدث له في ربيع العمر. ثم تأتي الصدمة، ليس بحدوثها وحسب، بل وبارتباط حدوثها بشخص قريب منك لم تكن تظن يومًا أنك ستفقد.

يحدث هذا أيضًا في وقت من حياتك حيث عادة ما تضع مسافة بينك وبين والديك، اللذين كانا المصدر الرئيسي لدعمك. قد تشعر أنك بحاجة إليهما أكثر من أي وقت مضى، لكن سعيك وراء الاستقلال يجعلك أيضًا لا ترغب في الاعتماد عليهما كثيرًا. هذا يمكن أن يؤدي إلى شعور كبير بالارتباك. لذلك، هناك الكثير مما يدور في عقلك وجسدك وقلبك عندما يموت شخص قريب منك.

للحزن طبيعة غريبة، فهو يؤثر على كل شخص بشكل مختلف. قد لا يبدو الأمر حقيقيًا بالنسبة لك في البداية، وقد تشعر أنك تحت تأثير التخدير ولن تكون قادرًا حقًّا على الرد على الإطلاق. بالنسبة لمعظم الناس، سيزول أثر التخدير في النهاية وسيشعر جسمك بالألم.

ستغضب من أصدقائك الآخرين عندما تجدهم أمام بكائك المستمر، صامتين لا يذرفون دمعة واحدة. ستغضب ظناً منك أنهم لم يوفوا فقيده حقه من الحزن، أو أنهم لم يأخذوا أمر وفاته على محمل الجد.

فمن الناس من لا يحبذ إظهار حزنه ويقتصر على الاعتناء بالآخرين من أجل جعلهم يشعرون بتحسن. ومنهم من يفقد صوابه تماماً وتتخذ تصرفاته مساراً جنونياً تماماً تجعل الآخرين يتساءلون فيما بينهم: «لِمَ يحدث لي ذلك؟» وسأخبرك شيئاً قد يبدو غريباً لكن بعض الناس يدخلون في نوبة من الضحك عندما يشعرون بالحزن. من المهم أن يتعامل الأصدقاء الباقون بلطف وأن يتقبلوا بعضهم بعضاً، لأن كل شخص يحزن بطريقة مختلفة.

هناك جميع أنواع الأعراض الجسدية والعاطفية التي قد تواجهها كجزء من الحزن. كلها تقريباً طبيعية، خاصة في البداية. إن وجدت نفسك ترغب في التصرف وفقاً لمشاعرك السلبية، فحاول إيجاد طرق لا تؤذي الآخرين. إن كنت تميل إلى الصراخ، فحاول الصراخ على الأشخاص المدربين على الاستماع إليك، أو على الأشياء التي لن تتأذى عاطفياً مثل: الجدران، والأشجار، والسماء، أو أي شيء آخر. إن كنت تميل إلى العنف، فحاول لكم الوسائد أو أكياس اللكم أو أشياء أخرى ناعمة لن تؤذيك. قد يؤدي استخدام الكحول أو العقاقير الأخرى إلى تخفيف ألمك لفترة من الوقت، ولكن ليس إلى الأبد. ستخلق لك مشكلة أخرى ستحتاج إلى التعامل معها لاحقاً.

لن تنسى أبداً ما حدث. إن كنت تخشى الشفاء لأنك تعتقد أنك قد تنسى صديقك، فلا تخف، لن تنساه أبداً. ستظل دائماً الذكريات هناك قابعة، ستشعر بالأسف لأنك لن تتمكن من مشاركة الحياة مع صديقك لسنوات عديدة أخرى. ومع ذلك، بمرور الوقت، سوف تتذكر الذكريات السعيدة أكثر من الذكريات المؤلمة التي تملأ عقلك الآن.

بماذا كانت ستخبرني صديقتي لو أنّها هنا اليوم؟

«الموت ليس أعظم خسارة في الحياة، الخسارة الأكبر هي ما يموت بداخلنا بينما نعيش».

هل مررت بتجربة مشابهة من قبل؟

عندما يختفي شخص تحبه فجأة، عندما تنقلب الحياة في غضون ثوانٍ قليلة رأساً على عقب. عندما تبدو أكبر مشكلاتك فجأة وكأنها لا شيء سوى قطرات في المحيط.
أعتقد نعم.

كان ذلك في الخامس عشر من ديسمبر عام 2013. كان هذا هو اليوم الذي تغيّر فيه كل شيء، حيث انتهت حياتها وتغيرت حيوات العديد إلى الأبد. عندما أخبروني أنها رحلت لأول مرة، لم أستطع فهم الواقع بشكل كامل. تساءلت للحظة عن هذا الشخص الذي يتحدثون عنه، هذا الشخص الذي يبدو أنه يحمل اسم صديقتي. ثم انهار الواقع أمامي وتكسّر قلبي إلى ألف قطعة.

لكوني من أوائل الأصدقاء الذين اكتشفوا ذلك، وقع عبء إيصال هذا الخبر المروع للآخرين على عاتقي. كان عليّ أن أخبر الناس أنّ شخصاً ما أحبه قد رحل. كان لديها الكثير من الأصدقاء في جميع أنحاء العالم، لذلك أجريت مكالمات إلى البرازيل والولايات المتحدة، وفنزويلا وفرنسا وهولندا.

لم يستطع البعض قول أي شيء، بينما بكى الآخرون بشكل هستيري. وبعد كل مكالمة، كان عدد القطع التي تكسّر إليها قلبي يزداد. بدا الألم والحزن في أصواتهم أكثر مما يمكنني تحمله. بدا كل شيء غير واقعي. ذات يوم كانت هنا ورحلت في اليوم التالي.

لقد مرّ أكثر من عامين منذ ذلك اليوم. الآن تبسم لي في صورتها على مكتبي. أحياناً أتخيل وجودها معي هنا. لو كانت هنا، بماذا ستخبرني؟ كيف تريدني أن أعيش حياتي؟ أعتقد أنها ستخبرني سبعة أشياء.

1 - كوّنِي صداقات جديدة.

كنتُ في المرة الأولى التي التقينا فيها في باريس زائرة جديدة للمدينة وبالكاد أعرف أي شخص هناك. على الرغم من أن لها حياتها الخاصّة ودائرة معارفها بالفعل، لم تتردد في أن نصبح صديقتين. بدأت صداقتنا، وأجرينا أول مكالمة هاتفية وطلبت مني أن نلتقي مرة أخرى. لذلك، أنا ممتنة جدًّا لها. مع تقدمنا في العمر، نميل إلى التوقف عن تكوين صداقات جديدة. لكن هذا يعني أيضًا أننا نحرم أنفسنا من تجارب جديدة وغير متوقعة ومذهلة. لذلك، اختر أن تظل منفتحًا وفضوليًّا بشأن التعرف إلى أشخاص جدد قد يغيرون حياتك.

2 - لا تتوقفي عن الضحك.

كانت شخصًا مبهجًا يمكنها أن تضيء غرفة مظلمة بابتسامتها الدافئة وضحكها المعدي. عندما التقيت والديها، عرفت بالضبط من أين اكتسبت ذلك. حتّى في جنازتها، افتتح والدها حديثه قائلًا: «لا أصدق أنني أقف في جنازة ابنتي بابتسامة على وجهي، إن رؤيتي للكثير من الناس الذين يحبون ابنتي يجلب الدفاع إلى قلبي».

الفرح معدي، لذا ابتسم دائمًا واطحك كثيرًا. لن تشعر بالتحسن فحسب، بل ستلمس أيضًا قلوب الآخرين وتحتلّها.

3 - توقفني عن الشك في نفسك.

أجرينا محادثة ذات مرة تساءلت فيها ما إن كانت محبوبة. لم يكن لديها سبب للشك في نفسها، صدقني. لكن للأسف كثير منّا يفعل ذلك. نتساءل ما إذا كنا جيدين أو أذكاء أو حسني المظهر بما يكفي. كانت في أفضل حالاتها بكل عيوبها. يجب أن نثق في أن الأمر نفسه ينطبق علينا جميعاً. ثق أننا جميعنا خلقنا بأحسن صورة. ثق في أن اختلافاتنا هي التي تجعلنا متفردين ولا يمكن الاستغناء عنها.

4 - انظري إلى الجانب الإيجابي.

عندما كنا نمر بأوقات مضطربة في العمل، ولم يعرف أحد ما إن كان سيفقد وظيفته، كانت هي الوحيدة التي تضحك وتمزح بشأن ذلك. عندما يسأل شخص ما: «هل هناك أي أخبار؟» كانت تجيب دائماً بابتسامة: «ما زلت هنا!» على الرغم من صعوبة الظروف، اختارت أن تنظر إلى الجانب الإيجابي. وأدى موقفها الإيجابي إلى نتيجة إيجابية، حيث كانت من بين مجموعة الأشخاص الذين لم يفقدوا وظائفهم.

أن تكون إيجابياً عندما لا تسير الأمور على ما يرام ليس بالأمر السهل، فالشكوى في هذه الأحوال تكون أسهل. لكن ما نركز عليه ننمو به. لذلك، بدلاً من محاربة ما لا ينجح، ركز على ما ينجح وما تريده. ببساطة، امنح القوة للإيمان بدلاً من الخوف.

5 - لا تحكمي على الآخرين.

لم تكن شخصاً يحكم على الآخرين. بدلاً من ذلك، اختارت أن تقبل الجميع كما هم. لم تسمح قط للمظهر أو الملابس أو الآراء بالوقوف

في طريق قبولها لشخص ما. وجدت أن هناك شيئاً تستطيع تعلمه من الجميع، ففضّلت أن تكون منفتحة بشأن الاختلافات بدلاً من انتقادها. نحن لا نعرف أبداً ما الذي مرَّ به شخص ما أو ما يمر به؛ لذلك، لسنا في وضع يسمح لنا بالحكم عليه. يهدم الحكم على الآخرين العلاقات بين الناس، بينما يبني الانفتاح والتقبُّل جسوراً.

6 - أحبي بصدق.

لقد عرفت قوة الحب. لقد عرفت كيف يمكنها بناء شخص ما أو تدميره تماماً. بغض النظر ما إن كان شريكاً أو صديقاً، فقد اختارت دائماً أن تحب. لقد فعلت ذلك من خلال منح الاهتمام الكامل، وتمنيها بصدق الأفضل للجميع، ومن خلال كونها كريمة ومعطاءة في كل شيء. عندما أفكر فيها، أفكر في الحب الذي منحتني إياه والحب الذي أحمله لها. لأنه في النهاية، كل ما يهم هو الحب الذي نحمله ونشاركه.

7 - لا تضيعي الوقت.

قبل وفاتها، عاشت كما لو كانت ستعيش إلى الأبد. تحدثت عن الأحلام، لكنها لم تتخذ قط خطوات لتحقيقها. لقد وجدت دائماً أعذاراً عن سبب عدم كون الوقت مناسباً، ولكن بعد ذلك انتهت حياتها في السادسة والعشرين.

وإن كانت هنا اليوم، أعتقد أنها ستخبرني ما يلي:

«لا تنتظري وأعدي نفسك للحياة التي تريدينها حقاً. ابدئي في عيشها الآن. حققي أقصى استفادة من الحياة ما دام بإمكانك ذلك. تأكدي من أهمية كل دقيقة تمر من وقتك.»

ماذا علّمني موت أختي عن الحياة؟

بقلم: كاثرين روزنبرغ

كنت في الثامنة والعشرين من عمري عندما جلستُ لأول مرة بجانب شخص يحتضر.

هذا الشخص كان أختي.

على الرغم من أنه كان أصعب شيء اضطررت إلى فعله، فقد كان أيضًا أعظم شرف حصلت عليه في حياتي؛ أن أسير حتى النهاية بجانب شخص كنت جزءًا من حياته منذ البداية.

كانت جانين تبلغ من العمر خمسة وعشرين عامًا فقط عندما ماتت من مرض التليف الكيسي. كانت شجاعة، ومشاكسة، وحازمة، وقوية، كانت وستظل دائمًا شمعتي في الظلام. لقد علمتني معظم ما أعرفه عن الحياة والحب، ولولاها لما كنت المرأة التي أنا عليها اليوم، لا يوجد شك في ذلك. من مرّ منكم بتجربة موت شخص قريب منه، سيعرف بالضبط ما أعنيه عندما أقول كم هو غريب أن تنظر إلى صور شخص تعرف أنه سيبقى شابًا إلى الأبد فيها بينما تكبر أنت.

يصادف شهر أكتوبر من هذا العام مرور ثماني سنوات على وفاتها.

ثمانى سنوات تبءو كأنها الأمس فقط.

ثمانى سنوات تبءو كأنها وقت طويل.

هذه هى المفارقة الغرىبة بىن الحىاة والموت.

ىمكننا أن نشعر بقرب خسارتنا وبُعدها فى آن واحد.

ما زلت لا أستطىع الكتابة عنها ءون أن تنهمر الدموع من عىنى، ولكن هذا جىء. ىمكن أن ىعلمنا موت شءص نعبه الكئىر عن الحىاة. فىما ىلى ثلاثة فقط من أكثر ءروس أهمة التى تعلمتها:

1 - الأبطال لىسوا فقط من نشاهدهم فى التلفاز.

تعب وسائل الإعلام تصوىر الأبطال على أنهم أشءاص ىنءفعون إلى المبانى المحترقة لإنقاء الآءرىن أو الءهاب إلى الحرب من أجل أوطنانهم. وبالفعل هم كذلك. ولكن هناك أبطالاً هاءئىن ومتواضعىن ىسىرون بىننا كل يوم ءون أن ىلاحظهم أحد.

«البطل هو فرءٌ عاءى ىءء القوة للمئابرة والتءمُّل على الرغم من العقباء الهائلة».

أعبُ هذا الاقتباس لكرىستوفر رىف، ولكن هناك شىئاً واحءاً أوء ءغىىره بشأنه؛ أولئك الءىن ىئابرون وىءملون على الرغم من العقباء لىسوا عاءىىن، إنهم ءارقون. ءضعت جانىن لعملىة زرع رئة وقضت عاماً من إعاءة التأهىل موصولة فى معظمه بءزمة مفرغة مصممة لامتصاص الالتهاباء المتكررة من جرحها. لم تكن هناك كل يوم لإنقاء أرواح الآءرىن ولم ءءهب للحرب، لكنها كانت بطلة مثلهم.

الشءص الءى ىكافء الاكءئاب والقلق، ولكنة ءمكُن من مءاءرة المنزل فى الصباء للءهاب إلى العمل أو ببسائة لىطوى صفءة الیوم من أجل عىش یوم آءر، هو بطل.

الرجل المسن في أول رحلة له إلى السوبر ماركت بعد وفاة زوجته، الذي تراه يحاول الإمساك بعلبة طعام محفوظ بعيدة عن متناول يده على الرف العلوي، هو بطل.

الأم التي تقيم في المنزل والتي تتخلى عن فرصتها في أن تكون لها حياتها المهنية الخاصة حتى تتمكن من تربية طفلها المريض بشدة، هي بطلة.

سائق الحافلة الذي يكره وظيفته، ولكنه يعمل في نوبات إضافية لإعالة أسرته، هو بطل.

نحن بحاجة إلى إعادة تعريف معنى أن تكون بطلاً في هذا العالم. لقد أظهرت الشجاعة والقوة والمثابرة في مواجهة العقبات الساحقة مرارًا وتكرارًا طوال حياتك، وهذا يجعلك بطلاً.

إن رؤية آثار الجروح المتكررة على ركبتك بطل ما إثر سقوطه المتكرر، يساعدنا على الشعور بالتعاطف مع أولئك الذين ربما لم يكن لدينا الكثير من التعاطف معهم من قبل.

الجميع يخوض معركة من نوع ما، وكل فرد هو بطل قصته.

2 - الحبُّ هو الشيء الوحيد الذي يهم.

تقول موري شوارتز: «لدينا جميعًا البداية نفسها -الولادة- ولدينا جميعًا النهاية نفسها -الموت-. إذًا كيف يمكن أن نكون مختلفين؟ أهم شيء في الحياة هو تعلم كيفية منح الحب، وكيفية استقبله».

من السهل جدًا أن نغفل عن الحب، نصرخ في وجه أطفالنا عندما يحولون المطبخ إلى جبل متراكم من الصحون المستعملة، نتنهد بسخط عندما يسألنا أحدهم ما إن كان بإمكاننا مساعدتهم في شيء ما في يوم

مزدحم بالفعل، نسب ولنلن الشخص الذي تجاوزنا للتو في حركة مرور كثيفة.

كثيرًا ما تمنيت أن أتقدم في العمر مع جانين، وأن نجلس معًا في الشرفة على كرسيينا الهزازين كعجوزين في التسعين من العمر. لكن يمكنني التغافل الآن عن عدد السنوات التي قضيناها معًا، وتحويل تركيزي على قيمة هذه السنوات وإن كانت قليلة. كنت هناك في كل مرة اضطررنا فيها إلى إدخالها المستشفى، كنت هناك حيث خطت تلك الخطوات الأولى بالقرب من سريرها بعد عملية زرع الرئة، كنت هناك في مركز إعادة التأهيل بينما كانت تقاتل بشجاعة كل يوم لتقوية رئتها الجديدة، كنت هناك في النزهة البحرية التي أصرت على أن نخوض مغامرتها جميعًا قبل وفاتها ببضعة أسابيع، وهو آخر شيء على قائمة أمنياتها. وكنت هناك أجلس بجانبها عندما لفظت أنفاسها الأخيرة.

إننا نعطي وزنًا كبيرًا لأشياء لا قيمة لها مثل الجدالات البسيطة والاختلافات الطفيفة، بدلًا من الانتباه إلى مدى تشابهنا. جميعنا يريد أن يحصل على الحب، والتشجيع، والدعم، جميعنا يريد أن يُعامل بلطف واحترام، وجميعنا يريد أن يشعر أنه يُسمع، ويُرى، ويُقدَّر، ويُفهم.

لن يبقى الأشخاص في حياتك إلى الأبد، وربما لا تحظى بالكثير من الوقت لتقضيه معهم كما تعتقد. لذلك، أحبهم بكل ما تملك لأنَّ الحب هو الشيء الوحيد الذي يهم.

3 - لا تسرِّ خلال الحياة وأنت نائم.

الكثير منَّا يفعل هذا، نقضي حياتنا في إضاعة الوقت في أشياء ليست مهمة ولا تجعلنا سعداء.

• التصفح اللانهائي لمواقع التواصل الاجتماعي.

- الساعات الطويلة في مشاهدة ما يعرض على نتفليكس.
- العمل لعدد ساعات جنوني من أجل تحصيل المال لشراء منزل، أو سيارة، أو ملابس، أو الأشياء التي قيل لنا إننا بحاجة إليها والتي نعتقد أنها ستجعلنا سعداء.

• البقاء في الوظيفة التي نكرهها.

• البقاء في علاقة غير مناسبة لنا لأنها أسهل من أن نبدأ من جديد.

• القول إننا سنبدأ غدًا أو إننا سنفعل ذلك العام المقبل.

نحن نضيع الكثير من الوقت في السير نائمين خلال حياتنا لندرك أننا قضينا وقتنا في الأشياء الخاطئة بمجرد الوصول إلى النهاية؛ نصل إلى نهاية حياتنا وندرك أننا لم نعش. لا يجب أن نحزن على الموت، والأولى أن نحزن على التعاسة التي عشنا بها حياتنا.

أحببت جانين الحياة، وعندما اكتشفت أن مرضها قد وصل إلى المرحلة النهائية، أردنا جميعًا أن نلفها في غطاءٍ صوفي، أردنا حمايتها والحفاظ عليها آمنة.

لكنها كانت فراشة جميلة، والأشياء الجميلة لا تُحبس. كانت لديها قائمة بالأشياء التي تريد أن تفعلها وفعلتها كلها.. ماتت بشجاعة كما عاشت.

يجب ألا نسمح لأنفسنا بالوصول إلى نهاية حياتنا ونحن نحمل أطنانًا من الندم على أكتافنا لأننا تركنا الخوف يشلنا، أو لأننا في مكانٍ ما على طول الخط تعثرنا كثيرًا بسبب الروتين والتفكير السائد بأن: «هذه هي الطريقة التي تسير بها الحياة».

ماذا لو لم يحدث كل هذا وما زالت جانين هنا؟ بالطبع هذه أمنية أتمناها، لكن حتى أحلك الأوقات يمكن أن تحمل بداخلها العديد من الهدايا،

ونحن مدينون لأنفسنا ولأولئك الذين سبقونا في الاستيقاظ واحتضان هذه الهدية الثمينة التي منحنا إياها الظلام.

أشعر بالراحة لأنني أعلم أنها موجودة جانبي بشكل ما، وأن وجودها الجسدي فقط هو الذي رحل، إنها تستمر في تشكيل حياتي والتأثير فيها بعدة طرق. فالدروس التي تعلمتها في السنوات الخمس والعشرين التي قضيناها معًا ستحافظ على وقوفي متزنة في السنوات القادمة.

يمكن للموت أن يعلمنا الكثير عن الحياة، إن امتلكتنا فقط الرغبة في الإنصات.

كيف تتعامل مع فقدان شخص تحبه؟

بقلم: كين برينيمان

في مرحلة ما من الحياة، يفقد الجميع شخصاً يحبه. هذه واحدة من أصعب نوازل الحياة التي يمكن تخيلها. يجب أن تكون قادرًا على التعامل بطريقة صحيحة، حتى لو كانت مؤلمة. في أعقاب ذلك مباشرة، اسمح لنفسك بالتعامل مع مشاعرك. مع مرور الوقت، اجتهد في الاعتناء بنفسك. وإذا لزم الأمر، اطلب الدعم من مختص.

الوسيلة الأولى: معالجة مشاعرك.

- 1 - اسمح لنفسك باختبار مشاعرك: إنَّ فقدان شخص تحبه تجربة مدمرة عاطفيًا. في أعقاب الخسارة، قد تجد نفسك تتصارع مع مجموعة متنوعة من المشاعر. من المهم جدًا أن تسمح لنفسك أن تشعر بما تشعر به، حتَّى لو كان سيئًا. فقمع مشاعرك ليس فكرة جيدة في أعقاب الخسارة.
- تجنَّب مشاعر الحزن يمكن أن يطيل عملية الحزن. كما أن قمع الحزن يمكن أن يؤدي إلى أشياء مثل الغضب والقلق وتعاطي المخدرات. حتَّى لو كان التوقف للتفكير في مشاعرك أمرًا

مؤلمًا، فمن المهم أن تسمح لنفسك بالشعور. لا تخجل من مشاعر الدمار والحسرة. اسمح لنفسك بالبكاء عند الضرورة.

- قد تكون معالجة أنواع معينة من المشاعر المرتبطة بحالات الوفاة أو الخسارة صعبة بشكل خاص. ففقدان طفل قد يؤثر مشاعر الغضب والظلم على سبيل المثال. يمكن أن يؤدي انتحار شخص إلى إثارة مشاعر الغضب تجاه الفقيد. مع هذا النوع من الخسائر، غالبًا ما يشعر الأشخاص بالسوء تجاه مشاعرهم أو يعتقدون أن ما يشعرون به غير مناسب أو غير حساس. ضع في اعتبارك أنه لا توجد مشاعر جيدة أو سيئة بطبيعتها. قد يكون للطريقة التي تختارها للتعامل مع مشاعرك عواقب سلبية، لكن وجود مجموعة من المشاعر القوية أمر طبيعي. لا يجب أن تحكم على نفسك بسبب شعورك بما تشعر به.

- ليست كل المشاعر التي تأتي في أعقاب الخسارة مباشرة سلبية. ليس من غير المألوف أن تشعر بالامتنان لأنك كنت قريبًا من شخص ما، حتى لو رحل. قد تجد نفسك أيضًا تبتسم لذكريات جميلة. يجد الكثير من الناس عند التعامل مع الخسارة، أنهم يتأرجحون بين الضحك والدموع. تفهّم أن كل هذه المشاعر صحية وضرورية عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الخسارة.

2 - عبّر عن مشاعرك أمام الآخرين: التحدّث مع الآخرين مهم جدًا بعد فقدان عزيزٍ عليك. قد لا يتمكن أصدقاؤك وأفراد عائلتك من تقديم النصائح المباشرة لك، ولكن مجرد وجود شخص ينصت إليك يمكن أن يكون أمرًا مريحًا. في بعض الأحيان، قد

يساعدك التعبير عن مشاعرك بصوت عالٍ في التغلب عليها. بعد الخسارة، ابحث عن الأصدقاء وأفراد العائلة المتفهمين. عبر عن مشاعرك أمامهم وابحث عن الدعم والراحة.

3 - **ابحث عن متنفس إبداعي:** حتى لو لم تكن شخصًا مبدعًا بالمعنى الحرفي للكلمة، فإنَّ استخدام وسيلة إبداعية للتعبير عن مشاعرك يمكن أن تمنح حزنك شكلًا ملموسًا. اصنع سجل قصاصات أو ألبوم صور لإحياء ذكرى من فقدته. اكتب قصيدة أو مقالة أو قصة قصيرة عن علاقتك بهذا الشخص. ارسم أو لَوِّن مشاعرك بصور وألوان مجردة. يمكن أن يساعدك هذا على إخراج مشاعرك خارج رأسك بطريقة ملموسة، مما يساعدك على معالجة مشاعرك بشكل أفضل.

4 - **استعد للمنبهات والرسائل التذكيرية:** بعد فقدان شخص عزيز، تصبح الرسائل التذكيرية ثابتة. يمكن أن تكون واضحة، مثل العطلات وأعياد الميلاد. ويمكن أيضًا أن تكون أقل وضوحًا. بعض المشاهد والروائح، على سبيل المثال، يمكن أن تثير الذكريات. ليس من الممكن دائمًا معرفة متى ستواجه تذكيرًا. ومع ذلك، عندما تعلم أن هناك تذكيرًا قادمًا، حاول الاستعداد.

• **الذكرى السنوية لوفاة شخص ما يمكن أن تكون مؤلمة للغاية.** قد يكون من الصعب أيضًا تحمل عيد الميلاد الأول من دون هذا الشخص، وكذلك موسم العطلات. خلال هذه الأوقات، قد يكون من المفيد أن تستعد لرد فعل عاطفي. اعترف بحقيقة أنك قد تكون حزينًا جدًا في هذه التواريخ وذكّر نفسك أنه من المهم السماح لنفسك بتجربة هذه المشاعر.

• ومع ذلك، يجب عليك أيضًا التأكد من اهتمامك بنفسك. تأكد من أن لديك شخصًا يمكنك الاتصال به أو الذهاب إليه إن كنت تعرف أن تاريخًا أو حدثًا معينًا سيثير مشاعر حزنك. تأكد من حصولك على الدعم الكافي. يمكنك أيضًا البحث عن شيء يصرف انتباهك. على الرغم من أنه يجب عليك الاعتراف بحزنك، لكن إذا غمرك، فلا بأس أن تجد شيئًا مريحًا لفعله. يمكنك التخطيط للذهاب لمشاهدة فيلم أو الاتصال بصديق قديم.

5 - استغرق في الذكريات: يجد الكثير من الناس ذكرياتهم مريحة في أعقاب الخسارة. قد تكون الذكريات مؤلمة في البداية. ومع ذلك، مع مرور الوقت، قد تتمكن من استعادة ذكريات شخص عزيز عليك فقدته. في حفل التأبين والجنائز، اسمح لنفسك بمشاركة الذكريات مع الآخرين الحاضرين. يمكن أن تكون الذاكرة شافية عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الحزن.

• يمكنك أيضًا العثور على طرق ملموسة لتكريم ذكرى فقيدك. على سبيل المثال، قد ترغب في التبرع لجمعية خيرية كان يهتم بها أو المشاركة في منظمة كانت مهمة بالنسبة إليه.

الوسيلة الثانية: الاعتناء بنفسك.

1 - اعتنِ باحتياجاتك الجسدية: في أعقاب الحزن، غالبًا ما يهمل الناس احتياجاتهم الجسدية. حتى لو كان الأمر صعبًا، ابذل جهدًا للاعتناء بنفسك. عدم الانخراط في الرعاية الذاتية الأساسية يمكن أن يؤثر على حالتك المزاجية نحو الأسوأ.

• كل جيداً. يعاني العديد من الأشخاص فقدان الشهية بعد فقدان أحد أحبائهم، أو يتبعون جدول طعام غير منتظم وغير صحي. ومع ذلك، احرص على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن بعد فقدان شخص ما، فتناول الأطعمة المفيدة، مثل الفواكه والخضروات، يمكن أن يساعد في تنظيم حالتك المزاجية.

• حاول الانخراط في طقوس الرعاية الذاتية الأساسية جداً. عندما تشعر بالحزن، يمكن أحياناً نسيان هذه الأمور. تذكر تنظيف أسنانك مرتين يومياً، والاستحمام بانتظام، وممارسة بعض التمارين الرياضية. سوف تنزلق بعض طقوس الرعاية الذاتية من بين يديك حتماً في أثناء عملية الحزن. ومع ذلك، حاول الاستمرار بأفضل ما يمكنك في ظل الموقف. إن مجرد الاهتمام بنفسك يمكن أن يساعدك في تحسين صحتك العاطفية.

2 - **تجنّب تخدير الألم:** قد يكون تعاطي الكحول والمخدرات أمراً مغرياً بعد الحزن. يمكن أن يساعد في تخدير الألم. ومع ذلك، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالإدمان عندما تكون في حالة حزن. تجنّب الانخراط في هذه العادات المدمرة في الأشهر التي تلي فقدان أحد أفراد أسرتك، بل تجنّبها تماماً!

3 - **نم جيداً:** كما هو الحال مع نظامك الغذائي، يعد الحفاظ على جدول نوم ثابت أمراً مهماً في تنظيم عواطفك. عندما تمر بتجربة مؤلمة، من المهم أن تجعل النوم أولوية. احرص على الحصول على 7 إلى 8 ساعات من النوم العميق كل ليلة.

• قد يكون من الصعب جدًا النوم بعد فقدان عزيز. إن كنت تعاني صعوبة طويلة في النوم، تحدث مع طبيبك حول تجربة دواء مؤقت للمساعدة في تنظيم دورة نومك.

4 - حافظ على جدول زمني: قد يكون من الصعب جدًا الحفاظ على جدول زمني منتظم بعد فقدان شخص تحبه. ومع ذلك، فإن وجود بعض مظاهر الحياة الطبيعية في أثناء حزنك يمكن أن يوفر لك الراحة. يمكن أن يساعدك الروتين البسيط في التعامل مع المشاعر السلبية.

• من المهم دمج أشياء مثل الأكل والنوم وممارسة الرياضة في الروتين. تأكد من تخصيص الوقت لتلك الاحتياجات الأساسية.

الوسيلة الثالثة: طلب الدعم.

1 - دع الناس يعرفون ما لا يساعدك: ستتلقى الكثير من التعاطف والنصائح والتعليقات عندما تشعر بالحزن. لسوء الحظ، ليست كلها مفيدة. نادرًا ما يحاول الناس أن يكونوا مؤذنين أو غير حساسين عندما يقولون شيئًا غير مناسب. قد يكونون ببساطة غير متأكدين من كيفية المساعدة. من الأفضل أن تخبر الأشخاص باحترام عندما تجد مساعدتهم لا تفيد. يمكنك أيضًا أن تخبرهم كيف يمكنهم مساعدتك بشكل أفضل في التغلب على حزنك.

• أحيانًا يقول الناس عن غير قصد أشياء تبدو مؤذية أو غير حساسة للمفجوعين على فقد أحببهم. على سبيل المثال، قد يقول أحد الأصدقاء شيئًا مثل: «كن ممتنًا للوقت الذي أمضيته معه». إن مات أحد أحبائك وهو صغير، فقد يزعجك

هذا. يمكنك أن تحاول أن تقول لصديقك بلطف: «أنا أقدر حقًا محاولتك المساعدة، لكن ابن عمي مات صغيرًا جدًا. إن تذكيري بالوقت الذي أمضيته معه، والذي لم يكن كثيرًا، يجعلني أشعر بالغضب. أيمكنك من فضلك ألا تطرح هذه النقطة بعد الآن؟».

• يمكنك أيضًا السماح للأشخاص بمعرفة ما قد يساعدك. معظم الناس يريدون المساعدة حقًا. حتى لو كانوا يقولون الشيء الخطأ، فذلك لأنهم يهتمون. إن السماح لهم بمعرفة ما يساعدك وما لا يساعدك سيسمح لهم بمساعدتك بشكل أفضل. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول لذلك الصديق: «في المرة القادمة التي تريد فيها المساعدة، ربما تحتاج إلى سؤالني فقط عما أشعر به ودعني أعبر عنه دون تقديم أي نصيحة. ففي بعض الأحيان، أحتاج فقط للتنفيس».

2 - انضم إلى مجموعة دعم: يجد بعض الأشخاص مجموعات الدعم مفيدة جدًا عند التعامل مع خسارة شخصية. يمكن أن يوفر لك التحدث مع الآخرين الذين مروا بالتجارب نفسها نظرة ثاقبة حول كيفية التعامل. يمكنك معرفة ما إذا كانت هناك أي مجموعات دعم في المستشفيات أو مراكز الاستشارة في منطقتك. إن لم تتمكن من العثور على أي شيء قريب منك، فكر في الانضمام إلى مجموعة دعم عبر الإنترنت.

3 - استشعر الوقت الذي تحتاج فيه إلى استشارة نفسية: من الطبيعي أن تشعر بالحزن بعد فقدان شخص تحبه. ومع ذلك، في بعض الأحيان يمكن أن يتحول الحزن إلى اكتئاب. يجب عليك طلب الاستشارة النفسية إذا واجهت أيًا مما يلي:

• مشاعرك شديدة للغاية لدرجة تعوقك عن التعامل مع الحياة اليومية.

• تعاني صعوبة في النوم.

• تعاني مشكلات في علاقاتك الشخصية.

• تعاني مشكلات في حياتك المهنية. **ضباب**

• أصبحت أكثر عرضة للحوادث اليومية.

4 - **اعثر على معالج:** إن كنت تعاني أعراض الحزن المطوّل، فحدد موعدًا مع معالج نفسي. يمكنك العثور على معالج من خلال التحدث إلى شركة تأمينك أو طلب إحالة من طبيبك المعتاد. إن كنت طالبًا، فقد يحق لك الحصول على استشارة مجانية من كليتك أو جامعتك.

العزير ليس إنسانًا فقط

بقلم: جاي ونش

خسر فريق دوج لكرة القدم للهواة مباراته الفاصلة، وكان دوج بحاجة إلى شيء يساهم في رفع معنوياته. قرّر التوقف عند ملجأ حيوانات محلي في طريقه إلى البيت لأن الجراء دائمًا ما ترسم البسمة على وجهه. لم يكن يتطلع بأي حال من الأحوال إلى تبني حيوان، لكن ديليا، وهي كلبة تبلغ من العمر خمسة أشهر، غيرت رأيه. قال دوج وهو يمسخ دموعه في جلسة العلاج النفسي: «رافقتني لسبعة عشر عامًا. كنت أعلم أن الأمر سيكون صعبًا عندما تموت، لكن لم يكن لدي أي فكرة... لقد تحطمت تمامًا، وبكيت لعدة أيام، ولم أتمكن من إنجاز أي عمل. والأسوأ من ذلك كله أنني كنت محرّجًا جدًّا من إخبار أي شخص ذلك. قضيت أيامًا في العمل أبكي على انفراد وأتممت بأنّها حساسية كلّمنا نظر أحدهم إلى عينيّ المنتفختين».

غالبًا ما يكون فقدان حيوان أليف محبوب تجربة مدمرة عاطفيًّا. ومع ذلك، كمجتمع، فإننا لا ندرك مدى الألم الذي يمكن أن يحدثه فقدان الحيوانات الأليفة، وإلى أي مدى يمكن أن يضعف صحتنا العاطفية والجسدية. يمكن أن تستمر أعراض الحزن الحاد بعد فقدان حيوان أليف

من شهر إلى شهرين، مع استمرار أعراض الحزن لمدة تصل إلى عام كامل في المتوسط. ذكرت جريدة نيو إنجلاند الطبية في أكتوبر 2017 أنه بعد وفاة كلبها، عانت امرأة «متلازمة القلب المنكسر»، وهي حالة تكون فيها الاستجابة للحزن شديدة لدرجة ظهور أعراض تحاكي النوبة القلبية على المصاب بها، بما في ذلك ارتفاع مستويات الهرمونات التي يمكن أن تصبح 30 مرة أعلى من المعتاد.

على الرغم من أن الحزن على فقدان حيوان أليف عزيز قد يكون حاداً أو طويلاً كما هو الحال عندما يموت شخص مهم في حياتنا، فإن عملية الحداد في هذه الحالة مختلفة تماماً. تغيب العديد من الآليات المجتمعية للدعم الاجتماعي والمجتمعي عند وفاة حيوان أليف. قليل منّا يطلب من أصحاب العمل إجازة لحزنه على وفاة قطّة أو كلب لأننا نخشى أن يؤدي ذلك إلى تصويرنا على أننا عاطفيون بشكل مفرط، أو نفتقر إلى النضج أو ضعفاء عاطفياً. لقد وجدت الدراسات أن الدعم الاجتماعي هو عنصر حاسم في التعافي من الحزن بجميع أنواعه. وبالتالي، فإننا لا نُحرم فقط من أنظمة الدعم التي لا تقدر بثمن عندما يموت حيواننا الأليف، ولكن تصوراتنا الخاصة لاستجاباتنا العاطفية من المرجح أن تضيف طبقة إضافية من الضيق. قد نشعر بالحرج وحتى بالخجل من شدة الانكسار الذي نشعر به، وبالتالي نتردد في الإفصاح عن مشاعرنا لأحبائنا. يؤدي هذا الشعور الإضافي بالخزي إلى تعقيد عملية التعافي من خلال جعلها أطول وأكثر تعقيداً مما ينبغي.

يمكن أن يؤدي فقدان حيوان أليف إلى ترك فراغات كبيرة في حياتنا نحتاج إلى ملئها: يمكن أن يغير روتيننا اليومي، مما يتسبب في آثار مضاعفة تصل إلى ما هو أبعد من فقدان الحيوان الفعلي. إن رعاية حيواننا الأليف تخلق مسؤوليات وجدولاً زمنياً ننظم أيامنا وفقاً له. نحن

نمارس التمارين الرياضية عن طريق تمشية كلبنا، وتتواصل مع أصدقاء آخرين في تلك النزاهات. نستيقظ مبكرًا كل يوم لإطعام قطنا (أو يوقظنا هو إن نسينا ذلك!)، ولكننا ننجز الكثير بسبب ذلك.

يعطل فقيدان حيواننا الأليف هذه العادات الروتينية. توفر القطط والكلاب والخيول وغيرها من الحيوانات الأليفة الرفقة، وتقلل من الشعور بالوحدة والاكتئاب، ويمكن أن تخفف من القلق. إنها تدعم صحتنا العاطفية وتضفي معنى على أفعالنا. ولهذا السبب، بالإضافة إلى الألم العاطفي، نشعر بأننا بلا هدف ونضيع في الأيام والأسابيع التي تلي وفاة حيواننا الأليف.

إن التعافي من فقدان الحيوانات الأليفة، كما هو الحال في جميع أشكال الحزن، يتطلب منا التعرف على هذه التغييرات وإيجاد طرق للتعامل معها. نحتاج إلى طلب الدعم الاجتماعي من الأشخاص الذين نعرف أنهم سيتفهمون مشاعرنا ويتعاطفون معنا ولن يحكموا علينا بناءً عليها. تقدم العديد من عيادات الحيوانات مجموعات دعم لأصحاب الحيوانات الأليفة.

قد نحتاج إلى إعادة تنظيم روتيننا وأنشطتنا اليومية حتى لا نفقد الفوائد الثانوية التي اكتسبناها من امتلاك حيواننا الأليف. على سبيل المثال، إن كان تمريننا يأتي من تمشية كلبنا، فنحن بحاجة إلى إيجاد طرق بديلة للوصول إلى أهدافنا المرورية اليومية. إن كنا نقضي معظم صباح يوم السبت مع زملائنا من أصحاب الحيوانات الأليفة، فنحن بحاجة إلى العثور على منافذ أخرى يمكننا من خلالها التواصل الاجتماعي والاستمتاع بالهواء الطلق.

لقد حان الوقت لمنح أصحاب الحيوانات الأليفة المفجوعين التقدير والدعم والاحترام الذي يحتاجون إليه. نعم، الأمر متروك لنا لتحديد ومعالجة جروحنا العاطفية عندما يموت حيواننا الأليف، ولكن كلما تلقينا المزيد من دعم المحيطين بنا، كان تعافينا النفسي أسرع وأكثر اكتمالاً.

• ليست الحياة فقط ما يهيم، ولكن الطريقة التي نغادر بها الحياة هي أيضًا مهمة.

• كونوا ممتنين لأصغر وأكبر اللحظات مع آبائكم وعبروا عن حبكم لهم قبل فوات الأوان.

• يمكن للموت أن يعلّمنا الكثير عن الحياة، إن امتلكننا فقط الرغبة في الإنصات.

• ليست كل المشاعر التي تأتي في أعقاب الخسارة مباشرة سلبية. ليس من غير المألوف أن تشعر بالامتنان لأنك كنت قريبًا من شخصٍ ما، حتّى لو رحل. قد تجد نفسك أيضًا تبتسم لذكريات جميلة. يجد الكثير من الناس عند التعامل مع الخسارة، أنهم يتأرجحون بين الضحك والدموع. تفهم أن كل هذه المشاعر صحية وضرورية عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الخسارة.

• كن حذرًا، ولا تجعل ذكرياتك الدائمة المتعلقة بشخص ما، مقتصرة على اللحظات التي قضيتها معه في الأسابيع أو الشهور الأخيرة قبل وفاته، فالسنوات التي عشتها معه هي أكثر بكثير من تلك اللحظات الأخيرة، فلا تهمل تذكرها والاعتزاز بها، بل والاحتفال بها.

• لن يبقى الأشخاص في حياتك إلى الأبد، وربما لا تحظى بالكثير من الوقت لتقضيه معهم كما تعتقد. لذلك، أحبهم بكل ما تملك لأنّ الحب هو الشيء الوحيد الذي يهيم.

• هناك أبطال هادئون ومتواضعون يسرون بيننا كل يوم دون أن يلاحظهم أحد. فالجميع يخوض معركة من نوع ما، وكل فرد هو بطل قصته.

”

الفصل الثاني

فيهزمك الحنين

“

“

«نحن لا نتذكّر الأيام، بل نتذكّر اللحظات. فثراء الحياة يكمن في
الذكريات التي نسيناها»

- تشيزاري بافيزي

”

قوة الحنين إلى الماضي: كيف تساهم ذكرياتنا في سعادتنا؟

بقلم: جيف ويبر

الحنين هو عاطفة قوية يمكن أن تثير مشاعر وذكريات عميقة من ماضينا. إنه إحساس حلو ومرٌّ غالبًا ما يجلب لنا الفرح والحزن، عندما نتذكر الأوقات الماضية. ولكن ما هو الحنين، ولماذا له هذا التأثير العميق على سعادتنا؟ في هذه المقالة، سوف نستكشف عالم الحنين الرائع ودوره في صحتنا العاطفية.

بينما نتعمق في الشعور بالحنين، سنكشف عن الحالة النفسية الكامنة وراء هذه المشاعر القوية ونتعرف على سبب شعورنا بالحنين. سنناقش أيضًا كيف يمكن أن يجعلنا الحنين نبكي، وأهمية الحنين العائلي، والعلاقة بين الحنين والصحة العقلية. أخيرًا، سنكتشف كيف يمكن أن تؤدي إعادة النظر في ذكرياتنا الماضية وتسخير قوة الحنين إلى النمو الشخصي والسعادة.

تعريف الحنين: فهم الشعور بالحنين.

ما هو الحنين؟ في أبسط مصطلحاته، الحنين هو حالة عاطفية تنجم عن ذكريات الماضي. إنه مزيج معقد من التوق إلى الماضي، والسعادة من تذكر الذكريات الجميلة، والحزن من إدراك أن تلك اللحظات قد ولّت إلى الأبد. عندما نشعر بالحنين، غالبًا ما نشعر بإحساس عميق بالارتباط بأنفسنا الماضية وبالأشخاص والأحداث التي شكلت حياتنا.

يأتي مصطلح «الحنين» من الكلمتين اليونانيتين (nostos) التي تعني «العودة»، و(algos) التي تعني «الألم» أو «التوق». يلخص أصل الكلمة هذا الشعور بالحنين بشكل مثالي: التوق إلى الماضي المشوب بالسعادة والحزن. على الرغم من أن الحنين غالبًا ما يرتبط بالذكريات الإيجابية، قد يتضمن أيضًا مشاعر سلبية، مثل الندم أو الخسارة.

يمكن أن يُحفّز بواسطة محفزات مختلفة، مثل الروائح أو النكهات أو الأغاني أو الصور الفوتوغرافية. بغض النظر عن مصدره، فإنّ الشعور بالحنين تذكيرٌ قويٌّ بالتجارب التي شكّلتنا والأشخاص الذين أثروا في حياتنا.

ما وراء الحنين والذكريات السعيدة من الناحية النفسية.

لفهم سبب شعورنا بالحنين، من الضروري استكشاف الجانب الذي يلعبه علم النفس وراء هذه المشاعر المعقدة. تشير الأبحاث إلى أن الحنين يخدم عدة وظائف نفسية مهمة. إحدى هذه الوظائف هي الاستمرارية الذاتية؛ فكرة أن ماضيًا وحاضرنا ومستقبلنا مترابطون. يسمح لنا الحنين بالحفاظ على الشعور بالاستمرارية والتماسك في حياتنا من خلال تذكيرنا بتاريخنا الشخصي والتجارب التي شكّلتنا.

وظيفة أخرى للحنين هي الترابط الاجتماعي. عندما نتذكر الذكريات السعيدة، غالبًا ما نفكر في الأشخاص الذين شاركونا تلك التجارب. وهذا يمكن أن يعزز مشاعر الترابط الاجتماعي ويعزز الشعور بالانتماء. أظهرت الدراسات أن الحنين يمكن أن يساعد في تخفيف مشاعر الوحدة وتعزيز مشاعر الدعم الاجتماعي.

وأخيرًا، يرتبط الحنين أيضًا بإحساسنا بالهوية. تلعب ذكرياتنا وتجاربنا الماضية دورًا حاسمًا في تشكيل ما نحن عليه اليوم، ويسمح لنا الحنين بإعادة النظر في تلك اللحظات وتعزيز إحساسنا بالذات. من خلال التواصل مع ماضينا، يمكننا أن نحظى بفهم أفضل لأنفسنا والشعور بمزيد من الثبات والأمان في هويتنا.

لماذا نشعر بالحنين؟ استكشاف المحفزات.

يمكن أن ينشأ الحنين من خلال مجموعة واسعة من المحفزات، بدءًا من التجارب الحسية وحتى أحداث الحياة المهمة. تتضمن بعض مسببات الحنين الأكثر شيوعًا ما يلي:

- 1 - الموسيقى: الاستماع إلى الأغاني التي كنا نستمع إليها في الماضي يمكن أن يعيدنا على الفور إلى وقت ومكان محددين، مما يثير ذكريات ومشاعر قوية.
- 2 - الروائح: ترتبط حاسة الشم لدينا ارتباطًا وثيقًا بالذاكرة، ويمكن لبعض الروائح أن تستحضر ذكريات من ماضينا بشكل واضح.
- 3 - الصور الفوتوغرافية: إن النظر إلى الصور القديمة يمكن أن يتسبب في طوفان من الذكريات والعواطف، مما يذكرنا بالأشخاص والأماكن والتجارب التي شكَّلت حياتنا.

4 - **التحوّلات الحياتية:** يمكن لأحداث الحياة الكبرى، مثل الانتقال إلى منزل جديد، أو بدء وظيفة جديدة، أو إنجاب أطفال، أن تدفعنا إلى التفكير في ماضينا واختبار شعور الحنين.

5 - **العطلات والتقاليد:** غالبًا ما تكون التقاليد والاحتفالات العائلية مصادر مهمة للحنين، لأنها تتيح لنا التواصل مع ماضينا والحفاظ على الشعور بالاستمرارية في حياتنا.

من خلال فهم محفزات الحنين، يمكننا أن نقدّر بشكل أفضل سبب شعورنا بهذه المشاعر القوية ونتعلم كيفية تسخير إمكاناتها لتعزيز سعادتنا ورفاهيتنا.

التأثير العاطفي للحنين: لماذا يجعلنا نبكي؟

يمكن أن يكون الحنين تجربة عاطفية مكثفة غالبًا ما تجلب الدموع إلى أعيننا. لكن لماذا يجعلنا الحنين نبكي؟ تكمن الإجابة في التفاعل المعقد بين المشاعر التي يثيرها الحنين.

عندما نشعر بالحنين، فإننا نعود إلى لحظة محددة في ماضينا، وغالبًا ما تكون مليئة بالذكريات السعيدة، ومشاعر الدفء والراحة والأمان. وهذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتوق إلى الماضي والرغبة في العودة إلى تلك الأوقات الأبسط والأكثر سعادة. وفي الوقت نفسه، نحن ندرك تمامًا أننا لا نستطيع أبدًا العودة إلى الوراء، مما قد يثير مشاعر الحزن والخسارة وحتى الأسى.

هذا المزيج الحلو والمر من السعادة والحزن هو ما يجعل الحنين عاطفة قوية ومسببة للدموع. في حين أن الدموع يمكن أن تكون تذكيرًا حزينًا لطبيعة الوقت العابرة وحتمية التغيير، يمكن أن تكون أيضًا طريقة

سهلة للتفريغ عن مشاعرنا، مما يسمح لنا بمعالجة تجاربنا السابقة والتصالح معها.

الحنين العائلي: الترابط من خلال الذكريات المشتركة

الحنين العائلي هو شكل فريد وقوي من أشكال الحنين التي تتضمن تذكر التجارب والتقاليد والذكريات المشتركة مع أحبائنا. هذا النوع من الحنين يمكن أن يقوي الروابط العائلية، ويعزز الشعور بالانتماء، ويساهم في سعادتنا ورفاهيتنا بشكل عام.

غالبًا ما يدور الحنين العائلي حول طقوس وتقاليد مشتركة، مثل احتفالات الأعياد أو الإجازات أو العشاء العائلي الأسبوعي. تخلق هذه الأحداث إحساسًا بالاستمرارية وتساعدنا على الشعور بالارتباط بتاريخ عائلتنا وتراثنا. ومن خلال تذكُّر هذه التجارب المشتركة، يمكننا تعزيز هوية عائلتنا وتقوية روابطنا مع بعضنا بعضًا.

بالإضافة إلى تعزيز الشعور بالترابط، يمكن أن يكون الحنين العائلي أيضًا مصدرًا للراحة والدعم خلال الأوقات الصعبة. من خلال استعادة الذكريات السعيدة مع أحبائنا، يمكننا أن نذكر أنفسنا بالحب والرعاية والدعم الذي تلقيناه طوال حياتنا. وهذا يمكن أن يزودنا بشعور من الطمأنينة والتفاؤل، مما يساعدنا على التغلب على الشدائد والحفاظ على صحتنا العاطفية.

الحنين والصحة العقلية: دور الحنين في السعادة والرفاهية.

لقد ثبت أن الحنين له العديد من التأثيرات الإيجابية على صحتنا العقلية ورفاهيتنا. تتضمن بعض الفوائد الرئيسية للحنين ما يلي:

1 - **تعزيز الحالة المزاجية:** أظهرت الأبحاث أن استرجاع الذكريات

السعيدة يمكن أن يؤدي إلى زيادة مؤقتة في المشاعر الإيجابية، مما يساعد على تحسين مزاجنا والشعور العام بالرفاهية.

2 - **تعزيز احترام الذات:** من خلال تذكر الإنجازات الماضية

ولحظات النمو الشخصي، يمكن أن يساعد الحنين في تعزيز إحساسنا بقيمة الذات وتعزيز احترامنا لذاتنا.

3 - **تعزيز الروابط الاجتماعية:** يمكن أن يساعد الحنين في تقوية

روابطنا مع الآخرين، وتعزيز الشعور بالانتماء، والتخفيف من مشاعر الوحدة والعزلة.

4 - **توفير الراحة والتأقلم:** يمكن أن يكون الحنين مصدرًا للراحة

والدعم خلال الأوقات الصعبة، مما يساعدنا على التعامل مع التوتر والشدائد.

5 - **استدعاء التفاؤل:** إن التفكير في التجارب الإيجابية من ماضينا

يمكن أن يستدعي مشاعر الأمل والتفاؤل بشأن المستقبل، ويعزز نظرة أكثر إيجابية للحياة.

ونظرًا لفوائده العديدة، فمن الواضح أن الحنين يلعب دورًا حاسمًا

في سعادتنا وصحتنا العقلية بشكل عام. من خلال احتضان قوة الحنين، يمكننا تعزيز رفاهيتنا العاطفية وعيش حياة أكثر إشباعًا وترابطًا.

إعادة النظر في ذكرياتنا الماضية: كيف يمكن للحنين أن يعزز السعادة؟

واحدة من أكثر الطرق فعالية لتسخير قوة الحنين لتحقيق المزيد من السعادة هي إعادة النظر في ذكرياتنا الماضية. يمكن أن يشمل ذلك مجموعة واسعة من الأنشطة، مثل:

- 1 - **البحث في الصور القديمة:** قضاء الوقت في تصفح ألبومات الصور القديمة أو سجلات القصاصات أو الأرشيفات والمسودات يمكن أن يساعد في إثارة مشاعر الحنين وتذكيرنا بتجاربنا وإنجازاتنا السابقة.
- 2 - **الاستماع إلى موسيقى من ماضينا:** إنشاء قائمة تشغيل من الأغاني التي تذكرنا بأوقات محددة في حياتنا يمكن أن يكون وسيلة قوية لإثارة الحنين وتحسين مزاجنا.
- 3 - **إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى:** يمكن أن يساعد التواصل مع الأصدقاء من ماضينا في تقوية روابطنا الاجتماعية وإحياء الذكريات الجميلة.
- 4 - **زيارة أماكن من ماضينا:** يمكن أن تكون العودة إلى منزل طفولتنا أو مدرستنا أو الأماكن الأخرى التي تحمل معنى خاصاً بالنسبة لنا مصدرًا قويًا للحنين والتواصل العاطفي.
- 5 - **مشاركة القصص والذكريات:** التحدث مع أحبائنا حول تجاربنا وذكرياتنا الماضية يمكن أن يساعد في تعزيز إحساسنا بالذات وتعزيز مشاعر الترابط والانتماء.

من خلال الانخراط في استعادة ذكرياتنا وتجاربنا الماضية بأنشطة مختلفة، يمكننا الاستفادة من قوة الحنين لتعزيز سعادتنا وإحساسنا العام بالرفاهية.

تسخير الحنين للنمو الشخصي والسعادة.

بالإضافة إلى تعزيز سعادتنا، يمكن أن يكون الحنين أيضًا حافزًا قويًا للنمو الشخصي والتطور. من خلال التفكير في تجاربنا السابقة، يمكننا الحصول على رؤى قيمة حول نقاط القوة والضعف والقيم الأساسية لدينا. وهذا بدوره يمكن أن يساعدنا على اتخاذ قرارات أكثر استنارة، وتحديد أهداف ذات معنى، وعيش حياة هادفة أكثر.

إحدى الطرق لتسخير الحنين للنمو الشخصي هي من خلال الانخراط في التفكير بالحنين. يتضمن ذلك التفكير المتعمد في الأحداث والتجارب والعلاقات الماضية لفهم أعمق لأنفسنا وحياتنا. يمكن فعل ذلك من خلال تدوين اليوميات أو التأمل أو العلاج المعرفي أو الممارسات الأخرى.

هناك طريقة أخرى لتسخير الحنين لتحقيق النمو الشخصي، وهي تحديد اللحظات المحورية في حياتنا وإعادة النظر فيها. يمكن أن تكون هذه اللحظات إيجابية أو سلبية، ولكن يجب أن يكون لها تأثير كبير على نمونا وتطورنا الشخصي. ومن خلال إعادة النظر في هذه اللحظات، يمكننا اكتساب رؤى جديدة، والتعلم من أخطائنا، والحصول على تقدير أعمق للتحديات التي تغلبنا عليها.

في نهاية المطاف، فإن المفتاح لتسخير الحنين إلى النمو الشخصي هو التعامل معه بالفضول والانفتاح والرغبة في التعلم. من خلال احتضان تجاربنا الماضية واستخدامها لإعلام حاضرنا ومستقبلنا، يمكننا تنمية قدر أكبر من الوعي الذاتي والمرونة.

احتضان الحنين لحياة أكثر سعادة.

الحنين هو عاطفة قوية لديها القدرة على تعزيز رفاهيتنا، وتقوية روابطنا الاجتماعية، وتعزيز النمو الشخصي والتطور. من خلال فهم سيكولوجية الحنين والمحفزات التي تثيره، يمكننا أن نتعلم كيفية تسخير قوتها لتحقيق قدر أكبر من السعادة والرفاهية.

سواء كنا نبحت في ألبومات الصور القديمة، أو نستمتع إلى الموسيقى من ماضينا، أو نعيد التواصل مع الأصدقاء القدامى، فإن إعادة النظر في ذكرياتنا الماضية يمكن أن تكون وسيلة قوية لإثارة مشاعر الحنين إلى الماضي وتعزيز صحتنا العاطفية. من خلال احتضان الحنين واستخدامه لإثراء حاضرنا ومستقبلنا، يمكننا أن نعيش حياة أكثر سعادة وأكثر ترابطاً وأكثر قيمة.

فلماذا لا نتطلق في رحلة عبر أزقة الذاكرة اليوم؟ سواء أكان ذلك من خلال إعادة النظر في ألبوم صور قديم، أو إعادة التواصل مع صديق قديم، أو ببساطة التفكير في ذكريات سعيدة من ماضيك، فإن احتضان الحنين يمكن أن يكون أداة قوية لتعزيز سعادتك ورفاهيتك بشكل عام.

لماذا يتسبب الحنين أحيانًا في شعورنا بالحنن؟

بقلم: كوري ستيج

من الصعب وصف شعور الحنين، لكن لا يمكنك تفويته عندما تشعر به. ربما ذكّرتك ذكرياتك على الفيسبوك باليوم الذي انتقلت فيه إلى مسكنك الجامعي الجديد، وفجأة يمكنك أن تشعر بالقلق الذي شعرت به عندما قابلت زملاءك في الغرفة لأول مرة. أو ربما تسمع أغنية (Love In The Club) لـ «أشر» (Usher) وتنتقل إلى عام 2008، عندما كنت تستعد لحفلة موسيقية. ومجرد الحصول على نفحة من عطر (Victoria's Secret Love Spell) يمكن أن يعيدك مباشرة إلى غرفة تبديل الملابس في صالة الألعاب الرياضية في المدرسة المتوسطة. الحنين قوي ويصعب في بعض الأحيان تجنبه.

لقد درس علماء النفس والخبراء الحنين ويعتقدون أن العاطفة بشكل عام لها تأثير إيجابي قوي على صحتك العقلية. لكن في بعض الأحيان قد تشعرك أفكار الحنين بالخوف أكثر من الراحة. في الواقع، كان الحنين يُعتبر في السابق اضطرابًا نفسيًا حقيقيًا يمكن أن يسبب القلق والأرق والاكئاب. لماذا يمكن أن يكون الحنين مريحًا جدًا وفضيلاً جدًا في الآن نفسه؟ الجواب معقد، لكن الحنين كذلك.

من المفيد أن تفهم أولاً كيف يمكن أن يكون الحنين مفيداً لك. وجدت دراسة أُجريت عام 2008 أن الحنين يزيد من إدراك الناس للدعم الاجتماعي، مما يمكن أن يبطل مشاعر الوحدة. وجد الباحثون أنه عندما تشعر بالحنين أو تفكر في ماضيك، فإنك عادة ما تفكر في علاقاتك الوثيقة، أو في مكان مهم بالنسبة لك، مما يجعلك تشعر وكأنك مدعوم ومسند من قبل أولئك الذين يهتمون بك.

يميل الأشخاص الذين يشعرون بالحنين أيضاً إلى التفاؤل بشأن مستقبلهم، وفقاً لدراسة أُجريت عام 2013. قال تيم وايلدشوت، مؤلف الدراسة، في بيان صحفي، إن الحنين يسمح للناس بالحفاظ على مشاعر تقدير الذات الحالية. كما يمكن أن يوفر أيضاً رابطاً بين ذاتك الماضية وذاتك المستقبلية، مما قد يجعلك تشعر أن هناك المزيد من الاستمرارية والمعنى لحياتك.

الحنين بطبيعته مثال جيد للحلو المر، لأنه يذكرك بالتغيير، وكيف كانت حياتك غنيّة بالكثير، فكما قالت كريستين باتشو، الحاصلة على الدكتوراة، وخبيرة الحنين لجمعية علم النفس الأمريكية: «خلال الأوقات الصعبة، الاهتمام بماضينا يمكن أن يقوينا من خلال تذكيرنا بكيفية نجائنا من التحديات أو الخسارة أو الإصابة أو الفشل أو سوء الحظ في الماضي. عندما نشعر بالحزن أو الإحباط، قد يكون من المشجع أن نتذكر أننا لا نزال الشخص الذي كان سعيداً وقوياً ومنتجاً». لكن بعض الناس قد لا يشعرون بالارتياح عند التفكير في ماضيهم، لذا فإن الحنين قد يجعلهم يشعرون بالاكئاب.

هناك نوعان من الحنين، الاسترجاعي والانعكاسي، وفقاً لسفيتلانا بويم، مؤلفة كتاب «مستقبل الحنين» (The Future of Nostalgia). يلهمك الحنين الاسترجاعي للعودة وتغيير ماضيك أو إعادة تشييده، بينما

يسمح لك الحنين الانعكاسي بقبول ذكرياتك كما هي. يمكن للناس تجربة كلا النوعين من الحنين، لكن الحنين الاسترجاعي من المرجح أن يجعلك تشعر بالحزن. على سبيل المثال، ربما يجعلك الخريف تفكر دائماً في الذهاب إلى مباريات كرة القدم مع حبيبك السابق المسيء. أو ربما تذكر زيارتك لكليتك بكل التصرفات الغبية والحماقات التي ارتكبتها في فترة طيشك. في الأساس، إن كنت تتذكر كيف شعرت أو تصرفت خلال فترة صعبة في حياتك، فقد لا يكون لديك أكثر الذكريات إيجابية، حتى لو كانت تعتبر من الناحية الفنية «حنيناً».

إن كنت شخصاً يميل إلى الشعور بالانزعاج عند استعادة الذكريات، فقد تكون هناك طريقة بسيطة لتغيير وجهة نظرك: فكر في الأشخاص الذين كنت قريباً منهم في ذلك الوقت. أضافت باتشو في حديثها إلى جمعية علم النفس الأمريكية: «ما يميز ذكرى من الماضي هو عادةً الدور المهم الذي يلعبه شخص آخر، مثل حضور ودعم العائلة أو الأصدقاء في أثناء الأزمة». يميل الأشخاص الذين يشعرون بالحنين إلى استعادة الذكريات التي تتعلق بأشخاص آخرين، حتى عندما تكون الذكريات حزينة أو مرهقة. على سبيل المثال، قد تتذكر باعتزاز كيف قدّم لك أفراد عائلتك المواساة عندما فقدت أحد أجدادك، بدلاً من الحزن الذي شعرت به بسبب الخسارة.

في الحقيقة، لن يجلب لك الحنين دائماً الدفاء والراحة، لذلك من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الانزعاج عندما تسترجع ذكريات معينة. أهم شيء يجب أن تتذكره حينها هو أنه على الرغم من استحالة العودة بالزمن إلى الوراء وتغيير ماضيك، فمن الممكن تغيير الطريقة التي تفكر بها بشأنه.

لماذا نشعر جميعنا بالحنين في الآونة الأخيرة؟

بقلم: سام برودسكي

إن كنت تشعر كأنك تتعرض لهجمات حنينٍ من الماضي في كل مكانٍ تنظر إليه، فأنت على حق.

بكل بساطة، الحنين هو توق عاطفي للماضي. إنه مشاعر تنتابنا عندما نفكر في ذكريات ذات معنى قد تكون أو لا تكون من طفولتنا، وغالبًا ما تتضمن أشخاصًا نهتم بهم، كما يقول عالم النفس الوجودي كلاي روتليدج.

هذا الشعور الذي يمتزج في مذاقه الحلاوة والمرارة يمكن أن يجعلك تعيش في جحيم. فأنت، كما يقول الطلبة المتفوقون في خطب التخرُّج، لا تبك لأن الأمر قد انتهى، بل تبتمس لأنه حدث، إن جاز التعبير. وعلى الرغم من أن هذا لطيف، قد تجعلك هجمة ثقافة الحنين تتساءل، لماذا نحن مهووسون بالأشياء القديمة؟ وأيضًا، لماذا نحن على استعداد لإنفاق كل وقتنا وأموالنا عليها؟!

الحنين غريزة.

يقول الدكتور روتليدج إنَّ الشعور بالحنين هو أمر تلقائي في الأساس عندما تواجه أشياء في حياتك اليومية تذكرك بالماضي بطريقة جيدة، مثل رؤية وشم وسماع الأشياء التي تعيدك إلى الماضي. قد ترى صورًا جامعية تظهر في ذكرياتك على الفيسبوك، أو تشم رائحة عطر كانت جدتك تستخدمه، أو تسمع أغنية تنقلك إلى حفلات المدرسة الراقصة. قد لا تكون هذه الذكريات محددة على الرغم من ذلك. في بعض الأحيان تنقلك إلى فترة زمنية عامة أحببتها.

الحنين هو أيضًا استجابة للحظات الصعبة.

لا تحتاج على الأرجح إلى تذكير بأن هذه الأيام صعبة ومعقدة وأنها تجعل من السهل الوقوع في الأزمات الوجودية. أشعر بهذا على مستوى عميق. وبما أننا جميعًا في مكان غريب الآن، فقد يجعلنا ذلك أكثر قلقًا بشأن محفزات الحنين تلك.

استرجع فترات الحجر التي فرضها فيروس كورونا، هل تصفحت الصور على حسابك في إنستجرام لتتذكر نزهاتك مع الأصدقاء أو شاهدت ثلاثية حرب النجوم؟ إن كنت قد فعلت، فهذا يثبت ما تقوله الدراسات. في الواقع، وجدت سلسلة من الدراسات أن الوحدة جعلت الناس يشعرون بالحنين إلى الماضي في الأيام الأولى للوباء، وتشير تلك الدراسة أيضًا إلى أن الحنين ساعد الناس على الشعور بالسعادة.

لكن هذه ليست أهم الأنباء. تشير الأبحاث السابقة إلى أن الناس غالبًا ما يشعرون بالحنين عندما يشعرون بمشاعر سلبية أو عندما يشعرون بالوحدة. إنه مثل الذهاب إلى مكانك المفضّل! الحنين يعيد ربطك بمن تكون، ويشبه هذا العودة إلى مكان آمن، كما يوضح المعالج جون

تسليمباريس. يمكن أن تمنحك كتلة الأمان هذه في الواقع مجموعة من المشاعر مثل القلق أو الحزن أو الوحدة أو الملل، حتى لو كان ذلك لمدة الدقائق الثلاث فقط التي تستعيد فيها الذكرى.

بالإضافة إلى ذلك، فإن نقاط الاتصال الثقافية التي تثير الذكريات مع الأصدقاء والعائلة تعمل أيضًا كتذكير بأن الناس يحبونك، ويمكنك أن تكون سعيدًا، وأنَّ «وضعك الحالي هو مجرد لحظة واحدة»، كما يوضح الدكتور روتليدج، وهو أيضًا مؤلف كتاب «كيف يمكن أن يساعدك الحنين على عيش حياة ذات معنى أكبر» (How Nostalgia Can Help You) (Live a More Meaningful Life).

لحظات الحنين قابلة للمشاركة على مدى واسع.

يقول الدكتور روتليدج إن الحنين يجمع الناس معًا. أشياء مثل فيلم باربي، تمنحنا طريقة للتواصل حول شيء ما في ماضينا الجماعي. ويقول إن هذه الذكريات الثقافية تجعلك تشعر بأنك أكثر ارتباطًا بالناس عندما تشاركها مع الآخرين. الحنين مُعيد. على سبيل المثال، سماع جدتك تتحدث عن ذكرياتها المفضلة عنك عندما كنت طفلًا قد يجعلك تفكر في طفولتك وترغب في مشاركة ذكرياتك أيضًا. الاستماع إلى قصص الحنين من شخص آخر يجعلنا نشعر بالحنين نحن أيضًا. في الواقع، تشير بعض الأبحاث إلى أن سماع وقراءة القصص العاطفية لكبار السن يجعل الشباب يشعرون بمزيد من الحنين.

استخدام الحنين كوسيلة لاستكشاف مشكلتك الحالية.

في بعض الأحيان، يعني الحنين للماضي الرغبة حرفيًا في العودة إلى وقت يبدو أفضل من الحاضر، وفقًا لجمعية علم النفس الأمريكية. ومن السهل إضفاء طابع رومانسي على الماضي إلى الحد الذي تشعر

فيه بالسوء تجاه اللحظة الحالية. عندما يحدث ذلك، يمكنك الخروج من فجوة الحنين إلى الماضي باستخدام تلك المشاعر الحزينة لتحفيزك على إجراء التغيير.

لنفترض أنك تشعر باليأس بسبب ضغوط العمل، ولا يمكنك التوقف عن التفكير في الوظائف السابقة التي كان لديك فيها قدر أقل من المشكلات. إن كنت بحاجة إلى البكاء، ابيك. لكن لا تطل التفكير في مدى سوء حياتك الحالية، وتبدأ في اجترار الذكريات. بدلاً من ذلك، فكر في طبيعة تلك الوظائف السابقة التي أحببتها حتى تتمكن من تحسين وضعك الحالي.

اسأل نفسك كيف يمكنك تحقيق الشعور نفسه في وظيفتك الحالية. إن شعرت أن مديريك القدامى كانوا أقل تسلطاً وتحكماً من مديريك الجديد، ففكر في طلب مساحة أكبر قليلاً. أو قد ترغب في البحث عن وظيفة جديدة تماماً لأنك غير سعيد حقاً. من يعرف! انظر كيف يمكنك استخدام الحنين كوسيلة لاستكشاف مشكلتك الحالية وإصلاحها وبناء مستقبل أفضل.

إن كنت عالماً في حفرة الحنين دون سبب واضح، فإن ممارسة الامتنان يمكن أن تساعدك أيضاً. حاول أن تنظر إلى حياتك الآن بطريقة أكثر تركيزاً على السعادة من خلال كتابة ثلاثة أشياء أنت محظوظ بها كل صباح.

كعكة مادلين

بقلم: إليزابيث سفوبودا

في مكانٍ ما حيث أقضي وقت استجمامٍ على الإنترنت، أحتفظ بلوحة تثبيت افتراضية أسميها «نوستالجيا». صورها أشبه بلقطات من فيلم في طفولتي: دمية رينبو برايت، شعرها المغزول معقود في ذيل حصان سميك، حافظة أوراق ترابر كبير، عارضات يرتدين أحذية القمر من أحد أعداد مجلة «سيفنتين» (Seventeen) القديمة، حذاء أوكسفورد جلدي بني.

لسنواتٍ، بقيتُ أشعر بنوع من الإحراج كلما أضفتُ صورةً إلى هذه اللوحة. ولو دخل شخص إلى الغرفة، كنت أغلق نافذة المتصفح على الفور. إنَّ البحث في هذه الصور القديمة -وكلُّ واحدة منها مثقلة بصدى عاطفي- بدا كأنه مجرد طريقة أخرى للتسويق. كما شعرت بأنها تافهة. ما هو الغرض الذي يمكن أن تقدمه صور هذه الأشياء في الوقت الحاضر؟ ما الذي يمكن أن أستفيدة من استنشاق الرائحة المتخيلة من ملصقات «الخدش والشم» التي وضعتها معلمتي في الصف الأول الابتدائي على أوراقي؟

ومع ذلك، لم أتمكن من إيقاف نفسي. كانت كل صورة مصغرة دعوة لركوب التيار الذهني الذي يمكن أن يدعمني لمدة 20 دقيقة أو ساعتين. أدى الدوران في دوامات الذكريات إلى حالة من التدفق شعرت فيها بأنني خارج الزمن، ولكنني واعية تمامًا بمروره.

ما أزعجني بعد ذلك، إلى جانب الخجل من إضاعة وقت العمل، هو أنني لم يكن لدي أي فكرة عن سبب إصراري على التعمق في الماضي. بدأت في التمعن في دراسات تجريبية حول الحنين إلى الماضي -التي بدت وكأنها بديل أكثر إنتاجية للحنين إلى الماضي- وتوصلت إلى نتيجة لم أتوقعها. أظهر البحث أن رحلات الحنين التي قمت بها كانت تغذي استقرارى الداخلي، حتى إنها دفعتني إلى السعي وراء فرص جديدة.

إن ازدراءنا الجماعي لسير أعماق ماضينا له سابقة تاريخية تعود إلى مئات السنين. كلمة «نوستالجيا»، التي صاغها الطبيب السويسري يوهانس هوفر في القرن السابع عشر، هي عبارة عن مزيج من الكلمتين اليونانيتين (nostos) أي العودة، و(algos) أي الألم، مما يعني ضمناً أن التأمّلات في الماضي تتخللها معاناة. استخدم هوفر الكلمة لوصف مرض مزعوم شوهد لدى الجنود السويسريين الذين يتوقون إلى وطنهم. كان يعتقد أن أعراض المرض -بما في ذلك نوبات البكاء وقلّة الشهية- ناجمة عن اختلال عام في الوظائف الجسدية وفي القدرة على الحكم والتصرّف والمبادرة إلى درجة أنه كان يوصف بأنه أحد أنواع المسّ الشيطاني.

بالكاد تحسنت سمعة الحنين خلال العصر الفيكتوري، عندما عرفه الأطباء بأنه اضطراب نفسي يتميز بالتأمل في الأوقات والأماكن التي لا يمكن زيارتها مرة أخرى. وتنشأ هذه الحالة، بحسب المحللين النفسيين، من رغبة محبطة في العودة إلى المراحل الأولى من الحياة.

لم تظهر هالة أكثر دفئاً وغموضاً حول الحنين إلا بعد سنوات. وكان رواية «البحث عن الزمن المفقود» للكاتب الفرنسي مارسيل بروست -حيث يتذوق الراوي كعكة مادلين⁽¹⁾ التي تطلق وابلأً من الذكريات- دوراً كبيراً في إضفاء طابع إنساني على عملية استرجاع الذكريات بمرور الوقت. ولكن في حين أن معظم النقاد لم يعودوا ينظرون إلى الحنين باعتباره مرضاً، فإن الكثيرين ما زالوا ينظرون إليه على أنه دليل لا طائل منه على قدم المساواة مع الأنفة الطينية أو الهامبرجر المغطى بالذهب. قال توم فاندربيلت، وهو يكتب باستخفاف، في عدد صادر عام 1993 من مجلة «ذا بافلر» (The Baffler): «إنَّ رواية ذكرى الأشياء الماضية لمارسيل بروست (1913-1927)، والمعروفة أيضاً بالترجمة الحرفية لعنوانها الفرنسي، البحث عن الزمن المفقود، هي الرواية الحداثيّة الوحيدة التي حظت بامتياز يجعلها بأهمية رواية عوليس لجيمس جويس في تاريخ هذا النوع الأدبي».

في مواجهة الوباء المستعر، والاضطرابات السياسية، والأسواق المالية المتقلبة، من السهل أن نرى الشعبية الغاضبة للحنين إلى الماضي كدليل على أننا نرفض الانخراط في كوارث العصر الحالي. ومع ذلك، فإن ما ينقله علماء النفس هو شيء أكثر إثارة للاهتمام ودقة: فنحن نتعمق في الماضي على وجه التحديد حتى نتمكن من الشعور بالثبات الكافي لمواجهة تحديات الحاضر.

ومن خلال ترسُّخنا في تاريخنا، يساعد الحنين على خلق إحساس ثابت بالهوية، وهو قوة الاستقرار التي نحتاج إليها في مواجهة المشكلات، سواء كانت شخصية أو عالمية. على سبيل المثال، في سياق علاقة مسيئة، تقول عالمة النفس كريستين باتشو: «يمكن للناجي أن يستوعب ما يفعله

(1) كعكة فرنسية تقليدية إسفنجية صغيرة ذات شكل مميز يشبه الصدفة.

المعتدي. لقد توصل إلى استنتاج مفاده: أنا لا أستحق أن أكون محبوباً». لكن النظر إلى الأوقات الأكثر سعادة يمكن أن يقلب هذا السيناريو الضار. وتتابع: «عندما يتذكر، يمكنه أن يقول: انتظر لحظة. كان هناك أشخاص عاملوني باحترام وكرامة».

ويساعد هذا في تفسير السبب الذي يجعل الانغماس في ذكريات الحنين يساعد الناس على الشعور بإحساس أقوى بالانتماء وإيمان أكبر بإمكاناتهم الخاصة. يقول أندرو أبيتا، عالم النفس بجامعة روتجرز في نيوجيرسي: «الحنين إلى الماضي يجعل الناس أكثر تفاؤلاً بالمعنى الواسع بأن الأمور ستسير على ما يرام معهم» **ضياء**

ويزداد هذا التفاؤل لأن معظمنا يميل إلى استرجاع الذكريات الإيجابية من الماضي أكثر من الذكريات السلبية، وهو تحيز يسميه علماء النفس «مبدأ بوليانا». عندما يروي الناس قصص الحنين، وفقاً لتقرير صادر عن جامعة ساوثهامبتون في المملكة المتحدة، فإنهم يستخدمون عبارات أكثر تفاؤلاً مقارنة بالقصص التي يروونها عن الأحداث اليومية.

تساعد هذه النظرة الوردية للماضي على موازنة الأحكام المفاجئة التي تتراكم في الحياة اليومية. إذا فاجأك مشرفك بتقرير أداء سيئ، فمن المرجح أن يطلق عقلك وابلًا من الأفكار السلبية: أنا لست جيدًا بما يكفي أو أنا فاشل جدًا. ولكن إن عاد عقلك إلى أوقات أخرى عندما كنت تتفوق في مهام العمل وتشعر بإمكاناتك، فإن تلك الذكريات يمكن أن تعوض الشكوك الذاتية التي تكافحها في الوقت الحاضر. هناك أدلة بيولوجية على تأثير التوازن هذا: أظهرت دراسة للدماغ أجرتها جامعة ولاية داكوتا الشمالية أن الانعطافات الحنينية يبدو أنها تخفف الحواف الحادة الملحوظة للأحداث السلبية.

يحفزنا الحنين أيضًا على حشد الآخرين حولنا بطرق تعزز صحتنا ورفاهيتنا. في إحدى الدراسات، طلب أبيتا وزملاؤه من بعض الأشخاص أن يستعيدوا ذكرى إلى أذهانهم، وطلب من آخرين التفكير في حدث يومي. عبّر أولئك الذين ينتمون إلى مجموعة الذكريات عن رغبتهم في الاقتراب من آخرين بعد ذلك. على الأرجح، يقول أبيتا، إن السبب في ذلك هو أن إعادة النظر في الذكريات القديمة تذكرنا بالأوقات التي شعرنا فيها بالرضا بصحبة الآخرين، وهذه الذكريات تساعدنا على الاعتقاد بأنه يمكننا الوصول إلى قمم اجتماعية مماثلة في المستقبل.

يقول أبيتا: «إحدى الطرق التي نحاول بها بصفتنا علماء نفس تعزيز الثقة بالنفس هي خلق تجارب يمكن للناس من خلالها رؤية أنفسهم ناجحين. يتذكر الناس هذه العلاقات الخاصة الناجحة جدًا: كما تعلمون، لقد حققت نجاحًا في هذا المجال الاجتماعي». هذا النوع من البصيرة يمكن أن يجعلنا جريئين بما يكفي لنسج شبكة أمان اجتماعي تمنعنا من الشعور بالوحدة وتدهور الصحة.

والأهم من ذلك، يبدو أن الحنين يوفر للناس موطئ قدم عندما لا يتبقى لديهم سوى القليل من الدرجات التي يمكنهم الوقوف عليها. في علاج جديد للخرف يسمى «العلاج بالتذكُّر»، يستخدم المعالجون علامات مثل الصور أو الأشياء أو المقطوعات الموسيقية لتحفيز المحادثات والتأملات حول أعمق ذكريات الشخص. وُجد أن هذا النهج كان له آثار إيجابية على الأداء المعرفي للعملاء، ومهارات الاتصال والمزاج، على الرغم من أن مؤلفيه، من جامعة بانجور في ويلز، يؤكدون على الحاجة إلى تجارب محكمة للعلاج.

تمامًا كما قادت كعكة مادلين بروسست إلى زمنه المفقود، تدفعني مافن الذرة أو فطيرة جوني كيك إلى المناظر الطبيعية في شمال نيويورك،

كما خبّرتها عندما كنت في الرابعة من عمري، وأنا أُورجح ساقِي على طاولة مطعم هوارد جونسون بينما كان أبي يطلب خبز الذرة المحمص للفظور. ليس موضوع الحنين هو المهم في حد ذاته. إنه ممر لعوالم الفكر والعاطفة التي لا يمكننا الوصول إليها دائماً من دونه.

أنت لا تريد العيش هناك، بل تريد الزيارة.

تقول باتشو: «الجزء المرير من الحنين، الحزن الذي تشعر به عندما تفكر في أشياء لا يمكن استعادتها أبداً، فهو كافٍ لإخراجك من أحلام اليقظة». ويوافق فرانك مكاندرو، عالم النفس في كلية نوكس في إلينوي على ذلك: «هناك ما يكفي ليمنحك هذا الشعور الغامض الدافئ، ولكن دون السماح له بابتلاعك. أنت لا تريد أن تعيش هناك، بل تريد الزيارة».

من جهتي، لم أعد أشعر بالذنب تجاه الإضافة إلى لوحة الحنين، مع العلم أن ما قد يبدو وكأنه عمل طائش يساعدي على الثبات والتحفيز في الأوقات المضطربة. ومع ذلك، أشعر بأنني مضطرة إلى المضي قدماً، لتحديد ما الذي يجذبني إلى محفزات حنيني الخاصة. كيف يمكن لكل قطعة من قطع مادلين الخاصة بي -سواء كانت وشاح فتيات الكشافة، أو صورة عيد الشكر العائلية، أو طبعة الثمانينيات من كاندي لاند- أن تعكس هدفاً أو قناعة تدفعني؟

بدلاً من أن أترك حنيني يقودني، أهدف إلى السيطرة عليه. مثل بروس، أريد استخدامه لمعاينة نسيج حياتي المتراجع، واختيار الخيوط الأكثر سلامة، واتباعها عندما أغامر في المجهول. وكما كتب بروس: «تظل رائحة الأشياء وطعمها رابضة لفترة طويلة، مثل الأرواح المستعدة لتذكيرنا، تنتظر وتأمل لحظتها، وسط أنقراض كل ما تبقى».

حتى لو لم تكن سعيدة، الجميع يحنُّ إلى طفولته

بقلم: سوراف بانيرجي

لماذا الطفولة جذابة للغاية بالنسبة لنا؟ ما الذي يجعلنا نقول: «أفتقد طفولتي كثيرًا؟».

كشخص بالغ، ليس لديك الكثير من الذكريات عن طفولتك. فهي تميل إلى التبخر، والقليل منها فقط هو الذي يبقى. يُحتفظ بذكريات مثل هذه لأنها مشحونة عاطفياً وتشكل جزءاً مهماً من قصة حياتك.

أفتقد طفولتي كثيرًا.

«إنَّ ذكريات الطفولة مثل أمتعة الطائرة؛ بغض النظر عن المسافة التي تسافرها أو المدة التي تستغرقها، لا يُسمح لك إلا بحقيبتين. وعلى الرغم من أن تلك الحقائق قد تحمل بعض الذكريات الغامضة، فهي لا تبدو كافية لتدوم الحياة بأكملها».

- جينيفر إي سميث، هكذا تبدو السعادة

كأطفال، لا يمكننا الانتظار حتى نصبح «بالغين»، وكبالغين، نتوق إلى براءة الطفولة. إنَّ استحضار ذكريات الطفولة يجلب شعورًا بالبهجة لدى الإنسان، فهي فترة خالية من كل الهموم والقلق. كان المكان الذي قضينا فيه كل دقيقة مع عائلتنا وأصدقائنا، وسُمعت كل الصرخات والصيحات، وأُجيب عن جميع الأسئلة.

كبشر، غريزتنا هي مقارنة الحاضر بالماضي والتخطيط للمستقبل. معظمنا يتوق إلى الطفولة لأنها الماضي الذي تعلمنا منه. في تلك الأيام الذهبية، شعرنا أننا حققنا كل ما هو ممكن. إن عدم اليقين بشأن المستقبل هو ما يقلقنا. لقد تكيفنا على الاعتقاد بأن الحظ أمر خطير.

لماذا أفقد طفولتي كثيرًا؟

كشفت دراسة استقصائية أجريت على 2000 شخص بالغ أن 67% منهم يشاققون إلى طفولتهم، ويعتقد 4 من كل 10 أن تلك الأيام كانت الأفضل في حياتهم. ولكن ما الذي يجعل الطفولة محببة إلى هذا الحد؟ ما الذي يجعلنا نقول: «أفقد طفولتي كثيرًا»؟

في البداية، قد يشكّل أن تصبح شخصًا بالغًا تحديًا. يمكن أن يكون الأمر مربكًا في كثير من الأحيان، خاصة عندما تلعب العلاقات والتزامات العمل وحتى الخوف من الموت دورًا. علاقات البالغين معقدة وفوضوية، سواء كانت صداقة أو روابط عائلية أو عمل أو علاقات عاطفية.

الطفولة هي الوقت الذي يمكنك فيه دائمًا الرجوع إلى مجتمعك، لكننا نفشل في فهم ذلك كبالغين. إن الإخفاقات تكون أصعب، والنجاح يختلف من شخص لآخر، وهناك دائمًا تعقيدات. يبدو الأمر كما لو أن مكونات الحياة متناثرة، ونحن نحاول إعادة تجميعها مرة أخرى. من العدل أن نفتقد إحساسنا الطفولي بالانتماء والبساطة.

كبالغين، نحن أيضًا نفتقد طفولتنا لأننا أصبحنا منهكين. على الرغم من وجود أشياء كثيرة في هذا العالم يجب استكشافها، فنحن غالبًا ما نصبح مستعبدين للعمل والحياة الاجتماعية ونفقد إحساسنا بالدهشة والانفتاح. يحل الجدول الزمني المحدد لحياة البالغين محل حرية الطفولة. قد نفتقد أحيانًا طفولتنا لأننا ببساطة نفتقد السلام الذي جلبته لنا. ربما نفتقد العودة إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية، ونفتقد أصدقاء الطفولة. ربما كانت المشاعر السعيدة المرتبطة بالكوكيز الذي نتناوله هي التي جلبت مشاعر الحنين إلى الماضي. قد تختلف الأسباب، لكن المشاعر تبقى هي نفسها.

ماذا يعني عندما أفتقد طفولتي؟

قد تشعر بالحنين إلى أيام أبسط وتفتقد طفولتك، وقد يعني ذلك أنك مرهق من الوضع الحالي في حياتك. في كثير من الأحيان، يقال إن الناس يفتقدون طفولتهم لأنهم يشعرون بالملل. كما يمكن أن يكون علامة على الشعور بالوحدة.

في حين أن بعض الناس لم يحظوا بطفولة سعيدة، فإن المشاعر داخلهم عادة ما تكون واضحة إلى حد معقول على الأقل، سواء كانت إيجابية أو سلبية. عندما تكون متورطًا في صعوبات التواصل مع البالغين، فقد يجعلك ذلك تشعر بالحنين إلى أيام الطفولة البسيطة.

يمكنك أن تقول: «أفتقد طفولتي رغم أن طفولتي كانت فظيعة». يمكن للعديد من التجارب أن تقصّر فترة طفولة الطفل، بما في ذلك المرض المفاجئ، أو الطلاق، أو سوء المعاملة، أو وفاة أحد أفراد أسرته. ومع ذلك، قد يشترك البالغون إلى تلك الأيام الخوالي لأنهم يريدون أن يحظوا

بطفولة حقيقية هذه المرة وأن يحصلوا على ما لم يتمكنوا من الحصول عليه في ذلك الوقت.

خيبة أملنا في الشخص الذي أصبحنا عليه يمكن أن تجعلنا نفتقد الطفولة. يمكن أن تبدو الطفولة أفضل من مرحلة البلوغ إذا لم تحقق أحلامك. في تلك الأيام، كان هناك المزيد من التوجيه والطمأنينة والموارد التي يمكنك الاعتماد عليها.

هل من الطبيعي أن أفقد طفولتي وأن أشعر أنني لا أريد أن أكبر؟

كثير من الناس يعانون ثقل مرحلة البلوغ. فهناك الكثير من العمل الجاد والمسؤولية للحصول على حاضر لائق ومستقبل أفضل. يدخل العديد من الأشخاص مرحلة البلوغ دون أي فكرة عن كيفية التعامل مع مسؤوليات البالغين. ويتوق آخرون إلى طفولة سعيدة لم يعيشوها من قبل.

لذلك، من الطبيعي أن تحن إلى طفولتك ولا تريد أن تكبر. وبغض النظر عن السبب، لا يمكن للمرء أن يضيع الوقت في الرثاء على ما مضى لم يعد موجوداً ولن يعاود الظهور. فهذا يمنعك من تجربة السعادة في الوقت الحاضر. من الضروري أن تصنع لحظاتك السعيدة بنفسك؛ لا يمكنك فعل ذلك عندما تكون عالقاً في الماضي لتعيش في سلام وسعادة. دعونا لا نضيع حياتنا في العيش في الماضي.

دموع الحنين: أفقد طفولتي إلى حد البكاء.

الحنين هو عاطفة قوية. عندما نستعيد ذكرى، تأتي كل المشاعر المرتبطة بمشاعرنا في المقدمة. نحن نستمد السعادة من هذه الذكريات، لكن خسارتها يمكن أن تكون مؤلمة لكثير من الناس الذين يعانون

من ذواتهم العاطفية. إنه أمر مرهق للغاية ألا تتمكن من استعادة تلك اللحظات مرة أخرى والخوف من عدم القدرة على إعادة خلقها.

كلُّ من الماضي والمستقبل أحلام بعيدة المنال. مشوهة دائماً، ودائماً ما تشناق إليها، وتعتبرها أياماً أفضل. إنها تساعد على إخفاء حقيقة الحاضر ومعاناته. نحن نراها مكاناً جميلاً، لا رجعة فيه، وأفضل مما نحن عليه الآن. ومع ذلك، مثل المستقبل غير المؤكد، قد يمثل الماضي شيئاً نريد أن نكونه ولكنه انتهى. لذا، فإن تمزيق فكرة «أيام الطفولة الجميلة والبريئة» ضروري للغاية.

أفتقد طفولتي كثيرًا لدرجة الاكتئاب.

من أجمل جوانب الحياة هي قدرة المرء على التفكير في حياته. لسوء الحظ، فإن الحنين يجعل التخلي عن الشوق والحزن أمرًا صعبًا. إنه يغلف باستمرار كل ذكريات الماضي بفرح وسعادة خالصين. وفي حين أن النشوة تكون مبهجة في بعض الأحيان، فهي تعزز مشاعر الخسارة.

ونتيجة لعدم القدرة على معالجة هذه اللحظات، لا يمكن للتشويه أن يزول أبدًا، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالخسارة والاكتئاب. قد تصل إلى مرحلة تشعر فيها أنك لا تستطيع أبدًا تلبية المعايير والتوقعات التي حددتها لنفسك، ويصبح كل شيء أقل إرضاءً. يبدأ اكتئاب الحنين إلى الطفولة نتيجة الانغماس في الماضي، ويؤدي الوقوع في هذه الدورة إلى تفاقم الاكتئاب وعدم الارتياح مع الحاضر.

إن القدرة على تجاوز قبضة الحنين يمكن أن يسمح لك بالماضي قدمًا والانتقال من الحاضر العالق وغير المكتمل إلى المستقبل، حيث لا يجب أن تكون النهاية هي الماضي وحيث لا يزال بإمكانك أن تعيش بقية حياتك.

هل تشعر بالحنين المفاجئ لشخص ما؟

بقلم: أندريا برانت

يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب التي تجعلك تشعر بالحنين لشخصٍ رحل من حياتك.

هناك العديد من الأسباب الوجيهة لافتقاد شخصٍ ما أو الشعور بالحنين إلى أوقاتك معه. قد تساعدك أدوات مثل الثقة بالأصدقاء المقربين، أو تدوين اليوميات، أو التحدث إلى معالج، أو ممارسة التأمل، في معالجة ألم اشتياكك لشخصٍ ما والتعامل معه وتجاوزه. ومع ذلك، اعلم أنك لست وحدك في هذه التجربة.

لماذا تشعر بالاشتياق؟

إن كنت تشعر بالاشتياق لشخصٍ ما، فافهم أنّ الحنين هو تجربة قوية. عندما تتذكر شخصًا فقدته، قد يكون من الطبيعي التركيز على الذكريات الإيجابية معه ونسيان الذكريات السلبية.

قد ترغب في استرجاع الذكريات السعيدة عندما تتذكر شخصًا مهمًا بالنسبة لك، سواء كان حبيبًا سابقًا أو زوجًا سابقًا أو صديقًا. لهذا السبب،

قد تشعر بالرغبة في عودة هذا الشخص إلى حياتك. إحدى طرق التغلب على الاشتياق لشخص رحل هو التوقف عن إضفاء المثالية عليه.

في الولايات المتحدة، تنتهي قرابة 35% من حالات الزواج بالطلاق، مما يدل على أن الانفصال عن شريك طويل الأمد أمر شائع. ومع ذلك، على الرغم من التحديات المتمثلة في فقدان شخص ما وافتقاده، غالبًا ما يخرج الناس من الانفصال أكثر سعادة وإشباعًا بمرور الوقت. أنت لست وحدك، وألم اشتياقك لشخص لا يجب أن يستمر إلى الأبد.

كيف نوقف ألم اشتياقنا لشخص؟

قد لا يكون هناك علاج سحري أو عصا للتخلص من الألم عندما تفتقد شخصًا ما. ومع ذلك، يمكنك اتخاذ خطوات في حياتك اليومية للتعامل مع الألم الذي تشعر به وإدارته بشكل جيد، بما في ذلك الخطوات السبعة التالية.

1 - لا تتوقع أن تتوقف عن الحنين بين عشية وضحاها.

قد تكون هناك فترة تأقلم عندما يرحل شخص ما تهتم به. إن مشاعرك بعد الانفصال أو الخسارة هي ظواهر سلوكية وبيوكيميائية وفسولوجية معقدة. حتى لو كان قرار إنهاء العلاقة هو قرارك، فقد تفكر في كثير من الأحيان في هذا الشخص وتفتقده، لأنه كان جزءًا حيويًا من حياتك. في بعض الحالات، قد يبدو أن افتقاد شخص ما يعطل حياتك.

عندما تنتهي العلاقة لأول مرة، قد تفتقد هذا الشخص ما يصل إلى 50 مرة في اليوم. وبعد بضعة أسابيع، قد لا تفكر في الشخص إلا عشر مرات في اليوم. في النهاية، قد تدرك أنك لا تفتقده أو أنك تتذكره فقط عندما يذكرك شيء به. قد يستغرق تعلم كيفية التعامل مع الحنين إلى شخص ما بضعة أسابيع أو أشهر أو سنوات، اعتمادًا على العلاقة وآليات التكيف لديك. ومع ذلك، فإن المضي قدمًا ممكن.

2 - تقبّل ما تشعر به.

عندما تفتقد شخصًا عزيزًا، فقد تأتي أيام تريد فيها الاستلقاء على السرير والبكاء فقط. قد يساعدك قبول الألم على المضي قدمًا، حيث يرتبط قمع المشاعر بنتائج صحية أسوأ.

إن كنت تواجه صعوبة في التعامل مع مشاعرك بمفردك، فإن التحدث عن هذه المشاعر مع صديق أو متخصص قد يساعدك على فهم مشاعرك بشكل أفضل. على العكس من ذلك، قد يؤدي قمع مشاعرك إلى ظهورها مرة أخرى لاحقًا. قد تظهر بشكل مختلف وتؤثر على صحتك العقلية أو علاقاتك المستقبلية. إن الاعتراف بمشاعرك ومعالجتها يمكن أن يساعدك على التجاوز.

3 - احتضن الجانب الإيجابي للتجاوز.

حاول أن تفكر في أي أسباب إيجابية للتجاوز. على سبيل المثال، قد يجد بعض الأشخاص أن انتهاء العلاقة يسمح لهم بالخروج أكثر مع الأصدقاء، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني جديد، أو متابعة القراءة، أو إجراء تغيير إيجابي في حياتهم. تذكر لماذا فقدت هذا الشخص. إن كان الانفصال، فقد يكون هناك سبب صحي لعدم وجودكما معًا. حتى عندما تفتقد شخصًا ما، فإن المضي قدمًا قد يكون الخيار الأكثر صحة.

4 - تخلص مما يذكرك به.

إن افتقدت شخصًا ما، فكر في تجنب الأشياء التي تذكرك به لفترة من الوقت. قد يكون من المفيد حذف أرقامهم وأي صور لهم من هاتفك. يمكنك أيضًا تجاهلهم أو حذفهم من حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي. إن كان لديك هدايا أو شيء من متعلقاته، احتفظ بها في صندوق وأخفه بعيدًا حتى تتخطى الأمر عاطفيًا. عدم رؤية ما يذكرك به قد يقلل من شعورك بالحنين أو الرغبة في النظر إلى الذكريات.

5 - أبقِ عقلك مشغولاً.

عندما تفتقد شخصاً ما، حاول العثور على عناصر تشتتت إيجابية قد تشغل تفكيرك عنه. انضم إلى أحد الأندية، أو ابحث عن هواية جديدة، أو استمتع بقضاء ليلة في الخارج، أو اقض المزيد من الوقت مع العائلة والأصدقاء. يمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات طرقاً صحية للتعامل. يمكنك أيضاً محاولة التأقلم عن طريق تغيير كيمياء جسمك عن طريق ممارسة الرياضة. تشير الدراسات المراجعة من قبل النظراء إلى أن التآثيرات الجسدية للتمارين الرياضية تعزز هرمون الإندورفين الذي يمكن أن يحسن صحتك العقلية.

6 - استخدم الموقف كحافز لتكون اجتماعياً.

قضاء الوقت في الحزن بمفردك يمكن أن يكون أمراً صحياً عندما تفتقد شخصاً ما. ومع ذلك، فكر في إعادة تقييم الموقف أيضاً. قضاء الكثير من الوقت بمفردك قد يؤدي إلى تفاقم حالتك المزاجية ويسبب رغبة أقوى في إعادة التواصل مع الشخص الذي تفتقده. اخرج وتحدث مع أصدقائك وعائلتك. اذهب إلى محل البقالة أو المركز التجاري. بغض النظر عما تختاره، اترك منزلك واقض بعض الوقت مع الآخرين. إذا كان بإمكانك الاستمتاع بالحياة في هذه اللحظة، فقد تبدأ في تكوين ذكريات جديدة تجعلك تشعر بالتحسن.

7 - انتقل إلى المستقبل بالأمل.

في النهاية، قد تدرك أن تفكيرك في الشخص الذي تفتقده أصبح أقل فأقل، وأصبح من الأسهل التعامل مع الانفصال. قد تجد أيضاً شخصاً آخر تهتم به، حتى لو لم يحل محل الشخص السابق. أنت تستحق أن تعيش حياتك وفقاً لشروطك. ليس هناك حد زمني سحري يمكنك من خلاله البدء في تكوين علاقات وذكريات جديدة، لذا اجتهد بنفسك لاكتشاف ذلك.

- على الرغم من أن الحنين غالبًا ما يرتبط بالذكريات الإيجابية، قد يتضمن أيضًا مشاعر سلبية، مثل الندم أو الخسارة.
- نحن نتعمق في الماضي على وجه التحديد حتى نتمكن من الشعور بالثبات الكافي لمواجهة تحديات الحاضر.
- بغض النظر عن مصدره، فإنَّ الشعور بالحنين تذكيرٌ قويٌّ بالتجارب التي شكَّلتنا والأشخاص الذين أثَّروا في حياتنا.
- يمكن لأحداث الحياة الكبرى، مثل الانتقال إلى منزل جديد، أو بدء وظيفة جديدة، أو إنجاب أطفال، أن تدفعنا إلى التفكير في ماضينا واختبار شعور الحنين.
- لن يجلب لك الحنين دائمًا الدفء والراحة، لذلك من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الانزعاج عندما تسترجع ذكريات معينة. أهم شيء يجب أن تتذكره حينها هو أنه على الرغم من استحالة العودة بالزمن إلى الوراء وتغيير ماضيك، فمن الممكن تغيير الطريقة التي تفكر بها بشأنه.
- هناك العديد من الأسباب الوجيهة لافتقاد شخصٍ ما أو الشعور بالحنين إلى أوقاتك معه. قد تساعدك أدوات مثل الثقة بالأصدقاء المقربين، أو تدوين اليوميات، أو التحدث إلى معالج، أو ممارسة التأمل، في معالجة ألم اشتياكك لشخصٍ ما والتعامل معه وتجاوزه. ومع ذلك، اعلم أنك لست وحدك في هذه التجربة.
- أنت تستحق أن تعيش حياتك وفقًا لشروطك. ليس هناك حد زمني سحري يمكنك من خلاله البدء في تكوين علاقات وذكريات جديدة، لذا اجتهد بنفسك لاكتشاف ذلك.

”

الفصل الثالث

فيدقُ بابك الإحباط

“

“

«الإحباط مجرد تحدُّ يحتاج إلى الشجاعة والعزيمة لتجاوزه»
- روبن شارما

”

ماذا يقول إيجابك عنك؟

بقلم: وليام برات

الإحباط عاطفةً تتطلَّب مجهودًا كبيرًا للتغلب عليها. من المرجَّح أن يكون شعورًا نألُفه جميعًا. ففي نهاية المطاف، هو جزءٌ من ذخيرتنا العاطفيَّة منذ اللحظة التي وُلدنا فيها: ندخل العالم ونحن نركل ونصرخ، توقًا ولو للقليل من الرَّاحة التي اعتدناها كثيرًا داخل الأُرْحَام.

بالنسبة للكثير من الناس، هذا هو جوهر الإحباط: أن تكون لديك رغبةٌ أو حاجةٌ أو توقُّ لشيءٍ لا يُمكنك الحصول عليه في هذه اللحظة بالذات. فيسعون إلى مشاركة تجاربهم المتعلقة بالإحباط مع متخصص. قد يشعرون أنَّ عتبة إصابتهم بالإحباط منخفضة، أو قد يصبحون غير راضين عن بعض الأشياء التي يفعلونها فجأة حين يسيطر عليهم هذا الشعور.

في هذا المقال أوجز الأسباب العمليَّة التي تجعلنا نشعر بالإحباط، واستراتيجياتٍ لإبقائه تحت السيطرة.

لماذا نشعر بالإحباط؟

من بين جميع تصنيفات العواطف البشريّة، فإنَّ الإحباط عموماً لا يبدو شعوراً مريحاً. ولأنه شعورٌ موترٌ ومُقلِّقٌ بطبيعته، فإنَّ الكثير من الناس يسوؤهم الشعور بالإحباط. عواطفك ليست مشكلة، فنحن نختبر المشاعر لأسبابٍ مهمّةٍ ومحددةٍ للغاية. إنها تخبرنا أشياء عن العالم من حولنا، وتختلف اعتماداً على المعنى الذي ننسبه إلى التجارب المختلفة التي نعيشها. الإحباط لا يُستثنى من هذا، فعلى الرغم من أنه قد لا يشعرك بالارتياح كما تفعل المشاعر الأكثر إمتاعاً، فإنه ينبهنا إلى حقيقة أنَّ الأمور ليست كما نودُّ أن تكون.

هل يمكنك أن تتخيّل حياتك دون القدرة على تحديد الأشياء التي تحتاج إلى التغيير؟ مثل دَوّارة الرِّيح، يشير الإحباط إلى أشياءٍ مهمّةٍ تحتاج إلى اهتمامنا، ولكنها تتطلب أيضاً بعض الجهد لتغييرها.

ما الذي يحدد مستوى إحباطك؟

لقد قلتها من قبل وسأقولها مرة أخرى: كلّما زادت أهميّة الشيء، زاد شعورك به.

في هذه الحالة، كلّما زاد اهتمامك بالموضوع الذي يثير إحباطك، زادت احتماليّة شعورك بالإحباط.

على سبيل المثال: قد يشعر شخصٌ ما بالانزعاج البسيط إن أضع شيئاً أهميته ليست بالكبيرة ولم يستطع العثور عليه. ومن المرجّح أن يشعر الشخص نفسه بإحباطٍ أكبر إن وضع مفاتيحه في غير مكانها ولم يستطع العثور عليها في أي مكان، وقد تأخّر عشر دقائق عن موعد نهابه إلى العمل! في السيناريو الأخير، يعكس حجم الإحباط حقيقة أن امتلاك المفاتيح والقدرة على الوصول إلى العمل في الوقت المحدد أمر

مهم بالنسبة للشخص الذي يعانيه. يشير الإحباط إلى التّوق إلى نتيجة لم تحدث.

يوضح المثال الأخير أيضًا عاملًا آخر يمكن أن يكون له علاقة كبيرة بكيفية شعورك بالإحباط وهو: مدى إلحاحيّة الأمر. إن كان لديك متسع من الوقت لحلّ مشكلة ما، فمن غير المرجح أن تشعر بالإحباط إن لم تُحل بسهولة. ومع ذلك، إن كنت تسعى جاهدًا لإتمام شيء الوقت فيه عامل حسّاس، فمن المرجح أن يظهر الإحباط في الصورة. بشكل عام، كلما كان الموعد النهائي أقرب وكانت العواقب أثقل، زادت احتماليّة شعورك بالإحباط.

متى يكون الإحباط مشكلة؟

عندما يأتي الناس إليّ للحديث عن الإحباط، يُفترض تلقائيًا تقريبًا أنه يمثل لديهم مشكلة. أعني، أليس هذا هو السبب الذي يجعل الناس يطلبون المساعدة المهنية من أحد المستشارين؟

أميل إلى التعامل مع هذه المحادثات بشيء من الفضول حول كيفية كون الإحباط مشكلة. بعد طرح بعض الأسئلة بعناية، عادة ما يتضح أن الشعور بالإحباط، على الرغم من عدم الراحة والضغط النفسي اللذين يتسبب فيهما، هو أمر يمكن تفهمه تمامًا عند النظر إليه في الظرف الواقع فيه. ومع ذلك، هذا لا يعني أن ردود الأفعال التي يتخذها بعض الأشخاص عندما يشعرون بالإحباط لا تمثل تحديًا أو إشكالية.

مشاعر إشكالية أم ردود فعل إشكالية؟

لبعض المشاعر سمعة سيئة بسبب الطريقة التي يتصرف بها الناس عندما يشعرون بها. الغضب هو مثال جيد على ذلك: من الشائع أن يعتقد الناس أنه من السيئ الشعور بالغضب لأنهم يربطونه بالعنف وغيره من

أنواع السلوكيات الإشكالية. الإحباط لا يُستثنى من المشاعر المدرجة في القائمة السوداء، حيث يكون الناس عمومًا أقل استرخاءً ويصعب التعامل معهم عندما يشعرون بالإحباط. بعض الناس أيضًا يفعلون ويقولون أشياء غير لطيفة، الأمر الذي يزيد من سوء السمعة التي يحملها الإحباط في بعض الدوائر. على الرغم من أن هذه الأنواع من السلوكيات ليست شائعة إلى هذا الحد، فإنني أحذر الناس من مساواة هذه السلوكيات بالإحباط (أو أي شعور آخر)، لأنها تصرفات أشخاص، وليست عواطف. وخلقًا للاعتقاد الشائع، أعتقد أن كل المشاعر يمكن أن تكون مفيدة. على الرغم من أنه قد لا يكون الشعور بالإحباط أمرًا رائعًا، فإن تجربة الإحباط العاطفية يمكن أن نخبرنا كثيرًا عن أنفسنا وعلاقتنا بالعالم من حولنا. يمكن للظروف الخاصة التي نشعر فيها بالإحباط أن نخبرنا ما يلي:

- أنواع المواقف التي نشعر بالتحدي فيها.
- ما يهمننا حقًا عندما يتعلق الأمر بالأهداف التي نسعى لتحقيقها.
- العوامل التي قد تعمل أو لا تعمل لصالحنا في الجوانب المختلفة من حياتنا.

على عكس المشاعر الأخرى، يمكن للإحباط أن يقول الكثير حول موقفنا من الأشياء في حياتنا. من وجهة نظري، هذا يجعل الاهتمام به أمرًا مفيدًا، تمامًا مثل الأحاسيس التي نختبرها عندما نكون جائعين أو عطشى.

يرتكز الجانب المظلم من الإحباط على كيفية استجابة الناس عندما يشعرون به. خلال ممارستي للاستشارات النفسية، يشارك الناس قصصًا عن لكم الجدران، وتدمير الممتلكات، ورمي الأشياء وتكسيرها، والتحقيق من الآخرين والتصرف العدواني، وحتى ضرب الآخرين. غالبًا ما يكون هذا

النوع من التصرفات هو ما يستاء منه الأشخاص عندما يقولون إن لديهم مشكلة مع الإحباط.

الاستجابة للإحباط بطرقٍ أجدُرُ بالتفضيل.

العديد من الأشخاص الذين رأيتهم يظهرون ردة فعل إيجابية عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن الإحباط، كان لديهم بعض الأشياء المشتركة عندما شرعوا في إجراء هذا التغيير لأول مرة:

- 1 - ربطوا شعورهم بالإحباط بردود الفعل الإشكالية التي سبق واتخذوها بأنفسهم، أو التي رأوا الآخرين يتخذونها (مثل العدوان أو العنف)، وأرادوا تجنب التصرف بهذه الطرق.
 - 2 - أدركوا أنهم كانوا (يكتمون) إحباطهم ولم يعبروا عنه في وقتٍ قريبٍ من الوقت الذي شعروا فيه به لأول مرة.
 - 3 - اعتقدوا أنَّ حقيقة شعورهم بالإحباط أحياناً كانت دليلاً على وجود عيبٍ خطيرٍ في شخصياتهم.
- شهد هؤلاء الأشخاص عموماً تحسناً يمكن إدراكه ذاتياً عندما:

- 1 - أدركوا أنه يمكن أن تكون هناك استثناءات للاستجابات الإشكالية التي حددوها.
- 2 - عبَّروا عن أنفسهم بشكل أكثر توازناً، أقرب إلى الوقت الذي شعروا فيه بالإحباط لأول مرة.
- 3 - تقبَّلوا أنَّ الإحباط استجابة يمكن تفهمها في الظروف التي يواجهونها، وشعروا بالارتياح تجاه الشعور بالإحباط من وقتٍ لآخر.

تماماً مثل إحداث التغيير في ظروفٍ أخرى، غالباً ما يتطلب الأمر نوعاً من الاستعداد لقبول المسؤولية وجهداً مركَّزاً من الشخص الذي يسعى

جاهداً لفعل الأشياء بطريقة مختلفة عندما يشعر بالإحباط. ومع ذلك، غالباً ما يبشر قبول المشاعر والالتزام بالاستجابة بطرقٍ أجدُرُّ بالتفضيل بالخير لأولئك الذين يسعون إلى إحداث تغيير.

الخلاصة:

نادرًا ما يكون الشعور بالإحباط مريحًا، لكن هذا لا يعني أنه ليس جزءًا مهمًا من ذخيرتك العاطفية. يمكن أن يرفع صوته وينبهك حينما تكون هناك أشياء في حياتك يجب أن تقلق بشأنها، والذي يجعلك في وضع أفضل لمعالجة هذه الأشياء. إن تُركت دون معالجة، فإن بعض الناس يجدون شعورهم بالإحباط يتزايد ويصبح مؤلمًا بشكل متزايد. وهذا جزئيًا هو سبب اكتساب الإحباط لسمعة سيئة، إلى جانب حقيقة أن بعض الأشخاص يتخذون ردود أفعال إشكالية عندما يشعرون بالإحباط. ومن خلال الاعتراف بصحة الإحباط والتعبير عنه بشكل أكثر اتساقًا بطرقٍ أجدُرُّ بالتفضيل، يمكن أن تتألق سماته المفيدة بشكل أكثر وضوحًا.

المعنى الخفي وراء الإحباط

بقلم: طوني فخري

«على الرغم من كون الإحباط مؤلماً جداً في بعض الأحيان، فهو جزء إيجابي جداً وأساسي من النجاح».

- بوبينيت

لا أذكر عدد المرات التي شعرتُ فيها بالإحباط على مرّ السنين. فقد أطلّ الإحباط برأسه القبيح في مناسباتٍ عديدة لم أتوقع ظهوره فيها على الإطلاق. في هذه الأيام، أشعر بوجوده عندما أخطو خطوةً خارج منطقة راحتي. إنه يذكرني بالبقاء هادئاً وواعياً ومجتهداً في السعي لتحقيق هدفني.

الإحباط علامة صحيّة على التقدّم، على الرغم من المشاعر المصاحبة له. إنه يدل على مستوى من النمو في مسيرة تحقيق هدفك. فهذا يعني أنك تقترب من تحقيق الرؤية أو الهدف الذي حددته. ينصحك الإحباط بالبقاء مترناً وثابتاً في سعيك. في كثير من الأحيان يتخلّى الناس عمّا

يريدون عندما يصيبهم الإحباط، معتقدين أن هدفهم بعيد عن التحقيق، بالنظر إلى الدلائل الخارجية.

عادة ما أكون أكثر جدية في هذه المرحلة، وأؤكد أنني أعني العمل. لن أستسلم حتى أحقق هدفي. أنا أتبنى نهج «كل شيء مسموح». قد تُختبر على طول مسار حياتك لمعرفة مدى رغبتك حقاً في تحقيق هدفك. سيليقي الكون عقبات في طريقك لإحباط فرص نجاحك. كيف تعرف الوقت الذي تُختبر فيه؟ لن تعرف. لا يمكنك أن تسترشد إلا بشغفك الداخلي واقتناعك برغباتك التي لا تتوقف عند أي شيء لتحقيقها.

أفضل نصيحة إن كنت تعاني الإحباط. ارفع مستوى أهدافك في كل مرة ترمي لك الحياة ليمونة. لا تصنع عصير ليمون فحسب، فهذه عبارة مبتذلة تُستخدم كثيراً. وبدلاً من ذلك، أعد أفضل كعكة ليمون على الإطلاق. حوّل الليمون إلى سبائك ذهب! أظهر للحياة أنك تقصد العمل من خلال أفعالك، وليس بافتقارك إليها.

غالباً ما يكون الإحباط علامة تنصحك بعدم التخلي عن الأمل والإيمان. ليس المقصود منه إيقاف تقدمك. إنه مطب سرعة صغير يقترح عليك أن تكون منظمًا ومبدعًا ومتحمسًا من أجل الوصول إلى هدفك بحماس.

أشعر حالياً بالإحباط في عملي. أريد أن أؤدي المزيد وأشعر بالإحباط لأنني لست في المكان الذي أريد أن أكون فيه. أجد نفسي في حالة طفولية وأشتكي وأتذمر في بعض الأحيان. بمجرد أن أستقر، أجد رغبة داخلية وجوعاً وشهية لا يستطيع أحد إيقافها. لن أتوقف عند أي شيء لتحقيق هدفي. وألاحظ أن الإحباط علمني أن أظل ملهماً ومتحمسًا وشجاعاً ومثابراً.

قد يدعوك الإحباط أيضاً إلى التحلي بالصبر. هذه هي المرحلة الأكثر تحدياً. تريد تحقيق هذا الهدف الآن! قد يعني ذلك فقدان الوزن أو الظهور

بمظهر رائع في هذا الزي / البدلة. تريد سيارة الأحلام، أو وظيفة الأحلام، أو الشريك الرومانسي المثالي، أو الحصول على أفضل الدرجات في المدرسة / الجامعة.

إنَّ عملية الحياة تعني النمو الشخصي لتحقيق الهدف. الصحة هي عمليَّة وليست حدثًا. تتعلم كيف تصبح شخصًا لائقًا وبصحة جيدة. أنا أتعلم باستمرار وأكتشف أشياء جديدة. أنا أكثر ثقة في قدرتي على الحفاظ على لياقتي وصحتي مما كنت عليه في العشرينات من عمري. لقد ارتكبت العديد من الأخطاء على مر السنين لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لي. والأهم من ذلك أنني تطورت من تلك الأخطاء، وتعلمت دروسًا قيمة على طول الطريق والتي أشاركها الآن مع الآخرين.

فيما يلي اقتراحات للتعامل مع الإحباط. الحقيقة هي أنه مسموح لك أن تشعر بالإحباط. من الصحي أن تشعر بالعاطفة. من المهم أن توجهها في اتجاه إيجابي لتحقيق إمكاناتك الكاملة.

1. **اشعر بالإحباط:** كيف يبدو الشعور بالإحباط؟ أين تشعر به في جسدك عندما يظهر على السطح؟ كيف يبدو في عقلك؟ ليست هناك حاجة للتعامل معه بعد. ابق معه وانظر ماذا يطلب منك أن تفعل. يعد التعرف على مشاعرك خطوة إيجابية نحو اكتشاف المعنى الخفي وراءها.
2. **قيِّم أهدافك:** لا أقترح عليك التخلِّي عن أهدافك. تمامًا مثل الطيَّار الذي يخطط باستمرار مساره نحو وجهته، يجب عليك أن تفعل الشيء نفسه. هل تريد حقًا هذا الهدف؟ إن كنت تريده، فلماذا؟ ماذا سيمنحك أو بماذا يسمح لك أن تصبح إن حقيقته؟
3. **كن منظمًا وذكياً:** الآن بعد أن شعرت بالإحباط وقيِّمت هدفك، فقد حان الوقت للتنظيم. قد يعني هذا أن تكون واضحًا بشأن

الطريقة التي تنوي بها تحقيق الهدف أو الطريق الذي ستسلكه للوصول إلى هناك.

4. **اطلب النصيحة:** اطلب نصيحة أولئك الذين رسموا مسارًا مشابهًا. كن فضوليًا واطلع على خطوات رحلتهم. تذكر أن هذا هو طريقهم وليس طريقك، لذا افصل عند التخطيط لطريقك. استخدم النصيحة التي تناسبك.

5. **ارتكب الأخطاء:** اذهب إلى هناك وارتكب الكثير من الأخطاء. يسميه معلمي «ال فشل السريع». ونصيحته هي ارتكاب الأخطاء التي ليس لها تأثير يُذكر على هدفك. جربها، وإذا لم تنجح، تعلم من الخطأ بسرعة. ارجع وامطِ الفرس وواصل التقدُّم في الاتجاه نفسه، إلى الأمام!

6. **تصرّف بثقة:** طور عقلية «اذهب واجلبه». العقلية نفسها التي يتبناها كلب عائلتك الأليف عندما تنزع تلك العظمة أو اللعبة من فمه.. تبنّ العقلية نفسها، لأن هذا جزء من النصر.

7. **اقضِ بعض الوقت بعيدًا:** على الرغم من أنني اقترحت سابقًا أن تكون متماسكًا، فمن المهم أن تأخذ بعض الوقت في المناسبات. من خلال السماح لعقلك بأخذ إجازة قصيرة، فأنت في وضع أفضل لإعادة النظر في هدفك بوضوح عقلي أكبر.

8. **كافئ نفسك:** افعل شيئًا لنفسك كمكافأة على جهودك. طوّرت مؤخرًا مكونات دراجتي كمكافأة لساعات العمل الطويلة التي قضيتها خلال العام الماضي. كان من الجيد أن أعطي نفسي شيئًا، بدلًا من الإصرار على العمل بجدية أكبر. أعلم أنني سأستمتع أكثر بركوب دراجتي، وسيكون ذلك تذكير لطيف لجهودي.

قَدَّرَ أَنَّ الإحباط جزءٌ لا يتجزأ من رحلتك نحو هدفك. كلما كان الهدف أعظم، زادت الإحباطات التي تأتي برفقته. تقبلها من خلال إعادة صياغتها في عقلك. انظر إليها على أنها نقاط انطلاق، وليست عقبات. تحرك من خلالها، وليس من حولها. استمر في ذلك حتى تحقق الهدف، لأنه لا يوجد شيء أكثر إرضاءً من الوصول إلى هدف كان يبدو في السابق بعيد المنال.

ما يكمن وراء الإحباط من مشاعر أخرى

بقلم: أندريا بونيور

باعتباري مُعالِجة نفسية وكاتبة عمود في مجال الصحة العقلية منذ فترة طويلة، أودُّ أن أقول إنَّ كلمة «محبط» هي واحدة من أكثر التسميات العاطفية شيوعاً التي أسمعها تستخدم لوصف الأوقات الصعبة في الحياة، بدءاً من المشكلات اليومية الروتينية وحتى الصعاب الكبيرة التي يبدو من المستحيل النجاة منها. وعلى الرغم من أن هذا المصطلح مفيد بشكل واضح كنقطة انطلاق للأشخاص الذين يشرحون تجربتهم العاطفية، أجده في أغلب الأحيان يحمل معنى أبعد.

من المرجَّح أن يكون الإحباط الطبقة الخارجية من الشعور بالركود أو العجز أو عدم القدرة على تحقيق الأشياء بالطريقة التي يريدها الشخص. يُعرَّف قاموس «ميريام وبستر» الإحباط بأنه «الشعور بالفقر والغضب والانزعاج بسبب المشكلات التي لم تُحل أو الأهداف أو الرغبات أو الاحتياجات التي لم تُحقَّق».

نتخيّل المحبّط شخصاً غير قادر على فتح وعاء صلصة السباغيتي، أو -بشكلٍ أكثر جدية- شخصاً غير قادر على جعل شريكه يفهم احتياجاته العاطفية. بالنسبة للعديد من عملائي، فإنَّ الشعور بالإحباط يمكن أن

يدفعهم إلى التصرف بطريقة غير لائقة، من خوض معركة لفظية إلى الاستسلام تمامًا في حالة من الغضب، ومن غلق مكالمته في وجه شخص إلى ركل حائط.

لكن في حين أن صورة الإحباط هذه -شخص غاضب عابس منزعج من ضياع جهوده سدى- هي صورة شائعة، يمكننا -مع القليل من الاستكشاف العاطفي- أن نرى مجموعة إضافية من المشاعر المحتملة التي يمكن أن تكمن وراء الإحباط. والخطوة الأولى في اجتياز هذه التجربة بطريقة صحيحة هي معرفة بالضبط ما هي تلك المشاعر الأعمق. فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة.

الغضب ضار

الشريك الكلاسيكي للإحباط، فالغضب غالبًا ما يعلن ظهوره عندما تشعر أن شيئًا ما يهددك، ويكون غضبك موجّهًا إلى ذلك الشخص أو الشيء. تريد اقتلاع غسالة الأطباق التي لا تعمل من مكانها وتشعل النار بها، أو ترمي جهاز الحاسوب المُجمّدة شاشته من النافذة. تريد الصراخ في وجه ابنك المراهق ليصعد إلى السيارة لأنك طلبت منه أربع مرات أن ينتعل حذاءه، ومع ذلك لم يفعل بعد.

عندما يكون الغضب حاضرًا، من المفيد التحقق من صحة الشعور به (لا تلم نفسك على غضبك أو تحاول إخفاءه)، بينما تكتشف أيضًا كيفية إدارة هذا الغضب بطريقة لا تؤذي نفسك أو الآخرين.

القلق أو الخوف

في كثير من الأحيان، يبدو «الإحباط» عاطفة أكثر أمانًا للاعتراف بها من الخوف. لكن في هذه الحالات، ما يحبطك حقًا هو حقيقة أنك تريد

إجابات لشيء مخيف: أنت تبحث عن الطمأنينة أو اليقين، ومع ذلك لم تجدهما بعد.

أنت «محبط» لأن الطبيب لم يعد ليطمئنك في حين أنه قال سيفعل. أنت «محبط» لأن شريكك لم يهاتفك بعد رحلته الطويلة. لكن في الواقع، إحباطك مدفوع بالقلق. سيكون من المفيد التعرف على هذا القلق وتصنيفه بدلاً من الاستمرار في الاصطدام بحدود سيطرتك على الموقف.

الحنن

يمكن أن يكون الحزن أيضًا عملاقًا هائلًا يصعب أخذه بعين الاعتبار أكثر من الإحباط. في بعض الأحيان، يأتي الحزن من الشعور بالأس من خيبة أمل الموقف البادية. تريد أن يتغير الوضع - أو ربما تريد حتى أن تغير أجزاء من نفسك - ومع ذلك فإن هذا لا يحدث. لن يجعلك ذلك تشعر بالإحباط فحسب، بل قد يكون بداية فترة حداد تتمثل في التخلي عن شيء كنت تعتقد دائمًا أنه سيحدث.

أو قد يكون بداية شعور بخيبة أمل مزمنة تجاه نفسك. تخيل الإحباط الذي يأتي من عدم القدرة على تحقيق هدف رياضة بدنية معينة أو فقدان وظيفة. إن الاعتراف بالحنن والتغلب عليه سوف يخدمك بشكل أفضل على المدى الطويل من مجرد وصف نفسك بمُحبَط.

الشعور بالذنب

عندما يكون الشعور بالذنب هو السبب وراء الإحباط، فإنه عادة ما ينطوي على الرغبة في إيجاد حل لشيء لم تسامح نفسك عليه بعد. تريد فقط أن تكون قادرًا على الماضي قدمًا، ومع ذلك تشعر بالإحباط لأنك لا تستطيع ذلك، ولا يمكنك الهرب من مشاعرك. ربما كنت تبحث عن مساعدة شخص آخر في هذه العملية، ومع ذلك فهو لم يساعدك.

تشمل الحالات التي رأيتها مثل هذه، الشعور بالإحباط من صديق ما زال غير قادرٍ على «تجاوز» خطأ ارتكبه، أو الرغبة في إنهاء الجدل مع شريك و«غلق الموضوع» فحسب. الشعور بالإحباط في هذه المواقف لن يجعلها تنتهي. هل من المفيد بدلاً من ذلك أن تواجه بشكل مباشر مشاعرك بشأن ما حدث؟

الخزي

فيما يتعلق بالذنب، فإن الخزي يضرب ضربته أحياناً حتى عندما لا يكون هناك ما يدعو للذنب. إن كان لديك تاريخ من انخفاض احترام الذات، أو متلازمة المحتال، أو الشعور وكأنك شخص سيئ، فقد تكون حساساً بشكل غير عادي للإحباط المرتبط بحمل هذه المشاعر.

يمكن لثقل الخزي على المدى الطويل أن يسبب لك شعوراً عاماً بالعجز واليأس، وكلاهما يمكن أن يساهما في إحباطك. إن كنت تعاني إحباطاً مزمناً يبدو مرتبطاً بإحساسك بأنك غير جدير بما يكفي لتعيش الحياة التي تريدها، فقد يكون من المفيد معاينة مشاعر الخزي المحتملة هذه بشكل أعمق.

إنَّ القدرة على تصنيف مشاعرك والتعرف عليها ترتبط بتحسين القدرة على التكيف والرفاهية. لذا، في المرة القادمة التي تشعر فيها بالإحباط، انظر ما إن كان بإمكانك التعمُّق أكثر وتحديد جذر المشكلة بشكلٍ أفضل.

هل تشعر بالإحباط تجاه شريكك؟

بقلم: جيريمي براون

من الطبيعي أن تشعر بالإحباط تجاه شريكك من وقتٍ لآخر. قد نذهب إلى حد القول إنه من الغريب ألا تشعر بالإحباط تجاهه أبدًا. الزواج يمكن أن يكون محبطًا. عندما يعيش شخصان معًا، ويتعاملان مع الفواتير، والرهون العقارية، والأطفال، والجداول الزمنية، والأقارب، وكل شيء بينهما، فإنَّ أحد الشخصين حتمًا سيدفع الآخر إلى الجنون قليلًا. لكن الإحباط يمكن أن يتدهور بسرعة إلى استياء أو غضب كامل. لذلك، تكمن الحيلة في فهم كيفية التعامل مع الإحباط بطريقةٍ صحيحة.

تقول شيري تيمكو، مدربة العلاقات الزوجية: «من الطبيعي أن يشعر الجميع بالإحباط تجاه شركائهم. جزء من العيش معًا هو التعرف على الكيفية التي يمكن أن تكونا بها شخصين مختلفين ويستمران في العيش معًا بسلام. إن كيفةً تعاملنا مع الاختلافات يمكن أن تؤثر بشكل كبير على أجزاء أخرى من العلاقة، لذلك من المهم أن نكون واعيين بشكل خاص في هذه المواقف». وتضيف تيمكو: «عندما يُتعامَل معها بشكل سيئ، يمكن أن تؤدي إلى الغضب والاستياء لكلا الشريكين. وعندما

يُتعامل معها بشكل جيد، يمكن أن تساعد حالات الإحباط في بناء وتعزيز الروابط بينكما».

قبل أن تدع إحباطك يسيطر عليك، توقف للحظة وحاول أن تأخذ بعضاً من نصائح الخبراء هذه.

1. ضع نفسك مكانه.

هذه نصيحة تدوم إلى الأبد. قد يكون من السهل جداً أن تتشغل بإحباطك لدرجة تجعلك لا تستطيع أن ترى شيئاً سوى مدى تأثيره عليك. ولكن إن حاولت إلقاء نظرة على الموقف من جانب شريكك وسألت نفسك عمّا قد تشعر به، أو كيف يمكن أن تتفاعل، فمن المحتمل أن تصبح في حالٍ أفضل. تضيف تيمكو: «فكّر في كيفية ارتباط هذا الموقف بمواقف أخرى بالنسبة لشريكك. هذا ليس تفسيرك أنت للموقف، ولكن ما تعلم أن شريكك سيقوله إن شرحه لك».

2. اطلب مساهمته.

وإلا كيف ستصل إلى جذور إحباطك؟ المفتاح هو الهدوء. تحدث إلى شريكك واطلب منه شرح الأسباب وراء أفعاله وعواطفه. استمع واطرح الأسئلة لمحاولة اكتساب بعض الفهم. تقول تيمكو: «من المهم أن تختار الوقت المناسب لطرح الأسئلة حتى يظل كلاكما هادئاً. قد لا تتاح لك الفرصة لإبداء وجهة نظرك، ولكن معرفة ما يحدث لشريكك سيساعدك على التعامل معه بشكل أفضل».

3. ضع خطة.

إن كنت قد قضيت مع شخص ما فترة كافية، فعادةً ما يمكنك البدء في معرفة متى تسير الأمور بشكل سيئ. عندما تشعر أن الموقف المتوتر بدأ

يتفاهم، قد يكون من الحكمة محاولة القضاء على الجدل في مهده قبل أن يصبح أسوأ. تقول تيمكو: «اعرف مسبقاً ما هي العلامات والأعراض التي تشير إلى تزايد إحباطك وانزعاجك وما عليك فعله للتعامل معها». إن أخذ مهلة والعودة إلى المحادثة بعد أن تهدأ (وإعادة التفاعل معها فعلياً) يعد دائماً استراتيجية ممتازة.

4. تعامل مع المشكلة بروية أكبر أو منظور أوسع.

من الجيد دائماً أن تتذكر أنك وشريكك / شريكك تلعبان مباراة طويلة. في بعض الأحيان قد تضطر إلى تقديم المزيد في موقف معين، وفي أحيان أخرى، يجب على شريكك أن يضع مشاعره جانباً للتركيز عليك. ما دمتما معاً، فيمكنك التغلب على هذه المطبات في الطريق والحفاظ على تركيزك على طول عمر شراكتكما. تقول تيمكو: «كل علاقة لها أوقات يبذل فيها أحد الشريكين المزيد من الجهد. قد تحتاج إلى أن تكون الشخص الأحكم في هذه الحالة. وعلى الرغم من صعوبة الأمر، فهو استثمار في مستقبل العلاقة».

5. تحدث إلى شريكك، عندما تكون هادئاً.

عندما تتصاعد التوترات، سيقول أحدهما أو يفعل شيئاً من شأنه أن يثير غضب أحدهما أو كلاهما. انتظر حتى يهدأ كل منكما لمعالجة ما يحبطكما. تقول تيمكو: «اختر الوقت المناسب لمناقشة ما يحبطك بعناية. الأوقات السيئة هي عندما يكون شريكك مشغولاً بأشياء أخرى، قبل العمل أو النوم، أو عندما يكون أحدهما محبطاً أو مرهقاً. إذا كان هذا هو الحال طوال الوقت، فقد يكون لديك مشكلة أكبر في العلاقة من مجرد الموقف الذي يزعجك».

6. تحكّم في مشاعرك.

لا يمكنك التحكم في سلوك شريكك، ولكن يمكنك التحكم في رد فعلك على سلوكه. إذا كان يفعل شيئاً أو يقول شيئاً يحبطك، وسمحت لذلك بأن يوصلك إلى النقطة التي تفقد فيها السيطرة على مشاعرك، فهذا يعني أنك جعلت الوضع أسوأ فقط. تقول تيمكو: «أنت مسؤول عن تقديم أفضل ما لديك في أكبر عدد ممكن من المواقف. بالنسبة لكثير من الناس، تعتبر إدارة عواطفك أمرًا يعتبرونه الحد الأدنى من المتطلبات في أي علاقة».

7. خذ التأثيرات الخارجية بعين الاعتبار.

إن إدراك ما يحدث من حولك، وفهم أنك أو شريكك ربما تتعرضان للتوتر بسبب س أو ص، يمكن أن يساعدك في التعامل مع الموقف الموتر بشكل أكثر عقلانية. تقول تيمكو: «نكون في أسوأ حالاتنا عندما يتغير شيء كبير في حياتنا. من المهم أن تراقب بعناية كيفية تأثير هذه الأشياء عليك حتى لا تدع الإحباط يحتد ويرتفع».

8. خذ بعض المساحة، واستخدم كلماتك.

يمكن أن يصل الإحباط أحياناً إلى درجة لا يمكنك فيها أنت وشريكك البقاء في المكان نفسه. ومع ذلك، حتى عندما يصل شخصان إلى هذه النقطة، فإنهما يستمران في القتال والتحدث والجدال حتى تحترق الأعصاب وتقال أشياء يندم عليها كلا الشريكين. قبل أن تصل إلى هذه النقطة، خذ لحظة للابتعاد وتوضيح الأمر. اذهب للجري أو شارك في نشاط فردي أو ابحث عن مكان هادئ لجمع أفكارك. من المهم أن تخبر شريكك بهدوء أنك تأخذ مساحة وسبب قيامك بذلك. تشرح أمبر تروبلود، المعالجة المتخصصة في الزواج والعلاقات الأسرية: «إنَّ شرح ما تفعله

لفظياً يمكن أن يكون مفيداً للغاية للشريك الذي قد يقفز بسهولة إلى الاستنتاجات أو يفترض الأسوأ إن اختفيت مؤقتاً، سواء عاطفياً أو جسدياً.

9. تعرّف على رواياتك الخاصة.

في كثير من الأحيان، نميل إلى إلقاء اللوم على عاتق شريكنا فقط. لقد أصبح مصدرًا لكل إحباطنا وتهيجنا وغضبنا. نقول أشياء مثل: «إنها تفعل هذا دائماً» أو «إنه لا ينصت أبداً». في أسوأ السيناريوهات، قد نبدأ في التفكير: «لو لم أكن معه، لأصبح كل شيء أفضل». الحقيقة هي أنه على الرغم من أن شريكنا قد يكون محبطاً، فإن مستوى الإحباط الذي نصل إليه هو نتيجة للشريط الذي يدور في رؤوسنا. هل تفعل شريكك شيئاً ما دائماً؟ هل حقاً لا ينصت أبداً؟ تقول لوري آن كريت، الإخصائية الاجتماعية الإكلينيكية: «بمجرد أن تتمكن من تحديد هذه الروايات، ستمتلك القدرة على تحديها. يمكنك اختيار البحث عن الاستثناءات؛ تلك اللحظات التي يظهر فيها شريكك بالفعل بالطريقة التي تحتاجها».

عندما تصيبك توقعاتك من الآخرين بالإحباط

بقلم: ليو بابوتا

لماذا نشعر بالإحباط أو الغضب أو خيبة الأمل تجاه الأشخاص الآخرين في حياتنا؟

لنكن صادقين، هذا يحدث لنا جميعًا، أليس كذلك؟ يمكن أن يبدو الآخرون وقحين، أو محبطين، أو غير جديرين بالثقة، أو مستهترين، أو مؤذيين. وفي حين أنه لا يوجد أي عذر للسلوك المسيء أو المؤذي، في كثير من الأحيان، لا تكمن المشكلة الحقيقية في الشخص الآخر، بل في توقعاتنا من الشخص الآخر.

غالبًا ما تتسبب توقعاتنا من الآخرين في إحباطاتنا وصراعاتنا الداخلية.

كيف يمكن أن نزعجنا توقعاتنا؟

غالبًا ما نلوم الآخرين على إحباطنا، فهم العنيدون، والمزعجون، والمستهترون، والمهووسون، والمؤذيون، والمكابرون. وغالبًا ما يكون هناك سبب وجيه لذلك.

لكن تأمل في هذه الأفكار:

- الإحباط يؤذينا، وليس هم فقط. قد يكون خطأهم، لكننا نحن من نعاني الإحباط والانفعال والغضب.
 - لسنا بريئين أو غير ملومين. حسناً، أحياناً نكون كذلك، وهم مجرد أوغاد. لكن ليس دائماً، فإلقاء اللوم عليهم غالباً ما يعمينا عن السلوك الذي نتخذه والذي يمكن مراجعته.
 - الإحباطات سببها في الواقع توقعاتنا الخاصة. نريد أن يتصرف الناس بشكل مختلف عما يتصرفون به، ونشعر بالإحباط عندما لا يتصرفون بالطريقة التي نريدها.
 - التوقعات تُصنع بالكامل في أذهاننا. بالتأكيد، ربما تكون توقعات مجتمعية تبينها، لكنها لا تزال في أذهاننا. يمكننا أن نصنعها، نغيرها، ونتخلى عنها.
 - من دون التوقعات، يمكننا أن نصبح سعداء ونعيش في سلام.
 - من دون التوقعات، يمكننا أن نرى الخير في الآخرين، بدلاً من رؤية كيف أنهم لا يرقون إلى مستوى توقعاتنا.
- الآن، من المهم أن أقول شيئاً عن الإساءة أو الأذى الفعلي الذي يسببه الآخرون، لا ينبغي لنا أن نتسامح مع ذلك. إن كان سلوك شخص ما يؤذيك بأي شكل من الأشكال، فاحم نفسك، واحم حدودك. ومع ذلك، يمكننا حماية أنفسنا دون كراهية الشخص الآخر. إن الابتعاد عن الشخص الآخر ورؤية الجانب الجيد فيه (على الرغم من كونه ناقصاً ومحبطاً) لا يتعارض أحدهما مع الآخر.

خلاصة القول هي أن توقعاتنا يمكن أن تجعلنا محبطين، ومنغلقين، وغاضبين. توقعاتنا تسبب معاناتنا. توقعاتنا تمنعنا من التعاطف مع الآخرين.

التعامل مع توقعاتنا.

إن كنت مستعداً للتعامل مع توقعاتك من الأشخاص الآخرين، فيإليك بعض الطرق للتدريب على ذلك:

1. **اعترف بالألم:** لاحظ الألم الناتج عن الإحباط والغضب والأذى الذي تشعر به. ليس عليك أن تنشغل بتقديم تفسير له، فقط اشعر بالألم. لا يتعلق الأمر بالإسهاب في الألم، ولكن الاعتراف به، وإيلاءه القليل من الاهتمام.
2. **اشعر بالتعاطف مع نفسك أولاً:** بعد الاعتراف بالألم، يمكنك أن تمنح نفسك التعاطف. يتعلق الأمر بممارسة التعاطف مع نفسك أولاً، قبل أن تتمكن من التعامل مع الآخرين بتعاطف. تتمثل الممارسة في توليد شعور بالرحمة في قلبك (وليس فقط الأفكار الرحيمة)، كشعورك بالتعاطف مع شخص عزيز عليك يشعر بالتوتر أو الأذى. يساعدك هذا الشعور على التعامل مع الألم الذي تشعر به نتيجة عدم تلبية التوقعات.
3. **انظر إلى الصورة الأكبر:** بمجرد أن تمنح نفسك التعاطف، افتح عقلك خارج فقاعة اهتمامك بنفسك. نحن نعيش في هذه الفقاعة معظم الوقت؛ قلقون على أنفسنا، ونريد ما نريد، ولا نريد ما لا نريد. وهذا أمر طبيعي، وليس أمراً سيئاً. ولكن هناك عالماً أكبر وراء فقاعة القلق الذاتي هذه. إنه عالم أوسع حيث يمكنك رؤية مخاوف الآخرين، ورؤية أهمهم وأنماطهم غير

المفيدة، ورؤية الخير في الآخرين، والحصول على منظور أكبر. الممارسة هي أن تفتح عقلك لهذا المنظور الأوسع، وترى الخير في الشخص الآخر.

4. **فجّر فقاعة التوقعات:** تمامًا كما تجاوزت فقاعة القلق الذاتي، يمكنك تجاوز فقاعة توقعاتك. فكّر في توقعاتك من الآخرين وكأنها فقاعة خيالية خلقتها، ثم فجّر الفقاعة! من دون الفقاعة، أنت متحرر من التوقعات. كيف يبدو ذلك؟ كيف يبدو الشخص الآخر من دون توقعاتك؟

5. **مارس التعاطف مع الآخرين:** بالنظر إلى سلوكهم غير المثالي، هل تستطيع أن ترى أنّ الشخص الآخر يتصرف على الأرجح من منطلق الألم أو الخوف أو عدم اليقين؟ من المحتمل أنهم يتفاعلون بطريقة معتادة مع هذا الخوف والألم. ونعم، إنه أمر فظ ومؤذٍ وغير مفيد. لكن هذا مؤذٍ وغير مفيد لهم أيضًا، وعليهم أن يعيشوا حياتهم كلها على هذا النحو. انظر إن كان بإمكانك أن تشعر بالتعاطف مع هذا الإنسان الذي أمامك والذي يعاني الألم والخوف، والعالق في هذا النمط غير المفيد. دون الشعور بالتفوق عليه، أو الحكم عليه. مجرد تعاطف خالص مع أخيك الإنسان، متمنيًا له نهايةً لألمه ومعاناته. هذه ممارسة قوية. ملحوظة: لا يزال بإمكانك، بل ويجب عليك، حماية نفسك، إن كانوا مؤذيين، ولكن في أثناء ذلك، لا يزال بإمكانك الشعور بالتعاطف.

6. **لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي:** في كتابه «الاتفاقيات الأربعة»، كتب دون ميغيل رويز أننا لا ينبغي لنا أن نأخذ أي شيء على محمل شخصي، وأنّ كل ما يفعله الشخص الآخر

يتعلق به. وهذا يساعدنا على رؤية الصعوبات التي يواجهها، والشعور بالتعاطف معه، دون أن نُؤذي أنفسنا، ودون أن نعلق في جحيم كُرهه الشخصي بسبب ذلك.

«مهما حدث من حولك، لا تأخذ الأمر على محملٍ شخصيٍّ، فلا شيء يفعله الآخرون هو بسببك. إنه بسبب أنفسهم. كل الناس يعيشون في أحلامهم، في أذهانهم؛ إنهم في عالم مختلف تمامًا عن العالم الذي نعيش فيه. عندما نأخذ شيئًا ما على محمل شخصي، فإننا نفترض أنهم يعرفون ما يوجد في عالمنا، ونحاول أن نفرض عالمنا على عالمهم. حتى عندما يبدو الموقف شخصيًا جدًا، حتى لو أهانك الآخرون بشكل مباشر، فلا علاقة له بك. إن ما يقولونه، وما يفعلونه، والآراء التي يقدمونها هي وفقًا للاتفاقيات التي يحملونها في أذهانهم. أخذ الأمور على محملٍ شخصيٍّ يجعلك فريسة سهلة لهؤلاء الحيوانات المفترسة، السحرة السود. يمكنهم ربطك بسهولة برأي واحد صغير وإطعامك أي سم يريدونه، ولأنك تأخذه على محمل شخصي، فإنك تلتهمه».

ومن ثمَّ، فمن خلال التعامل مع توقعاتنا، يمكننا إدراك الألم الذي تسببه لنا، ونمنح أنفسنا بعض التعاطف.

يمكننا أن نتحرر من فقاعة توقعاتنا واهتمامنا بالذات، لنرى طبيعة الشخص الآخر، وألمه وأنماطه الانفعالية، ونمنحه التعاطف. وأخيرًا، ألا نأخذ الأمور على محمل شخصي، ونحرر أنفسنا من الجحيم الشخصي. إنَّها ممارسة، وهي جديرة بالاهتمام.

5 عادات ذكيّة للتعامل مع الإحباط في العمل

بقلم: فينيتا بانسال

ذلك الاندفاع المفاجئ من الغضب عندما يلومك أحد زملائك في العمل، والشعور بخيبة الأمل عندما تُرفض فكرتك، والسخط الذي يملؤك بسبب مديرٍ متعجرفٍ، والضغط الناتج عن تلبية توقعات الآخرين، يمكن أن يكون مصدرًا دائمًا للإحباط في العمل.

تمامًا مثل الشريط المطاطي، تشعر أنك مشدودٌ ومتوترٌ إلى أقصى حدودك، وعلى استعدادٍ للتمزُّق في أي لحظة. دفعة واحدة صغيرة في الاتجاه الخاطئ يمكن أن تعيثُ فسادًا في عقلك، وتمزق عالمك وتشتت انتباهك عن أن تكون منتجًا في عملك.

في كلِّ يوم هناك الكثير ممَّا لا يعجبك في العمل. رئيس لا يهتم، زملاء عمل لثيمون، عملاء يتصيدون الأخطاء، فريق دعم لا يهتم بالرد، اجتماعات تستهلك وقتك وطاقتك، ورسائل بريد إلكتروني يعيش أصحابها في عالم خاص لا يدركون فيه ما يجري حولهم، وليس لديهم أدنى إحساس حقيقي بالوقت.

على هذا المنوال، تبدو إحباطاتك عقلانيّة تمامًا. لديك كلُّ الحق في الشعور بالإحباط بشأن الطريقة التي تسير بها الأمور، فمن يحب قضاء

الوقت في حلّ النزاعات والتعامل مع فوضى الآخرين! إنّ الانزعاج من الأشياء من حولك يأتي من رغبتك في السيطرة، وتحيزك الشخصي حول كيفية تنظيم العالم والناس فيه. من الطبيعي أن تتوق إلى تجربة عمل مثاليّة وأن تشعر بالإحباط عندما لا تحظى بها. لكن هل تركز على الشيء الصحيح؟ ماذا تفعل للتعامل مع الإحباط الناتج عن عدم إعجابك بشيء ما؟ بعدما تعلق في دوامةٍ من الشعور بالإحباط، فإنّك تشعر بالذعر بشأن الموقف، وتضيف التوتر والقلق إلى حياتك، وتشعر بالعجز تجاه موقفك، ثمّ لا تفعل شيئاً على الإطلاق للتعامل مع الأمر.

لذا بدلاً من إضاعة الوقت في التفكير الزائد في المواقف التي تسبب لك الإحباط في العمل، اعلم أنّه لا يمكنك التخلص منها، ولكن يمكنك تعلّم كيفية الاستجابة لها بطريقةٍ صحيّة.

يمكننا إيجاز الحديث بكلمات الدكتور عزيز جازيبورا من كتابه «ليس لطيفاً» (Not Nice): «يمكنني الاختيار أن أقول نعم، ويمكنني الاختيار أن أقول لا. يمكنني التراجع والبقاء هادئاً، أو يمكنني طرح سؤالٍ صعبٍ يتحدى شخصاً ما. إن كان شخصٌ قريبٌ مني يفعل شيئاً يزعجني، فيمكنني مناقشة هذا الشيء والحديث عنه. عندما أرغب حقاً في شيءٍ ويكون الرد الأول الذي أتلّقه هو لا، أ طرح الأسئلة وأرى ما إن كان الشخص الآخر منفتحاً على تغيير رأيه. أنا حرٌّ تماماً في اختيار ما أريده بالضبط في هذه اللحظة، بناءً على ما أشعر أنّهُ مناسبٌ لي. أنا صاحب القرار. أنا صانع حياتي».

يؤدي الإحباط غير المتحكّم فيه إلى الدفاع اللاواعي ويضعف ملكة التمييز العقليّة.

يؤدي الإحباط غير المتحكّم فيه -في العمل- إلى تحفيز الإزاحة النفسية، وهي في علم النفس الفرويدي آلية دفاعيّة لا واعية يستبدل فيها العقل هدفًا جديدًا أو كائنًا جديدًا بالأهداف التي يشعر أنها خطيرة أو غير مقبولة في شكلها الأصلي. وتعمل الإزاحة بشكلٍ لا واعٍ في العقل، وتمثل نقل عواطف وأفكار ورغبات غالبًا ما تستخدم لتهدئة القلق في مواجهة الدوافع العدوانية.

يُعدُّ التصادم مع طفلك أو زوجتك بعد يوم سيئ في العمل مثالًا جيّدًا على آلية الدفاع هذه. بدلًا من إدارة عواطفك، فإنك تتعامل معها من خلال مهاجمة عائلتك، لأنه من الأسهل بكثير صب لجام غضبك عليها بدلًا من الاعتراف بكلِّ ما سبّب لك الإحباط في العمل والتعامل معه. قد تشعر بالذنب بعد ذلك، لكنك تنقل تجربتك المريرة من العمل إلى عائلتك في تلك اللحظة دون وعي.

بعد معركةٍ طويلةٍ من التفاوض على الجداول الزمنية مع أصحاب المشروع، قد تفقد أعصابك بسهولة عندما يرتكب أحد أعضاء الفريق خطأً صغيرًا. دون أن تدرك، قد يظهر إحباطك الناتج عن محاولة إقناع أصحاب المشروع بأن يكونوا واقعيين في مطالبهم مع عضو فريقك الذي يعد هدفًا سهلًا للتنفيس عن غضبك فيه.

من خلال تجاهل كل ما يزعجك في العمل، فإنك تسمح للصراع الداخلي بالغليان في الداخل. يمكن أن يؤدي ذلك إلى دائرة من الاجترار: لماذا تصرّف الشخص بهذه الطريقة؟ ماذا فعلتُ لأستحق هذا؟ لماذا يحدث لي هذا؟ وما إلى ذلك. من دون التعبير عمّا تشعر به وتعلّم كيفية تجاوزه، فإنّ التوتر والقلق الناتجان عن الإحباطات التي لا يمكن التعامل معها

يمكن أن يحجبا مهارات تفكيرك النقدية، ويتسببا في رفضك للأفكار، فتصبح غير مرِنٍ للتغيير، بل حتىً مبالغاً في ردِّ فعلك.

تشرح إيمي أرنستين، عالمة الأعصاب الأمريكية، كيف يمكن للتوتر أن يضعف ملكة التمييز العقلية: «إن إطلاق مستويات عالية من الكاتيكولامينات (Catecholamines) في أثناء التوتر المتعدّر السيطرة عليه، يحوّل الدماغ بسرعة من حالة تفكير تأملي إلى حالة تفكير انعكاسي لا واعٍ. قد ينقذ هذا حياتنا عندما نكون في خطر، لكنه غالباً ما يكون غير مفيد عندما نحتاج إلى التحكم الكامل لتوجيه أفعالنا وقراراتنا بشكل صحيح».

من خلال التعامل مع الإحباطات بشكلٍ جيّدٍ، يمكنك التخلّص من المشتتات غير الصحيّة، والتركيز على العمل الذي يضيف قيمة ويبني علاقاتٍ أفضل في الحياة.

5 عادات ذكيّة للتعامل مع الإحباط في العمل:

1. تعرف على محفزاتك للتصرف بهدفٍ بدلاً من الاستجابة لظروفك.

يقول صن تزو، الفيلسوف الصيني القديم: «اعرف نفسك وستنتصر في كل المعارك».

يجب أن يكون الشعور بمشاعر قويّة من أي نوع إشارةً لأخذ خطوة إلى الوراء، والإمساك بأفكارك للحظة، والتفكير في الموقف، ثم الاعتراف بما تشعر به في هذه اللحظة. إن تنظيم العواطف بهذه الطريقة يجعلك مرناً ومسؤولاً عن موقفك بدلاً من ترك عواطفك لتصبح وسيلةً لتدمير ذاتك.

من خلال تحديد المحفزات المعينة التي تسبب لك الإحباط في العمل، يمكنك الانتقال من رد الفعل العاطفي إلى التصرف بهدف.

يُعد تطبيق نموذج (SCARF) لديفيد روك المذكور في كتابه (Your Brain At Work) طريقة قوية للتواصل مع عواطفك. فعندما تشعر بالإحباط، حدّد أيًّا من هذه الأمور يثير مشاعرك:

S= Status / منصب

هل تنظر إلى الموقف على أنه تهديد لمنصبك؟

C= Certainty / يقين

هل لديك عدم يقين بشأن التوقعات ومستقبلك؟

A= Autonomy / استقلالية

هل تشعر بالعجز عن اتخاذ قراراتك بنفسك؟

R= Relatedness / علاقة أو صلة

هل تجد صعوبة في التواصل مع الآخرين لأنهم يبدوون غير واقعيين وغير أصيلين؟

F= Fairness / نزاهة

هل يتعلق الأمر بعدم المعاملة العادلة مقارنة بالآخرين؟

2. **افصل الحقيقة عن الخيال بإخبار نفسك القصة الصحيحة.**

نحن نخلق قصصًا في أذهاننا ونأخذ دورًا مهمًا في الكثير من دراما العمل حتّى عندما لا يكون لدينا دورٌ نلعبه.

يقول دوجلاس ستون في كتاب «المحادثات الصعبة» (Difficult Conversations): «النوايا غير مرئية. نحن نفترضها من سلوك الآخرين.»

بمعنى آخر، نحن نصنعها، نخترعها. لكن قصصنا المُخترعة عن نوايا الآخرين تكون دقيقة في كثير من الأحيان أقل بكثير مما نعتقد. لماذا؟ لأن نوايا الناس، مثل الكثير من الأشياء الأخرى في المحادثات الصعبة، معقدة. في بعض الأحيان يتصرف الناس بنوايا مختلطة. في بعض الأحيان يتصرفون من دون نية على الإطلاق، أو على الأقل بنوايا لا علاقة لها بنا. وفي بعض الأحيان يتصرفون بنوايا حسنة، ولكنها على الرغم من ذلك تؤذينا.

إن ميلنا إلى المبالغة في كل موقف هو ما يجعلنا نقع في فخ التفكير الشائع الذي يخيم على حكمنا، فنحن نفترض أن الجميع يحاولون النيل منا، ونجد صعوبة في فصل الحقيقة عن الخيال، فنخلق قصة تثبت صحة معتقداتنا وافتراساتنا متجاوزين كل ما يتعارض مع وجهة نظرنا.

يجعلنا الانحياز التأكيدي⁽¹⁾ والإرشاد المتوفر⁽²⁾ نسلط الضوء على سلبية مشاعرنا بينما ندفع المشاعر الإيجابية جانباً. يقول آدم جرانت، عالم النفس التنظيمي⁽³⁾: «النصيحة الأكثر فائدة لا تحدد ما يجب فعله، بل تساعد الناس على رؤية النقاط العمياء في تفكيرهم وتوضيح أولوياتهم». عند التعامل مع الإحباط في العمل، تعلم كيفية فصل الحقيقة عن الخيال عن طريق طرح هذه الأسئلة على نفسك:

(1) الانحياز التأكيدي: الميل للبحث عن، وتفسير، وتذكر المعلومات بطريقة تتوافق مع معتقدات وافتراسات الفرد، بينما لا يولي انتباهاً مماثلاً للمعلومات المناقضة لها.

(2) الإرشاد المتوفر: حالة نفسية يبني من يمتلكها معتقدات أو براهين بناءً على المعلومات التي يتذكرها أو المتوفرة في تلك اللحظة فتصبح هذه المعلومات هو كل ما يعتمد عليه لبناء معتقده.

(3) علم النفس التنظيمي: أحد فروع علم النفس الذي يركز على دراسة السلوك البشري في المنظمات وأماكن العمل بطريقة علمية، كما أنه علم تطبيقي يفحص السلوك البشري بشكل فردي وعلى مستوى المجموعة بشكل تنظيمي.

- ما هي القصة التي أرويها لنفسي؟
- كيف أعرف إن كانت هذه القصة حقيقية؟
- ما هي التفسيرات البديلة المحتملة الأخرى؟
- ما دوري في هذا الموقف؟
- كيف يمكن للآخرين أن يقيموا الموقف؟

من خلال دمج حس الاستقصاء مع شعورك بالإحباط، يمكنك أن تبني مشاعرك على واقعية موقفك بدلاً من العيش مع قصة وهمية.

3. تحكّم فيما ما هو تحت سيطرتك من خلال التحكم في توقعاتك الخاصة.

التوقع يغذي الإحباط. في حين أنّ جرعة صحيّة من الإحباط يمكن أن تكون مفيدة لك للمضي قدماً في تحقيق أهدافك، فالتوقعات التي لم تُلبّ من أشياء خارجة عن سيطرتك، وهوسك بالسعي للحصول على التوكيد الخارجي، هي ما يمكن أن تكون مصدرًا لقدر كبير من الإحباط في العمل. تقول ليز فوسلين في كتابها «بلا مشاعر سيئة» (No Hard Feelings): «نمارس ضغطاً مستمراً على أنفسنا لنكون دائماً في أفضل حالاتنا، ثم نشعر بالإرهاق عندما نفشل في الارتقاء إلى مستوى هذا المعيار غير الواقعي. وعندما نعتمد على رؤسائنا في العمل للحصول على التوكيد والدعم الخارجي، فإنّ أصغر ردّ من ردود الفعل الانتقادية يبدو وكأنه رفض لأنفسنا بالكامل».

يمكنك التحكم في كيفية فعل أشياء معينة، ولكن لا يمكنك تحديد كيفية استجابة الآخرين لها. إنّ بذل جهد غير ضروري لإرضاء الآخرين، واعتبار الاستحسان أو القبول معياراً لتحديد قيمتك، وتوقع أن يتصرف الناس بطرق معينة، يمكن أن يكون مصدرًا لخيبة الأمل والإحباط المستمر في العمل.

من خلال تحديد أهداف واقعيّة تكون تحت سيطرتك بدلاً من ملاحقة الأشياء الواقعة خارج دائرة تأثيرك، يمكنك وضع طاقتك في فعل الشيء الصحيح وإنقاذ نفسك من المسار الذي يؤدي في النهاية إلى الإحباط.

4. **تعلم إجراء حوارات حاسمة حتى لو كانت غير مريحة في البداية.**

عندما يكون شخص آخر مصدرًا لإحباطك، مديرٌ تفصيلي⁽¹⁾ يخبرك باستمرار ما يجب عليك فعله، أو موظف أقدم وأكبر منك يمارس سلطته عليك، أو عضو في فريق المُنتَج لا يبدو أنه قادر على اتخاذ قرار بشأن ميزة ما، أو عميل يدفعك إلى الالتزام بجدول زمنية غير واقعية، ماذا تفعل؟ التذمر من سلوكهم وتجنّب الشيء الوحيد الذي يمكن أن يحلّ مشكلتك بشكل مريح.

الحوارات الحاسمة غير مريحة بلا شك. نشأنا على تجنب الصراعات لأنها تتطلب مخالفة غريزتنا الأساسية المتمثلة في القتال أو الهرب. يقول جوزيف جريني في كتاب «الحوارات الحاسمة» (Crucial Conversations): «في كل مرة نجد أنفسنا نتجادل، أو نتناقش، أو نهرب، أو نتصرف بطريقة غير فعالة، فذلك لأننا لا نعرف كيف نشارك المعنى. وبدلاً من الانخراط في حوارٍ صحيٍّ، نمارس ألعاباً سخيفة ومكلفة».

من خلال إجراء حوارٍ هادئٍ ومثمرٍ، يمكننا إدارة الإحباط في العمل الذي يتسرّب بسبب اختلاف الآراء وتضارب الأولويات وتباين التوقعات. ينصحك جوزيف أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

(1) الإدارة التفصيلية أو الإدارة بالتفاصيل: أحد أنماط الإدارة، ويكثر بشدة في بيئات الأعمال المتوسطة والصغيرة، وتعني اهتمام المدير المفرط بالتفاصيل والسيطرة الكاملة على الموظفين، حيث يتابعهم في أدق التفاصيل والأمور الجزئية، ويركز على تصحيح الأخطاء الهامشية بدلا من الجوهرية أو الأساسية.

- ماذا أريد حقًا لنفسِي؟
- ماذا أريد حقًا للآخرين؟
- ماذا أريد حقًا لهذه العلاقة؟
- كيف سأُتصرف إن أردتُ هذه النتائج حقًا؟

بدلاً من التعبير عن إحباطك، تصرّف بطريقة تجعلك أقرب إلى النتائج التي تريدها.

5. انسج قصة إيجابية من خلال اعتبار كلِّ إحباط فرصة للتعلم.

يقول آدم جرانت، عالم النفس التنظيمي، في مقال نشرته صحيفة نيويورك تايمز: «غالبًا ما يتعرّض الأشخاص الساخطون لحالة مزاجية، فيختارون القتال من خلال تخريب مكان العمل، أو الهرب من خلال التغيب بالحد الأدنى لتجنب التعرض للطرْد من العمل. ولكن هناك رد فعل ثالث للإحباط قد تجاهلناه: عندما نكون غير راضين، بدلاً من القتال أو الهرب، أحياناً نبتكر». ثمّ يتابع: «الإحباط هو الشعور بأنك محرومٌ من الوصول إلى الهدف. على الرغم من أنه يبدو عاطفة مدمرة، يمكن أن يكون في الواقع مصدرًا للوقود الإبداعي. عندما نشعر بالإحباط، نرفض الوضع الراهن، ونتساءل عن الطريقة التي كانت تسير بها الأمور دائماً، ونبحث عن أساليب جديدة ومحسّنة».

يمكن أن تكون إعادة تشكيل إحباطك أسلوبًا قويًا للتعلم من إحباطاتك. قد يكون التعرف على أوجه القصور لديك أمرًا محبطًا أو فرصة للتحسين والنمو. يمكن للمدير السيئ أن يكون مصدرًا دائمًا للإحباط أو نموذجًا مثاليًا لإجراء حوار حاسم. قد يكون تكرار المهمة نفسها يومًا بعد يوم أمرًا محبطًا للغاية أو فرصة لاستغلالها. يمكن أن يكون الاقتراح المرفوض إشارةً للاستسلام أو وسيلة للتفكير بشكل كبير والمحاولة بجديّة أكبر.

انسج قصة إيجابية، ولا تدع السلبيات تمتص طاقتك عن طريق معاينة كل موقف من خلال عدسة مختلفة بدلاً من الاعتماد على إعداداتك الافتراضية.

ماذا أقول لشخص يشعر بالإحباط في العمل؟

في بعض الأحيان قد تكون الشخص الحكيم الذي يُوضَع في مكانةٍ تسمح له بتقديم النصائح للآخرين. ماذا لو أعرب صديق أو زميل عن إحباطه في العمل؟

بدلاً من التصديق على مشاعره من خلال إضافة قصصك الخاصة إلى هذا المزيج، حاول أن تساعد من خلال طرح هذه الأسئلة:

- ما الجزء الأكثر إحباطاً في هذا الموقف؟
- كيف تعتقد أن أفعالك ساهمت في هذا الإحباط؟
- كيف ينظر الآخرون إلى هذا الموقف، وما وجهة نظرهم؟
- هل أنت قلق بشأن شيء يقع تحت سيطرتك أو خارجها؟
- ماذا تتوقع نتيجة هذا الصراع؟
- ماذا فعلت لحله؟
- ماذا تعلمك هذا عن نفسك والآخرين؟

من خلال الانخراط معه باستخدام عقلية النمو، يمكنك مساعدته على الانتقال من الشكوى من إحباطه إلى إيجاد حل. يمكنك مساعدته على إدراك قدرته على الاختيار، وأن يكون صانعاً لحياته الخاصة.

إما أن تدع الإحباطات تمتص وقتك، وتمنعك من تحقيق أهدافك وتؤثر على صحتك من خلال إضافة التوتر والقلق إلى حياتك، وإما يمكنك إجراء تغييرات صغيرة من حولك وتخفيف تأثير هذه الإحباطات من خلال التصرف بشكل هادف، وتجنب فخاخ التفكير، وتحديد التوقعات الصحيحة، والانخراط في حوارات صحية وتحويل كل إحباط إلى فرصة للتعلم والنمو.

كيف تعيد هيكلة إيجابياتك وتحولها إلى شيءٍ إيجابيٍّ؟

بقلم: هينر تشيري

الإحباط جزءٌ طبيعيٌّ من الحياة. على الرغم من أنه غير مريح في كثير من الأحيان، يمكن أن يكون جزءاً أساسياً من نموك الشخصي المستمر. سواء أدركت ذلك أم لا، فإنَّ الإحباط يساعدك في التغلُّب على التحديات وتحقيق الأهداف الحاسمة.

ولكن إن اخترت تخدير مشاعر الإحباط بالطعام أو بأشياءٍ أخرى، فقد تعوق قدرة عقلك على تطوير مسارات خلايا عصبية جديدة يمكن أن تساعدك في المواقف الصعبة. وذلك لأن أدمغتنا تحتاج إلى إلحاحٍ مستمرٍّ للنمو والتطور والحفاظ على المهارات بمرور الوقت. يمكنك بناء دماغك مثل العضلات. يقترح العلماء أن البالغين يمكنهم زيادة أجزاء أدمغتهم التي تتحكم في القدرات، بما في ذلك التعامل مع الإحباط.

إنَّ العثور على طرقٍ جديدةٍ للتغلُّب على إحباطك يمكن أن يساعدك في اكتساب الثقة وإحداث تغيير ذي معنى في حياتك.

الأحداثُ المُحبطة.

أشياء كثيرة يمكن أن تتسبب في إحباطك. الإحباط هو عاطفةٌ مستمدةٌ من عجزك عن تحقيق الهدف المقصود، سواء في حياتك الشخصية أو المهنية. من المرجح أن يكون الإحباط هو الطبقة الخارجية من الشعور التي تقدح شرارة الركود أو العجز عندما يقف الشخص عاجزاً في مواجهة الأشياء التي يريد تحقيقها.

هناك نوعان من الإحباط.

• **الإحباط الداخلي:** ينشأ من التحديات التي تواجهها في تحقيق الأهداف الشخصية، أو الرغبات، أو الدوافع والاحتياجات الغريزية، أو التعامل مع أوجه القصور الملحوظة.

• **الإحباط الخارجي:** ينشأ من ظروف البيئة الخارجية أو المواقف التي تتسبب في إحباطك. قد تشمل الإحباطات الخارجية وجود حاجز مادي، أو مهمة صعبة، أو إدراكاً لإضاعة الوقت.

يستجيب الجميع بشكل مختلف عندما يواجهون الإحباط. قد يغضب بعض الأشخاص، أو ينسحبون، أو يفقدون احترامهم لذاتهم، أو يفقدون الثقة، أو يتوترون؛ فيشعرون بالحزن أو الاكتئاب أو القلق أو يلجؤون إلى تعاطي العقاقير.

هناك طبقة أخرى يمكن أن تزيد من تعقيد الإحباط. في حين أن العوامل الداخلية والخارجية تؤدي إلى الإحباط، فإن فهم الأسباب التي قد تسبب ذلك هو أمر أعمق على الأرجح. غالباً ما يشير علماء النفس إليها بالمحفز، أي عامل من أي نوع (شم أو سمع أو بصر) يثير مشاعر الصدمة.

قد يكون من الأفكار المدمرة ذاتياً أن تعتقد أنه يمكنك إزالة الإحباط من حياتك. بدلاً من ذلك، اهدف إلى إعادة هيكلة إحباطاتك وتحويلها

إلى شيء أكثر إيجابية. أفضل خطوة للبدء هي تحديد السبب الذي أثار إحباطك في المقام الأول.

المحفزات.

تختلف المحفزات النفسية بشكل كبير من شخصٍ إلى آخر. ولكن، تمامًا مثل الإحباطات الداخلية والخارجية، هناك محفزات داخلية وخارجية. على الرغم من عدم وجود علم دقيق وراء سبب تشكُّل المحفزات، تشير بعض الأبحاث إلى أن ذلك يرجع جزئيًا إلى كيفية تصنيف أدمغتنا للمعلومات. وذلك لأنَّ الخوف يُعالج في منطقة اللوزة الدماغية، وهو الجزء نفسه المسؤول عن استجابة «القتال أو الهرب». تنشُّط اللوزة الدماغية هذه الاستجابة عندما يتعرض الشخص لتهديد حقيقي أو متصوَّر.

طوَّر البشر الأوائل هذه الاستجابة لترويض التهديدات والمخاطر الفعلية (فكَّر في قتال نمر ذي أسنان سيفية). ولكن لسوء الحظ، فإنَّ أدمغتنا المعاصرة لا تفهم أنَّ المخاطر العاطفية (على الرغم من أنها لا تزال خطيرة) قد لا يكون لها نفس تداعيات مخاطر الماضي.

لا ينبغي استبعاد مخاطر العصر الحديث التي تحفز استجابة القتال أو الهرب لأنها يمكن أن تساعدك على تفسير المشاعر والعواطف. على سبيل المثال، عند التعرض لحدثٍ صادم -حتىَّ الأحداث التي قد لا يعتبرها الآخرون صادمة ولكنها تبدو صادمة بالنسبة إليك- تصنَّف أدمغتنا الذكريات بشكلٍ مختلف عمَّا يحدث عند مواجهة حدثٍ غير مؤلم. يمكن أن يؤدي هذا التصنيف إلى خلق ما يعتبر محفزات. لتحديد المحفزات، اختبر ما تشعر به استجابةً للأسباب الخارجية. طبِّق معلوماتك وأكمل هذه الجملة: كان محفِّزُ إحباطي...

التفسير.

بمجرد تحديد الحدث الذي أثار إحباطك، يمكنك الآن البحث في تفسيره. هذا هو الوقت الذي ستفحص فيه حديثك مع نفسك - حوارك الداخلي الذي يتأثر بعقلك الباطن- والأفكار والمعتقدات والأسئلة الأخرى حول الموقف. الحديث الذاتي يمكن أن يكون إيجابياً وسلبياً في الوقت نفسه. ما تقوله لنفسك عن الموقف يمكن أن يكون له تأثير كبير على سلوكك. في مقالٍ نشرته مجلة نيويورك تايمز، تقول جودي ل. فان رالتي، أستاذة علم النفس ومديرة برنامج الإرشاد الرياضي في جامعة سبرينجفيلد في ولاية ماساتشوستس: «يمكنك تغيير سلوكك من خلال التحدُّث إلى نفسك». وفقاً للأبحاث، لا يقتصر الأمر على ما تقوله عن نفسك فحسب؛ إنها اللغة التي تستخدمها لقول ذلك. تشير التقارير إلى أن التحدث إلى نفسك بصيغة الغائب أو الإشارة إلى نفسك بالاسم يساعدك على النظر بموضوعية إلى استجاباتك وعواطفك، سواء كنت تفكر في الماضي أو تتطلع إلى المستقبل. عند تفسير حديثك الذاتي والحدث المحبط، كن على اطلاع على التشوهات المعرفية، أي التفكير أو الإدراك أو الاعتقاد الخاطئ أو غير الدقيق.

لذا، اسأل نفسك: عندما يقع الحدث المحبط، أبدأ في تخيل...

المشاعر.

الخطوة التالية هي تقييم ما تشعر به. المشاعر تختلف عن العواطف. ترتبط العواطف بتفاعلات الجسم التي تُنشَط من خلال الناقلات العصبية والهرمونات التي يفرزها الدماغ. وبالمقارنة، فإن المشاعر هي التجربة الواعية للاستجابات العاطفية.

وفقاً لمجلة «سيكولوجي توداي» (Psychology Today)، فإنَّ العاطفة «لا يمكن الشعور بها إلا من خلال التجارب العاطفية التي تثيرها، على الرغم من أنه يمكن اكتشافها من خلال الأفكار والمعتقدات والرغبات والأفعال المرتبطة بها».

إنَّ ما تشعر به تجاه الموقف المحبط فريدٌ من نوعه.

لذلك، بعد تحديد الحدث المحبط وتفسيره، حدد المشاعر التي تبدأ في الشعور بها.

السلوك التفاعلي.

بناءً على عمليات تفكيرك ومشاعرك، سوف تستجيب وفقاً لها. هذه الاستجابات تنطوي على عدة اتجاهات.

- الرغبة اللحظية: الرغبة في تنفيذ سلوك محدد، على سبيل المثال: الميل إلى التفاعل باشمئزاز على الرفض.
 - التعبيرات العاطفية: الأشياء التي تفعلها بوجهك أو صوتك أو جسدك، كرفع صوتك عندما تكون غاضباً.
 - التغيير الجسدي: التغييرات في جسمك التي تحدث عندما تشعر بعاطفة ما، مثل ارتفاع معدل ضربات القلب استجابةً للشعور بالخوف.
- والآن بعد أن حددت ما تشعر به، حدد ردود الفعل التي تجد نفسك تتخذها...

الخوف الكامن.

يمكن أن تكون الإحباطات مترادفات للخوف، على الأقل بمعنى أن الخوف يكمن وراء العديد من الأنماط التي لا تفيدك. على سبيل المثال، قد تكون

المخاوف هي السبب الذي يجعلك عالقًا في حلقة العادة (الحلقة العصبية التي تحكم أي عادة) أو الشعور بالإثارة التي تمنعك من تجربة السعادة.

يمكن أن يقودك الخوف غير المدروس أيضًا إلى التخريب الذاتي، أي السلوكيات أو أنماط التفكير التي تعوقك أو تمنعك من فعل ما تريد. يمكن أن يكون الخوف أيضًا نتيجة لقمع ذكريات الطفولة السلبية. وفقًا لمقالة نُشرت في مجلة (Bustle)، تقول شيري هيلر، الإخصائية الاجتماعية الإكلينيكية: «إن قمع ذكريات الطفولة السلبية يساهم في معاودة الإيذاء لاحقًا، حيث يتصرف المرء بلا وعي بدافع الديناميكيات التي قمعها، بالأمل اللاواعي في السيطرة على الصدمة». وتوضح هيلر قائلة: «لهذا السبب قد يستجيب بعض الأشخاص ذوي الذكريات المقموعة بسلوكيات قهرية ومتهورة أو إدمانية. وحتى لو لم يكونوا في وعيهم الكامل، فقد يتصرفون بطرق معينة بسبب تجارب من ماضيهم. وقد لا يحدث ذلك للجميع، لكنه يحدث للبعض».



وأخيرًا أسأل نفسك هذه الأسئلة:

• ما الذي أخاف منه؟

• هل أي من مخاوفي يذكرني بشيء؟

• عندما حدث ذلك، كيف شعرت؟

بمجرد الكشف عن السبب الجذري لإحباطاتك، يمكنك تعلم استراتيجيات التكيف الإيجابية وإعادة هيكلة إحباطاتك إلى شيء إيجابي.

عشر نصائح للتغلب على الإحباط

بقلم: ميستي بيلاردو ماكبادين

لماذا نشعر بالإحباط أو الغضب أو خيبة الأمل تجاه الأشخاص الآخرين في حياتنا؟

لنكن صادقين، هذا يحدث لنا جميعًا، أليس كذلك؟ يمكن أن يبدو الآخرون وقحين، أو محيطين، أو غير جديرين بالثقة، أو مستهترين، أو مؤذيين. وفي حين أنه لا يوجد أي عذر للسلوك المسيء أو المؤذي، في كثير من الأحيان، لا تكمن المشكلة الحقيقية في الشخص الآخر، بل في توقعاتنا من الشخص الآخر.

يحدث الإحباط عادةً عندما لا تتحقق أهدافنا وأحلامنا الشخصية. قد نشعر بالإحباط عندما لا نجد نتيجة ما أردنا حدوثه ببساطة، أو عندما نواجه التحديات. هناك أشياء كثيرة يمكن أن تسبب لنا الإحباط. بعض الناس يتصرفون بناءً على هذا الشعور، والبعض الآخر لا يفعلون. في أغلب الأحيان، يمكن أن يُعزى سبب إحباطاتنا إلى قوى خارجية لا نملك السيطرة عليها. يمكن أن يحدث ذلك بسبب موقف أو حتى بسبب شخص آخر. الإحباط يمكن أن يمنعنا من الشعور بالتحفيز. يمكننا التفاعل

من خلال محاولة حل السبب الذي يسبب الإحباط، أو يمكننا ببساطة الاستسلام.

بغض النظر عن السبب، يستجيب الناس لهذا السلوك بشكل مختلف. من الطبيعي أن نشعر بالإحباط بين الحين والآخر. إن الطريقة التي نتفاعل بها معه هي ما يهم. هل ستحاول إيجاد حل أم ستستسلم فقط؟ أسوأ سلوك هو التصرف بعنف تجاه الآخرين الذين يسببون المشكلة. تمامًا مثل أي مشكلات سلوكية نواجهها في حياتنا، هناك دائمًا طريقة للتغلب عليها. إليك عشر نصائح آمل أن تساعدك في التغلب على الإحباط!

1. **تحدّث إلى صديق:** من الصحي دائمًا التحدّث إلى شخصٍ آخر عن أي شيء يزعجنا. حسنًا، ربما ليس كل شيء، ولكن النقطة المهمة هنا هي أن نكون قادرين على مشاركة المشاعر المكتوبة مع شخصٍ ما بدلًا من الاحتفاظ بها كلها لأنفسنا. من يدرى، قد يكون لدى صديقك بعض الحلول التي يمكن أن تساعدك!
2. **دوّن نجاحاتك وإخفاقاتك:** سواء أكنت تفعل ذلك باستخدام تطبيقٍ على الهاتف أو باستخدام قلم وورقة، فإن تتبع أنشطتنا التي نشعر أنها تقيدنا هو أمر مفيد دائمًا. وبهذه الطريقة، يمكن أن يصبح لدينا ضوابط وتوازنات فيما يتعلق بما نجح بالنسبة إلينا وما لم ينجح.
3. **تقبّل الواقع:** نحتاج أيضًا إلى التحقق من واقعنا. إذا بذلنا كل ما في وسعنا لإنجاز شيء ما، ولم ينجح الأمر مع ذلك، فيجب علينا أن نحاول قبوله كما هو. ما أفعله في هذا النوع من المواقف هو كتابة قائمة بالإيجابيات والسلبيات، ثم المقارنة بينهما.

4. **تتبع تقدمك:** في بعض الأحيان نشعر أن الأمور لا تتحرك بالسرعة الكافية، أو أنها لا تبدأ على الفور. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الكثير من الإحباط. أعد قائمة وانظر كيف تتقدم. في بعض الأحيان قد تبدو الخطوات الصغيرة وكأنها لا شيء، ولكن القدرة على شطب تلك الخطوات الصغيرة من القائمة واحدة تلو الأخرى أمر مفيد لرؤية التقدم الناجح.

5. **خذ قسطاً من الراحة:** إن أخذ قسط من الراحة أمر جيد دائماً. لا تفكر فيما يسبب إحباطك للحظة. نأمل أن تسمح استراحة قصيرة لعقلك بأن يصبح أكثر صفاءً بمجرد أن تقرر العودة ومعالجة المشكلة أو الموقف المطروح. (نقترح عليك نزهة سيراً على الأقدام)

6. **توقف عن لوم نفسك:** ربما يكون سبب إحباطك هو شيء من صنعك. اقبل ذلك وحاول إيجاد الحل بدلاً من إلقاء اللوم على نفسك باستمرار. سيضعك اللوم فقط في وضع سلبي سيضر أكثر مما ينفع. إنه خطأك؛ تقبل ذلك وامض قدماً.

7. **توقف عن الغضب:** الغضب هو إحدى الطرق للتنفيس عن إحباطاتنا. ويمكن توجيهه إما نحو أنفسنا وإما نحو الشخص الذي يتسبب في إحباطنا. شاهد فيلمًا مضحكًا أو اقرأ كتابًا مسليًا. النقطة المهمة هنا هي تقليل الغضب حتى تتمكن من التفكير بشكل صحيح. فقط عندما تفكر بشكل مستقيم وهادئ، ستتمكن من معالجة المشكلة التي تسبب لك الإحباط.

8. **خذ حمامًا ساخنًا أو استمتع بالنوم:** ساعد عقلك على الاسترخاء إما عن طريق أخذ حمام ساخن طويل وإما النوم

لفترة كافية، سوف يفعل ذلك العجائب لعقلك المتعب. إن الغضب أو الإحباط يمكن أن يجعلنا ضعفاء وعرضة للتوتر.

9. **كن بالقرب من الأشخاص الإيجابيين:** من الجيد دائمًا أن تكون بالقرب من الأشخاص المتفائلين. يمكنك الحصول على الطاقة منهم بالإضافة إلى النصائح إذا واجهوا مواقف مماثلة لموقفك.

10. **حاول أن تكون إيجابياً:** حاول أن تفكر في الأوقات الصعبة الأخرى التي واجهتها ونجحت في تجاوزها في الماضي. قل لنفسك: هذا أيضًا سوف يمر، كما يحدث دائمًا. قد لا يكون هذا أمرًا سهلًا، ولكن إن حاولنا أن نحصي النعم التي لدينا ونرى كيف انتصرنا في الماضي، يمكننا التأكد من أنه لا يوجد ما يعوقنا عن اجتياز هذا الأمر أيضًا.

لدينا جميعًا أوقات في حياتنا نشعر فيها بالإحباط. إنه عاطفة طبيعية نحتاج إلى تجاوزها. وما دام أننا نعمل على تحقيق الأحلام والأهداف التي نريد أن نراها تتحقق، سنواجه نوعًا من الإحباط. وتذكر أن كيفية تعاملنا معه هو المهم.

• هل يمكنك أن تتخيّل حياتك دون القدرة على تحديد الأشياء التي تحتاج إلى التغيير؟ مثل دوّارة الرّيح، يشير الإحباط إلى أشياءٍ مهمّةٍ تحتاج إلى اهتمامنا، ولكنها تتطلب أيضًا بعض الجهد لتغييرها.

• يرتكز الجانب المظلم من الإحباط على كيفية استجابة الناس عندما يشعرون به.

• نادرًا ما يكون الشعور بالإحباط مريحًا، لكن هذا لا يعني أنه ليس جزءًا مهمًّا من ذخيرتك العاطفية. يمكن أن يرفع صوته وينبهك حينما تكون هناك أشياء في حياتك يجب أن تقلق بشأنها، والذي يجعلك في وضع أفضل لمعالجة هذه الأشياء.

• على الرغم من كون الإحباط مؤلّمًا جدًّا في بعض الأحيان، فهو جزء إيجابيٌّ جدًّا وأساسيٌّ من النجاح.

• أفضل نصيحة إن كنت تعاني الإحباط: ارفع مستوى أهدافك في كل مرة ترمي لك الحياة ليمونة. لا تصنع عصير ليمون فحسب، فهذه عبارة مبتذلة تُستخدم كثيرًا. وبدلًا من ذلك، أعد أفضل كعكة ليمون على الإطلاق.

• قدّر أنّ الإحباط جزءٌ لا يتجزأ من رحلتك نحو هدفك. كلما كان الهدف أعظم، زادت الإحباطات التي تأتي برفقته. تقبّلها من خلال إعادة صياغتها في عقلك. انظر إليها على أنها نقاط انطلاق، وليست عقبات. تحرك من خلالها، وليس من حولها. استمر في ذلك حتى تحقق الهدف، لأنه لا يوجد شيء أكثر إرضاءً من الوصول إلى هدف كان يبدو في السابق بعيد المنال.

• بمجرد الكشف عن السبب الجذري لإحباطاتك، يمكنك تعلم استراتيجيات التكيف الإيجابية وإعادة هيكلة إحباطاتك إلى شيء إيجابي.

”

الفصل الرابع

فتواجه صعوبه
في تقبل ذاتك

“

“

«أحبّ نفسك أولاً وبعدها كل شيء آخر سيطاوعك. عليك حقاً
أن تحبّ نفسك لإنجاز أي شيء في هذا العالم»

- لوسيل بال

”

لا تتقبّل ذاتك أم لا تحبّها؟

بقلم: توبياس فوستر

أنت شخص مميز وفريد من نوعه. يمكنك إنجاز أي شيء تضعه في ذهنك. من خلال تقبّل ذاتك وحبّها، لن يمنعك أي شيء في العالم من تحقيق أهدافك.

على الرغم من أن مفهومي «حب الذات» و «تقبّل الذات» مرتبطان، فهما ليسا متماثلين. ففي حين أن حب الذات يشير إلى القيمة أو الجدارة التي ترى بها نفسك، فإنّ تقبّل الذات هو تأكيد شامل لها. يدور تقبّل الذات حول احتضان جوانبنا الإيجابية والسلبية. وهذا يعني أنه غير مشروط. إن إدراك وقبول قيودك أو نقاط ضعفك يجب ألا يتعارض مع قدرتك على قبول نفسك بشكل كامل.

لكي تحب نفسك، عليك أن تستكشف الأجزاء التي لا ترغب في قبولها في نفسك. فحب نفسك يعني قبول نفسك بنسبة 100%. هذا ممكن فقط عندما تتوقف عن الحكم على نفسك. تظهر الأبحاث أن احترامنا لذواتنا يرتفع في اللحظة التي نتوقف فيها عن القسوة على أنفسنا.

أعراض عدم حبك لذاتك:

- الاعتماد على الآخرين لإسعادك. الأشخاص الذين لا يحبون أنفسهم لا يمكنهم أن يكونوا سعداء مع أنفسهم. سيحاولون السيطرة والتحكم في الآخرين ليشعروا بالرضا تجاه أنفسهم. باختصار، هم مصاصو طاقة.
- التبرير لنفسك باستمرار. الأشخاص الذين لا يحبون أنفسهم، يركزون على سماتهم الجيدة ويتباهون بها حتى يتمكن الأشخاص من حولهم من الاتفاق معهم. إنهم يحاولون جعل أي شخص يستمع إليهم يؤمن بما يقولونه، حتى لو كانوا هم في أعماقهم لا يؤمنون به. تذكر أن الحب الحقيقي لا يرافقه التباهي أبدًا. كلما رأيت شخصًا متباهيًا، رأيت شخصًا يشك في نفسه.
- التذبذب والوقوع في الحيرة، لأنهم يريدون أن يحظوا بالقبول أو يريدون أن يتفاعل الناس مع اختياراتهم. باختصار، إنهم يتوقون إلى اهتمام الآخرين واحترامهم.
- تحدث لهم أشياء سيئة طوال الوقت ولا يمكنهم اكتشافها. إنهم يشكون ويلومون الآخرين على سوء حظوظهم بينما ينسون أن ما يشعرون به تجاه أنفسهم يحدد ما يحدث لهم.
- ينشغلون دائمًا بالمشكلات الشخصية لأن عقليتهم تتمحور حول أنفسهم. إنهم يميلون إلى الحكم على أنفسهم بقسوة لأنهم يعتقدون أن الجميع يتحدثون عنهم.
- يستمرون في العودة إلى الأشخاص الذين لا يحبونهم أو الأشياء التي تؤذيهم لأنهم يريدون إثبات أنهم يستحقون، حتى لو كانوا يعرفون في أعماقهم أن ذلك مستحيل.

أعراض عدم تقبُّك لذاتك:

• إن انتقاد أنفسنا والحكم عليها بقسوة سوف يظهر في جميع أشكال مشكلات الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية. من المهم معرفة الأعراض التي تظهر أنك لا تحب نفسك وتتقبلها حتى تتمكن من علاجها في أسرع وقت ممكن.

• إنكار من أنت يؤدي إلى تدني احترام الذات. الأشخاص الذين يدفعون أنفسهم إلى التفكير والتصرف مثل شخص آخر يشعرون أنهم يعيشون كذبة لأنها ليست حياة من صنع أيديهم. إن إنكار هويتك يتضمن أيضاً تجاهل صوتك الداخلي الذي يخبرك دائماً أن تكون نفسك. النتيجة؟ سوف تشعر بالتوتر والإرهاق والغضب من نفسك.

• تطوير عقلية الضحية التي تتضمن تصديق ما يقوله الآخرون عنك أو البحث عن الموافقة. في نهاية المطاف، أنت تحقق مصلحة شخص آخر؛ ليست مصلحتك الخاصة.

• سيؤدي الفشل في قبول نفسك في النهاية إلى انخفاض الثقة بالنفس لأنك لن تثق بنفسك. وسرعان ما ستبدأ في الشفقة على نفسك وكرهها، وهذا سيعوق نموك وتطورك.

• يؤدي عدم قبول الذات إلى الخمول لأنك ستفتقر إلى القدرة على إلهام نفسك وتحفيزها لفعل الأشياء المفيدة لك، مثل النوم بشكل صحيح وتناول الأطعمة المغذية وممارسة الرياضة بانتظام.

لا تستسلم، عندما تسقط، عليك النهوض والاستمرار. عندما نفشل، نتعلم عن أنفسنا أكثر مما نتعلمه عندما ننجح. اكتشف ما يجب فعله وافعله فقط. في نهاية اليوم، احتفل بامتلاكك الشجاعة للسعي وراء ما تريد.

ماذا يعني أن تتقبّل ذاتك؟

بقلم: لويز فينلايسون

من المحتمل أنك سمعت من مدربي التنمية الذاتية والأشخاص المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي عبارة «تقبّل ذاتك» مرارًا وتكرارًا، ولكن عندما تفكّر في الأمر حقًا، قد تدرك أنك لا تعرف حتى ما يعنيه ذلك.

دعونا نلقي نظرة فاحصة.

وهم الكمالية.

يعتقد معظمنا أننا سنتقبّل ذاتنا بمجرد أن نحقق هدفًا معينًا، أو تبدو بطريقة معينة، أو نتناسب مع الصورة التي نعتقد أننا يجب أن نكون عليها. ففي النهاية، تقبّل ذاتك يعني تقبّل كل ما يتعلّق بها في كل وقت، تمامًا كما أنت. فالأمر لا يتعلّق بتقبّل نفسك فقط عندما تكون «مثاليًا».

يكمن جوهر تقبّل الذات في التخلّص من أحكامنا حول جدارتنا أو استحقاتنا للحبّ بناءً على مظهر أجسادنا، أو رواتبنا، أو علاقاتنا، أو في أي مرحلة نحن من رحلتنا مع الوعي.

هذا هو الواقع، وهذه هي الخطوة الأولى للمضي قُدّمًا.

تقبُّل ذواتنا كما هي.

الحقيقة هي أننا لن نكون أبدًا تلك الصورة «المثاليَّة» التي نراها في أذهاننا.

من خلال إخبار أنفسنا أننا لن نتقبَّل أنفسنا إلا عندما نكون مثاليين، فإننا نقول لأنفسنا إننا لن نحظى بالقبول أو الحب أبدًا. فنحن لا نتوقع هذه الصورة من المثاليَّة أو الكماليَّة من الآخرين، بل من أنفسنا فقط. على سبيل المثال، عندما ننظر إلى طفلٍ، لا نقول له: «سأحبك عندما تتوقَّف عن البكاء». بإمكاننا أن نكره البكاء ونتطلع إلى اليوم الذي ينام فيه طفلنا طوال الليل، لكننا لن نضن بالحب عليه. نتقبَّل أنه مجرد طفلٍ ونحبُّه على أي حال. لماذا نشعر بصعوبة كبيرة في فعل ذلك مع أنفسنا؟

رفض تقبُّل ذواتنا يؤدي إلى نتائج عكسية.

بداخل الكثير منَّا نقادٌ قاسيون يخبروننا أننا سيئون ومخطئون، وأنه كان ينبغي لنا أن نفعل هذا وألا نفعل ذلك. من الصعب أن نشعر بالارتياح عندما نقضي الكثير من وقتنا في انتقاد أنفسنا. نحن لا نحب أن ينتقدنا الآخرون، لذا فمن عجيب المفارقات أننا ننتقد أنفسنا بحريَّة.

إنَّ الاعتقاد بأننا نستطيع الاعتراف بعيوبنا ومساوئنا من دون إصدار أحكام اعتقادًا لا جدوى منه، لأنه ببساطة غير ممكن. على الأقل ليس على المدى الطويل. فلوم أنفسنا على فعل ما نفعله أو الشعور بما نشعر به لا يساعدنا على تغيير تلك المشاعر أو السلوكيات، بل يعزز مشاعر عدم الجدارة لدينا.

إن كنت تتعلم قيادة سيارة وكل ما تسمعه هو «لا تفعل هذا» و «لا تفعل ذلك»، فستجد صعوبة في تعلم كيفية قيادة السيارة فعليًّا. إن أعيدت عبارة «لا تصطدم بذلك العمود» على مسامعك مرارًا وتكرارًا، ما

الذي ستركز عليه؟ العمود! مما يزيد من احتمالية اصطدامك به. بسبب هذه العبارات «الناهية»، نحن مشغولون جداً بالتركيز على ما لا نريده درجة أننا لا نتقبل من نكون.

تذكر قانون الجذب الذي ينص على أن ما نركز عليه يصبح أقوى. عندما نركز على ما نعتبره عيوبنا ونقاط ضعفنا، فإننا نرى أنفسنا غير مقبولين.

تقبل ذاتك هو تقبل الواقع.

فلنفترض أننا نشعر بالغضب ونقول لأنفسنا: «ليس من المفترض أن أشعر بالغضب». ومن ثم نشعر بالغضب من أنفسنا لأننا شعرنا بالغضب! يمكنك أن ترى كيف يشبه هذا المرأة اللانهائية التي تستمر في خلق سلسلة ممتدة من الانعكاسات.

إن قلت إنه ليس من المفترض أن تشعر بشيء ما، فهذا لا يساعد، لأنك تشعر بالفعل.

ومن العبث مقاومة الواقع. الواقع هو ما يحدث بالفعل. عندما تحارب الواقع، ليس عليك فقط أن تتعامل مع الغضب الأصلي الذي لم تكن تريده، ولكن الآن لديك أيضاً ضغط عدم التقبل، مما يعني أنك أكثر عرضة للتصرف بطريقة لا تريد التصرف بها.

تقبل ذاتك كما هي هو وسيلة لحبها. إن قبول أننا قد نشعر أحياناً بأشياء أو نتصرف بطرق لا نحبها هو جزء من كوننا بشراً. وعندما نتعامل مع أنفسنا بالتعاطف، سنرى أن هذا جزء من كوننا بشراً.

عندما نتقبل المكان الذي أنت فيه، يمكنك اختيار فعل شيء مختلف. أو لا. ولكن عليك أن تبدأ بالتقبل.

إن سقطت وكسر كاحلك، يمكنك تقبُّل إصابتك والحصول على المساعدة. يمكنك الذهاب إلى الطبيب والحصول على جبيرة واستخدام العكازات والبدء في العلاج الطبيعي. عندما لا تتقبل الواقع، ستسوء حالة كاحلك ويشتد ألمك!

الواقع هو الواقع.

كلما قلَّت مقاومتك لموقفٍ ما، أصبحت أكثر انفتاحًا على الشفاء والنمو. أليست هذه طريقة للعيش أقل إرهاقًا من جلد ذاتك باستمرار والبقاء عالقًا في مكانك؟

كونج فو باندا

بقلم: إريك

أحد أصعب الأشياء التي يتعيّن علينا فعلها، على الرغم من أنّه واحدٌ من أهم الأشياء التي سنتعلمها على الإطلاق، هو تقبُّل ذواتنا كما هي بالضبط. ولكن عندما تقرر أن تأخذ هذا على عاتقك وتجعله أولوية، يمكن أن يكون أحد أكثر الأشياء التي يمكنك فعلها لتغيير حياتك.

«إنه الأمر مدهشٌ حقًا كيف أننا جميعًا نحب
أنفسنا أكثر من الآخرين، لكننا نهتم بآرائهم عنّا
أكثر من آرائنا عن أنفسنا».

- ماركوس أوريليوس

قبل بضعة أشهر، وقع شيءٌ ما بيني وبين شخص أهتم لأمره كثيرًا. لقد جرحني هذا الشخص بشدّة، ولم أغضب فحسب، بل تحطّمت أيضًا. وعلى الرغم من اعتذاره، فقد استغرق الأمر مني بعض الوقت للتخلّص من غضبي. جعلني هذا أفكر... لماذا ألمني ذلك الموقف لهذا الحد؟ لماذا كان

لتصرفات هذا الشخص تأثير كبير عليّ؟ استغرقت بعض الوقت للتفكير ملياً في الأسباب، حتى لمحت بصيصاً لفكرة. أدركت أنّ تقديري لذاتي كان منحصرًا في تقدير شريكي لي لدرجة أنه إن ظلّ بي سوءًا، أو فعل شيئًا شعرتُ بالأذى بسببه، فسيكون الأمر أكثر تدميرًا بكثير مما لو كان أحد أصدقائي.

لذا قررتُ أن أستعيد تقديري لذاتي، لأنّ هذا ما كان ينبغي لي أن أفعله في المقام الأول. إنّ استعادة تقديرك لذاتك بعد أن قضيت حياتك كلها تعيش مستمدًا تقديرك لذاتك من مصادر خارجية ليس بالأمر السهل. احتجتُ إلى وضع خطة، ولكنها بدت مستحيلة. لم أعرف من أين أبدأ. لذا شرعت في القراءة عن بعض الأجزاء الممكنة للبدء. قرأت عن فكرة الهوية وما الذي يجعلنا ما نحن عليه. فكرت في الأدوار التي نوّديها والتي نعتبرها جزءًا من هويتنا. قرأت عن الأنا والهو. قرأت بعض كتب يونج، وفرويد، وبالطبع إيكيتوس، وماركوس أوريليوس. كل هذه الأشياء كانت تقودني إلى الاتجاه الصحيح، لكنني شعرت أنني ما زلت أفقد شيئًا ما.

أحد أوّل الأشياء التي فعلتها هو البدء في ممارسة التأمل يوميًا. كنت أستمع إلى بودكاست مع نافال رافيكانت حين تحدّث عن كيف بدأ منذ قرابة ثلاث سنوات التأمل لمدة ساعة كل يوم. وقال إنه بعد 60 يومًا، وجد أن مستوى القلق في حياته اليومية انخفض بشكل كبير، وأنه منذ ذلك الوقت، استمر في هذه الممارسة بعد أن فاتته ربما عشرات المرات فقط خلال تلك السنوات الثلاث. وقال إنه على الرغم من أنّ قضاء هذا الوقت أعطى عقله الفرصة لفرز ومعالجة كل القمامة التي قضى سنواتٍ في تجاهلها، فقد وجد في كل مرة كان يمارس فيها التأمل، أن أوّل 40 دقيقة عبارة عن فوضى نوعًا ما، وعقله يتجول في التفكير في جميع أنواع

الأشياء العشوائية، ولكن آخر 20 دقيقة تصبح أكثر وضوحًا واسترخاءً وتضع الأمور في نصابها لبقية اليوم.

لذا التزمت بممارسة 60 دقيقة يوميًا لمدة 60 يومًا، وكان ذلك عنصرًا أساسيًا لتغيير حياتي بطريقة دراماتيكية وإيجابية للغاية. هل كان الأمر سهلًا؟ لا، لم يكن. إنَّ الجلوس وبذل قصارى جهدي للانتباه إلى الألعاب النارية التي تنفجر في ذهني يمثل تحديًا. لقد فاتني يومًا واحدًا، واضطرت إلى الاكتفاء بجلسات مدتها 30 دقيقة لأنه لم يكن لدي الوقت لمدة ساعة كاملة، ولكن من خلال القيام بذلك، كنت أيضًا لطيفًا مع نفسي وأدركت أنني لا أسعى لتحقيق الكمال، ولكنني أحاول أن أبذل قصارى جهدي، فأنا بحاجة إلى هذا الوقت وقد يؤدي ذلك إلى تأجيل بعض الخطط الأخرى.

بعد بضعة أيام، وجدت أن ذلك كان مفيدًا، لكن على الرغم من ذلك، دخلت في جدال كبير إلى حد ما مع هذا الشخص. بعد أن هدأت، سألتني لماذا حاولت جاهدًا السيطرة على طريقة تفكيره بي. أدركت أنني كنت مرعوبًا من أنه إذا عرف من أنا حقًا، فلن يحبني. سألتني ما السيئ بي لهذه الدرجة التي جعلتني اضطررت إلى إخفائه. توقفت مؤقتًا بينما كنت أحاول التفكير فيما كان سيئًا جدًّا بي. قلت لا أعرف، أعتقد أنني يجب أن أستكشف ذلك.

لذا جلست في اليوم التالي وكتبت كل الأشياء التي لا أحبها في نفسي. كل ما خطر ببالي كتبته. كان لدي قرابة عشرة أشياء، وعندما نظرت إليها، أدركت أن أيًّا من الأشياء الموجودة في قائمتي لم يكن بهذا السوء. في الواقع، كانت أشياء عانى منها أصدقائي. وفكرت، إن كان أصدقائي يفعلون هذه الأشياء وما زلت أحبهم وأقبلهم، ألا أستطيع أن أفعل الشيء نفسه مع نفسي؟

وبعد ذلك كان الأمر أشبه بضربة صاعقة. لم يكن هناك شيء في نفسي لا أستطيع تقبُّله. لم يكن من الضروري أن أحب كل شيء في نفسي، لكن كان بإمكانني على الأقل تقبُّلها. لقد سلط هذا التمرين البسيط الضوء على كل الأشياء التي كنت أخشى أن أنظر إليها في نفسي. أدركت أن الخوف من تلك الأشياء كان أسوأ بكثير من الواقع. كان الأمر أشبه برؤية ظل وحش مخيف، ثم بمجرد إشعال الضوء، ترى أنه ليس أكثر من غصن شجرة خارج نافذتك. وكما قال سينيكّا: «إنَّ الأشياء التي تخيفنا أكثر من تلك التي لها القدرة على سحقتنا، فنحن عادةً ما نعاني في الخيال أكثر من الواقع».

ما أدركته هو أنني نشأتُ في بيئةٍ حيث كان تقديري واحترامي لذاتي يُستمدان من الخارج، لذا أدركتُ أنَّ كلَّ القبولِ الذي حصلتُ عليه جلبته من مكانٍ آخر، وليس مني. لذلك أعدته، وقررت أنني مسؤول عن قبولي لذاتي واحترامي لنفسي.

كونج فو باندا.

هل شاهدت كونج فو باندا؟ إنه أحد أفلامي المفضلة على الإطلاق. لقد شاهدته عشرات المرات أو نحو ذلك على مر السنين وربما سأجعل مشاهدته والاستمتاع به أمرًا سنويًا. إذًا ما علاقة كونج فو باندا باستعادة تقديرِك لذاتك؟ إن لم تكن قد رأيتَه، حسنًا، سيكون هناك بعض الحرق.

تدور القصة حول بو، الباندا الكبير السمين الذي لا يتمتع بمهارة حقيقية في فنون الدفاع عن النفس، يحد نفسه اختيّر ليكون الشخص الذي سينقذ القرية من تاي لونغ، الشرير الأكثر شهرة في جميع أنحاء الأرض. بينما يكافح بو لتعلم مهارات القتال، يشعر وكأن هناك خطأ قد ارتكَب، وأنه ليس الشخص المختار. لا يمكنه القتال مثل أنثى النمر أو

القرد أو أي من الأبطال الخمسة الغاضبين أو المقاتلين الأكثر شهرة في الأرض. ولكن عندما يتعلم تقبُّل نفسه بأنه باندا كبير سمين، وليس نمراً أو قرداً أو ثعباناً أو أيّاً من الخمسة الغاضبين الآخرين، يتعلم القتال بمهاراته كباندا، وينتهي به الأمر بهزيمة تاي لونج وتخليص المدينة من شرّه.

القبول.

لماذا يعد قبول الذات أداة قوية؟ كلُّ منّا يريد أن يشعر بالقبول. إنه شعور رائع عندما يقبلنا الآخرون، لذا عندما نتمكن من منح هدية القبول لأنفسنا، فإننا نمح أنفسنا ما نحتاج إليه. الشيء المثير للاهتمام هو أنني أدركتُ عندما تحدثت مع الآخرين حول هذه الأداة البسيطة والقوية، مدى صعوبة قبول أنفسنا. فنحن نخلق جميع أنواع الأعذار عن سبب قدرتنا على قبول الآخرين، ولكن ليس أنفسنا. إن القيام بذلك يبدو وكأنه مهمة تعجيزية. ولماذا نجدها بهذه الصعوبة؟ لأننا نعتقد أننا لا نستحق الحب. ونعتقد أننا لا نستحق بعيوبنا هذا النوع من القبول. لكنني أراهن أنك إن أخذت الوقت الكافي لكتابة الأشياء التي لا تحبها في نفسك بصدق، على الأرجح لن تجد شيئاً سيئاً لدرجة أنك لا تستطيع قبوله إن كتبه أحد أصدقائك.

السبب الآخر وراء قوة قبول الذات هو أننا لسنا مضطرين إلى أن نحب كل ما يتعلق بأنفسنا، لكن يمكننا على الأقل قبول أنفسنا كما نحن، سواء الأشياء التي نحبها أو الأشياء التي لا نحبها.

دوّن وفكّر.

هذا الأسبوع، أريدك أن تجلس وتكتب كل الأشياء التي لا تحبها في نفسك. كل شيء يمكنك التفكير فيه. السبب وراء رغبتني في فعل ذلك هو أنه من أجل ممارسة قبول الذات، عليك أن تعرف ما الذي تقبله في نفسك.

أنت بحاجة إلى الصورة الكاملة، سواء الأشياء التي تحبها أو الأشياء التي لا تحبها.

بعد أن تفعل ذلك، أريدك أن تنظر إلى تلك الأشياء المدرجة في قائمتك. اعتقد أن معظم الأشياء تدرج تحت فئات قليلة: الحقائق والآراء. الشيء الجميل في الحقائق هو أنها مجرد أشياء موجودة. إنها حقيقة، لذا فإن عدم قبولها هو إنكار للواقع. إن كان طولك 5 أقدام و7 بوصات أو وزنك 180 رطلاً، فهذه حقائق. ليس من الضروري أن تحبها، ولكن يمكنك قبولها لأنها حقيقة.

عندما يتعلق الأمر بآراء حول نفسك، فهذه أشياء ذاتية، وليست أشياء صحيحة بشكل قاطع. أكثر هذه الآراء شيوعاً هو أننا لا نشعر بأننا جيّدون بما يكفي، وبما أنها آراء غير موضوعية، فمن الصعب إثبات صحتها، لذا تقبل ببساطة حقيقة أن لديك هذا الرأي عن نفسك.

إن كان هناك شيء ما في قائمتك تجده غير مقبول حقاً، فهذا شيء يمكنك العمل على قبوله. إن كان شيئاً فعلته في الماضي، فهو شيء لا يمكن تغييره وهو حقيقة. تذكر أنه ليس عليك أن تحب كل شيء في نفسك، ولكن يمكنك أن تتقبل أن هذا جزء من شخصيتك. إن كانت هناك سمة لا تعجبك في نفسك، مثل اعتقادك بأنك أناني أو متطلب أو كثير الحكم على الأشياء، فتقبل أن ذلك جزء مما أنت عليه في الوقت الحالي، ولكنه ليس ما يجب أن تكون عليه في المستقبل.

كجزء من ممارستي للتأمل كل يوم، أفكر بعمق في كيفية قبول نفسي بشكل أكثر شمولاً. بينما يشرّد ذهني وأستعيد تركيزي مرة أخرى، أفكر في قبول نفسي كما أنا بالضبط. أود أن أقترح عليك أن تأخذ الوقت الكافي لممارسة ذلك كل يوم. وأود أيضاً أن أتحدّثك أن تمارس التأمل كل يوم لمدة 30 دقيقة على الأقل. أعلم أن هذا قد يبدو صعباً، لكنه في

الحقيقة مجرد متابعة لأفكارك، وتركيز انتباهك بلطف من وقت لآخر على شيء تريد التفكير فيه. هذا كل شيء. لا يحتاج الأمر إلى التعقيد. فقط أعط عقلك بعض المساحة لمعالجة ما يحدث في حياتك.

منذ سنوات وأنا أعمل بجد لمحاولة التحكم في غضبي، بدرجات متفاوتة من النجاح. منذ أن علمت أن المشكلة الأساسية التي كانت تسبب الكثير من غضبي هي أنني لم أحب نفسي، فإن تعلم قبول نفسي كما هي قد غير حياتي. لقد كنت أحاول جاهدًا العمل بالأدوات المتوفرة لدي لفترة طويلة. لقد بدت الخطوات التي قُطعتُها خلال الأشهر القليلة الماضية هائلة. لا أزال أعاني من أيامي السيئة عندما أكون حزينًا أو غاضبًا، ولكن عندما أفشل، أجمع شتات نفسي وأصلح الأمور وأستمر في المضي قدمًا. أشعر بأنني أكثر صلابة، وأنني أصبحت أخيرًا شخصًا أحبه حقًا.

أنا أكره نفسي

بقلم: تايلور بينيت

في بعض الأحيان نستيقظ، وبينما ننظر في المرآة، ولا نتعرف على الانعكاس الذي يقابلنا، يكون كلُّ ما يتردد في أذهاننا هو صدى عبارة «أنا أكره نفسي».

قد يكون الانعكاس زيادةً مفاجئةً في الوزن، أو حبَّ شبابٍ مزعجًا عاد ليغزو البشرة، ربما عينان ناعستان إثر سهر، أو التعبير الأقل إثارة في انتظار أحداث اليوم.

أو قد يكون شيئاً نشعر به فقط بداخلنا؛ ربما حزن أو نقص دافع أو ملل.

أيًا يكن، لدينا جميعًا شيء لا نحبه في أنفسنا أو نعلم أنه يمكننا تحسينه، وهذا طبيعي بنسبة 100%.

لكن ما هو غير طبيعي أو صحي هو ازدراء أنفسنا تمامًا والسماح لتلك الكراهية بالتفاقم.

ليس من السهل دائمًا التمييز بين نقد الذات الصحي وكره الذات. قد تشير العلامات التالية إلى الأخير:

• تأخذ كل شيء على محمل الجدّ.

قد يعني هذا التعامل مع النقد البناء بفضاظة أو تحريف ما يقوله الآخرون إلى إهانات.

• تقارن نفسك بالجميع.

أنت معتاد على مقارنة نفسك بكل من حولك: أخيك، زميلك في العمل، حتى تلك المرأة العشوائية التي تمر بها في الشارع. وتشعر دائماً وكأنهم أفضل بطريقة أو بأخرى. بينما يقارن الجميع أنفسهم بالآخرين إلى حد ما، فإنك تفعل ذلك بشكل مفرط.

• تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام.

عندما يسأل أصدقاؤك أو أفراد عائلتك ما إن كنت بخير، تتكفّف ابتسامة وتومئ برأسك. أنت تتجنب مناقشة مشاعرك مع أحبائك.

• تحطّ من قدر الآخرين.

نظرًا لأنك لا تشعر بالرضا عن نفسك، فأنت تسخر من الآخرين الذين يبدوون أضعف منك، على أمل أن تشعر بتحسن. تحيط نفسك أيضًا بهؤلاء الأفراد الأقل تهديدًا، بسبب نقص الثقة.

• تحطّ من قدر نفسك.

تنتقد نفسك باستمرار ولا تعرف كيف تستقبل الإطراء. بدلاً من شكر شخص ما بعد أن أخبرك أنك قمت بعمل جيد، فإنك تنسب الفضل في ذلك إلى الحظ أو جهود الآخرين.

أنت تعرف ما يقولون: أحبّ نفسك.

بدلاً من السماح لمخاوفك بالسيطرة أو للكراهية بالتفاقم، يجب أن تمارس حب الذات. حب الذات هو ببساطة تحديد أولويات حياتك: رفاهيتك، واحتياجاتك، ورغباتك، وأحلامك. لكن بالنسبة للبعض، الأمر ليس بهذه البساطة. يمكن أن يكون صعباً جداً في الواقع. لا تستطيع المرأة التي ترى دائماً نسخة مشوهة من نفسها الوصول إلى هناك. الصبي الذي يعاني الاكتئاب ليس لديه الدافع للوصول إلى هناك. وفتاة في علاقتها الثالثة المسيئة لا تستطيع أيضاً. قد يتطلب الأمر فقط من هؤلاء الأفراد، ومن هم من أمثالهم، خطوات صغيرة لتحقيق شعور أكبر بحب الذات، مثل ما يلي:

- ابدأ كل يوم بتفكير إيجابي. انظر في المرأة وقل شيئاً تحبه في نفسك. وتطلّع إلى اليوم القادم، وقد عقدت العزم على جعله يوماً جيداً.
- اعتنِ بعقلك وجسدك. وهذا يعني أن تغذي نفسك بأطعمة صحيّة تُشعرك بالسعادة، وتخصيص الوقت لممارسة الرياضة.
- افصل الواقع عن ناقدك الداخلي. اعمل على إسكات الصوت بداخلك الذي يُخبرك أنك لا تستطيع، وأدرك أنك تستطيع.
- أحط نفسك بأشخاص محبين وداعمين. سوف يشجعونك ويساعدونك على إدراك كم أنك مُدهشٌ حقاً.
- توقّف عن مقارنة نفسك بالآخرين. البشر ليسوا متشابهين تماماً؛ وهذا جميل. لدينا جميعاً سمات وميزات ومواهب مختلفة تجعلنا ما نحن عليه. لذا توقّف عن تمنّي لو كان لديك شعر أو جسد غير شعرك أو جسدك وقدرّ تفردك.

عبارة «أنا أكره نفسي» هي عبارة سلبية للغاية، وعلى الرغم من أنها تبدو غير مؤذية (إنها صدى في رأسك فقط، أليس كذلك؟)، فإن أفكارك مرتبطة مباشرة بمشاعرك. السماح لنفسك بالانغماس في كراهية الذات سيجعل تحويل «أنا أكره نفسي» إلى «أنا أقبل نفسي» عملية أصعب بكثير.

تعلم تجاهل الضغوط الاجتماعية.

يشعر الكثير منا، إن لم يكن جميعنا، بالضغط للارتقاء إلى مستوى توقعات المجتمع؛ للحصول على الجسد المثالي، والشعر المثالي، والثقة القصوى، والخلو من العيوب، أو الابتسامة المثالية. قائمة المطالب هذه هي السبب الأكبر لتدني احترام الذات، والذي ينتقل إلى كره الذات، حيث إنه يرفع تطلعات الأفراد إلى معايير غير واقعية ويجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما يكفي، وأنهم لن يكونوا أبدًا جيدين. لكن هذه المطالب لا تمر دون تحديات.

لا يمكننا أبدًا كسب كل شخص نلتقيه، ومحاولة إرضاء الناس قد تكلفك استقرارًا عاطفيًا. عندما تظل عبارة «أنا أكره نفسي» تدور في رأسك، فمن الضروري ممارسة قبول الذات. قد تكون عبارة «أنا أكره نفسي» طبيعية في بعض الأحيان، ولكن عندما تتحول إلى تيار ثابت من أنماط التفكير السلبية، فمن الضروري أن تحب نفسك. هل هناك حتى خيار أفضل؟ تحدث مع معالج أو مستشار للتعامل مع مخاوفك.

من الصعب أن تحب نفسك

بقلم: ناتو لاغيدزي

أن تُحبَّ نفسك هو أمرٌ مُحِبِّطٌ، ومُرهِقٌ، ويمكن أن يبدو ميؤوساً منه تماماً.

لكن عليك أن تدرك شيئاً واحداً:

كنتيجة لتقديم احتياجات الآخرين باستمرار على احتياجاتك الشخصية، فأنت لا تعيش حياتك الأفضل.

«حبُّ الذات» هو مصطلح لا يستطيع كثيرٌ من النَّاس فهمه. قد يكون من الصعب إيجاد الوقت والطَّاقة لتحبَّ نفسك في خضم أعباء هذه الحياة التي تَرزحُ تحت وطأتها.

ستساعدك هذه الأسباب الاثنا عشر التي تجعلك لا تحب نفسك على فهم حبِّ الذات بشكلٍ أفضل، جنباً إلى جنب مع بعض الخُطوات العمليَّة حول كيفية البدء في حبِّ نفسك أكثر.

• لا تعرف ما يعنيه «حبُّ الذات».

اسمح لي أن أطرح عليك سؤالاً: هل تفهم حقاً ما يعنيه حب الذات؟

نعم، فهمت. يبدو سؤالاً مُبتدلاً بعض الشيء. ولكن هذا هو السؤال الذي تحتاج إلى إجابته إن كنت تريد أن تكون قادرًا على حب نفسك.

إذًا ما هو حب الذات؟

بالنسبة لي، حبُّ الذات هو حجر أساس السعادة. إنه شيء نسعى جميعًا لتحقيقه، ولكن قد يكون من الصعب الوصول إليه.

وأيضًا، حبُّ الذات هو القدرة على تقبُّل نفسك وتقبُّل عيوبك بكلِّ سرور.

أن تعرف أنك لست مثاليًا وأنه لا بأس. فهو يسمح لك بأن تكون ضعيفًا دون الشعور بالخجل.

والأهم من ذلك، حبُّ الذات يعني أن تكون مرتاحًا مع نفسك، حتى لو لم يحبك أحد أو يقبلك كما أنت.

الآن قد تتساءل: لماذا أشرح معنى حب الذات بدلًا من إخبارك لماذا لا تحب نفسك؟

لنكون صادقين، هذا هو السبب الرئيسي. ولهذا السبب يجب أن تبدأ في حب نفسك **ضابط**

أنا لا أقول إن حبَّ الذات أمرٌ سهل التحقيق، لكنه قابل للتحقيق. إن كنت تكافح من أجل حبِّ نفسك، فهناك فرصة جيدة؛ لأن عدم حبِّك لنفسك يأتي في المقام الأول من عدم فهم ما يعنيه حب الذات حقًا.

• تهتم بما يعتقدونه الآخرون أكثر مما تعتقده أنت.

ما مدى اهتمامك بما يعتقدونه الآخرون؟

أراهن أنك تهتم كثيرًا؛ وهذا هو بالضبط سبب عدم قدرتك على حب نفسك.

قد تقول: «ما الذي يهم فيما يعتقد الآخرون؟» لكن هذه هي المشكلة.
أنت تهتم كثيرًا بما يعتقد الآخرون.

تقضي الكثير من الوقت في القلق بشأن ما إن كنت جيدًا بما يكفي أم لا، أو ما إن كانت آراؤك صحيحة أم لا، وما إن كنت تفعل الشيء الصحيح أم لا. والحقيقة هي أنه لا يهم على المدى البعيد؛ لأنه لا يمكن لأحد أن يخبرك كيف تعيش حياتك إلا نفسك.

إذا كان الأمر كذلك، فلدي نأ عاجل لك: لا أحد يهتم بسعادتك غيرك.
عندما تهتم بما يعتقد الآخرون أكثر مما تعتقد أنت، فمن السهل أن تغفل عن احتياجاتك ورغباتك الشخصية.

عليك أن تبدأ في الاهتمام بنفسك بما يكفي حتى تصبح سعادتك لا تقل أهمية عن سعادة الشخص الآخر.

لماذا؟

لأنه عندما تهتم كثيرًا بما يعتقد الآخرون، وعندما يتعلق الأمر بالقرارات المصيريّة في حياتك (مثل اختيار وظيفة أو شريك أو مدرسة)، فإنك ستتخذ القرار الخاطيء.

عندما تهتم كثيرًا بما يعتقد الآخرون، فإنك ستتبع الجمهور بدلًا من اتباع شعورك الداخلي العميق.

إن كنت تحب حياتك وتريد أن تعيشها بأقصى إمكاناتها، فأنت بحاجة إلى البدء في حب نفسك حتى تتمكن من التوقف عن عيش حلم شخص آخر والبدء في عيش حلمك.

• تخشى أن تحب نفسك.

اسمح لي أن أخمن هذا التخمين الجامح.

أنت تخشى أن تصبح أنانيًا إذا أحببت نفسك وأن تفقد علاقاتك مع الآخرين.

يبدو هذا مألوفًا، أليس كذلك؟
ولهذا السبب لا تحب نفسك.

أنت تخشى أن تكون أنانيًا، وتحب علاقاتك مع الآخرين؛ لأنك عودتَ على الاعتقاد بأنَّ حبَّ نفسك يعني ألا تكون قادرًا على الاهتمام بالآخرين بعد الآن.

لكن دعني أخبرك شيئًا: لا يعني حب الذات أن تتوقف عن الاهتمام بالآخرين.

إنَّه يعني أن تبدأ في الاهتمام بنفسك أكثر من اهتمامك بالآخرين. وخبُّن ماذا؟

هذا هو الشيء الصحيح الذي ينبغي فعله.

فقط انس الخرافات القائمة حول حب الذات، مثل:

- إنَّه أنانية.

- إنَّه نرجسية.

- هذا يعني أنك لا تهتم بالآخرين.

هذا كلُّه هراء.

يجب ألا تخشى أن تحب نفسك، لأنَّ ما يجب أن تخشاه بالفعل ألا تستطيع أن تحب نفسك إذا لم تحب نفسك الآن.

• لا تريد أن تؤذي أي شخص آخر بحبِّ نفسك أولاً.

دعني أطرح عليك السؤال مرة أخرى.

لماذا تعتقد اعتقادًا مُطلقًا أنَّ حبَّ نفسك سيؤثر على الآخرين؟

صدِّقْ أو لا تصدِّقْ:

- إذا أحببت نفسك، فستصبح أكثر جاذبية للآخرين، لذا سيرغبون في الالتفاف حولك.

- إذا أحببت نفسك، فسيبدأ أصدقاؤك وعائلتك في حبك أكثر وأكثر.

- إذا أحببت نفسك، فسيبدأ شريكك في حبك أكثر وأكثر.

ولكن إن كان السبب الوحيد الذي يجعل أصدقاءك وعائلتك لا يحبون أنفسهم هو أنهم غير واثقين بعض الشيء بشأن مظهرهم أو أنهم يشعرون بالدونية بطريقة ما، فهذا ليس سبباً للتوقف عن حبهم لأنه ليس خطأهم.

إنها فقط الطريقة التي ولدوا بها. وهذا لا يجعلهم أقل استحقاقاً لأن يكونوا محبوبين من قبل الآخرين الآن.

عندما تحب نفسك، فهذا يعني أنك ستبذل قصارى جهدك لتقدّم المعروف للآخرين.

لكن هذه ليست أنانيّة، وهو في الواقع عكس الأنانية لأنه عندما تحب نفسك، فإنك تفعل أشياء للآخرين دون أن تتوقع أي شيء في المقابل.

فجأة، يبدو أن هناك جانبين لكل شيء: الجانب الذي يريد أن يكون محبوباً والجانب الذي يريد أن يكون أنانياً.

وتخيّل ماذا؟ لا يوجد شيء اسمه شخص أناني لأن كل شخص لديه سبب ليكون محبوباً وكل شخص لديه سبب ليكون أنانياً.

• تعتقد أنك لست جيداً بما يكفي لتكون محبوباً.

هل تشعر أنك لست جيداً بما يكفي أو أن حياتك خيبة أمل كبيرة؟

لا تقلق، لست وحدك.

كل شخص منّا تنتابه لحظاتٌ من الشك عندما ينظر في المرآة، أو عندما يقارن نفسه بالآخرين وإنجازاتهم. وهذه هي الحقيقة.

أعلم أنك قد تعتقد أنك لست جيدًا بما يكفي. قد تعتقد أنك لا تستحق أن يحبك الآخرون بسبب أخطائك السابقة أو بسبب بعض الأسباب الغريبة مثل «أنا سمين جدًا» أو «لست جميلًا بما يكفي».

ولكن أتعرف؟

لا بأس. لا بأس لأي شخص إن كان لا يستطيع أن يحب نفسه. لكن هذا لا يعني أنهم غير محبوبين ولا يعني أنهم لا يستطيعون العثور على شخص يحبهم دون قيد أو شرط.

كل شخص لديه قصته الخاصة وكل شخص لديه أسبابه الخاصة لكونه على ما هو عليه. وأنا لا أقول إن أخطاءك الماضية هي سبب لتكون غير محبوب. في الواقع، أنا أقول إنه ليس كذلك.

أنا أقول فقط إنه عليك أن تفهم نفسك تمامًا قبل أن تتعلم كيف تحب نفسك دون قيد أو شرط. عليك أن تعرف قصتك وتجد الخير فيها بنفسك قبل أن تبدأ في حب الآخرين لشخصهم ولما فعلوه من أجلك.

وإذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم خيبة أمل كبيرة، فأعتقد أن هذا هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لك لأنه يعني أن شخصًا ما سيحب عيوبك أكثر مما يحب صفاتك الجيدة.

وهذا هو كل ما يدور حوله الحب غير المشروط.

• لا تعرف كيف تحب نفسك.

هل لديك أي فكرة عن التطبيق العملي لحب الذات؟

أشك في أنك تعرف؛ ولهذا سأخبرك شيئاً.

لا يقتصر حب الذات على حب نفسك لما تبدو عليه أو لما فعلته

للآخرين.

لا يتعلق حب الذات بإيجاد سبب يجعلك محبوباً من قبل الآخرين أو

إيجاد سبب لتكون أنانياً.

بل يتعلق الأمر بقبول نفسك وحب عيوبك وصفاتك الجيدة وصفاتك

السيئة في جميع عيوبها.

يتعلق الأمر بفهم أن لكل شخص قصته الخاصة وأن لكل شخص

أسبابه الخاصة لكونه على ما هو عليه.

يبدو الأمر واضحاً جداً بمجرد التفكير فيه، أليس كذلك؟

لكن الحقيقة هي أنك لا تعرف كيف تحب نفسك بكل عيوبك ونواقصك.

أنت لا تعرف كيف تتقبل نفسك كما أنت وماذا فعلت للآخرين.

أنت لا تعرف كيف تحب نفسك كما أنت وماذا فعلت بشكل خاطئ في

الماضي. ولهذا السبب، في معظم الأوقات، تبحث دائماً عن سبب يجعلك

محبوباً من قبل الآخرين، وخاصة من قبل والديك أو أصدقائك.

لا تقلق. هناك حل.

عليك فقط أن تتعلم كيف تحب نفسك دون قيد أو شرط.

والطريقة الوحيدة التي ستتعلم بها كيفية فعل ذلك هي وضع نفسك

في المرتبة الأولى وإعطاء الأولوية لاحتياجاتك على احتياجات الآخرين.

• تعتقد أنه من الخطأ أن تحب نفسك.

اعترف بذلك؛ ما دمت اعتقدت أنه من الخطأ أن تحب نفسك.

تعتقد أن الثقة بالنفس تجعلك أنانياً، وأنه من الخطأ أن تضع نفسك في المرتبة الأولى، وليس من الصواب أن تحب نفسك دون قيد أو شرط لأنه إذا فعلت ذلك، فأنت تضع نفسك فوق الآخرين وتجعلهم يشعرون بأنهم أقل أهمية منك.

أنت تعتقد أن حب نفسك أنانيّة، لأنه إذا أحببت نفسك، فلماذا يريد الآخرون أن يبقوا بجوارك؟

حسناً، أعتقد أنك لا تستطيع حقاً أن تقول إنك تحب نفسك. إذا استطعت، فأنت تضع نفسك في المرتبة الأولى وتتقبل عيوبك ونواقصك. لكنني لا أعتقد أن هذا هو الحب، لأنه إذا كنت تحب نفسك حقاً، ألن تحاول تحسين نفسك؟

ألن تحاول تغيير الأشياء التي تجعلك تشعر بعدم الأمان؟ ألن تحاول إصلاح الخطأ؟ ألن تريد أن تكون مع شخص يتقبل عيوبك ونواقصك؟ على أيّ حال، تذكر: عندما يتعلّق الأمر بالسؤال عمّا إذا كنت تستحق أن تحب نفسك أم لا، فإنّ الإجابة هي نعم.

• لا تقبل نفسك كما هي.

يمكنني سماع عقلك وهو يفكر: «لكنني لا أعرف كيف أحب نفسي. كيف لي أن أفعل ذلك؟».

حسناً، أول شيء عليك فعله هو أن تقبل نفسك كما أنت وما فعلته للآخرين. لماذا؟

لأنك لا تستطيع أن تحب نفسك إن لم تقبل نفسك كما هي.

إذا كنت لا تقبل نفسك كما هي، فهذا يعني أنك تحكم على نفسك على شيء لم تفعله بعد.

فكر في الأمر. إذا طلبت أن أكون محبوبًا لما أنا عليه، ولكنني لم أكن على استعداد لتغيير الأشياء التي تجعلني أشعر بعدم الأمان أو لإصلاح عيوب، فكيف يمكنني أن أتعلم كيف أحب نفسي؟

لا يمكنك تعلم شيء ما عندما يخبرك عقلك أنه من الخطأ القيام بذلك. لا يمكنك أن تتعلم شيئًا ما إلا عندما يخبرك عقلك أنه من الصواب والجيد القيام بذلك.

• أنت مختلف عن ذاتك المثالية.

هل وجدت نفسك من قبل تقول أشياء مثل هذه؟

«أريد أن أصبح شخصًا أفضل. أريد أن أصبح محبوبًا أكثر. أتمنى لو كان لدي المزيد من الثقة».

حسنًا، إن كنت تريد حقًا أن تصبح شخصًا أفضل، فحاول أن تكون الشخص الذي تقول إنك تريد أن تصبح.

لكن انتظر دقيقة.

كيف يرتبط هذا بذاتك المثالية؟ أو ما هي الذات المثالية على الإطلاق؟

في علم النفس الاجتماعي، «الذات المثالية» هي مفهوم الشخص الذي تريد أن تكونه. إنها النسخة المثالية من نفسك التي تحاول جاهدًا أن تصبحها.

الذات المثالية هي الشخص المُتخَيَّل الذي تريده. إنه الشخص الذي يمتلك كل الصفات الجيدة، ولكن ليس لديه عيوب.

وهل هناك حرج في محاولة تحسين نفسك؟

حسنًا، لا أعتقد أن هناك أي خطأ في الرغبة في أن تصبح شخصًا أفضل. ولا أعتقد أن هناك أي خطأ في الرغبة في أن تصبح محبوبًا أكثر. ولا أعتقد أن هناك أي خطأ في امتلاك المزيد من الثقة.

لكن ما أعتقد أنه خطأ هو أنك تضع نفسك في حالة من القلق غير الضروري من خلال محاولتك أن تصبح شخصًا آخر ومحاولة تغيير عيوبك ونواقصك.

فكّر في الأمر. إذا كنت لا تعرف من أنت، فكيف يُمكنك معرفة نوع الشخص الذي تريد أن تصبح؟

إليك المفتاح: لا يمكنك أن تصبح شخصًا آخر إذا لم تقبل نفسك كما أنت وتقبل عيوبك ونواقصك على حقيقتها.

لا يمكنك أن تحب شخصًا آخر إذا كنت تحاول تغييره إلى نسخة مختلفة مما هو عليها حقًا.

• أنت متمسكٌ حقًا بالماضي.

هل واجهت صعوبات كبيرة في الماضي؟

إذا كان الأمر كذلك، دعني أخمن.

أنت تستمر في التفكير في الماضي لدرجة أنه يصبح عقبة في طريق سعادتك.

تستمر في التفكير في الماضي لأنك ما زلت تحاول تغيير الأشياء التي حدثت في الماضي. ما زلت تحاول تجاوز الماضي حتى تتمكن من المضي قُدُمًا وتكون سعيدًا بما أنت عليه الآن.

لكن دعني أسألك شيئاً:

إذا لم تكن قد عشت أي شيء بعد، فكيف يمكن أن يكون عقبه في طريقك؟ كيف يمكن أن يمنعك من الشعور بالسعادة الآن؟ الحقيقة هي أنه لا يوجد شيء يمنعك من الشعور بالسعادة. ليس لديك ما يمنعك من أن تكون سعيداً، باستثناء نفسك. وإذا كان هناك أي شيء يمنعك من الشعور بالسعادة، فهو أنت.

• لا تعرف كيف تعتني جيداً بنفسك.

هل يبدو هذا أنت؟

إذاً، حان الوقت لإيقاظك: إذا لم يعتنِ بك أي شخص آخر، فالأمر متروك لك للقيام بذلك.

عليك أن تتعلم كيف تعتني بنفسك.

الحقيقة هي أننا جميعاً نميل إلى الإفراط في العمل، في تناول الطعام، وفي الشراب. كلنا مذنبون في ذلك.

لكن يجب أن تعلم أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتعتني بنفسك جيداً.

إليك ما أعنيه:

أولاً- عليك التوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين والتوقف عن الرغبة في أشياء لا تملكها.

وثانياً- عليك أن تتوقف عن المحاولة الجادة لإرضاء الجميع، وبدلاً من ذلك تبدأ في المحاولة الجادة لإرضاء نفسك فقط. عليك أن تتعلم كيف لا تكون عبداً لقبول الآخرين وتوقعاتهم.

إذا كنت تعاني مشكلات في وزنك، فأنت بحاجة إلى التوقف عن الأكل والشرب بكثرة. إذا كنت تعاني مشكلات في جسمك، فأنت بحاجة إلى البدء في ممارسة الرياضة. إذا كنت مدخنًا، فأنت بحاجة إلى التوقف عن تدخين السجائر.

وهذه مجرد أمثلة بسيطة. إذا كانت هناك أشياء أخرى تمنعك من الشعور بالسعادة الآن، فقد حان وقت التغيير.

• تستمر في الحط من قدر نفسك.

هل سبق لك أن مررت بفترة لم تنجح فيها بغض النظر عن مدى صعوبة عملك واجتهادك؟

عندما يحدث ذلك، فإننا نميل إلى الحط من قدر أنفسنا ونفكر في أنفسنا على أننا فاشلون. من الطبيعي أن نشعر بهذه الطريقة لأننا بشر في النهاية. وكبشر، من الطبيعي أن ننتقد أنفسنا.

ومع ذلك، إذا استمررت في الحط من قدر نفسك، فأنت تقول للعالم إنك لا تحب نفسك.

أنت تقول للعالم إنك لا تحب نفسك ولا تحترمها. وإذا كنت لا تحب نفسك أو تحترمها، فمن المحتمل جدًا ألا يحبك أحد أو يحترمك أيضًا.

ولكن إليك الخلاصة:

لا داعي لأن تحط من قدر نفسك وتفكر في نفسك على أنك فاشل. كل ما عليك فعله هو تعلم كيفية قبول أخطائك والمضي قُدماً. لا داعي لأن تكون قاسيًا على نفسك لأنك مجرد بشر. أنت لست مثاليًا، ولا أحد منّا كذلك.

وإلى جانب ذلك، حتى لو لم تكن مثاليًا، فهذا لا يعني أن هناك ما ينقص من قدرك أو يجعلك فاشلاً.

تعلّم أن تحبّ نفسك

بقلم: جاكلين دورنيل

«إن كنت تستطيع أن تتعلّم أن تحب نفسك بكلّ عيوبها، يمكنك أن تحب الآخرين بشكل أفضل. وذلك يجعلك سعيدًا جدًّا».

- كريستين تشينووث.

لماذا يصعب علينا أن نحبّ أنفسنا؟ الإجابة المختصرة على هذا السؤال في الأساس، هي أننا نشأنا في مجتمع لم يعلمنا عن حب الذات. قد لا يبدو هذا مهمًّا جدًّا للبعض، لكن حب الذات هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك تقديمها لنفسك.

يمنحك حبك لنفسك الثقة بالنفس وتقدير الذات وبشكل عام تشعر بمزيد من الإيجابية. إن استطعت أن تتعلم أن تحب نفسك، فستشعر بسعادة أكبر وستتعلم أن تعتنى بنفسك بشكل أفضل.

عند النظر في المرأة، يرى معظمنا الكثير من العيوب المختلفة ويتذكر الكثير من التجارب السابقة والإخفاقات التي نحبها. كلّما قلّ حبك لنفسك،

وإنصاتك لنفسك، وفهمك نفسك، زاد ارتباكك وانزعاجك وإحباطك في الحياة. عندما تبدأ في حب نفسك وتستمر في حب نفسك أكثر فأكثر كل يوم، ستتحسن الأمور ببطء بكل طريقة ممكنة.

لسوء الحظ، حب الذات ليس دائمًا أمرًا سهلاً.

إن قبول الألم والسماح لنفسك بأن تكون صادقًا مع نفسك هو خطوة كبيرة لحب نفسك. سامح نفسك على أفعال الماضي والأشياء التي تجل منها. حمل الكثير من المشاعر السلبية مثل الغيرة والاشمئزاز والغضب يمكن أن يكون له تأثير سلبي. نحتاج أن نتعلم كيف نتقبل، ليس فقط المشاعر التي تخلق الحب والفرح والسعادة، ولكن أيضًا تلك التي تسبب الخوف وانعدام الأمن والغضب في حياتنا.

الحب شيء نختاره بالطريقة نفسها التي نختار بها الغضب أو الكراهية أو الحزن. لدينا القدرة على مسامحة الشخص الذي أساء إلينا في الماضي. يمكننا أن نتعلم أن نشفى أخيرًا من شيء ما عندما نستطيع أن نغفر. يمكننا دائمًا اختيار الحب.

تعلم حب الذات يؤدي إلى رعاية ذاتية أفضل. ومن الأمثلة على ذلك أخذ استراحة من وقت لآخر وتقبل حقيقة أنه لا يوجد أحد مثالي وأن كل شيء وارد الحدوث.

مثال آخر يمكن أن يكون قول لا للأخرين عندما لا يكون لديك الوقت أو الطاقة لتقول نعم. غالبًا ما نفعل الكثير للأخرين لأننا نريد إرضاء الجميع. يمكننا أن ننسى أن نعتني بأنفسنا ثم نشعر بالإرهاق.

اليوم هو اليوم الذي يمكنك أن تحب نفسك فيه تمامًا دون أي توقعات. اتخاذ القرار الآن لاختيار حبك هو أقوى قوة علاجية تملك.

خرافات شائعة حول حب الذات

بقلم: لاكلان براون

من السهل إساءة تفسير معنى حب الذات.

يسيء الكثير من الناس فهم المعنى؛ لكنهم يروجون له باستمرار على أي حال.

يسمع الكثير منّا المزيد والمزيد عن حب الذات وكيف تظهر مشكلاتنا لأننا لا نحب أنفسنا بما فيه الكفاية.

حان الوقت لفضح الخرافات المُحيطة بالغموض الذي يلف حب المرء لذاته.

• الخرافة الأولى: حب الذات هو نفسه النرجسية.

من المعتقدات الشائعة لدى الناس حول حب الذات أنه نرجسية وأنانية.

ربما يؤدي هذا المفهوم الخاطئ إلى ظهور صور لشخص مهووس بنفسه ويقضي الكثير من الوقت أمام المرأة.

ومع ذلك، فإن حب الذات لا يتضمن الهوس غير الصحي بحب النفس.

كما أن حب نفسك لا يعني عزل نفسك عن الآخرين بدافع الشعور بالتفوق، ولكن يعني منح نفسك جرعة معقولة من تقدير الذات، لترى نفسك من منظور أفضل وتتعاطف مع نفسك.

• الخرافة الثانية: حب الذات أنانية.

ليس من الأنانية إعطاء الأولوية لصحتك وسعادتك.

هل يمكنك صب الماء في كأس شخص آخر إذا كانت كأسك فارغة؟
على الأغلب لا.

المبدأ نفسه ينطبق على حب الذات.

لا يمكنك إسعاد الآخرين إن لم تكن سعيدًا.

حسنًا، ربما يمكنك، لكن ذلك سيكلفك شيئًا عزيزًا؛ مثل الضغينة أو خيبة الأمل الذي يتحول إلى كسر في العلاقة.

الأنانية هي عندما تقوم بأفعال دون التفكير في مشاعر الآخرين.

ومن المفارقات أن جهودك لتقديم تضحيات يمكن أن تجعلك في الواقع عرضة لأن تكون أنانيًا.

عندما يُستنزف احتياطك العاطفي وتُستنفد طاقتك، فمن المرجح أن تنفجر فجأة في وجه شخص ما.

• الخرافة الثالثة: حب الذات هو فعل أي شيء يرضيك.

جزء من حب نفسك هو الاهتمام بنفسك.

يعني الاعتناء بنفسك إفساح المجال للقيام بالأشياء التي تستمتع بها حتى تتمكن من التزود بالوقود.

ومع ذلك، فإن العادات السيئة مثل الإفراط في تناول الطعام والكحول، ومشاهدة البرامج التلفزيونية بنهم، والالتصاق بهاتفك الذكي هي عادات تتعارض مع الرعاية الذاتية.

يتطلب حب نفسك بناء عادات جيدة تدعم صحتك وعافيتك. يجب ألا تكون قهرية أو تسبب الإدمان أو ضارة لعقلك وجسمك وحسابك المصرفي.

• الخرافة الرابعة: حب الذات شيء يجب أن نكسبه.

من بعض النواحي، يبدو أن المجتمع يخبرنا أننا بحاجة إلى تحقيق أهداف معينة قبل أن نكون أحرارًا في حب أنفسنا والاعتناء بها. تُنظَّم حياتنا في ثلاثة أجزاء: بداية من التعليم، ثم التطور الوظيفي والأسري، ثم وقت الراحة - في نهاية حياتنا.

لكن يجب ممارسة حب الذات في سن مبكرة، وإلا فلن تعيش حياة ذات معنى إلا بعد ذلك بوقت طويل.

يمكننا حب الذات أيضًا من تنمية وممارسة احترام الذات الذي نحتاجه من أجل تحقيق أشياء عظيمة.

عندما نهمل حبَّ ذواتنا، فإننا سُنسَلَب فرص تحقيق الإنجازات الشخصية.

• الخرافة الخامسة: حب الذات يتطلب موارد لا نملكها.

يتجاوز حب الذات الكماليات السطحية المصنَّفة كـرعاية ذاتية. لا تحتاج في الواقع إلى قضاء أيام في المنتجعات أو السفر في إجازات استوائية لتحب نفسك وتعتني بها.

بينما التدليل هو إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها رعاية نفسك، يمكن أن تكون ممارسات حب الذات بسيطة مثل استراحة سريعة بين العمل أو ثلاث دقائق من التفكير الذاتي قبل النوم.

يمكن أن تساعدك هذه العادات الصغيرة، ولكن المؤثرة في الأوقات العصيبة وتجديد نشاطك من الداخل والخارج.

كما أنها لا تتطلب الكثير من الوقت من يومك الحافل.

الحيلة هي أن تضيف عن قصد وقت الرعاية الذاتية إلى جدولك وتخطط لروتينك حوله، وهو أفضل بكثير من الضغط عليه خلال لحظات الخمول النادرة.

• الخرافة السادسة: حب الذات لا يختلف من شخص لآخر.

يأتي الحب بأشكال مختلفة لكل شخص، وينطبق الشيء نفسه على حب الذات.

كل واحد منا لديه تحدياته وضغوطه الخاصة في حياته والتي نتعامل معها بشكل مختلف.

يتطلب حب نفسك أيضًا معرفة عميقة وعاطفية بمن تكون.

وبما أنه لا يوجد شخصان متشابهان، فإن الطريقة التي تحب بها نفسك فريدة بالنسبة لك.

يمكنك اكتشاف أفضل طريقة لتحب نفسك بعد استكشاف جميع جوانبك.

من الأسهل كثيرًا أن تتقبل نفسك بمجرد التفكير في نقاط قوتك وضعفك وعيوبك ونزواتك بأذرع مفتوحة.

• الخرافة السابعة: حب الذات علامة ضعف.

لا يوجد ضعف أو قوة عندما يتعلق الأمر بالحب لأنَّ الجميع بحاجة إليه.

سيستفيد كل شخص على وجه الأرض كثيرًا إذا كنا صادقين مع أنفسنا وعشنا حياة أصيلة.

سيرافق شعور المرارة، الوحدة أو الحزن عددًا أقل بكثير من الناس إن زرنا جميعًا حب الذات في حياتنا.

سيشعر الجميع بمزيد من السعادة عندما يسترخون ويستجمون، ويحصلون على المساعدة والدعم الذي يحتاجون إليه، ويحررون أفضل ما في أنفسهم.

عندما يعرف شخص ما أن هناك من يهتم بهم (حتى لو كان هو نفسه فقط)، يمكنه أن يعيش حياة طيبة وسعيدة.

لماذا لا يجب أن تقبل نفسك أبدًا؟

بقلم: فيل جانيسيك

إن شعرت يومًا بعدم الرضا عن حياتك، فمن المحتمل أن يكون شخص ما قد أخبرك «فقط كن نفسك»، أو «تقبَّل ذاتك كما هي». لكن هذا، بلا شك، من أسوأ الأمور التي يمكن أن تعتمدها في فلسفتك الشخصية. الفكرة الاعتيادية وراء «تقبَّل نفسك فحسب» هي أنه لا ينبغي لك الاهتمام بأراء الآخرين. لذا سيشجعك أصدقاؤك وعائلتك المقربون باستخدام هذه العبارة بدلًا من إلقائهم اللعنات على كارهيك. وعندما أقول لك إن هذه النصيحة فظيعة، وأنه لا ينبغي لك قبول نفسك أبدًا، فمن المحتمل أن تفكر في شيء على غرار: «كيف تجرؤ على أن تقول ذلك؟ لماذا لا يجب أن أتقبل نفسي كما هي؟ ليس هناك ما يعينني!».

الحياة ليست «أبيض أو أسود».

عندما تواجه مثل هذه العبارة، فإن غريزتك الأولية ستندفع إلى تطبيق ما يُعرف عمومًا بـ «التفكير بالأبيض والأسود». في علم النفس، يُعرّف هذا النوع من التفكير بأنه فشل في الجمع بين الصفات الإيجابية والسلبية للعالم في حقيقة موضوعية. بمعنى آخر، تعتقد أن هناك جانبين فقط

للقصة أو الفكرة بينما يوجد في الواقع أكثر من ذلك بكثير. وهي آلية دفاع شائعة لأنَّ هذه النظرة المبسطة تقسّم جميع المفاهيم إلى فئتين متعارضتين فقط؛ جيد أو سيئ، صواب أو خطأ، كل شيء أو لا شيء. وهذا يجعل العالم يبدو أبسط، ولكنه يمنعك أيضًا من تبني أفكار جديدة والنمو الشخصي.

الحياة ليست «الشيء» أو «الشيء الآخر». إنها مزيج من مجموعة متنوعة من التجارب المختلفة. بعضها جيد، وبعضها سيئ، ومعظمها يقع في المنطقة الرمادية. ينشأ الجدل حول «قبول الذات» بسبب الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بهذه الطريقة المبسطة للغاية. وأنا أتفهم ذلك. عندما تنظر إلى الحياة بمصطلحات بسيطة كهذه، يبدو حقًا أن هناك خيارين متعارضين فقط للاختيار من بينهما:

• تتقبّل نفسك تمامًا كما هي حاليًا.

• تغيّر شخصيتك بالكامل لتناسب الآخرين.

يعرف هذا بمغالطة «المعضلة الكاذبة» أو «المأزق المفتعل» وهي حالة يبدو فيها أن هناك خيارين فقط محتملين للاختيار من بينهما عندما تكون هناك بالفعل خيارات أخرى لم تأخذ في الاعتبار. وبالمثل، هناك عدد كبير من الخيارات عندما يتعلق الأمر بـ «تقبّل ذاتك».

وفقًا لهذا الموقف تحديدًا، عندما أقول لك: «لا تقبل ذاتك أبدًا»، فإنك تفترض أنني أحاول إقناعك بالاستسلام لضغط الأقران وتغيير نفسك فحسب حتّى يحبك الآخرون. في الواقع، أحاول أن أعلمك كيف تحقق العكس.

كما ستكتشف قريبًا، فإن فكرة «الذات» تحمل أوجه قصور. غالبًا ما يحاول الناس «العثور على ذواتهم» أو «قبول ذواتهم» أو «أن يكونوا

أنفسهم». ولكن الحقيقة هي أن الذات سائلة جدًا. أنت تتغير باستمرار وليس هناك ذات موضوعية لقبولها. لا يوجد سوى ذاتك الحالية.

يقول ذاتك الحالية لا يختلف كثيرًا عن الاستسلام لضغط الأقران. إن كان عليك إجبار نفسك على قبول شخصيتك الحالية، فهذا يعني أنك لست سعيدًا بها حقًا، أليس كذلك؟

لذا تصبح المعضلة: إن كنت تحب نفسك بالفعل، فلماذا تحتاج إلى العمل على تقبلها من الأساس؟

مشكلة تقبل ذاتك.

الأشخاص الذين عادة ما يهتفون بهذا الشعار يعتقدون أنه تمكين نفسي. يقولون أشياء مثل: «لا تحاول إرضاء الآخرين، فقط كن نفسك!» بالنسبة إليهم، فإن رفض التغيير بمقام رفع إصبعهم الأوسط في وجه المجتمع الذي يرفض قبولهم. ولكن في الكثير من الأحيان، تصبح طريقة التفكير الخاصة هذه ذريعة لعدم اتخاذ أي إجراء لتحسين حياتك، ويصبح التمكين مجرد كلمة فاخرة لتبرير صفاتك السيئة.

إن كنت خجولًا، أو سريع الاستفزاز، أو هجوميًا، فمن المحتمل أن تقول شيئًا على غرار: «مهلاً، إنها فقط شخصيتي» ملمحًا إلى أن هذه الصفات جزء متأصل منك. لكنها ليست كذلك. في هذه الحالة، أنت فقط تقدم أعذارًا للسلوك السيئ.

لا توجد جينات لصفة العنف عندما تنخرط في مزاج سيئ مثلًا. وأنت لا تعاني قلقًا شديدًا في أثناء المواقف الاجتماعية لأنها «تجري في دمك». ولا يثير الأشخاص سخطك لأنك لم تتلق جرعاتٍ من لقاح مضادٍ لإثارة الأعصاب. فقد طُورت معظم السمات التي تعتقد أنها جزء أساسي منك مع مرور الوقت.

إنها عادات أكثر من كونها سمات شخصية. كل الأشياء التي تجعلك «أنت» نتاج محيطك وتجاربك وتفاعلاتك مع الآخرين. صحيح أنك ولدت إما قصير وإما طويل، مع لون بشرة محددة أو فصيلة دم. ومع ذلك، لم تولد خجولاً، أو اجتماعياً أو ذكياً أو غيبياً.

قبل أن تبدأ في إثارة نقاش «الطبع مقابل التطبع» أو «الوراثة مقابل التنشئة» اسمحو لي أن أوضح أنني لا أقول إن الجميع يولدون متشابهين. بالطبع، لسنا كذلك. تلعب صفاتنا الوراثية، ومحيطنا، وتربيتنا دوراً كبيراً في تطوير شخصيتنا. نقطتي هي أنه لمجرد أنك بدأت حياتك في اتجاه واحد، فهذا لا يعني أنه لا يمكنك التغيير على الإطلاق. مثال على ذلك: عندما يستخدم الناس «تقبّل ذاتك» كمبرر، فإنهم لا يتحدثون عن قبول سماتهم المتأصلة التي لا يمكن تغييرها مثل الطول أو لون البشرة. يستخدمونها لقبول الأشياء التي يمكن تغييرها بجهد كاف.

لا يحتاج الأشخاص الراضون بأنفسهم إلى قبول أنفسهم. لا يحتاج الأشخاص العارفون بقيمة أنفسهم إلى إقناع أنفسهم بأنهم رائعون. لا يحتاج الأفراد المستقرون عاطفياً إلى الطمأنينة بأنهم بخير. إنهم يعرفون ذلك بالفعل.

عندما تنزلق عبارة «فقط تقبّل ذاتك» في المحادثة، فذلك لأنّ شخصاً ما ليس سعيداً مع نفسه وعائلته وأصدقائه يحاول إقناعهم بأنه يجب أن يحبوا أنفسهم كما هم. لكن لماذا؟ إن لم تكن راضياً عنّ أنت، فلماذا لا تركز على أن تصبح نسخة أفضل من نفسك؟ لماذا تقبل بنسخة سيئة من شخصيتك لست راضياً عنها؟

- إن كنت خجولاً ولكنك تريد أن تكون اجتماعياً، فلم لا؟
- إن كنت تعاني زيادة الوزن ولكنك تريد أن تكون بصحة جيدة، فلم لا؟

• إن كنت ضعيفاً أو غير جدير بالاحترام أو الثقة أو مهمّشاً أو محطماً أو أي صفة لعينة أخرى، لكنك لا تريد أن تكون كذلك، فلم لا تتغير للأفضل؟

هذا يحيرني تماماً. لماذا تقضي الكثير من الجهد في إقناع نفسك بأنك رائع للغاية، على الرغم من أنك تعلم أنك لست كذلك؟ لماذا تفعل ذلك بنفسك؟ التغيير صعب. التغيير يستغرق وقتاً. لكن الأمر يستحق ذلك أيضاً.

ارفض نفسك الحالية حتى تصبح شخصاً أفضل.

إن قبول شخص لا تحبه ليس بالأمر السهل، خاصة إن كان هذا الشخص هو أنت. لكن تغيير السمات التي لا تحبها في نفسك أمر أصعب بكثير.

إليك مثال: دعنا نقول إنك خجول.

كنتَ دائماً خجولاً، ولم تكن قط جيداً مع الأشخاص، ولست متأكداً حقاً من كيفية التعامل مع نفسك في المواقف الاجتماعية. ليس لديك مجموعة كبيرة من الأصدقاء، ولا تُدعى إلى المناسبات في كثير من الأحيان، ومع مرور الوقت، أقنعت نفسك ببساطة بأنها فقط «طبيعتك». لذا، فأنت تقلب في منشورات فيس بوك وترى صورة من حفلة منزل الليلة الماضية. أنت تعرف نصف الناس هناك. اللعنة، يبدو أنهم يقضون وقتاً رائعاً. طالما تساءلت كيف تبدو تلك الحفلات. لكنك لم تُدعَ إليها قط. هذا مزعج، أليس كذلك؟ إن استطعت بطريقة ما... كلاً! لا، توقف. أنت مجرد شخص خجول وانطوائي. لا يوجد شيء يمكنك فعله حيال ذلك. صحيح؟

ولكن دعنا نقول إنه، بدلاً من قبول هذه النهاية للنزاع، شيء ما فيك سينفجر. لنقل إنك ستغضب من نفسك لتضييع حفلة أخرى. لنفترض أنك

ستغضب من أنك تعاني قلقًا شديدًا في المواقف الاجتماعية لدرجة أنك تقرر معرفة السبب. أو ستدرك أنك ببساطة ليس لديك خبرة كبيرة مع الأشخاص لأنك تقضي معظم وقتك بمفردك. أو تقرر تغيير ذلك وتصبح أكثر انفتاحًا.

بدلاً من الانغماس في الشفقة بالذات، تبدأ في التواصل مع معارفك القدامى. تقرر أن تقول «نعم» لمزيد من الحفلات، وأن تنوع دائرتك الاجتماعية، وتتحدث مع الغرباء، وتتعرف إلى أشخاص جدد. تقرر أن تقضي يوماً بعد يوم في وضع نفسك في مواقف غير مريحة حتى لا تبدو تلك المواقف كذلك بعد الآن. بعد فترة من الوقت، تصبح كل هذه الأشياء التي بدت مستحيلة ببساطة جزءاً ممن تكون. نتيجة لذلك، لم تعد خجولاً بعد الآن. لقد تغيرت. الأهم من ذلك، لقد تغيرت لأنك قررت عدم قبول نفسك كما كنت.

أنت تتغير باستمرار وتتكيف مع البيئة المحيطة بك وتتبنى أفكاراً جديدة. وإن لم تكن كذلك، فهذا أمر سيئ. إن كان لدى شخص ما العقلية نفسها تماماً في عمر 15 عاماً وعمره 85 عاماً، ما رأيك في هذا الشخص؟ هل هو قدوة ومثال يحتذى به أم أحمق تماماً؟

هذا المفهوم الخاطئ الكامن هو السبب الرئيسي الذي يجعلني أشعر بالحاجة إلى صفع أي شخص يحاول أن يقنع الآخر بـ «تقبُّل ذاته» بإحضار كوپٍ من الشاي له وإخباره أن هذا ليس خطأه.

«مَن تكون» دائماً ما تكون مؤقتة. ما أنت عليه الآن ليس ما كنت عليه عندما كنت طفلاً. ليس لديك عقلية وعملية تفكير وقيم مختلفة عما كنت عليه في ذلك الوقت. حتى من الناحية البيولوجية، استبدلت كل خلية في جسمك تقريباً.

التغيير ممكن، لكنه صعب للغاية. في مواجهة هذا، سيختار معظم الخيار الأسهل: فقط تقبّل ذاتك. ولكن إن أقيمت نظرة فاحصة، فإن ما تخبرك به هذه العقلية حقًا هو: «فقط استسلم! لن تحصل أبدًا على الجسم الذي تريده. لن تكون أبدًا ذكيًا كما تريد. لن تكون أبدًا ثريًا أو ناجحًا أو قادرًا كما تريد. إنها فقط طبيعتك!».

هذه العقلية لا تمكّن أو تشجّع أو تقوي. إنها مدمرة. ما تحاول هذه العبارة حقًا فرضه على الناس هو: «أنت لست سعيدًا بما أنت عليه، ولكن كن نفسك على أي حال!» وهذا مجرد غياب.

ماذا يعني هذا كله؟

إن قبلت نفسك بشكل كامل في أي مرحلة من حياتك، مع كل أخطائك وتطلعاتك التي لم تتحقق، فهذا يعني أنك قد تخلّيت عن تحسين نفسك. كأن يقول أحد لك: «ليس لديك الجسم الذي تريده؟ لا تغيير نظامك الغذائي، ولا تمارس الرياضة بانتظام، ولا تتبنّ عادات صحية... فقط تقبل ذاتك. أنت سمين. لا يوجد شيء يمكنك فعله». أو كما يقول الاقتباس المنسوب إلى بيل جيتس: «إن ولدت فقيرًا، فهذا ليس خطأك. ولكن إن مت فقيرًا، فهذا خطوك».

إن كنت راضيًا حقًا عمّا أنت عليه، ولا يوجد شيء ترغب في تغييره في نفسك، فاعتبرني أحمق، وتجاهل أي شخص آخر، وكن على طبيعتك فقط. أعني، إن كنت سعيدًا حقًا، فلا داعي لأن أخبرك هذا، أليس كذلك؟ ولكن إذا لم تكن كذلك، فإن «تقبل ذاتك» يعني أن تفعل بالضبط ما تعتقد أنك تتجنبه، أي أنك تسمح للآخرين بتحديد من أنت أو من يمكن أن تكون.

التحكم الحقيقي هو أن تقرر كيف تريد أن تكون، وليس أن تقبل من أنت في هذه اللحظة. بدلاً من قبول أن لديك مشكلات وعدم فعل أي شيء حيالها، ألزم نفسك بقبول المشكلات وإصلاحها. إن قالوا إنك فقير أو غبي أو سمين أو متردد أو ضعيف أو قبيح، ركز على تحسين ذاتك لتصبح غنياً وأنيقاً وواثقاً وقوياً وجذاباً.

أو استمر في كونك غيبياً أو سميناً أو متردداً أو ضعيفاً أو قبيحاً. ففي النهاية، هذا ما أنت عليه ولا يمكنك تغييره... أليس كذلك؟

• أنت شخصٌ مميزٌ وفريدٌ من نوعه. يمكنك إنجاز أي شيء تضعه في ذهنك. من خلال تقبُّل ذاتك وحبِّها، لن يمنعك أيُّ شيءٍ في العالم من تحقيق أهدافك.

• يعتقد معظمنا أننا سنتقبَّل ذواتنا بمجرد أن نحقق هدفًا معينًا، أو نبدو بطريقة معينة، أو تتناسب مع الصورة التي نعتقد أننا يجب أن نكون عليها. ففي النهاية، تقبُّل ذاتك يعني تقبُّل كلِّ ما يتعلَّق بها في كلِّ وقت، تمامًا كما أنت. فالأمر لا يتعلَّق بتقبُّل نفسك فقط عندما تكون «مثاليًا».

• لا يعني حبُّ الذات أن تتوقف عن الاهتمام بالآخرين. إنَّه يعني أن تبدأ في الاهتمام بنفسك أكثر مما تفعل مع الآخرين.

• لا داعي لأن تحظَّ من قدر نفسك وتفكر في نفسك على أنك فاشل. كل ما عليك فعله هو تعلم كيفية قبول أخطائك والمضي قُدُمًا. لا داعي لأن تكون قاسيًا على نفسك لأنك مجرد بشر. أنت لست مثاليًا، ولا أحد منَّا كذلك.

• كلِّما قلَّ حبك لنفسك، وإنصاتك لنفسك، وفهمك نفسك، زاد ارتباكك وانزعاجك وإحباطك في الحياة.

• إنَّ قبول الألم والسماح لنفسك بأن تكون صادقًا مع نفسك هو خطوة كبيرة لحبِّ نفسك. سامح نفسك على أفعال الماضي والأشياء التي تخجل منها. فحمل الكثير من المشاعر السلبية مثل الغيرة والاشمئزاز والغضب يمكن أن يكون له تأثيرٌ سلبيٌّ. نحتاج أن نتعلَّم كيف نتقبل ليس فقط المشاعر التي تخلق الحب والفرح والسعادة، ولكن أيضًا تلك التي تسبب الخوف وانعدام الأمن والغضب في حياتنا.

• عندما نهمل حبَّ ذواتنا، فإننا شنسلَب فرص تحقيق الإنجازات الشخصية.

”

الفصل الخامس فيغريك الاستسلام

“

“

«كان كُلُّ بطلٍ في يوم من الأيام منافسًا يرفض الاستسلام»
- سيلفستر ستالون

”

14 علامة تدل على وقوعك فريسةً للاستسلام

ضياء بقلم: حنان بارفيز

كيف يصل شخص إلى مرحلة يريد فيها الاستسلام في الحياة؟ لماذا يبدو بعض الناس وكأنهم قد تخلّوا عن الحياة بالفعل؟ لدينا جميعاً أهداف وأحلام. نحن مبرمجون وراثياً على العديد من هذه الأهداف، مثل أن نكون في علاقة جيدة. لذا، في أغلب الأحيان، لا نتمكن حتى من اختيار أهدافنا. إنها تأتي مع حزمة الجينات التي ولدنا بها.

بشكل عام، لدى الناس أهداف في ثلاثة مجالات رئيسية في الحياة: الحياة المهنية، والصحية، والعلاقات. عندما نصل إلى أهدافنا في جميع المجالات الثلاثة، فإننا نعظم فرصنا في البقاء والتكاثر والفرح والسعادة. ومع ذلك، فإن التفوق في مجالات الحياة هذه ليس بالأمر السهل. هناك الكثير والكثير من التحديات والعقبات على طول الطريق.

إن مواجهة انتكاسة بسيطة في محاولة الوصول إلى أهدافنا لا تزعج الناس كثيراً أو تجعلهم يائسين. ولكن عندما تغطي العقبات أو التحديات، يبدأ الناس في فقدان الأمل. وذلك عندما يشعرون بالرغبة في التخلي عن الحياة. إليك علامات تدلُّ على وقوعك فريسةً للاستسلام.

1 - فشلت في تلبية توقعاتك.

كأطفال، لدينا توقعات كبيرة من حياتنا. بحلول العشرين، سأفعل هذا. وبحلول الثلاثين، سأفعل ذلك. نحن نحلم بالنجاح الكبير في كل مجالات الحياة. يفعل العقل ذلك حتى نتمكن من أن نكون متفائلين بشأن المستقبل، ونستمر في البقاء، ونتحمس للحياة.

ومع ذلك، مع تقدم الناس في السن، يدرك الكثير منا أننا تأخرنا في تحقيق أحلامنا. واقعنا الحالي لا يتوافق مع توقعاتنا السابقة. يمكن أن يكون هذا محبطاً للغاية ويجبر الشخص على الوقوع فريسةً للاستسلام والتخلي عن الحياة.

2 - لم يعد لديك أمل.

في كثير من الأحيان، الشيء الوحيد الذي يدفعنا للعمل لتحقيق أهدافنا هو الأمل. وعندما يختفي هذا الأمل، فإن الجهد الذي نبذله لتحقيق أهدافنا يذهب معه. ليست هناك فائدة من المحاولة.

جميع الأهداف القيمة في الحياة هي أهداف طويلة المدى. عند العمل على تحقيق أهداف طويلة المدى، عليك أن تعتمد على الأمل لأنك لن ترى أي تقدم فوري.

3 - توقفت عن الحلم.

تصل إلى مرحلة لا ترى فيها أي فائدة من الحلم بالمستقبل. إنه شيء سخيف فعلته عندما كنت طفلاً. يجب أن تكون أكثر عملية وواقعية الآن. يمكن أن يكون هذا التفكير ضاراً بتقدمك وعلامة واضحة على أنك وقعت فريسةً للاستسلام.

4 - تشعر أنك لا تستطيع السيطرة على حياتك.

إن تعرضت لانتكاسة كبيرة في حياتك، خاصة تلك التي لم يكن لديك سيطرة عليها، فمن المحتمل أن تعتقد أنك لا تستطيع التحكم في حياتك. عندما تظن أنك لا تملك السيطرة على حياتك، فإنك تترك الحياة تفلت من بين يديك.

5 - فقدت حماسك أو إثارتك في الحياة.

مع الحلم والأمل في مستقبل أفضل تأتي الإثارة. لا يمكنك الانتظار لولوج مستقبلك المجيد حيث تصل إلى أهدافك. عدم وجود الإثارة يعني عدم وجود أهداف لنتطلع إليها. الأشخاص الذين لديهم أهداف لديهم شرارة في أعينهم يفتقدها أولئك الذين ليس لديهم أهداف والذين تخلوا عن الحياة ويفتقرون إلى الطاقة والحماس والرغبة في الحياة.

6 - لا تعتني بنفسك.

هل لاحظت كيف تعتني بنفسك جيدًا عندما تؤدي أداءً حسنًا؟ إن الأداء الجيد في أحد مجالات الحياة يمنحك الأمل والطاقة لتحسين المجالات الأخرى. إن حصلت على ترقية، على سبيل المثال، قد ترغب في البدء في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. بمجرد أن تتعرض لانتكاسة في أحد مجالات الحياة، تتأثر مجالات أخرى أيضًا. لا تشعر بالرغبة في الاعتناء بنفسك بعد الآن. لا يوجد أمل. يبدو كما لو أنك تأكل قطعة واحدة من الكعك وتكسر قاعدتك المتمثلة في تجنب الوجبات السريعة. ولسان حالك يقول: «لقد أخفقت. ما جدوى أي شيء؟ دعونا نأكل كل شيء».

7 - تقارن باستمرار وتشعر بالتعاسة.

باعتبارنا كائنات اجتماعية، لا يمكننا نحن البشر التوقف عن مقارنة أنفسنا بالآخرين. عندما لا تكون الأمور جيدة بالنسبة لنا، نكون عرضة بشكل خاص للبؤس الناجم عن المقارنة. نحن نقارن أنفسنا بالآخرين الذين يقومون بعمل أفضل منا ونشعر بالبؤس.

8 - لم تعد تضحك كثيرًا.

غالبًا ما يكون الضحك وإضحاك الآخرين نتيجة ثانوية للمزاج الجيد والسعادة. إن لم تكن في مزاج جيد، فمن الصعب أن تضحك وتجعل الآخرين يضحكون. عندما تصل إلى الحضيض في حياتك، فإن آخر شيء تريد فعله هو إلقاء النكات.

على الرغم من أن بعض الأشخاص يستخدمون الفكاهة للتأقلم، فهم نادرون.

9 - تشعر بالإرهاق والاستنزاف التام.

عندما تكون غارقًا في العقبات التي تعترض طريقك نحو تحقيق أحلامك، فمن السهل أن تصاب بالإحباط والإرهاق والاستنزاف.

10 - تحمل أمتعة الماضي.

يمكن أن تؤدي أمتعة المشاعر الماضية والصدمات التي لم تُحلَّ إلى إبطاء تقدمك بشكل خطير. السبب الوحيد الذي يجعل الناس يريدون حل الصدمات هو أن يتمكنوا من المضي قدمًا. إن لم تعوق الصدمات قدرتنا على الوصول إلى أهدافنا، فلن يهتم أحد بحلها.

تتداخل الصدمات مع أهدافنا العلائقية أكثر من غيرها. إن كنت أعزب، فأنت لم ترَ بعد التأثيرات المدمرة التي يمكن أن تحدثها أعباء الماضي على العلاقة.

11 - تشعر أنك بلا جدوى.

نحن نصل إلى أهدافنا من خلال مساعدة الآخرين على تحقيق أهدافهم. لذلك، كلما تفوقت في الحياة، زادت احتمالية أنك تساعد الآخرين على التفوق أيضًا. عندما نساهم في المجتمع بطرق مهمة، يرتفع احترامنا لذاتنا. عندما لا نفعل ذلك، نشعر بأنَّ لا قيمة لنا. ولهذا السبب تصادف أشخاصًا يبدو أنهم يعيشون حياة كريمة، لكنهم في أعماقهم غير راضين. إنهم غير راضين لأنهم يشعرون أنهم لم يصلوا إلى إمكاناتهم أو أحدثوا تأثيرًا كبيرًا.

12 - تنعزل اجتماعيًا.

عدم الشعور بقيمتك يجعلك تتجنب الانخراط في أي نشاط اجتماعي. تشعر أن الناس ليس لديهم سبب ليحبوك أو يقدروك.

13 - تشعر باللامبالاة.

عندما تفقد كل شيء، لا شيء يهم. تصبح لا مبالياً لأنه ليس لديك ما تخسره. ليس لديك ما تهتم به.

14 - تتصرف بسلبية في كل شيء.

أنت سلبي تجاه نفسك والناس والعالم. تلوم القوى الخارجية على الطريقة التي تحولت بها حياتك. وإن حاول أي شخص مساعدتك أو تقديم النصيحة، فتحبطه على الفور بقولك: «لن ينجح الأمر».

المفتاح هو استعادة الأمل.

الحياة مليئة بالتحديات والعقبات. ليس عليك أن تتخلى عن الحياة لمجرد أنك تواجه عقبة. في كثير من الأحيان، يرتفع نجاح الأشخاص بشكل كبير بعد أن يصلوا إلى الحضيض. ليس عليك تحطيم كل أهدافك الآن. كل ما عليك فعله هو استعادة الأمل.

أفضل طريقة لفعل ذلك هي أن تحيط نفسك بأشخاص يعيشون الحياة التي تريد أن تعيشها.

ثقّف نفسك واطلب المساعدة من الأشخاص الموجودين بالفعل في المكان الذي تريد أن تكون فيه.

اعمل على عقليتك ومعتقداتك. إن كانت لديك معتقدات سلبية وغير منطقية مثل «المال لا يجلب السعادة» أو «كل الرجال مخادعون»، فلن تساعدك على تحقيق أهدافك.

لماذا نستسلم بسهولة؟

بقلم: ليون هو

مثل الكثير من الناس، شعرتُ بالرغبة في الاستسلام في شيءٍ ما. إنَّ أدمغتنا مبرمجة على الاستسلام بسهولة، وهذا أمر طبيعي. يُعتَقَد أن البشر يتصرفون وفق «مبدأ اللذة» أي الإشباع الفوري⁽¹⁾. فنحن مبرمجون على الحصول على مكافآتٍ فورية في المقابل. وُلدنا وبداخلنا غريزة البحث عن الإشباع الفوري، لأنَّه في العصور القديمة، كان الحصول على منافع فورية أمرًا ضروريًا للبقاء على قيد الحياة. نحن نركز بشدَّة على الحاضر، ولذلك عندما لا نحصل على ما نريده على الفور، نشعر بالقلق ونرغب في الاستسلام.

نعم، من حينٍ إلى آخر، الرغبة في الاستسلام أمر طبيعي. لكن الاستسلام ليس أمرًا جيدًا.

إنَّ تحديد الأسباب التي تجعل الاستسلام يبدو الخيار الأفضل أمرٌ في غاية الأهمية. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يريدون

(1) الإشباع الفوري (Instant Gratification): هو الحاجة الملحة لإشباع الرغبة الشديدة على الفور، دون النظر إلى الآثار والعواقب طويلة المدى.

الاستسلام، ولكلِّ سببٍ دوافع مختلفة. ومع ذلك، هناك بعض الغرائز البشرية التي تلعب دورًا هنا.

- **الخلط بين الدروس والفشل:** عدم القدرة على رؤية العائق أمام الدرس الذي تؤد تعلمه والاستمرار في المضي قدمًا على أي حال.
- **النتيجة أكثر أهمية من الرحلة:** التركيز بشكل أكبر على النتيجة النهائية وتجاهل أهمية كيفية وصولك إلى الهدف النهائي والنمو على طول الطريق.
- **رؤية الفشل قبل حدوثه:** ممارسة تخريب الذات من خلال خلق فكرة أنّ ما تريده لن يحدث. ويرجع ذلك عادة إلى المعتقدات المقيدة للذات ونقص الثقة بالنفس.
- **الافتقار إلى الانضباط أو السيطرة:** إدراك أن حلمك المحقق لن يسقط في حضنك في غضون أسابيع قليلة فحسب، بل سيتطلب في الواقع العمل الجاد والتصميم.
- **عدم التكيف مع التغيرات:** عدم تقبل التغيرات، والحاجة إلى تعديل أفكار أو العثور على أشياء تتطور بشكل مختلف عمّا تخيلته في الأصل، واعتبارها علامة على عدم النجاح، تظهر أنك لست منفتحًا على التغيرات والتطور الطبيعي إلى شيء أكثر روعة.

عواقب الاستسلام المبكر:

طالما كان النجاح الفوري أسطورة. فشل العديد من الأشخاص الناجحين مئات المرات، وإن كانوا اختاروا الاستسلام بدلًا من العمل بجديّة أكبر للوصول إلى أهدافهم، لما نجحوا قط. على سبيل المثال: طرد والت ديزني من قبل رئيس تحرير إحدى الصحف من قبل لأنه «يفتقر إلى الخيال، وليس لديه أيُّ أفكار بناءة». لو تخلّى عن حلمه وموهبته في

الرسم، لما حقق مشروع ديزني النّجاح الساحق الذي يعرفه كلُّ كبيرٍ وصغيرٍ اليوم. ولنأخذ لاعب كرة القدم الشهير ديفيد بيكهام كمثال آخر. قضى فترة توقّف بعد حصوله على بطاقة حمراء في مباراة كأس العالم ضد الأرجنتين عام 1998. ولم يتمكن منتخب إنجلترا من التأهل إلى الدور التالي وكرهه الجميع ولاموه على ذلك. إن تخلّى بيكهام عن لعب كرة القدم، ما كنّا سنرى اللاعب الناجح يقود فرقًا مختلفة ويصبح أحد أكثر اللاعبين الأسطوريين في التاريخ.

إن استسلمت الآن، فأنت تتخلّى عن المستقبل المشرق والنتائج الرائعة التي ستحققها.

تكمّن القوة في عقليتك، وتغييرها هو المفتاح للحفاظ على الحافز الذي تحتاج إليه عندما تسوء الأمور. ولهذا السبب من المهم أن تدرك لماذا لا ينبغي لك الاستسلام.

النّجاح الفوري أسطورة.

إنه جيل الإشباع الفوري الذي يخلق هذا الوهم. ينظر الناس إلى الأشخاص الناجحين الآخرين ويفترضون أنهم حققوا النّجاح بين عشية وضحاها، ولكن ذلك في الواقع استغرق منهم عملاً شاقاً والكثير من الفشل للوصول إلى ما حققوه. المعظم لا يرون الرحلة أبداً، بل الوجهة فقط، ويقعون في حب فكرة أنهم لا يحتاجون إلى العمل الجاد للوصول إليها. افهم أن هذه أسطورة. ولا تجعلها تصرفك عن متابعة خطواتك، لأنّ السحر في الواقع يحدث قي الرحلة ويجعل هدفك النهائي أكثر جاذبيّة من أي وقت مضى.

ربما تكون هناك حاجة إلى نهجٍ مختلفٍ.

يحكم الناس على أنفسهم بقسوة شديدة، ويفترضون أنهم غير قادرين إن بدأ أنهم يفشلون في شيء يريدونه. ويمكن حل ذلك ببساطة عن طريق تجربة نهج مختلف. غالبًا ما يركز الناس بشدة على الهدف النهائي ويعتقدون أن هناك طريقة واحدة أو طريقتين فقط للوصول إلى هناك. في الواقع قد تكون هناك مئة طريقة أخرى لم تنفتح عليها أذهانهم. انفتح وغير منظورك. هل هناك طرق أخرى يمكنك اتباعها تبدو أفضل بالنسبة إليك؟

ستتساءل دائمًا: «ماذا لو؟».

ذلك الشعور بالندم يمكن أن يضربك بشدة. ماذا لو بقيت متمسكًا به؟ كان بإمكانني تحقيقه الآن. ماذا لو لم أستسلم، كم كانت ستصبح حياتي مختلفة؟ في حين أن الندم هو الشيء الأول الذي لا يجب أن تضيع وقتك فيه، فقبل أن تترك حلمك، تخيل فقط كيف يمكن أن تتغير حياتك وأين يمكن أن تكون بعد عام أو عامين أو خمس سنوات.

لا تمنح نفسك المستقبلية الفرصة لتشعر بالندم بسبب القرار الوحيد الذي تتخذه في الوقت الحاضر.

من الممكن أن تستسلم وأنت على بُعد خطوة واحدة من نجاحك.

في كثير من الأحيان، عندما يستسلم الناس، يكونون في الواقع على بعد خطوة واحدة من النجاح. الأوقات الصعبة ما هي إلا طريقٌ ممهّدٌ لتقدّم كبير نحو النجاح.

قرر، وقل نعم، ما زلت أريد هذا أكثر من أي وقت مضى! أنت تقول نعم لكثير من الأشياء، قلها الآن، فأنت تستحق هذا بعد كل ما فعلته وهذا عادة

الوقت الذي تحقق في النجاح. استمر في التقدم! الأمر كله يتعلق بالثقة بأن الأمر سينجح.

سيحدث ذلك مرارًا وتكرارًا.

هل تجد نفسك تترك الأشياء كثيرًا؟ افتراضياً، تتكرر أنماط تفكير المعتادة مرارًا وتكرارًا طوال حياتك إن لم تحددها وتغير عقليتك. لا تعتقد أن «سأقوم بمحاولة أخرى في غضون عام» حلٌ جيد لأنه من المحتمل جدًا أن تكرر النمط نفسه تمامًا مرة أخرى.

من المهم أن تجلس مع نفسك وتحدد سبب ميلك إلى الاستسلام. قد يشعر هذا بعدم الارتياح وقد تشعر بمقاومة بدء هذه العملية. ولكن بمجرد أن تعمل فعليًا على حلِّ معتقداتك المقيدة، يمكن تحريرها بسرعة كبيرة وستساعدك على إزالة العوائق العقلية التي لم تكن تعلم أنها تعوقك.

التخبُّط لا يعني الفشل.

لقد دُفِعنا إلى الاعتقاد بأنَّ التخبُّط هو شيء يجب أن نخجل منه. إنه بطريقة ما تمثيل سلبي لشخصيتنا الأساسية وقدرتنا على التحرك عبر العالم. أنا هنا لأخبرك أن الأمر ليس كذلك. لا تفكر أبدًا في الأوقات الصعبة على أنها فشل. في الواقع، أزل الفشل من قاموسك. توقف عن الاهتمام بما يعتقدّه الآخرون، وصدِّق أنك قادر على اجتياز أي مرحلة صعبة والخروج من الطرف الآخر.

التخبُّط في الواقع يبني الشخصية. إنه موجود لخدمتك، لمساعدتك في تعلم شيء ستحتاج إلى استخدامه لاحقًا. توقف عن افتراض أن التخبُّط أمرًا سلبيًا، ولكن اعتبره نعمة في طريقك إلى النجاح الكبير.

الشيء الذي يميل الناس إلى نسيانه عندما يكون كل ما يريدون فعله هو الاستسلام، هو أن الفشل لا يُصلح أي شيء. ربما ستشعر للحظة بالارتياح لأنك لم تعد مضطراً إلى مواجهة هذا التحدي، لكن الرضا سيكون عابراً. سواء أكنت تحاول الإقلاع عن التدخين أو شرب الخمر أو أي نوع من العادات السيئة؛ أو ما إن كنت تحاول تحقيق هدف ما، فالبؤس الذي كنت تعيشه سيعود بطريقة أو بأخرى إن اخترت الاستسلام في أصعب الأوقات. التحدي الحقيقي الذي تواجهه في تلك اللحظة هو ضعفك الذي يظهر في شكل مادي. عندما تتقبل أنك لست جديراً أو جيداً بما يكفي، فهذه هي العقلية التي ستحافظ عليها.

بغض النظر عن التحدي الذي تواجهه، ستواجه صعوبة في الحفاظ على تفاؤلك وتفانيك وقوة إرادتك لأنك لم تعالج المشكلة الحقيقية: نفسك. تخيل التحدي الكبير وكأنه صخرة كبيرة أمامك.

إن اخترت الاستسلام، فإنك ستحاول الالتفاف حول الصخرة دون الاقتراب منها.

ومع ذلك فإن أسرع طريقة للتغلب عليه هي كسر هذه الصخرة الكبيرة والعبور من خلالها.

الشيء نفسه مع نقاط ضعفك. يمكنك الاستمرار في تعديل حياتك لتناسب مخاوفك (أي التوقف عن البحث عن وظيفة لأنك تقبلت أنك ستفشل دائماً)، أو يمكنك الاستمرار في إرسال الطلبات والاتصال للمتابعة وتحديد موعد للمقابلات.

مهما كان التحدي كبيراً، فإن تحطيمه أمر لا بد منه.

لكي تظل متحفزاً حقاً، بغض النظر عن مدى ضخامة التحدي، عليك أن تتعلم كيفية التغلب على التحدي الكبير. وللتغلب على ضعفك حقاً، تحتاج إلى تحطيم الصخرة الكبيرة إلى قطع أصغر والتعامل مع الحجارة الصغيرة قطعة قطعة.

عشرون سؤالاً يجب أن تطرحه على نفسك إن كنت تشعر برغبة في الاستسلام

يمكن أن تبدو الحياة مستحيلة في بعض الأحيان. لا يوجد ما يكفي من الوقت لإنجاز جميع الواجبات، وقد تنفصل عن شريكك، أو تتوتر علاقتك مع والديك، أو ربما تعاني مشكلات في التواصل مع أصدقائك. في بعض الأحيان تصبح الأمور مربكة للغاية لدرجة أنك قد ترغب في الزحف إلى سريرك وعدم التخلي عن الأمان الذي تستمده من أعطيتك أبداً. أو ربما أفكارك أكثر جدية، وفكرت في إنهاء حياتك هرباً من موقفك. بغض النظر عما تمر به، فقط اعلم أنه يمكنك تجاوز هذا الأمر. فيما يلي عشرون سؤالاً يجب أن تطرحه على نفسك إن كنت تشعر باليأس أو العجز أو الرغبة في الاستسلام.

- 1 - هل استحممت اليوم؟ إن لم تكن قد استحممت خلال الأربع وعشرين ساعة الماضية، فافعل ذلك الآن.
- 2 - هل تناولت أي شيء صحي خلال الساعات القليلة الماضية؟ الحلوى والصودا لا تجديان نفعاً. اذهب لتناول شيء يمكن أن يمنح جسمك طاقة صحية، مثل: الموز، أو حفنة من المكسرات، أو قطعة من الجبن.

3 - هل شربت أي كمية من الماء خلال الساعة الماضية؟
يمكن أن يجعل الجفاف أي شخص يشعر بالسوء. اذهب واشرب
بعض الماء.

4 - هل أخذت قسطًا كافيًا من النوم الليلة الماضية؟ إن كانت
إجابتك لا، خذ قيلولة. اذهب إلى السرير ساعة أو ساعتين أبكر
هذه الليلة. النوم مهم للغاية لصحة نفسية جيدة، لذا تأكد من
حصولك على ما يكفي منه يوميًا.

5 - هل تمسّيت خلال الأربع وعشرين ساعة الماضية؟ ليس
مجرد المشي إلى الحمام أو الثلجة، بل المشي لمدة ثلاثين
دقيقة تقريبًا. إن لم يكن الخروج في نزهة خيارًا بالنسبة لك،
يمكنك التجول في مركز تجاري أو متجر كبير.

6 - هل انتصف النهار، وما زلت بملابس النوم؟ اخلع ملابس
النوم واغسل وجهك. ارتد شيئًا يعجبك حقًا، مثل فستان أو
قميص جميل أو زوج من أحذيتك المفضلة. ضع مستحضرات
التجميل أو اخلق وصف شعرك في تصفيفة جديدة.

7 - هل حلّ الليل ولا تستطيع النوم؟ اذهب وارتنّد ملابس نومك.
املأ سريرك بالبطنانيات أو الوسائد أو الدمى. ضع جميع الأجهزة
الإلكترونية بعيدًا عنك، ثم استلقِ وأغمض عينيك لمدة خمس
عشرة دقيقة. قد يكون من المفيد تشغيل ضوء بيضاء، أو
مروحة، أو مقطع فيديو على يوتيوب مدته ساعة بصوت هطول
المطر.

8 - هل تشعر بأنك عديم الجدوى؟ فكّر في شيء صغير يمكنك
فعله اليوم (مثل ترتيب سريرك، أو الرد على رسالة بريد
إلكتروني، أو طي كومة من الغسيل النظيف، أو إنجاز واجب

منزلي). اضبط مؤقتًا للمدة التي تعتقد أنّ مهمتك ستستغرقها، ثم انظر ما إن كان تخمينك سيصيب. سيبقيك المؤقت متحفزًا ويجعل المهمة أكثر متعة قليلًا.

9 - هل هناك أي تغيير في أدويتك مؤخرًا؟ إن أوقفت فجأة تناول دواء ما، أو فاتتكَ جرعة، أو استبدلت علامة تجارية بأخرى، فقد يؤدي ذلك إلى إلقاء جسمك وعقلك في حلقة مفرغة. انتظر بضعة أيام ولاحظ ما إن كانت الأمور تتحسن، ولكن إن لم تتحسن، فاتصل بطبيبك وأخبره ذلك.

10 - هل تشعر بأنك غير جذّاب؟ ارجع إلى السؤال رقم 6، ثم التقط صورة أمامية لنفسك. كن أفضل صديق لنفسك وحدد شيئين على الأقل من الصورة يعجبانك في نفسك.

11 - هل غنيت أو رقصت اليوم؟ إن لم تكن فعلت، شغل أغنية تحفظها عن ظهر قلب، وتحرك مع الموسيقى وغنِّ بأعلى صوتك.

12 - هل تشعر بالتجمد بسبب قرار مهم يتعين عليك اتخاذه؟ ضع قرارك الرئيسي على نار هادئة لبضع ساعات وركز على المهام التي تحتاج إلى إنجازها لهذا اليوم. امنح نفسك الإذن بعدم التفكير في القرار في أثناء عملك على الأشياء التي تحتاج إلى إنجازها. وفي نهاية اليوم، دوّن أفكارك حول قرارك. كرر هذه العملية حتى تتضح لك الأمور. القرار الصحيح سيأتي إليك في الوقت المناسب.

13 - هل عانقت أحدًا مؤخرًا؟ إن كانت إجابتك لا، فقد حان الوقت للاقترب من صديق أو والد أو أخ أو حتى حيوانك الأليف

للحصول على عناق. قد تتفاجأ كيف يمكن لبعض الاتصال الجسدي الأساسي أن يغير مسار أسوأ يوم لك نحو الأفضل.

14 - هل قدّمت مجاملة لشخص ما خلال الأربع وعشرين ساعة

الماضية؟ اذهب وافعل ذلك. يمكن أن يكون هذا على وسائل التواصل الاجتماعي أو شخصياً. ابحث عن الصفة التي تعجبك ثم أخبرهم ذلك.

15 - هل يعرف أصدقائك ما تمر به؟ اتصل بهم الآن وأخبرهم. من المهم أن تدع الآخرين يعرفون ما تشعر به.

16 - هل تركز على المستقبل أم تسكن الماضي؟ الأحداث

والأشياء الماضية في هذه اللحظة قد تكون مؤلمة، ولكن ماذا بعد شهر أو سنة أو خمس سنوات؟ أنت لا تعرف أبداً ما هي الأشياء الرائعة التي قد تكون في متناولك. اسمح لنفسك بالأمل والحلم؛ حدد الأهداف، وانظر إلى الطريق أمامك بدلاً من مرآة الرؤية الخلفية.

17 - متى آخر مرة رويت قصتك؟ من المهم أن تكتب أو تتحدث عما مررت به. اكتب عن رحلتك في مجلة أو عبر مدونة.

18 - هل استنزفت نفسك مؤخراً، جسدياً أو اجتماعياً أو عاطفياً

أو فكرياً؟ إن منح الكثير من طاقتك لأي نشاط يمكن أن يكون له أثر قد يستمر لبضعة أيام. فكر في نفسك كبطارية، فأنت بحاجة إلى وقت لإعادة الشحن بعد استنفاد طاقتك. كن لطيفاً مع نفسك، وخذ وقتاً للتعافي. ربما يكون ذلك بمشاهدة فيلم مضحك، أو قضاء بعض الوقت بمفردك، أو النوم بضع ساعات إضافية هذا الأسبوع.

19 - هل انتظرت أسبوعًا؟ عندما تبدأ الحياة بإحباطك، فمن السهل أن تشعر أن الأمور كانت دائمًا على هذا النحو، حتّى عندما لا يكون ذلك صحيحًا. اليوم، من المهم أن تلتزم بالاستمرار لمدة أسبوع، مهما كلف الأمر. إن استمرت في الشعور بهذه الطريقة بعد سبعة أيام من الآن، فاطلب المساعدة من شخص تثق به. أنت تستحق أن تشعر بالتحسن وهناك الكثير من المساعدة من أجلك. لا تياس أبدًا.

20 - هل تحدثت مع مرشدٍ نفسي مؤخرًا؟ إذا لم يكن لديك مرشدٌ، فابحث عن واحدٍ الآن. وإن كان لديك، حدد موعدًا وتحدث معه عمّا يحدث في حياتك.

لماذا يجب ألا تستسلم أبدًا؟

بقلم: سوراڤ

إنَّ التخلّي عن أحلامك هو واحدٌ من أسهل الطرق وأكثرها ضمانًا لتحقيق الفشل. نستسلم لأن الأمور أصبحت صعبة، نستسلم لأننا أصبحنا يائسين، نستسلم لأننا نخشى الفشل، نستسلم لأن النجاح غير مؤكد، نستسلم لأن الألم أصبح لا يطاق، نستسلم لأن... هناك الكثير من الأشياء والأسباب التي تجعلنا نستسلم.

إن كان لديك هدف تريد تحقيقه في حياتك، فإنَّ عملية تحقيقه تشبه رحلة المغامرة. بعض الأيام ستكون سهلة، وبعض الأيام ستكون صعبة؛ في بعض الأيام ستشعر بالسعادة، وفي بعض الأيام ستلعب نفسك لأنك بدأت الرحلة. إنها رحلة عبر سفينة دوّارة. ولكن مهما كنت متحمسًا أو إيجابيًا، فقد تشعر بالإحباط وتشعر أنه يجب عليك التخلي عن هذه الرحلة. ومن الواضح أننا جميعًا نشعر بالرغبة في الاستسلام قبل تحقيق نجاح كبير. لكن إن استسلمت، سينتهي كل شيء، وكما قلت، فهو أفضل طريقة لتحقيق الفشل. ومن ثمّ، فمن الضروري توضيح لماذا يجب ألا تستسلم أبدًا لإنقاذ نفسك من هذا الخطر.

هنا في هذه المقالة، أدرجت عشرة أسباب تجعلك لا تستسلم أبدًا. كل هذه النقاط مبنية على تجربتي في الحياة وملاحظتي للناس. يمكن أن تمنحك هذه النقاط الأمل والإيجابية لمواجهة مخاوفك واتخاذ الإجراءات اللازمة ومواصلة المضي قدمًا.

لماذا يجب ألا تستسلم أبدًا؟

1 - لم تحقق هدفك.

أحد أقوى الأسباب التي تجعلك لا تستسلم هو أنك لم تحقق ما أردت بعد. وما دمت على قيد الحياة وبصحة نفسية جيدة، عليك أن تستمر في المحاولة. إن شعرت بالرغبة في الاستسلام، اسأل نفسك لماذا بدأت هذه الرحلة. هل كان ذلك لإثبات نفسك، أم لأنك أردت تحقيق شيء عظيم، أم لأنك أردت أن تكون غنيًا، أم لأنك أردت مساعدة الآخرين؟ مهما كانت أسبابك، ذكّر نفسك لماذا بدأت. ذكّر نفسك أنك لم تحقق ما أردت. ذكّر نفسك أن الاستسلام لن يساعدك على تحقيقه.

«نقطة ضعفنا الكبرى هي الاستسلام. إنَّ الطريقة الأكيدة للنجاح هي المحاولة مرة أخرى».

- توماس أديسون

2 - قطعت شوطًا كبيرًا بالفعل.

لقد بدأت الرحلة ووصلت بالفعل إلى هذا الحد. الآن لديك احتمالية أفضل لتحقيق النجاح مقارنةً بالمرّة التي لم تبدأ فيها. كل يوم وأنت تتقدم للأمام، تزيد احتمالية نجاحك. ولكن الآن، إن استسلمت، فإن كل ما

بذلته من جهود حتى الآن سيضيع سدى. وأنت لا تعرف أبدًا مدى قربك من النجاح عندما تستسلم. ربما تكون على بُعد بوصات قليلة من النصر؛ ربما بعد خطوات قليلة فقط، تجد الكنز.

«يمكن تلخيص البقاء على قيد الحياة في ثلاث كلمات: لا تستسلم أبدًا. هذا هو جوهر الأمر حقًا. واصل المحاولة فحسب».

- بير جريلز -

3 - الشك الذاتي أمر شائع.

قد تستسلم عندما تبدأ في الشك في إمكاناتك. أنت تشك فيما إذا كنت ستنجح. أنت تشك فيما إذا كنت منزعًا بدرجة كافية. أنت تشك فيما إذا كنت على الطريق الصحيح. وفي أغلب الأحيان نأخذ هذه الشكوك على محمل الجد ونتأثر بها. هنا عليك أن تفهم أن الشك في نفسك أمر شائع. تقريبًا كل من حقق نجاحًا كبيرًا في الماضي شكك في نفسه، وليس الأمر كما لو كان يشعر بالثقة والتفاؤل في كل مرة. ليس غياب الشك هو الذي أدى إلى نجاحهم، بل عاداتهم في تجاهل شكوكهم والمضي قدمًا.

«معظم الأشياء المهمة في العالم أُنجزت على يد أشخاص استمروا في المحاولة عندما بدا أنه لا يوجد بصيص أمل على الإطلاق».

- ديل كارنيجي -

4 - النّجّاح دائماً صعب.

لقد رأيتُ الكثير من الناس متحمسين في بداية الرحلة؛ إنهم يعملون بجد ويبقون مخلصين ومنضبطين. لكن عندما تتعقد الأمور، يجدون صعوبة في الاستمرار ويبدؤون في التفكير في الاستسلام.

إنّ تحقيق النّجاح ليس بالأمر السهل أبداً؛ لم يكن كذلك قط، ولن يكون كذلك أبداً. لو كان النّجاح سهلاً، لحققه أي شخص، ولنجح الجميع. لكن في الواقع، عدد قليل جداً من الأشخاص يحققون نجاحاً استثنائياً لأن قلة قليلة من الناس هم من يدفعون ثمنه. لا يمكنك الاستسلام لمجرد أن الحياة أصبحت صعبة، فكل الأشياء الجميلة في هذا العالم يصعب تحقيقها.

«النّاجحون ليسوا موهوبين؛ إنهم يعملون بجد،

ثم ينجحون عن قصد».

- ج.ك. نيلسون

5 - عدم اليقين هي المنطقة التي يحدث فيها شيء غير عادي.

في بعض الأحيان قد تستسلم لأن النتائج غير مؤكدة، فأنت لا تعرف ما سيحدث غداً، وإلى أين تتجه، وما إن كان عملك الشاق سيؤتي ثماره. عندما ندمن اليقين والأمان تصبح حياتنا محدودة جداً ونعيش حياة متوسطة. إن راقبت حياة جميع الشخصيات العظيمة التي تعرفها، فستجد أنهم جميعاً خاطروا واحتضنوا دائماً حالة الشك وعدم اليقين. لأن عدم اليقين هو المكان الذي ننمو فيه، ونختبر أشياء جديدة، ونصنع شيئاً

رائدًا. عدم اليقين هو المكان الذي يحدث فيه ما هو غير عادي. النجاح والإنجازات ليست مؤكدة أبدًا.

«دائمًا ما يبدو الأمر مستحيلًا حتى يُحقَّق.»

- نيلسون مانديلا

6 - الإخفاقات مهمة.

الفشل أكثر قيمة بكثير من النجاح لأنه يجعلك أقوى، وأكثر حكمة، ويُعدُّك للنجاح. لكن الكثير من الناس يستسلمون لأنهم يخشون الفشل وكأن الفشل سيقتلهم. لا يمكنك الاستسلام حتى لو كان لديك خوف عميق من الفشل، فالاستسلام ليس خيارًا. يجب أن تستمر في المضي قدمًا ما دمت لم تحقق ما تريد. إن فشلت، ستتعلم، وإن نجحت، ستحقق هدفك؛ ولكن إن استسلمت، ستعود خالي الوفاض. الاستسلام أسوأ بكثير من الفشل. وأكرر: الاستسلام أسوأ بكثير من الفشل.

«أستطيع أن أتقبَّل الفشل. الجميع يفشل في

شيءٍ ما. لكنني لا أستطيع تقبُّل عدم المحاولة.»

- مايكل جوردن

7 - لا مفرَّ من الألم.

ستشعر بالألم في رحلتك نحو النجاح لأنَّ الكون لا يضمن النجاح السهل أبدًا. كل من يحقق هدفًا عظيمًا عليه أن يعاني. وإن كنت تشعر أنك تكافح كثيرًا، فلدي أخبار جيدة لك: سيكون نجاحك هائلًا. ولا تنس أنه كلما كافحت أكثر، زاد مستوى نجاحك. لا يمكنك الاستسلام لأنك غير

قادر على تحمل الألم. الألم الذي تشعر به اليوم مؤقت، لكن المجد الذي ستحققه من خلال هذا الألم سيكون دائماً.

«لا تتوقف أبداً عن محاولة. لا تتوقف أبداً عن الإيمان. لا تستسلم أبداً. سيأتي يومك».

- ماندي هيل

8 - لا ندم.

ماذا لو استسلمت اليوم وأدركت لاحقاً أنك كنت على بُعد بوصات قليلة من النجاح؟ سوف تعيش بقية حياتك مع الندم. وصدقني، الندم هو أسوأ المشاعر الموجودة هناك. وهذا هو أسوأ شيء سيحدث عندما تستسلم. ولكن ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إن لم تستسلم؟ السيناريو الأسوأ هو أن تفشل. ولكن حتى لو فشلت، على الأقل لن تندم على أنك لم تحاول؛ على الأقل ستكون راضياً أنك بذلت قصارى جهدك.

«الكثير من الفاشلين في الحياة هم أشخاص لم يدركوا مدى قربهم من النجاح لحظة استسلامهم».

- توماس أديسون

9 - أحلك الأوقات دائماً ما تكون قبل بزوغ الفجر.

ستزداد صعوبة الأمور عندما تكون على وشك تحقيق النجاح. ستكون في الحالة الأكثر ضعفاً؛ قد لا يكون لديك أي أمل على الإطلاق، ستكون

متعَبًا ومن المرجح أن تستسلم. هذه هي الطريقة التي تستجيب بها الطبيعة. فأحلك الأوقات دائمًا ما تكون قبل بزوغ الفجر. إن استسلمت، سينتهي كل شيء. إن لم تستسلم، سترى واحدة من أعظم المعجزات التي شهدتها على الإطلاق. سترى نفسك تنتقل من الصفر إلى المئة، سترى نفسك تحقق النجاح. ستندهش، وسيكون كل شيء لا يصدق.

«لا تيأس أبدًا. اليوم صعب، وغدًا سيكون
أصعب، ولكن بعد غدٍ ستشرق شمس نجاحك».

- جاك ما

10 - ستؤتي جهودك ثمارها.

يشعر الناس بالقلق بشأن ما إن كانت كل الجهود التي يبذلونها ستؤدي إلى شيء ما. دعني أخبرك، كل العمل الشاق الذي تقوم به، وكل المخاطر التي تخوضها، وكل المعاناة التي تمر بها، ستؤتي ثمارها يومًا ما. الطريقة الوحيدة التي ستضيع بها جهودك إن استسلمت.

بمجرد تحقيق النجاح، ستدرك كم هو جميل. ستشعر بالامتنان لنفسك لأنك واصلت عندما كانت الأمور صعبة، واستمرت عندما لم يكن لديك أمل، وواصلت حتى عندما عانيت، ولم تستسلم قط. هذا هو أحد أقوى الأسباب التي تجعلك لا تستسلم أبدًا.

«لا تستسلم أبدًا أبدًا أبدًا».

- ونستون تشرشل

لماذا تستسلم؟ إذا بدا ما تفعله صعبًا، تذكر أنه يجب أن يكون صعبًا، فلو كان سهلًا، لفعله أي شخص. إن كنت تخشى الفشل، فتذكر أنك تتعلم من الفشل أكثر من النجاح. إن كنت لا تستطيع تحمل الألم، تذكر أن الألم مؤقت، لكن الإنجاز سيكون دائمًا. إن كنت تشك في نفسك، فتذكر أن الأمر عادي؛ لقد شكك معظم الناس في أنفسهم قبل تحقيق النجاح الكبير، ولم يكونوا يعلمون حتى أنهم سيحققون النجاح. مهما كان الوضع، فإن الاستسلام ليس خيارًا أبدًا لأنه، حتى لو فشلت، على الأقل ستكون راضيًا عن محاولتك.

عشر قصص قصيرة قد تلهمك

بقلم: كوني ستيملي

غالبًا ما يكون الارتياح الذاتي أو عدم الثقة بالنفس هو العائق الأكبر أمام النجاح. يحدث لنا جميعًا. لكن مجرد مواجهتك للتحديات لا يعني أنه يجب عليك التوقف عن متابعة أحلامك واتخاذ الطريق السهل للنجاح. إحدى المهارات التي من المؤكد أنها ستؤتي ثمارها ويمكن لأي شخص تطويرها هي «المثابرة»، والتي تُعرف بأنها «الاستمرار في إنجاز شيء ما على الرغم من صعوبته أو تأخر نتيجة نجاحه».

المثابرة مفتاح رئيسي للنجاح.

يتطلب الأمر الصبر والتصميم والممارسة المنتظمة لتطوير هذه المهارة. إن المثابرة تعلمك كيفية التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات، والتركيز على الصورة الكبيرة بدلاً من التخلي عن الموقف أو المسؤولية في منتصف الطريق.

النجاح لا يأتي بسهولة في أي مرحلة من مراحل الحياة، وهناك العديد من العقبات التي يجب التغلب عليها قبل تحقيق الهدف. المثابرة هي المفتاح الذي يفصل بين النجاح وخيبة الأمل.

هل تستسلم في وقتٍ مبكرٍ جداً؟ لقد فشل جميع الأشخاص الناجحين في مرحلة ما، وبعضهم فشلوا عدة مرات. جزء من النجاح هو التعلم من محاولاتك الفاشلة والإصرار، وإدراك أن الفشل جزء من الإنجاز.

في هذا المقال سنلقي نظرة على عشر قصص قصيرة عن المثابرة وعدم الاستسلام أبداً. يمكن أن تساعدك الدروس والعبر المقدمة في هذه القصص على البقاء متحفزاً ومواصلة العمل الجاد لتحقيق أهدافك. هيا بنا نبدأ.

1 - الصبي والمزرعة.

في طفولته، كان والد جاك مدرب خيول، يضطر في كثير من الأحيان إلى الانتقال من مزرعة إلى أخرى لتدريب الخيول. ولهذا السبب، تغيرت المدرسة التي يذهب إليها الصبي باستمرار.

خلال سنته الأخيرة، طلب منه أحد المعلمين أن يكتب عمًا يريد أن يصبح عندما يكبر. ودون تردد، كتب جاك ورقة بحثية عن هدفه المتمثل في امتلاك مزرعة للخيول. لقد كان دقيقاً للغاية فيما كتب وضمّن رسوماً للمباني والإسطبلات وحتى مخططاً تفصيلياً للمنزل.

وبعد يومين، أعاد معلمه ورقته مكتوباً عليها حرف (F) في أعلى الصفحة.

سأل جاك معلمه عن سبب حصوله على هذه العلامة، فأجاب المعلم: «هذا حلم غير واقعي لصبي مثلك، لا يملك المال ولا الموارد، وينحدر من عائلة متنقلة. ليس هناك فرصة لبلوغ هذا الهدف».

ثم عرض المعلم على جاك فرصة لإعادة كتابة الورقة بأسلوب أكثر واقعية.

وبعد عدة أيام، أعاد جاك الورقة إلى معلمه دون أي تغيير. وقال:
«احتفظ بعلامتك وسأحتفظ بحلمي».

يمتلك جاك الآن مزرعة خيول تبلغ مساحتها 200 فدان ومنزلاً مساحته 4000 قدم مربع، حيث يعلق ورقة بحثه المدرسية داخل إطار فوق المدفأة.

الدرس المستفاد: لا أحد يستطيع أن يخبرك أن أحلامك غير واقعية. عليك أن تتبع قلبك، بغض النظر عما قد يعتقدّه الآخرون عن أهدافك. لا تستسلم أبداً، وامضِ قدماً بإصرار، ولا تسمح لأحد أن يسلبك أحلامك.

2 - الأمواج.

في أحد الأيام، عادت فتاة صغيرة إلى المنزل من المدرسة وهي مستاءة لأنها خسرت مركزها الأول في فريق الشطرنج. ولمعرفته مدى أهمية لعبة الشطرنج بالنسبة لابنته، سألها أبوها عما حدث.

وأوضحت الفتاة الصغيرة أنها عملت بجدّ للحفاظ على هذا المركز في الفريق، ولكن الآن حل مكانها صبي أكبر منها من مدرسة مختلفة. عند سماع ذلك، خطر لأبيها أن يروي لها قصتين.

حكى لها في الأولى أنه كان هناك صبي صغير ذات مرة على شاطئ جميل يجرف الرمال بمجرفة بلاستيكية. بينما كان أصدقاؤه الآخرون يلعبون، أمضى الطفل الصغير يومه في إنشاء قلعة رملية تتضمن خندقاً وجسرًا بل حتى جدراناً. وبعد العمل في بناء قلعة أحلامه الرملية طوال اليوم، اقتربت موجة كبيرة ودمرت عمله الشاق. ولكن بدلاً من الغضب، قرر الصبي أن يحاول بناء قلعة رملية أخرى، ولكن هذه المرة، جعلها أقوى.

وأخبرها في الثانية عن رجل أعمال يعيش ويعمل في مدينة كبيرة وصاخبة. كان دائماً مشغولاً بخلط أوراقه في أكوام، والتحدث على الهاتف، وتفويض المهام، والكتابة على الكمبيوتر. كان ناجحاً وحصل بانتظام أرباحاً كبيرة من أعماله. تماماً مثل الصبي الصغير، قضى رجل الأعمال حياته في بناء مملكته. وكان كلاهما واسع الحيلة في صياغة الخطط، ومجتهدين في عملهما، وحازمين في مهامهما.

كان الصبي يعلم دائماً أن هناك فرصة لحدوث المد. فخطط باستمرار لكيفية البناء بشكل أفضل والاستعداد للموجة. عرف الصبي أن المد كان خارجاً عن سيطرته ولم يتمكن من فعل أي شيء حيال ذلك، لكنه كان يستطيع التحكم في كيفية تفاعله مع الموقف.

على الجانب الآخر، أمضى رجل الأعمال وقته في مقاومة المد والجزر والأمواج لسنوات عديدة. وعندما أصبح العمل مرهقاً للغاية، شعر الرجل بالهزيمة وانهارت أعماله، تماماً مثلما انهارت رمال القلعة. **صباح**

وبعد أن روى قصة هذين الشخصين لابنته، سألتها الأب عن الشخص الذي تفضله. فأجابت ابنته أنها تريد أن تكون مثل الصبي الصغير. أرادت الاستمرار في ممارسة لعبة الشطرنج وإتقان مهاراتها، على الرغم من شعورها بالهزيمة.

لم تستسلم قط واستمرت في الاعتقاد بأنها تستطيع التحكم في ردود أفعالها تجاه المصاعب.

الدرس المستفاد: ستعثر عليك الأمواج في الحياة دائماً. ما يهم أكثر هو رد فعلك على تلك اللحظات وما تعلمك إياه. حافظ على هدوئك في أثناء النظر إلى الأشياء من وجهات نظر مختلفة لأنه في بعض الأحيان كل ما يتطلبه التغيير هو النظر إلى الأشياء بطرق مختلفة.

3 - ثلاثة أبناء.

ذات مرة كان هناك رجل عجوز يعيش في بلدة صغيرة، معروفٌ بأخلاقيات العمل الجيدة ومهاراته. وعندما توفي ترك جميع ممتلكاته التي كان يملكها لأبنائه الثلاثة.

ورث الابن الأكبر منزل الرجل، وحصل الابن الأوسط على بقرة، وحصل الابن الأصغر على فأس وزوج من القفازات. استقر الابن الأكبر في منزله الجديد، وتاجر الابن الأوسط في حلب البقر، وكسب الابن الأصغر ماله بالفأس والقفازات التي حصل عليها.

وبعد عدة سنوات، أصبح منزل الابن الأكبر قذرًا، وأصبحت بقرة الابن الأوسط كسولة. ومع ذلك، ظلت القفازات والفأس تقومان بعمل جيد.

استخدم الابن الأصغر الفأس والقفازات لإنشاء المباني وتشديد الجسور وبناء السدود. حصل على ما يكفي من المال لشراء منزله وبقرته. ولسوء حالتهما المادية، اعتقد الشقيقان الأكبر أن الفأس مسحورة فقررا سرقتها. حاولا استخدامها ولكن لم يحدث شيء مميز، لذا قررا سرقة القفازات أيضًا... ولكن مرة أخرى، لم يحدث أي شيء.

لم يمانع الأصغر في فقدان أدواته، ولأنه عامل ماهر، فقد خرج ليشتري لنفسه فأسًا وقفازات جديدة. مرة أخرى، بدأ العمل بمرح وهو يغني أغنية.

فأدرك الشقيقان الأكبر أن أباهم غرس أغلى هدية على الإطلاق في نفس أخيه الأصغر: مهارات العمل والمثابرة، والتي جعلته ناجحًا.

الدرس المستفاد: العمل الجاد يؤتي ثماره في النهاية. يمكنك العيش دون ندم عندما تعلم أنك بذلت قصارى جهدك لتحقيق أهدافك.

إن مواءمة جهودك مع تطلعاتك سيضيف معنى لحياتك. إن كنت تريد أن تصبح ناجحًا، تدرّب واعمل بجدّ.

4 - شير ذا هوب (Chair the Hope)⁽¹⁾.

في عام 2001، تسابق ناثان أوجدن على منحدر للتزلج في ولاية أوريغون، حيث قفز من مسافة تزيد عن 30 قدمًا في الهواء. وفيما فعل ذلك عدة مرات، كان هناك شيء مختلف في هذا اليوم. لقد قبض بقفزته على كمية من الهواء أكثر مما ينبغي، فانقلب جسده إلى الخلف، وسقط على المنحدر.

حاول الوقوف، لكن ساقيه لم تتحركا. وسرعان ما علم أن رقبته قد تحطمت.

خلال الأشهر القليلة التالية، وضع هذا المتزوج والأب لطفلين جلّ تركيزه وطاقته في التأهيل وظل واثقًا بأنه سيتمكن من المشي مرة أخرى، على الرغم مما قاله الأطباء. وتدرّجياً، ومع اكتسابه الإحساس بساقيه والقليل من الاستقلالية، وصف أطباؤه تقدمه بأنه «معجزة».

لكنه أراد أن تتقدم صحته بشكل أسرع.

عمل بلا كلل لاستعادة استخدام الجزء العلوي من جسده، وبينما كان بالكاد يستطيع تحريك ساقيه، كان مقتنعًا بأنه في يوم من الأيام سوف يمشي مرة أخرى.

وفي النهاية استعاد 50% من حركة جسده، ولكن المزيد من المتاعب لم تأت بعد. في عام 2003، بعد 13 شهرًا فقط من حادث التزلج الذي تعرض له، أصيب أوجدن بالتهاب رئوي وسقط فاقداً للوعي في أثناء

(1) منظمة غير ربحية (مؤسسها ناثان أوجدن) مخصصة لجمع الأموال من أجل الكارسي المتحركة الجديدة وتسليمها لملايين الأشخاص المحتاجين حول العالم.

نومه. وعندما لم تتمكن زوجته من إيقاظه، نُقل إلى غرفة الطوارئ، حيث أسقطه الفنيون عن طريق الخطأ على الأرض في أثناء تصوير رثتيه بالأشعة السينية.

للمرة الثانية، كسر أوغدن رقبتة. لكن هذه المرة، كان الكسر أعلى، مما أصابه بالشلل الدائم.

تحطمت كل جهوده الشاقة ومئات الساعات من إعادة التأهيل على الأرض.

وبعد سنوات، أصبح لديه سيطرة قليلة جداً على الجزء العلوي من جسده ولا يوجد إحساس من صدره إلى أسفل.

ولكن عندما سُئل عما دار في ذهنه عندما استيقظ وعلم أن رقبتة قد كُسرت مرة أخرى، قال: «أول كلمات قلتها لزوجتي عندما أخبرتني كانت: «لنفعلها مرة أخرى!» كنت أعرف أنني لو سبق وفعلت ذلك مرة، يمكنني أن أفعله مرة أخرى».

حاول أوغدن أن يكون إيجابياً طوال السنوات القادمة، لكن القول أسهل من الفعل. لقد ناضل بشدة من أجل التقدم بعد الحادث الأول الذي تعرض له، لكنه انتزع من تحت قدميه.

شعر أوجدن بأنه محاصر، وأشار: «لقد فقدت وظيفتي وأصدقائي واحترامي لذاتي وزواجي تقريباً. إن الإصابة بالشلل الجسدي أمر صعب للغاية، ولكن الشلل العقلي هو الأسوأ ألبتاً».

ولكن مع موقفه الإيجابي الذي حافظ عليه، تعلم أوجدن أن يشعر بمزيد من التعاطف تجاه الآخرين أكثر من أي وقت مضى. واعتقد أنه مر بالتحديات التي واجهها من أجل تعظيم النتائج الإيجابية.

يقول أوغدن على الرغم من أنه قد لا يكون قادرًا على تحريك ساقيه أو المشي، فإنه يمكنه الوقوف ومواجهة مخاوفه، ويسعى إلى إقناع الآخرين بأنهم يستطيعون فعل ذلك أيضًا.

الدرس المستفاد: مع هذا النوع من الإصرار، لم يستسلم أوغدن قط وعاد إلى قمة الجبل. على الرغم من أنه قد لا يمشي مرة أخرى أبدًا، فإن مثابرة روحه تسمح له بأن يعيش حياة مُرضية، على الرغم من التحديات التي يواجهها.

5 - ج. ك. رولينج.

تعطينا قصة هذه الكاتبة البريطانية المزيد من الأسباب التي تجعل المثابرة ذات قيمة للجميع. كانت مطلقة، وأماً لطفلة، وتعيش حالة من الاكتئاب، نظرًا لوفاة والدتها، وكانت تحب الكتابة منذ صغرها، بينما كان والداها يريان أن الكتابة لن تؤكل عيشًا، بدأت تكافح ككاتبة بينما كانت تعيش على الكفاف.

حتى توفير جهاز كمبيوتر أو عمل نسخ من المخطوطة كان مستحيلًا. لذا، أصرت رولينج على كتابة كل مسودة من عملها لتقديمها إلى الناشرين. رُفضت مسودات هاري بوتر عدة مرات قبل أن تُقبل أخيرًا من قبل دار نشر بلومزبري.

والآن أصبحت سلسلة كتب رولينج مشهورة عالميًا، حيث فازت بالعديد من الجوائز وبيعت منها أكثر من 500 مليون نسخة. أصبحت سلسلة الكتب الأكثر مبيعًا على الإطلاق وواحدة من أفضل 5 سلاسل أفلام من حيث الإيرادات على الإطلاق، مما يجعل ثروة ج. ك. تزداد عن مليار دولار حاليًا.

القصة المستفادة: عندما تؤمن بنفسك ولا تستسلم أبدًا، يمكنك تحقيق أكثر مما تتخيل.

6 - الحمار الشجاع.

في أحد الأيام، سقط حمار أحد المزارعين في عمق البئر. بكى الحيوان لساعات بينما حاول المزارع معرفة ما يجب فعله لإخراجه. في نهاية المطاف، قرر المزارع أن الحيوان كبير في السن وفي حالة صحية سيئة بالفعل، ويجب ردم البئر على أي حال، مما يجعل محاولة إنقاذ الحمار لا تستحق العناء.

دعا المزارع جميع جيرانه للحضور ومساعدته في ملء البئر. في البداية بكى الحمار توفًا إلى الخلاص.

ولكن لدهشة الجميع، نظروا إلى أسفل البئر واندھشوا مما رأوه. مع كل مجرفة تراب تسقط في البئر، كان الحمار ينفضها ويصعد خطوة. وسرعان ما اندھش الجميع عندما صعد الحمار على حافة البئر وخرج. **الدرس المستفاد:** ستلقي عليك الحياة كل أنواع الأوساخ، لكن يمكنك الخروج من أعمق بئر بعدم التوقف وعدم الاستسلام أبدًا. انفضها واستمر في القتال. لا تدع مشكلاتك تتغلب عليك. كل تجربة سيئة هي فرصة للنمو.

7 - الملك فيكرام.

كان هناك ملك شجاع اسمه فيكرام. وفي أحد الأيام، كان عليه أن يقاتل مع عدد قليل من الجنود ضد جيش كبير وهُزم. هرب للنجاة بحياته ولجأ إلى كهف الغابة.

فقد كل شجاعته في هذا اليوم وأصبح مكتئبًا للغاية. وبينما كان يحدق إلى سقف الكهف، لفت انتباهه مشهد مثير للاهتمام.

لاحظ الملك عنكبوتًا صغيرًا يحاول نسج شبكة عبر سقف الكهف. ولكن بينما كان العنكبوت يزحف إلى أعلى الكهف، انكسر خيط من شبكته، مما جعل العنكبوت يسقط. ومع ذلك، فإن العنكبوت لم يستسلم. واصل محاولته وتسلق الكهف مرارًا وتكرارًا حتى أكمل الشبكة بنجاح.

فكر فيكرام بين وبين نفسه: «إن كان هذا العنكبوت الصغير قادرًا على مواجهة الفشل مرات عديدة بمثل هذه الشجاعة، فلماذا يجب أن أستسلم؟ سأحاول حتى أنجح». مجرد فكرة عدم الاستسلام أعطت القوة للملك المهزوم.

غادر فيكرام الغابة ووجد جنوده الشجعان. وحارب جيشًا كبيرًا وهُزم مرة أخرى. لكنه هذه المرة لن يتخلى عن معركته. حارب مرارًا وتكرارًا ضد الجيش الكبير وأخيرًا، بعد محاولات عديدة، هزمهم واستعاد مملكته. لقد تعلم عن المثابرة من العنكبوت.

الدرس المستفاد: ليس من السهل دائمًا الاستمرار، خاصة عندما تشعر أنك تقاوم ضد شيء أكبر بكثير منك. ولكن ما دمت لا تستسلم أبدًا، فإن الأمر يستحق كل عملك الشاق وجهدك عندما تنجح.

8 - ضفدعان.

سقط ضفدعان في دلو من الحليب. حاول كلاهما القفز لاستعادة حريتهما، لكن جوانب الدلو كانت زلقة وشديدة الانحدار، لذا لم يتمكنوا من إحراز أي تقدم.

ومع قلة فرص الهرب، سرعان ما استسلم الضفدع الأول وتوقف عن القفز. فسقط في قاع الدلو وغرق.

وعلى الرغم من رؤية ذلك، قرر الضفدع الثاني المثابرة. على الرغم من أن قفزاته لم تكن أعلى، استمر في النضال. في نهاية المطاف، بدأ الحليب في التجمد، حيث أدت جهوده المستمرة إلى تحويل الحليب إلى زبدة. ومن سطح الحليب المتجمد الآن، تمكن من القفز من الدلو.

الدرس المستفاد: حتى عندما يبدو الفشل أمرًا لا مفر منه، إذا واصلت المحاولة، فمن المرجح أن تجد طريقة للنجاح لم تكن واضحة من قبل. في بعض الأحيان، لا تدرك أنك تحرز تقدمًا بينما تكافح.

9 - عمال المناجم الذهب.

في غمرة حمى الذهب في كاليفورنيا⁽¹⁾، باع شقيقان كل ما كان لديهما وزهبا للتنقيب عن الذهب. اكتشفا عرقًا محتملًا من الذهب، وراهما عليه، وشرعا في العمل الجاد المتمثل في إخراج الذهب من المنجم.

كان كل شيء يسير على ما يرام، ولكن عندما وصلا إلى النهاية، لم يجدا وعاء الذهب⁽²⁾. واصل الشقيقان التنقيب عن الذهب، لكنهم لم ينجحا، واستسلما في النهاية.

باعا معدات التنقيب مقابل بضع مئات من الدولارات واستقلا القطار عائدين إلى المنزل.

(1) بدأت حمى الذهب في كاليفورنيا في 24 يناير 1848 مع اكتشاف جيمس مارشال الذهب في بعض مجاري الأنهار في كاليفورنيا. احتفظ جيمس بالأمر سار حتى تواتيه الفرصة ويستثمر في مجال البحث عن الذهب إلا أنه سرعان ما انتشر الخبر في الصحافة وأدى لحدوث فورة هجرة إلى كاليفورنيا، حيث إن الآلاف استقلوا القطار والعربات والسفن وحتى ساروا على الأقدام من قارتي أمريكا والعالم القديم طمعا في الحصول على ثروة سريعة.

(2) تخبرنا الحكايات الشعبية القديمة أن هناك وعاء من الذهب مخبأ حيث تلامس نهاية أي قوس قزح الأرض.

استأجر الرجل الذي اشترى المعدات مهندسًا لفحص الطبقات الصخرية للمنجم، ونصح المهندس بمواصلة الحفر حيث توقف الرجال الآخرون. وبعد ثلاثة أقدام من رحلته، حصل المالك الجديد على الذهب. مع القليل من المثابرة، كان من الممكن أن يصبح الشقيقان من أصحاب الملايين.

الدرس المستفاد: هل تحتاج إلى حفر بضعة أقدام أخرى؟ قد تكون أقرب إلى النجاح مما تعتقد، لذلك إن استسلمت مبكرًا، فقد يذهب كل عملك الشاق سدى. تعلمنا هذه القصة كيفية اختيار طريقك الخاص لتحقيق النجاح، وإيجاد المشورة الجيدة واستخدامها، وقبل كل شيء: عدم الاستسلام أبدًا.

10 - النقطة السوداء.

في أحد الأيام، طلب أحد الأساتذة من طلابه الاستعداد لاختبار مفاجئ. وبينما كان الطلاب ينتظرون بفارغ الصبر، وزع الأستاذ الاختبار مع قلب الورقة كالمعتاد. وبمجرد أن سلمهم جميعًا، طلب من الطلاب أن يقلبوا الصفحة ويبدأوا الاختبار.

ولدهشة الطلاب، لم تكن الورقة تحتوي على أي أسئلة، بل مجرد نقطة سوداء في وسط الصفحة.

طلب الأستاذ من الطلاب أن يكتبوا ما رأوه على الصفحة. وجد الطلاب أن هذه المهمة غير قابلة للتفسير، لكنهم بدأوا في الكتابة على الصفحة الفارغة. وفي نهاية الاختبار، أخذ الأستاذ جميع أوراق الإجابة وقرأ كل واحدة منها أمام الطلاب.

من دون استثناء، وصف جميع الطلاب النقطة السوداء، موضحين موقعها ولونها وحجمها وما إلى ذلك. والتزم الصف الصمت بينما كان الأستاذ يقرأ إجاباتهم.

ثم أوضح الأستاذ: «كان الهدف من هذا الاختبار هو إعطاؤك شيئاً للتفكير فيه. كتبت جميعاً عن النقطة السوداء على الورقة، ولم يركز أحد على كل اللون الأبيض المحيط بها».

يحدث الشيء نفسه في حياتنا. نركز دائماً على النقاط المظلمة، على الرغم من أن لدينا أسباباً للاحتفال، وأصدقاء من حولنا، ووظائف توفر لنا مصدر رزقنا، ومعجزات تحيط بنا كل يوم.

عندما نركز فقط على النقاط المظلمة، وإخفاقاتنا، وأمورنا الصحية، والمادية، وعلاقاتنا المعقدة، وخيبات أملنا، وما إلى ذلك، فإن عقولنا تتلوث بعنصر صغير جداً مقارنة بكل الأشياء الجيدة التي نعيشها في حياتنا.

أبعد عينيك عن إخفاقاتك وأي شيء يعوقك. تذكر كل الأشياء الإيجابية التي لديك لمواصلة المضي قدماً خلال الأوقات العصيبة.

الدرس المستفاد: كما أوضح الأستاذ، الحياة بها عناصر جيدة وأخرى سيئة. نحن جميعاً نختبر الإيجابيات والسلبيات على طول الطريق. ولكن يجب علينا دائماً الاهتمام أكثر بالإيجابيات لنعيش حياة صحية وسعيدة. عليك المثابرة خلال الأوقات المظلمة وعدم إعطاء كل طاقتك للأشياء السلبية لأن الحياة تستمر مهما حدث.

هناك قصص لا حصر لها تستطيع التعلّم منها. دع هذه القصص تحفزك على عدم الاستسلام وعدم التخلي عن أحلامك أبداً. آمن بقدرتك على النجاح ولا تتوقف عن محاولة تحقيق أهدافك مهما كانت العقبات التي تواجهك.

تقبل إخفاقاتك وحافظ على تركيزك وتقدمك في مواجهة كل تحدٍّ.

هل تحاول جرّ عشب ملعب كرة قدم بمقصدٍ واحدٍ؟

بقلم: راسل فاشون

أنا شخص عنيد جدًا. وطالما كنت كذلك. لقد علّمتُ نفسي كيفية ربط رباط حذائي عندما كنت صغيرًا لأنني لم أسمح لأي شخص آخر بمساعدتي. أعني أنني كنت عنيدًا إلى هذا الحد.

لقد انسحبت مؤخرًا من مشروع التخرج قبل يوم واحد من الموعد النهائي للانسحاب من فصل دراسي دون احتمالية الحصول على درجة رسوب. لم تخطر ببالي فكرة أنني أستطيع الانسحاب إلا في اليوم السابق. طوال الفصل الدراسي كنت أرفض السماح لنفسي برؤية الانسحاب خيارًا، حتّى في مواجهة الأصفار في الواجبات المنزلية غير المكتملة والمواعيد النهائية التي تلوح في الأفق. عندما وصل التوتر الذي أصابني أخيرًا إلى نقطة الانهيار، كان عليّ أن أعترف بأن لدي خيارات، مما يعني أنه كان عليّ أيضًا اتخاذ قرار: المثابرة أو الفشل أو الاستسلام.

يمكنني أن أقضي الليل بأكمله في العمل دون انقطاع وأنجز عملي. يمكنني النوم بدلًا من إنجاز عملي وترك علاماتي تتآثر.

أو يمكنني الانسحاب والتسجيل في المشروع في الفصل الدراسي التالي وقضاء المزيد من الوقت في العمل على صحتي العقلية.

أشعر بالرضا لأنني اخترت الخيار الأخير، والذي كان من الصعب عليّ اختياره. فهذا الخيار يعني الاستسلام.

الاستسلام.

الاعتراف بالهزيمة.

الخيار الأقل تفضيلاً طوال حياتي.

خلال الأربع وعشرين ساعة التي قضيتها في التفكير في هذا القرار، تذكرت خطاباً كنت قد سمعته على يوتيوب بعنوان «كيف تستسلم وتنتصر؟». تحدّث المقدم عن كيف أنّ الاستسلام لحقيقة أنه مدمن تعني أخيراً السماح لنفسه بالاستيقاظ واستعادة حياته، وهذا هو مكسبه النهائي. جعلني هذا أتذكر أوقاتاً في الماضي عندما كان «الاستسلام» هو الخيار الأفضل بالنسبة لي. العام الذي توقفت فيه عن الدراسة بين المدرسة الثانوية والكلية، ترك الوظيفة التي كرهتها على الرغم من عدم وجود خطة احتياطية لدي، وأخيراً زيارة معالج نفسي.

الاستسلام

الاعتراف بالهزيمة.

التلويح بالعلم الأبيض.

يمكن أن يُقدّم هذا الخيار نفسه في الكثير من السيناريوهات؛ ترك علاقة لم تعد ناجحة، أو ترك الدراسة مؤقتاً، أو ترك وظيفة تضغط عليك كثيراً، أو ترك مجموعة أصدقاء لا تدعمك، وما إلى ذلك.

وهذه كلها خسائر، بطريقة ما. ومع ذلك، قد تكون جميعها انتصارات أيضاً. عندما نستسلم، قد نشعر أننا نخاطر، خاصة مع القرارات الكبيرة

مثل ترك العمل أو الانفصال عن شخص ما. لا يمكنك التأكد من أن ذلك سيجعلك أكثر سعادة. لكن عندما أقول «الاستسلام»، لا أقصد الاستسلام وقبول فكرة أننا معيبون وليس هناك ما يمكننا فعله حيال ذلك، ولا أقصد أن نسمح لأنفسنا بالأنا نبذل المزيد من الجهد في الأمور الصعبة.

الاستسلام يعني التخلي عن السلبيات لأن هناك إيجابيات يمكننا الاستيلاء عليها بدلاً من ذلك.

وأنا أعلم أن الأمر ليس سهلاً. في كثير من الأحيان، يكون من الصعب حتى معرفة متى يكون عدم الاستسلام في موقف معين مثل القيادة في دوائر معتقدين أننا وصلنا إلى مكان ما. نحب أن نشعر وكأننا نفعل شيء مثمر حتى ونحن نعلم أننا عالقون.

نحن بشر ولدينا حدود، ولا بأس أن نقبلها. وإن كان الاستسلام لقيودك يبدو وكأنه آخر شيء تريد فعله، فأنا أفهم ذلك.

تخيّل أنك تحاول جزعشب ملعب كرة قدم بمقصد واحد. بالتأكيد، هذا ممكن، ولكن من الممكن أيضاً ترك المقصد وإنفاق بعض الطاقة في العثور على جزاعة عشب حتى تكون مجهزاً بشكل أفضل لقص العشب. بمعنى آخر، إن استسلمت لقيودك الحالية، فإنك تعطي لنفسك الفرصة للانفتاح على حلول أكثر ملاءمة وأكثر إرضاءً.

أدرك أيضاً أن قرار الاستسلام ليس وحده الصعب. فهناك احتمالية عدم إثيان فوزك على الفور. قد يستغرق الأمر وقتاً وجهداً هائلاً.

لقد أمضيت الفصل الدراسي بأكمله أفكر «أنا فقط بحاجة إلى العمل بجديّة أكبر. لا يوجد سبب يمنعي من إكمال جميع واجباتي المدرسية». بالنسبة لشخصيتي العنيدة، استغرق الأمر مني الوصول إلى نقطة الانهيار لأدرك أن الاستسلام لعدم قدرتي الحالية على النجاح أكاديمياً يعني السماح لنفسني بالوقت والطاقة لتحسين صحتي العقلية ثم العودة

إلى الفصل مستعدًا للنجاح على المدى الطويل. استسلامي ليس فشلًا. في الواقع، أعتقد أنه رعاية ذاتية.

ومع ذلك، لدي سؤال لك: هل هناك أي شيء يمكنك الاستغناء عنه اليوم، من أجل الحصول على ما تحتاجه حقًا؟

يمكن أن يكون أي شيء: آلية تكيف سلبية، عادة تحمل كثير من المسؤولية، ضغينة تجاه شخص أذاك في الماضي.

لذا، إن كان هناك شيء ما في حياتك لا يعمل بالطريقة التي تريدها، فقد يكون من المفيد أن تسأل نفسك:

- ما هي حدودي الشخصية (والإنسانية جدًا)؟
- ما هو الشعور أو الظرف الذي سأستسلم له؟
- ما الذي يمكنني أن أكسبه؟
- هل سيساعدني الاستسلام في الوصول إلى مكسبي النهائي؟

متى يكون الاستسلام ضرورة؟

بقلم: لارا رذرفورد موريسون

كم مرة قيل لك: «لا تستسلم أبداً» أو «لا أحد يحب الشخصية الانهزامية؟» كم مرة سمعت قصصاً ملهمة تسير على هذا النحو: «واجهت فلانة نكسات لا حصر لها، لكنها استمرت في الكفاح على طول الطريق» أو «السيد أ والسيدة ب واجها الكثير من المشكلات، لكنهما لم يتخليا قط عن علاقتهما، حتى عندما أصبحت الحياة بينهما صعبة؟» أفترض أن إجابتك ستكون: «مرات أكثر مما أستطيع تذكرها». تمجد ثقافتنا الصمود والعزيمة والمثابرة، وذلك لسبب وجيه: كلُّها صفات عظيمة. لم يكن من الممكن قط اختراع الكثير من الأشياء المدهشة في عالمنا، ولم يكن الكثير من الأشخاص العظماء ليحققوا النجاح قط، إن لم يستمروا في النهوض بعد كل مرة يسقطون فيها.

ولكن أتعلم أنه في بعض الأحيان يكون الاستسلام هو بالضبط ما يجب علينا فعله؟ تعلمنا أن نصمد مهما كانت الظروف، لكن في بعض الأحيان يمنعنا ذلك الصمود -عدم الرغبة أو عدم القدرة على التخلي- من المُضيِّ قُدماً، ومن العثور على السعادة، ومن التكيف مع المفاجآت التي تلقيها الحياة في طريقنا. سنواجه جميعنا العديد من المواقف الحياتية المختلفة التي تتطلب منا اختيار الاستمرار في المحاولة أو الاستسلام:

أهداف مهنية، أعلام شخصية، صداقات، علاقات عاطفية، علاقات عائلية، والرغبة في إنجاب الأطفال... والقائمة تطول وتطول. في بعض الأحيان، يكون الاستمرار في السعي هو القرار الصحيح. لكن في أحيان أخرى لن يكون كذلك. الاستسلام لا يجعلك دائماً شخصاً سيئاً، أو فاشلاً، أو هارباً، أو أي شيء سيئ كنت تقوله لنفسك. في بعض الأحيان، يعني الاستسلام أنك شخصٌ ناضج بما يكفي لتعرف متى تقلل خسائرِكَ وتمضي قدماً، شخصٌ لديه الشجاعة لحماية صحته العقلية، شخصٌ على استعداد لتحمل مخاطر تغيير المسار.

إليك ثمانية مواقف لا بأس من الاستسلام فيها.

1 - عندما تعلم من صميم قلبك أن الأمر لن ينجح.

الحقيقة المؤلمة هي أن بعض الألام لا تتحقق. بعض العلاقات لن تكون صحية أبداً. بعض الناس لن يحبوك أبداً بالطريقة التي تريد أن تُحبَّ بها. هكذا هي الحياة. اسأل نفسك بصدق وجدية: «هل هذا هدف يمكن تحقيقه؟» إن كنت، على سبيل المثال، تتساءل ما إن كان يجب عليك محاولة الحفاظ على علاقة عاطفية تمر بمرحلة صعبة، فكر فيما إن كان شريكك -كما هو- قادراً على إعطائك ما تريد. إن كان ردك «ستصبح هذه العلاقة رائعة، بمجرد أن يخضع شريكي لتغيير جذري في شخصيته» فقد حان الوقت للتخلي عن العلاقة والعثور على شخص آخر.

2 - عندما لا تريد هذا الشيء (أو الشخص) بعد الآن.

لدينا جميعاً أهدافنا البديهية التي نعتبر تحقيقها أمراً مفروغاً منه، ونفكر ببساطة: «حسناً، بالطبع، أريد ذلك لأنني طالما أردته». خذ بعض الوقت للتفكير في نفسك الآن. هل هذا الحلم لا يزال يخاطبك بقوة؟ أم أنك ببساطة تفعل ذلك بدافع العادة فقط ومن دون مجهودٍ يذكر؟

3 - عندما يجعلك السعي وراء هدفك غير سعيد حقًا.

الأحلام رائعة، لكن لا ينبغي لنا أن نضحى بسعادتنا اليومية من أجل الأمل في السعادة في المستقبل البعيد. هل أنت سعيد وأنت تسعى لتحقيق هدفك؟ على سبيل المثال، إن كنت فنانًا ناشئًا، وتحاول كسب لقمة العيش، ففكر فيما إن كانت العملية نفسها - العمل الذي تنجزه سعيًا لتحقيق هدفك - مرضية في حد ذاتها. إن كانت كذلك، استمر. ولكن إن لم تكن، فأنت بحاجة إلى التفكير فيما تريده بالفعل. هناك الكثير من الكليشيهات التي تقول: «الأمر كله يتعلق بالرحلة، وليس بالوجهة»، فإن كانت رحلتك تجعلك بائسًا، فإن الوجهة لا تستحق العناء.

4 - عندما يكون السبب الوحيد لعدم استسلامك بالفعل هو أنك قلق بشأن ما سيفكر فيه الآخرون.

عندما تجد نفسك تتبعد عن فكرة الاستسلام، ما الذي يخيفك؟ هل أنت قلق بشكل رئيسي من أنك ستخذل الآخرين؟ لا يمكنك التضحية بحياتك من أجل إسعاد الآخرين. دع الآخرين يعتنون بأنفسهم، وافعل كل ما عليك فعله للعثور على السعادة.

5 - عندما يكون السبب الوحيد لالتزامك بالعلاقة هو أنك لا تعرف من أنت من دونها.

عندما كنت تسعى جاهدًا لتحقيق حلم أو تعمل على الحفاظ على علاقة لسنوات وسنوات، فمن السهل أن تغفل عن هويتك خارج هذا السعي أو تلك العلاقة. قد تكون فكرة التخلي عن شيء كنت تتمسك به بدرجة قريبة مرعبة جدًا. ففي النهاية، من أنت إن لم تكن مع هذا الشخص؟ أو إن كنت لا تسعى إلى تحقيق هذا الطموح؟ لكن عليك أن تذكر نفسك بأنك شخص كامل، بغض النظر عن القرارات التي تتخذها. إن استسلمت،

فسوف تشعر بالخسارة في البداية، ولكن في النهاية، ستأتي رغبات جديدة وعلاقات جديدة لملء هذه المساحة الفارغة.

6 - عندما يمنعك اتباع هذا الطريق، أو البقاء مع هذا الشخص، من السير في طريق يجعلك أكثر سعادة.

الحياة غريبة وغير متوقعة ومليئة بالاحتمالات والتغيير. إن كان التمسك بأسلحتك يمنعك من الانفتاح على كل الاحتمالات التي تقدمها الحياة، فربما حان الوقت للتخلي عن التمسك بها. حتى لو كان هدفك الأصلي هدفًا جيدًا، فهو ليس الهدف الوحيد. إن كان بإمكانك تصور السعادة من خلال السير في اتجاه مختلف، فلا بأس من إجراء هذا التغيير.

7 - عندما تجعلك عدم قدرتك على تحقيق هدفك تكره نفسك.

لن يكون طريق اتباع حلم طويل الأمد مفروضًا بالورود طوال الوقت، ولكن لا ينبغي أن يمزق إحساسك بذاتك. إن كانت محاولة تحقيق حلمك تجعلك تشعر بالفشل، أو تملؤك بالخجل لأنك لا تستطيع تحقيقه، فقد حان الوقت للتوقف. أدرك أنك مجرد إنسان، وليس لديك القدرة على إخضاع العالم لإرادتك أو تغيير الآخرين. اسمح لنفسك بالمضي قدمًا والعثور على شيء يرضيك، بدلًا من أن يمزقك.

8 - عندما تغمرك فكرة الاستسلام بالارتياح.

هل أول شعور ينتابك عندما تفكر في ترك وظيفتك، أو ترك علاقتك، أو التخلي عن حلم هو شعور عميق بالارتياح؟ خذ هذا الشعور على محمل الجد. إن كان كل ما تشعر به، بعد التخلص من كل القلق والتوتر اللذين يأتيان مع أي تغيير كبير في الحياة، هو ثقل هائل ينزاح عن كتفك، هي إجابتك. كن منسحبًا واحمل اللقب بفخر. في بعض الأحيان يكون هذا هو أفضل قرار يمكنك اتخاذه في حياتك.

الفرق الجوهرى بين الاستسلام والتخلي

بقلم: فريثا هوكوواي

قد يبدو الاستسلام والتخلي متماثلين، لكنهما ليسا كذلك. إنهما شكلان مختلفان للتَّرك. التخلي هو قرارنا بترك شيء لا يخدم الغرض المنشود أو سحب القابض منه. أمَّا الاستسلام فيحدث عندما نسلِّم قرارنا إلى صوتٍ يخبرنا أننا يجب أن نتوقف. على الرغم من أننا لا نزال نقدر ونرغب في الشيء الذي نمسكه بين أيدينا.

قبل بضع سنوات، صادفت مفهوم «مغالطة التكلفة الغارقة». ببساطة، تنطبق هذه المفارقة على المواقف التي لا يمكنك فيها استرداد أي أموال أنفقتها، تميل إلى التمسك بشيءٍ ما بسبب المال والطاقة والوقت الذي استثمرته فيه، على الرغم من أنه لم يعد يخدم غرضه الأصلي.

لنفترض أنك أنفقت مالا على تذكرة فيلم، ولكنك أدركت في منتصفه أنه أسوأ فيلم على الإطلاق، ولم تعد مهتمًا بمعرفة ما سيحدث في النهاية. في أغلب الأحيان ستبقى لأنك أنفقت المال حتى وإن كنت تعلم جيدًا أنك لن تستمتع به. من ناحية أخرى، فإن ترك الفيلم يعني أنك ستستعيد فعليًا الساعة التي كنت ستهدرها بالبقاء ومشاهدة شيء لم تستمتع به. بغض النظر عما تفعله، فقد ضاع المال، فلماذا لا تستعيد وقتك على الأقل؟

عندما تنظر إلى الأمر بهذه الطريقة، يبدو الخيار الثاني أكثر منطقية، ولكنه يبدو أصعب بكثير بالنسبة لمعظمنا.

تعجبني النظرية المبنية حول مغالطة التكلفة الغارقة لأنها تظهر قوة التصرف بناءً على ما تعتقد أنه يجب عليك فعله، وليس بناءً على ما هو أكثر منطقية.

كنت أناقش مؤخرًا فكرة التخلي مع شخص ما. شخصيًا، لا أرى أي خطأ في التخلي عندما يكون مدروسًا. كانت هذه النقطة التي اختلفنا فيها حتى أدركنا أن أحدنا كان يتحدث عن التخلي والآخر كان يتحدث عن الاستسلام.

الاستسلام يأتي معه شعور بالسخط. إن قرأت سطر «أوه أنا أستسلم!» من الصعب ألا تتخيل شخصًا يلوح بيديه في الهواء وهو يقول ذلك. الاستسلام يعني معرفة أن هناك المزيد الذي يمكنك فعله، ولكن دون أن تزعج نفسك. أنت تقرر بوعي أنك لن تنهي المهمة. على الرغم من أن الاستسلام ليس أمرًا سيئًا دائمًا، فهو عادة ما يكون سابقًا لأوانه.

على النقيض من ذلك، فإن التخلي هو القرار بأن شيئًا ما لا يستحق الاستمرار فيه. «يستحق» هي أهم كلمة في تلك العبارة، حيث تظهر مغالطة التكلفة الغارقة. على الرغم من استثمار الوقت والطاقة في المشروع، إن لم تحصل على قيمة منه بأي طريقة كنت تأملها، فمن الأفضل أحيانًا التوقف عن العمل واستثمار هذا الوقت في شيء آخر.

في المرة الأولى التي اشتركتُ فيها في سباق نصف الماراثون، اضطررت إلى الانسحاب بسبب الإصابة. شعرت بالحرج الشديد لأنني قلت إنني سأفعل شيئًا ولم أتمكن من تنفيذه. بالطبع كان الانسحاب من السباق هو الخيار الأذكى و(الوحيد) الذي كان أمامي لأنني كنت سأستمر

في إيذاء نفسي لو تركت عنادي يعترض طريقي. هنا، كنت أخط بين التخلي لسبب منطقي والاستسلام لأنه كان صعباً للغاية.

نحن كمجتمع دُرِّبنا على الاعتقاد بأنَّ التخلي فشلٌ. أزعم العكس تماماً. عندما تترك شيئاً ما بطريقة مدروسة، فهذا يدل على أن لديك قيمة لوقتك وهدفك وقيمتك، وأنت اتخذت قراراً لتحسين تلك الأشياء. ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى الطريقة التي ننظر بها (أو نخطئ فيها) إلى التخلي باعتباره استسلاماً، وهو أمر أكثر صعوبة لأننا نأخذ أيضاً في الاعتبار ما يعتقدونه الآخرون.

عندما أرسلتُ هذا المقال لصديقي لإجراء تدقيقٍ إملائي سريع، كان تعليقه «ما زلت أعتقد أن التخلي يبدو سيئاً». وأعتقد أن هذه هي فكرتي الأساسية. «تبدو» سيئة لأننا اعتدنا الاعتقاد بذلك. ولكن عندما ننظر إليه حقاً، لا ينبغي أن يكون كذلك على الإطلاق. لا ينبغي لك أبداً أن تطلب من أي شخص أن يفعل شيئاً قد لا يتفق معه لمجرد أن المجتمع يقول ذلك. وبالمثل، لا ينبغي أن يكون هذا سبباً لمواصلة شيء لا يتناسب معك أيضاً. يتطلب التخلي، عندما يكون صحيحاً، الشجاعة. غالباً ما يكون العثور على الثقة في قناعاتك أصعب من مجرد الاستمرار في شيء ما لأنك كنت قلقاً بشأن ما قد يعتقدونه الناس.

- طالما كان النَّجاح الفوري أسطورة. فشل العديد من الأشخاص الناجحين مئات المرات، وإن كانوا اختاروا الاستسلام بدلاً من العمل بجديَّة أكبر للوصول إلى أهدافهم، لما نجحوا قط.
- غالبًا ما يركِّز الناس بشدة على الهدف النهائي ويعتقدون أن هناك طريقة واحدة أو طريقتين فقط للوصول إلى هناك. في الواقع قد تكون هناك مئة طريقة أخرى لم تفتح عليها أذهانهم.
- أحد أقوى الأسباب التي تجعلك لا تستسلم هو أنك لم تحقق ما أردت بعد. وما دمت على قيد الحياة وبصحة نفسية جيدة، عليك أن تستمر في المحاولة.
- لا تعرف أبدًا مدى قربك من النجاح عندما تستسلم. ربما تكون على بعد بوصات قليلة من النصر؛ ربما بعد خطوات قليلة فقط، تجد الكنز.
- إن فشلت، ستتعلم، وإن نجحت، ستحقق هدفك؛ ولكن إن استسلمت، ستعود خالي الوفاض.
- إنَّ تحديد الأسباب التي تجعل الاستسلام يبدو الخيار الأفضل في بعض الأحيان أمرٌ في غاية الأهمية.
- الحياة غريبة وغير متوقعة ومليئة بالاحتمالات والتغيير. إن كان التمسك بأسلحتك يمنعك من الانفتاح على كل الاحتمالات التي تقدمها الحياة، فربما حان الوقت للتخلي عن التمسك بها.

”

الفصل الأخير

فيصيب ظنك وتنجو بالفعل

“

“

«الحياة سفينة محطمة، لكن علينا ألا ننسى أبدًا لذة الغناء في

قوارب النجاة»

- فولتير

”

كيف تنجو من معركةٍ طرفاها أنت وبنفسك؟!

بقلم: همسي سينغ

فكر في موقف تكون فيه على استعدادٍ لفعل شيءٍ ما، ولكنك بعد ذلك تفعل العكس تمامًا. في بعض المواقف، قد تفكر في اتخاذ خطوات قليلة وفعل شيءٍ مثالي لإنقاذ الموقف، ولكن ينتهي بك الأمر إلى فعل شيءٍ يزيد الأمور سوءًا. مجرد روحين تتقاتلان من أجل الهيمنة في جسدٍ واحدٍ. وعادة ما تفوز الشريرة منهما. الصراع الداخلي هو العبء البشري الأكثر إيلاّمًا واستنزافًا للعقل، فهو يفترس حتى أهدأ القلوب. يُعرف هذا الاضطراب بداخلك باسم «الصراع الداخلي»، وهو صراعٌ خلقه البشر لا شعوريًا. نعم، إنه ليس عقبة خارجية في بيئتك، بل شيء خلقته بنفسك، بداخلك، ليسبب لك في النهاية معاناة عاطفية، وعقلية، وأحيانًا جسدية.

إذًا، ما هو الصراع الداخلي، وكيف تنجو من معركةٍ طرفاها أنت وبنفسك؟

الصراع الداخلي هو صراع يحدث داخل النفس عندما تكون أفكارها ومعتقداتها وقيمها وعواطفها في خلاف. قد يكون من الصعب التغلب على الصراع الداخلي لأنه غالبًا ما يكون متجذرًا في قضايا ومعتقدات وقيم نتمسك بها منذ فترة طويلة. يمكن أن تكون هذه القضايا بسيطة مثل

شرب الشاي أو القهوة بعد الغداء أو ارتداء قميص أبيض بدلاً من الأزرق. ويمكن أن تكون قضايا أخلاقية أو سياسية أو دينية، أو غير ذلك. الصراع الداخلي هو الذي يحدد ما إن كان يجب تقديم تنازلات أم لا. البشر، بشكل عام، يفضلون تجنب الصراع. يتجنب الناس الصراع لعدة أسباب. فبعض الناس يخشون الشعور بخيبة الأمل أو الرفض. والبعض الآخر يموتون رعباً من الدخول في أي صراع. فهم على الأغلب ينظرون إلى الصراع على أنه تجربة سلبية لن تؤدي إلا إلى المزيد من الألم والدراما. يروونه طاقة سلبية أو انفجارات عاطفية لا يمكن التعامل معها الآن. ونتيجة لذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين يعانون الصراع الداخلي إما يقمعون وإما ينكرون أو ينسحبون من المواقف التي يعتقدون أنها غير موجودة. في كل مرة تواجه فيها تحدياً خارجياً، تكتشف قوة لم تكن تعلم أنك تمتلكها. في هذه العملية، ستلتقي أشخاصاً يشاركونك مخاوفك؛ لا شيء يجمع الناس معاً أكثر من عدو مشترك. ولكن ماذا عن الممارك التي يجب أن تخوضها بمفردك؟ وماذا عن الحروب الداخلية التي نخوضها؟ كيف يمكنك النجاة منها؟ على الرغم من أن الصراع الداخلي يمكن أن يكون محبطاً، فهو يمكن أن يؤدي أيضاً إلى نتائج إيجابية.

من ناحية أخرى، ما مدى شعورك بالارتياح إن قررت التعامل مع صراعك الداخلي والفوز؟ حتى لو خسرت، الاعتراف بوجوده هو انتصار. لا تفترض أبداً أن التعامل مع صراعك الداخلي يهلك تلقائياً للفوز. لا، هذا لا يحدث دائماً. هذا يعني ببساطة أنك تقبل وتبحث عن حلول قابلة للتطبيق لتبديد مشاعرك. ستكون قادراً على الوصول إلى نقطة الاستنتاج والموافقة، حيث يعمل عقلك وقلبك في وئام تام ليوفرا لك الراحة وشفاء الذهن. لنبدأ بالسبب الجذري لهذا الصراع الداخلي حتى نفهم أفضل طريقة لمحاربتة. نحن نواجه الصراع الداخلي لعدة أسباب، ولكن من المستحيل تحديد سبب واحد. بعض العوامل المسببة له هي كما يلي:

- أصولنا وتربيتنا.
 - معتقداتنا ومذاهبنا وثقافتنا وتقاليدنا.
 - مجتمعنا والقيم التي تعلمناها أو تبينناها في طفولتنا.
 - حالتنا الاجتماعية الحالية.
 - عوامل أخرى تتضمن الوظيفة والعمل ونمط الحياة.
- الحقيقة هي أنه كلما زاد تعلقك الذهني بأيّ عاملٍ مما سبق أو بأيّ شيء آخر في الحياة، زادت احتمالية معاناتك من الصراع الداخلي. يعرّف الخلط بين قبول معتقداتك ومواءمتها مع ما يُقدم لك على أنه «صراع داخلي».
- عادةً ما يكون الأشخاص الذين يعانون الصراع الداخلي غير قادرين على اتخاذ قرار في أي وقت. إنهم يقدرّون أفكار وآراء الآخرين أكثر من آرائهم. ولا يعتبرون وجهة نظرهم صحيحة أو مهمة (على الرغم من أنهم على استعداد دائمًا لبذل قصارى جهدهم لمساعدة الآخرين). ويشككون باستمرار في مصداقيتهم ولا يتمتعون بعقلية ثابتة في أي موقف. لا يُتحدّون ويُخدعون بسهولة ليشعروا بالذنب. في معظم الأحيان، لا يستطيعون اتخاذ قرار والالتزام به، ويسعون باستمرار للحصول على دعم الآخرين لدعم وجهة نظرهم. إنهم غير متأكدين من الحياة وكيفية تحقيق أهدافهم. الصراع الأخلاقي، والديني، والسياسي، والصورة الذاتية، والحب، والصراع بين الأشخاص هي مجرد أمثلة قليلة. كل ما عليك فعله الآن هو تحديد طبيعة الصراع ومحاربتها. الجزء الأول متروك لك، وسأخبرك الجزء الثاني الآن!

ابحث عن ذاتك الداخلية.

قد تظن الأمر غريبًا، لكن مع مَنْ تتقاتل إن كنت لا تعرف عدوك؟ العثور على ذاتك الداخلية هو أول شيء يجب عليك فعله. لقد مررت بمواقف فعلت فيها عكس ما أردت فعله تمامًا ولم أتمكن من معرفة السبب. لم أكن أعرف ماذا أسمى هذا الإحساس أو ما الذي يزعجني. أسوأ شعور في العالم هو عدم معرفة ما تريد. لذا، حاول معرفة مَنْ أنت وما الذي يزعجك. ما الذي يجعلك غاضبًا أو حزينًا أو خائفًا؟ كيف تختار ما يطلو لك؟ ما هو أهم شيء في حياتك؟ للتعرف على نفسك بشكل أفضل، اطرح أي عدد تريده من الأسئلة. الخطوة الأولى هي أن تصبح أكثر وعيًا بذاتك.

ضع توقعات معقولة.

سيخبرك العديد من الأشخاص والاقتراسات أنه لا ينبغي أن يكون لديك توقعات حتى تكون سعيدًا. لأكون صادقة، أنا لا أتفق مع ذلك. بشكل عام، نحن البشر لا نستطيع أن نعيش من دون توقعات. يؤدي غياب التوقعات إلى تشويه نطاق نمو وتطور الفرد والعلاقات وحتى العمل. ونتيجة لذلك، أعتقد أن عدم وجود توقعات أمر غير عملي. ولهذا يجب عليك أن تصل إلى مستوى عالٍ من الحكمة. إذًا، ماذا يجب أن تفعل؟ قلل من توقعاتك، ولكن توقع بشكل معقول. ليس عليك أن تتوقف عن توقع تغيير الأشياء أو الأشخاص. عليك فقط معرفة كيف ومتى وأين ومع من تتوقع ذلك. يجب عليك أيضًا التوقف عن الاعتماد بشكل كامل على بعض الأشياء في الوقت نفسه. على سبيل المثال، لا تتوقع أن يكون أصدقاؤك موجودين دائمًا من أجلك، أو أنك ستتمتع دائمًا بصحة جيدة أو تجني المال. بدلًا من ذلك، اكتشف كيفية تحقيق أقصى استفادة من كل هذه الأشياء عندما تكون لديك.

حاول ألا تكون قاسياً مع نفسك.

تذكر دائماً أنك تكون أكثر قيمة عندما تكون في ذروتك. قد ترغب في إنجاز شيء ما بشدة لدرجة أنك تتركس كل طاقتك له. أنت تعمل بجد وربما لا تنام. العقل السليم يساعد في الحفاظ على الجسم السليم، والعكس صحيح. هذا يعني أنه يجب عليك أخذ إجازة لبعض الوقت. إن تحقيق الكثير، وإرضاء الكثير من الأشخاص، وتحسين نفسك باستمرار، يستنزفك. مهما كان الوضع، عليك أن تحترم نفسك. تذكر أن كل شيء ليس خطأك إن كنت في وضع سيئ. هناك بعض الأشياء التي تفرض عليك بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتك في حياتك الشخصية أو المهنية. أنت لم تختار بلدك، والديك، أو نمط جسدك. ومع ذلك، يمكن للمرء أن يختار البقاء قوياً والعمل بثبات في الاتجاه الصحيح. كن لطيفاً مع نفسك. يحق لك أن تحترم نفسك. اجعل من نفسك صديقاً جيداً و:

- حسن من نظامك الغذائي.
- مارس الرياضة بشكل منتظم.
- حافظ على وعودك لنفسك.
- لا تدع أحلامك تموت.
- صلّ وتأمل.

كن محايداً.

كما ذكرنا سابقاً، عندما ينشأ الصراع الداخلي، هناك ازدواجية يجب الاعتراف بها. ومع ذلك تسبب رغبتنا في التمسك بمعتقدات وأيديولوجيات

لا تتوافق مع واقعنا الحالي الصراع الداخلي. إن تغيّر تصورك، كل شيء آخر يجب أن يحدو حدوه. يمكن أن يؤدي الصراع الداخلي إلى الرفض والخوف والهجر والشعور بالوحدة والمشاعر السلبية الأخرى. إن لم تتمكن من التعامل مع عواقب الصراع الداخلي، فاتخذ قرارًا حازمًا وتجنب المواقف التي قد تؤدي إلى مثل هذه الصراعات.

هذئ عقلك.

لا يمكنك التفكير بوضوح إن لم تتمكن من التحكم في أفكارك. لكي تفكر بحكمة، يجب أن يكون لديك عقل وروح مسترخيان. غالبًا ما يحقق الفوز في جميع المعارك العظيمة من خلال استراتيجيات مستمدة من عقل هادئ. أشياء مثل التأمل، والتنفس العميق، وممارسة الرياضة البدنية، واليقظة الذهنية، والانخراط في الهوايات التي تستمتع بها يمكن أن تساعد جميعها على تهدئة عقلك. من المهم جدًا العثور على ما يناسبك ودمجه في روتينك اليومي. إن اتباع نظام غذائي متوازن والنوم الكافي، بالإضافة إلى الحد من تناول الكحول والكافيين وتقليل التوتر، يمكن أن يساهم في الحصول على عقل أكثر هدوءًا.

لكي تنجو من معركة طرفاها أنت ونفسك، يجب أن يكون لديك وعي ذاتي، وتعاطف ذاتي، وعلاقات داعمة. ومن خلال تطوير هذه المهارات والعادات، يمكنك تسخير قوتك الداخلية ومرونتك والخروج منتصرًا في المعارك التي تواجهها. وأخيرًا، محاطًا بأشخاص إيجابيين وداعمين، يمكنك العثور على التشجيع والتحفيز الذي تحتاجه لمواجهة التحديات والتغلب على المعارك الداخلية. ابحث عن الأشخاص الذين يبرزون أفضل ما فيك وسيكونون بجانبك عندما تصبح الأمور صعبة.

من السهل أيضًا أن نكون أسوأ منتقدين لأنفسنا، لكن تبني التعاطف مع الذات يمكن أن يساعدنا في تقليل النقد الذاتي والحديث السلبي عن النفس. حاول أن تتحدث مع نفسك كما تتحدث مع صديق جيد، وكن لطيفًا ومتفهمًا. ضع في اعتبارك أيضًا أن الماضي والمستقبل يمكن أن يكونا مصدرين مهمين للتوتر والقلق. يمكنك تقليل مشاعر القلق وزيادة مشاعر السيطرة من خلال التركيز على اللحظة الحالية وما يمكنك فعله الآن.

عَلِّم نَفْسَكَ كَيْفَ تَزْدَهَرُ، وَلَيْسَ فَمَقْطُ كَيْفَ تَنْجُو

بقلم: دانييل دال

يمكن أن يبدو كل يومٍ وكأنه معركة من أجل النجاة، ومع ذلك فإننا نتوق بشدة إلى التحرر من أغلال محاولات النجاة والبقاء على قيد الحياة فحسب، وتعلّم كيف نزهر، ونرتقي، ونكتشف إمكاناتنا الحقيقية. يتعلّم الأطفال بعض الدروس الشائعة خلال السنوات الأولى من حياتهم.

الدرس الأول: الحياة صعبة على أي شخص، حيث يضطر الجميع إلى التغلب على بعض التجارب والمحن في مرحلة ما.

والدرس الثاني: الحياة ليست عادلة.

كل شخص لديه معضلات مختلفة يواجهها، ولكن بعضها أسوأ من البعض الآخر.

النجاة مقابل الازدهار.

هناك فرق بين اجتياز مصاعب الحياة في وضع النجاة واجتيازها في وضع الازدهار. لقد تعرّضنا أنا وزوجي لصدماتٍ في طفولتنا. وعلى

الرغم من ذلك، تمكنا من التغلب على الصعاب، وتخرجنا في الكلية. كنّا نعيش في بلدة صغيرة في وايومنغ، حيث كان زوجي يتقاضى راتباً مرتفعاً بما يكفي لأتمكن من البقاء في المنزل بينما نعيش بشكل مريح. سددنا الديون خلال تلك السنوات الثلاث، وحصلنا على سيارات أفضل، وكان تحصيل أطفالنا العلمي رائعاً.

كانت الحياة سهلة لأول مرة في زواجنا الذي دام 15 عاماً.

لم يمضِ طويلاً حتّى تطورت مشكلات التواصل وبدأنا في الاستجابة للمواقف بشكل مختلف.

انتهى بنا الحال إلى زيارة مختصّ، ولكننا أمضينا الجلسات القليلة الأولى في مناقشة صدمات طفولتنا والسنوات الأولى من زواجنا. نظر إلينا في الجلسة الثالثة أو الرابعة تقريباً وقال إن كلانا يعاني اضطراب ما بعد الصدمة المعقّد.

وهذا، للمرة الأولى في زواجنا، فلم يكن لدينا أي عقبة للتغلب عليها من قبل.

وجد أنه من المثير للإعجاب أننا حققنا كل ما لدينا.

نظرتُ إلى ذلك المعالج وقلت: «إذًا، أنت تخبرني أننا قمنا بعمل جيد للغاية ووصلنا بالضبط إلى حيث أردنا أن نكون، والآن أدمغتنا لا تعرف كيف تتصرف بشكل طبيعي؟».

ظننت أنني أخطأت الفهم أو السَّمع، لكنه أوماً وقال: «بالضبط!».

حاول أن يشرح كيف تجذّرنا بعمق في محاولة النجاة والبقاء على قيد الحياة.

لدينا جميعنا عقباتنا التي تحول دون البقاء على قيد الحياة.

تطلّق أمي وأبي، مما أدّى إلى اختطاف أمي للحضانة.

ولم أر أبي لمدة ثلاثة عشر عامًا بعد ذلك.

كانت أمي مدمنة، وحصلت جدتي على الحضانة.

لقد تبنّتنا رسمياً عندما غادرت أمي إلى برنامج حماية الشهود.

لَمْ شملي مع أمي بعد أربع سنوات، لكنها ماتت بعد أربعة أشهر.

وجدت أبي الذي توفي بعد سنوات قليلة.

عاشت ابنة أخي الصغيرة بعد خمسة أيام فقط من ولادتها.

لقد كان الألم والغضب أول صديقين حقيقيين لي. ونجوت من كل

القرف الذي ألقاه العالم علي.

حظيتُ بأطفال رائعين، وزوج محب، ومنزل، وأشخاص أحبوني. لم

تحطمني الخسارة، ولكن الآن بعد أن تمكن عقلي من معالجة الصدمة

لأول مرة، كان ذلك يخرج عالمي بأكمله عن مساره.

حللنا مشكلاتنا وانتقلنا من البلدة الصغيرة إلى مدينة بها المزيد من

الفرص الاجتماعية.

تحسنت صحة زوجي بشكل عام بشكل كبير، حيث كان العيش في

أدوارٍ عالية يضايقه.

استمرت الحياة، ولكن كان من الواضح أنه كان علينا أن نتعلم كيف

نزهدهم؛ النجاة لم تكن كافية.

كيف يمكن للمرء أن يزدهر؟

ومع المزيد من العلاج، فهتمت أخيرًا ما يعنيه أن تزدهر. يمكنني تقسيم ذلك إلى ثلاثة مفاهيم:
أولاً- التأكد من أنك تقدّم لجسمك كل يوم أكثر مما هو ضروري للوصول إلى الغد.

ثانيًا- أن تحافظ على إبقاء عقلك وروحك منشغلين.
ثالثًا- أن توجه تركيزك الخارجي إلى المناطق الصحيحة.
قد تتساءل كيف تفعل هذه الأشياء الثلاثة. الأمر ليس صعبًا، فقط يختلف قليلاً عما ربما ما تفعله الآن.

قدّم لجسمك أكثر مما هو ضروري للوصول إلى الغد.

كم لترًا من الماء يجب أن يشربه الإنسان يوميًا؟
وفقًا لمايو كلينيك، يجب أن يشرب الرجال حوالي 3.7 لتر، بينما تحتاج النساء إلى حوالي 2.7 لتر.

ولم يكن استهلاك المياه قريبًا من هذه الكمية يوميًا.
كنت أشرب ما يكفي من الماء، لذلك لم أمت، لكنني شربت الكثير من المشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
شعرت بالتعب ولم أستطع التركيز يوميًا، لذلك اعتقدت أنني بحاجة إلى المزيد من الكافيين.

كانت عضلاتي تتشنج أحيانًا.

وكنت أفرك المرطب باستمرار على بشرتي الجافة.
ما زلت على قيد الحياة، ولكنني أعاني الجفاف كل يوم تقريبًا في حياتي.

كل هذه الأشياء: التعب، وصعوبة التركيز، وتشنجات العضلات، وجفاف الجلد هي أعراض الجفاف.

خلال الأشهر القليلة الماضية، حذفت المشروبات الغازية والكافيين من نظامي الغذائي، ولم أشعر بتحسّن مثل هذا من قبل قط.

يحتاج جسم الإنسان أيضًا إلى الطعام، ولكن ليست كل الأطعمة مفيدة. تساعد بعض الأطعمة في الحفاظ على صحتك وتقوية وظائف الجسم الطبيعية، بينما يساهم بعضها الآخر في تدهور صحتك.

إن تناول وجبة سريعة من أي مطعم ستبقيك على قيد الحياة ليوم آخر، ولكن إن تناولت طعامك هناك كل يوم لمدة شهر، فلن تشعر أنك بحالة جيدة.

خلاصة القول هنا هي اتخاذ أفضل الخيارات بشأن ما يجب أن تفعله بجسمك.

التمارين اليومية هي خيار صحي آخر يؤثر على حياتك على المدى الطويل.

ومن المحتمل أن تكون أكثر سعادة أيضًا، لأن التمارين الرياضية تعتبر مضافًا طبيعيًا للاكتئاب.

حافظ على إبقاء عقلك وروحك منشغلين.

إحدى أفضل الطرق لإبقاء ذهنك حادًا هي القراءة واكتساب معرفة جديدة.

في عالم اليوم، هناك العديد من الطرق للعثور على الأشياء التي تريد قراءتها، حيث إن المحتوى موجود في كل مكان. احصل على كتاب يشرح سبب شعورك بألم جسدي شديد إن كنت قد تعرضت لصدمة في مرحلة

الطفولة مثل كتاب «الجسد لا ينسى شيئاً» (The Body Keeps The Score)، إنه كتاب رائع!

يعد تعلم مهارة جديدة من أجل المتعة أو تحسين وضعك أيضًا طريقة رائعة لتنشيط عقلك. **ضياء**

وقد يساعدك أيضًا على تحديد هدفك أو مهمتك في الحياة.

إن لم تكن متأكدًا من ذلك بعد، فقد تكون رحلة اكتشاف الذات هي ما تحتاجه لتحقيق النجاح.

إن عيش حياة هادفة سيجعلك تشعر بالرضا.

بالتأكيد، أنت بحاجة إلى وظيفة (أو مصدر دخل) للبقاء على قيد الحياة وشراء كل هذا الطعام والماء، ولكن تأكد من أن كل ذلك يسير جنبًا إلى جنب مع متطلبات روحك.

إن كنت لا تزال تبحث عن هدف حياتك، فحاول كتابة رؤية ورسالة شخصية.

قد تتعلم المزيد عن هويتك، مما سيساعد في تحديد أولوياتك والحفاظ على تركيزك.

سيساعدك هذا التركيز على العثور على الأشياء في الحياة التي تجعلك تزدهر كإنسان، وليس مجرد الاستيقاظ وفعل الشيء نفسه بشكل متكرر كل يوم.

وجّه تركيزك الخارجي.

قد يكون الاختلاف الأكثر أهمية بين الازدهار والنجاة هو كيفية توجيه تركيزك.

يمكننا التركيز على القيام بالحد الأدنى لإبقاء أنفسنا على قيد الحياة أو علاج أنفسنا بعناية.

يمكننا أن نستيقظ يومياً ونبقى حيث نحن الآن أو نسعى للنمو.

لا أحد يستطيع السيطرة على الأشياء الخارجية التي تحدث.

هذه الأحداث يمكن أن تجعل النجاة والبقاء على قيد الحياة أشبه بملمحة يونانية!

ومع ذلك، يمكننا التحكم فيما نركز عليه.

هناك حكمة شيروكية⁽¹⁾ قديمة تتحدث عن معركة بين نذيين.

كان هناك شيروكي عجوز يعلم حفيده عن الحياة، فقال للصبي:

«هناك معركة تدور بداخلي. إنها معركة رهيبية، وهي بين نذيين. أحدهما شرير، ممتثلًا في الغضب، والحسد، والحزن، والندم، والجشع، والغرسة، والشفقة على الذات، والشعور بالذنب، والاستياء، والدونية، والكذب، والكبرياء الزائف، والغرور، والأنا».

وتابع: «والآخر صالح، ممتثلًا في الفرح، والسلام، والحب، والأمل،

والصفاء، والتواضع، واللطف، والإحسان، والتعاطف، والكرم، والحقيقة،

(1) يعد الشعب الشيروكي أحد أكبر قبائل الهنود الحمر التي كانت تستوطن جنوب شرق الولايات المتحدة. لديهم تاريخ وثقافة غنية تمتد لآلاف السنين. وعلى مر القرون، تناقلت العديد من الحكم والأمثال والأقوال الشيروكية التي تعكس إخلاص الشيروكي للطبيعة، وولائهم للمجتمع، وفهمهم للترابط بين كل الأشياء.

والرحمة، والإيمان. المعركة نفسها تدور بداخلك، وداخل كل شخص آخر
أيضاً».

فكر الحفيد في الأمر قليلاً ثم سأل جده: «أي ذئب سينتصر؟».
أجاب الشيروكي العجوز ببساطة: «الذئب الذي تطعمه».
تنطبق الفكرة نفسها على أي موقف في الحياة.

«مهمتي في الحياة ليست مجرد البقاء على
قيد الحياة، بل الازدهار؛ وأن أفعل ذلك ببعض
الشغف، والتعاطف، والمرح، والتخطيط».
- مايا أنجيلو

أيّاً كانت المشاعر التي تطعمها، فهي التي ستنتصر في النهاية.
هل ترغب في إطعام حاجتك للنجاة والبقاء على قيد الحياة فحسب،
أم أنك على استعداد للاعتقاد بأن هناك ما هو أكثر من ذلك وأنك تستحق
أن تزدهر؟

ماذا تفعل لتنجو عندما تزداد الأمور صعوبة؟

بقلم: فاسيكو مايكل أولوسيجون

هل لديك أي خطة واضحة لاستخدامها عندما تزداد الأمور صعوبة؟ نعلم جميعاً أن الحياة صعبة وغير عادلة. ماذا تفعل عندما تسوء الأمور، ما هي خطتك الاحتياطية؟ هل لديك أي خطط لتنجو أم أنك فقط تسمح للأشياء أن تحدث في الوقت المناسب؟ هذه الأسئلة وغيرها سنجيب عليها خلال السطور التالية.

كما نعلم جميعاً، هناك أوقات تكون فيها الأمور وريئة، بينما في بعض الأحيان تسوء الأمور وتتساءل عن الخطأ الذي تفعله لتستحق ما تمر به. تستمر في طرح أسئلة على نفسك مثل: ألا أعيش بطريقة صحيحة؟ هل ينقصني شيء ما؟ ما الذي يمكنني فعله للتغلب على هذا الموقف؟ هذه هي الأسئلة التي تستمر في طرحها على نفسك في أثناء تقدمك في الحياة. هناك الكثير من الفترات الصعبة في الحياة التي تسبب مشاعر القلق. لذلك، عندما تجد نفسك في هذا النوع من المواقف، فمن الأسهل أن تفقد السيطرة على أفكارك وتقع في إغراء اتخاذ قرارات قد تندم عليها لبقية حياتك. ومع ذلك، فإن البقاء إيجابياً في الفترة الصعبة التي تمر بها من شأنه أن يمنحك فرصة للتغلب على أوقاتك الصعبة من خلال

اتخاذ القرارات التي من شأنها أن تساعدك على تحقيق التقدم في الحياة.

على الرغم من صعوبة التعامل مع هذه اللحظات الصعبة، يجب أن تعلم أن الحياة نفسها مليئة بالتحديات، ولن ينجو منها إلا الأقوياء. الحياة ليست للضعفاء، بل لمن يحملون قلباً قوياً يستطيع الصمود والتغلب على أي صعوبات تجلبها الحياة.

في معظم الأوقات، تصبح الأمور صعبة في الحياة، ولكنك مطالب بأن تصبح أقوى من خلال التعلم والنمو خلال الأوقات الصعبة. وفي بعض الأحيان، قد تجعلك الصعوبات التي تواجهها تشك في كل شيء عن الحياة، ولكن تذكر أنه لا يمكنك تغييرها، ولكن يمكنك فقط تغيير مصيرك في الحياة من خلال فعل ما هو صحيح واتخاذ قرارات إيجابية من شأنها أن تساعدك على تجاوز الفترات الصعبة. هذه هي الطريقة التي تصبح بها أقوى لمواجهة معارك الحياة.

إليك بعض الطرق لتنجو بحياتك عندما تزداد الأمور صعوبة.

1 - تعلم من التحديات التي تواجهك.

عندما تزداد الأمور صعبة، ولا تعرف ما يجب عليك فعله أو كيفية التغلب على الموقف، فإنك تتجنب رؤية الفرص التي يمكن أن تجعلك تنمو من الصعوبات التي تواجهك.

ولكن، يجب أن تتذكر أنك عندما واجهت مثل هذه المواقف في الماضي، نجوت بطريقة ما. هل ما زلت تتذكر الخطوة التي اتخذتها؟ هل ما زلت تتذكر القرارات التي اتخذتها والتي ساعدتك خلال تلك الأوقات؟ هذه هي الطرق التي يمكنك من خلالها التعلم من مواقفك. يجب أن تضع

في اعتبارك أن كل ما يحدث في الحياة يحدث لسبب ما. إما أن يجعلك أقوى وإما يجعلك أضعف.

ومع ذلك، فإن الخطوات التي تتخذها خلال فتراتك الصعبة في الحياة ستحدد ما إن كنت مناسباً للنجاة من صعوبات الحياة، أو مجرد واحد من هؤلاء الذين يخلقون حجاً واهية لعدم تحقيق أشياء جيدة في الحياة. تذكر أن القدرة على التعلّم من مواقفك ستساعدك على التعامل مع المواقف بشكل أفضل وإيجابي.

2 - املأ قلبك بالأمل في غدٍ أفضل.

على الرغم من أنه من الصعب تذكر هذه النقطة عندما تجد نفسك في حالة من الفوضى تصارع الحياة، أملاً في حدوث تغييرات، وبحثاً عن طرق للتغلب على المواقف، ومنحرفاً في الأفكار التي يمكن أن تجعلك في حيرة من أمرك. عليك أن تتذكر كيف وصلت إلى هنا، ولماذا كنت تكافح من أجل الوصول إلى هذه اللحظة. لا ينبغي أبداً أن يكون الاستسلام خياراً إن كنت تريد تحقيق أشياء عظيمة.

فقدان الأمل يمكن أن يحطم ثققتك بنفسك. ويجعلك تفكر وتعتقد أنك لا تستطيع النجاة في وضعك الحالي. كل ما عليك فعله هو الاستمرار في الإيمان وإبقاء رأسك عالياً من خلال الالتزام بخطتك. لا تترك مجالاً للشك في عقلك، فمن خلال فعل ذلك فإنك تخلق وسيلة للنجاة من وضعك الحالي. ومع الإيمان بأنك تملك كل شيء، ستنجو بالتأكيد.

3 - ضع في اعتبارك أن التغيير ثابت.

التغيير هو الشيء الوحيد المعروف أنه ثابت في الحياة. عليك أن تذكر نفسك بأن وضعك الحالي موجود ليجعلك أقوى حتى تتمكن من مواجهة

معارك القادمة في الحياة والنجاة منها. يعد التغيير أحد أصعب الأشياء التي تستطيع ملاحظتها في الحياة، لكن لا يمكنك تجنبه، عليك فقط أن تتعايش معه.

أعلم أنه إذا سُمح لنا جميعًا أن نبقي أطفالًا يعتمدون على الآخرين، فسنوافق جميعًا على أن نكون كذلك. ومع ذلك، علينا جميعًا أن ننمو في الحياة، والنمو يعني أن نصبح أقوى لمواجهة معارك الحياة. ربما محاولة التعايش معه ستجعل الأمر أفضل. علاوة على ذلك، يجب عليك التخلص من الماضي والأشياء التي لم تعد كما كانت والمضي قدمًا في حياتك الجديدة. وبهذا الإيمان، أنت على الطريق الصحيح لتحقيق التقدّم.

4 - خذ الإيجابيات من الإخفاقات والصعوبات التي تواجهك.

إن القدرة على الاستمرار في الإيمان بنفسك بعد الفشل عدة مرات هي أفضل طريقة للنجاة في الحياة. فأخذ الإيجابيات من لحظات فشلك سيساعدك على النمو أكثر في الحياة. لا ينبغي أن ترى الفشل على أنه شيء سيئ، الفشل يعني أنك لست عاطلاً أو كسولاً ولكنك تفعل شيئاً لم ينجح معك بعد، ولكن مع مرور الوقت سينجح إن لم تستسلم. قد نفشل في وظائفنا، وعلاقاتنا، وتعليمنا، وأشياء أخرى كثيرة، ولكن الدروس المستفادة من هذه اللحظة من شأنها أن تساعدنا على القيام بعمل أفضل في المستقبل القريب.

تذكر أننا نتخلى عن بعض اللحظات لأننا مضطرون لذلك، لكن لا ينبغي لنا أبداً أن ننظر إليها على أنها فشل. ولكن باعتبارها واحدة من المتطلبات الأساسية اللازمة لنموننا. وما تعلمناه من الفشل سيساعدنا على تشكيل مستقبلنا بشكل أفضل.

5 - ضع في اعتبارك أن الأشياء التي تستحق ليس من السهل الحصول عليها.

عندما تكون مصممًا بما يكفي لتحقيق هدف ما، فلن تمنع في مواجهة ما ستواجهه في طريقك لتحقيق هذا الهدف. إن كنت تريد بشدة، فسوف تتكيف مع أي موقف فقط لتحقيق هدفك. لقد قضيت الكثير من الوقت في الكتابة لنفسى دون أن أتقاضى أجرًا، وأنا أشعر بالرضا التام عند فعل ذلك بدلًا من مجرد الانشغال بعدم فعل أي شيء على الإنترنت. ربما تفعل شيئًا وتظن أنك لا تتقدم للأمام، ولكن هذا فقط لأنك لم تجد المتعة أو السعادة فيما تفعله، ولكنها ستأتي إليك إن لم تستسلم. كن متمسكًا بهدفك، كن حازمًا، ولا تتخلَّ عن أحلامك.

لذلك، عندما تجد شيئًا يجعلك سعيدًا، ابق متشبثًا به، حتى لو لم يعطيك النتيجة اللازمة، استمر الآن في العمل عليه وحاول تحسين نفسك من خلال فعل شيء يجعلك سعيدًا، فإن الأمور ستتغير بشكل جذري في حياتك.

6 - كن مؤمنًا أنك قادر على فعل أي شيء تراه مناسبًا لتقدُّمك.

إن كانت عزيمتك كافية، فسوف تجتاز أي شيء في الحياة. إن تمكنت من البقاء إيجابيًا في كل ما تفعله، فهناك فرص أكبر لتحقيق أهدافك في الحياة. أفضل شيء يمكنك أن تساعد به نفسك هو أن تؤمن بنفسك، فهذا من شأنه أن يمنحك القوة اللازمة للتغلب على أي صعوبات. تذكر أنه في هذه اللحظة قد تشعر برغبة في الاستسلام، لكن لا يجب أن تستسلم، فقط استمر في المحاولة واستمر في التقدُّم. هناك ضوء في نهاية النفق. ضع خطة، وكن إيجابيًا، واعمل على تحقيق هدفك، ولا تستسلم، واستمر في الحلم.

كل ما عليك فعله هو الاستمرار في المحاولة حتى لو كان الأمر يتعلق بالضغط على نفسك، ولكن الهدف النهائي يجب أن يكون ما تسعى إليه.

7 - لا بأس أن تشعر بالسوء في بعض الأحيان.

في بعض الأحيان يكون من الصعب أن تظل إيجابياً، وهذا أمر طبيعي، فالمرور بأوقات عصبية يمكن أن يجعلك تشعر بالسوء تجاه كل شيء، لكن تذكر أننا جميعاً نمر بأوقات عصبية. حتى الأفراد الناجحين الذين نعرفهم قد مروا بأوقات عصبية قبل أن يحققوا ما حققوه اليوم. ولهذا السبب يجب أن تأخذ الأمور ببساطة مع نفسك وتتحرك بالسرعة التي تناسبك ولا تقارن نفسك بالآخرين. تعلم أن تكون سعيداً في كل ما تفعله. احتفظ بعقل إيجابي وتعلم كيف تحتفل بانتصاراتك الصغيرة.

في بعض الأحيان يمكنك أن تأخذ قسطاً من الراحة وتفكر في المكان الذي أتيت منه وأين أنت الآن، ومن خلال فعل ذلك ستدرك إلى أي مدى وصلت.

8 - الأمور لا تسير دائماً كما هو مخطط لها في كل مرة.

تذكّر أن الأمور في معظم الأحيان قد لا تسير كما هو مخطط لها. قد تعتقد أنه كان ينبغي لك تحقيق الكثير مقارنة بما لديك الآن. من السهل أن تشعر بهذه الطريقة عندما لا تسير الأمور على ما يرام. لكن يجب أن تعلم أنه في الحياة، قد لا تسير الأمور كما هو مخطط لها، فنحن ننمو، والناس يتغيرون.

قد يزعجك ضغط عدم تحقيق أهدافك إن وجدت أنك تقارن نفسك بالآخرين. تعلم أن تفعل الأشياء وفقاً للطريقة التي تريد أن تنجزها بها، وتوقف عن فعل الأشياء لإرضاء الآخرين، يجب أن تعلم أنه كلما تقدمت

وكبرت، زادت الصعوبات التي تواجهك. ولكن عليك أن تتبنى عقلية إيجابية في جميع الأوقات حتى تتمكن من النجاة في مختلف مواقف الحياة.

9 - لست وحدك في الرحلة.

ضاح في بعض الأحيان، تشعر وكأنك الشخص الوحيد الذي يمر بأوقات عصيبة عندما ترى الناس من حولك سعداء ويعيشون بشكل جيد. هناك الكثير من الأسئلة التي تدور في ذهنك مثل ما الخطأ الذي أفعله، ألا أحاول بما يكفي، أم أن هذا الشيء ليس مناسباً لي؟ لكن الإجابة عن كل هذه الأسئلة هي أنك تفترض أن الأشخاص بخير بناءً على مظهرهم. هناك بعض الأشخاص يقررون البقاء سعداء حتى في أوقاتهم الصعبة، وهم يعلمون جيداً أنه لا يوجد شيء يمكنهم فعله سوى أن يكونوا سعداء. لذلك يفضلون البقاء سعداء.

لذلك عليك أن تعلم أنك لست وحدك في رحلة الحياة. يجب أن تعلم أن الجميع يكافح من أجل النجاة. في أغلب الأحيان، لن يحب البعض التحدث عن الأمر حتى لا يثبط عزيمة الآخرين، وفي عقلك، ستعتقد أن كل شيء على ما يرام معهم. لكنك مخطئ.

لا تعزل نفسك، وتعلم كيف تندمج مع الآخرين في أوقاتك الصعبة، فقد ترى المزيد من الفرص لكيفية حل مشكلتك من خلال التواصل معهم.

10 - تذكّر أهدافك الرئيسية.

عندما تجد نفسك تمر بصعوبات، تذكر التمسك بالأشياء الأكثر أهمية، وإهمال ما هو غير مهم. سيساعدك ذلك على العمل بشكل أكبر على تحقيق أهدافك المحددة بدلاً من العمل على أشياء غير مهمة.

تعلم أن تقدر كل شيء من حولك، وعندما تستيقظ تذكر أهدافك المحددة، وفكر فيما يجب عليك فعله لتحقيق أهدافك الرئيسية.

11 - ستكون هناك دائماً أوقات صعبة.

ضع في اعتبارك أنه في الحياة لن تصل أبداً إلى مرحلة لن تنزعج فيها من مشكلاتها، فالحياة نفسها تمثل تحدياً. ولكي تتمكن من النجاة والنجاح في الحياة، يجب عليك مواجهة التحديات والتغلب عليها. كلما كبرت زادت التحديات التي تواجهك.

إن كنت تعتقد أن امتلاك كل أموال العالم سيساعد في حل جميع مشكلاتك، فأنت تخدع نفسك فقط. المال يمكن أن يجعلك سعيداً إلى درجة معينة فقط، ولهذا السبب يقولون: إن المال لا يمكن أن يشتري لك السعادة.

تسير الحياة بطريقة تجعل كل شيء يعمل لصالحك في بعض الأحيان، ثم تتبعا الأوقات الصعبة. في أي وقت تواجه فيه أوقاتاً عصيبة، يجب أن تعلم أن ذلك جزء من نموك. ولكن إن تركت كل مشكلة تسيطر عليك، ستفشل.

يجب أن تعلم أنك ستواجه دائماً تحديات في الحياة، والمهم بالنسبة لك هو معرفة كيفية التعامل مع هذه التحديات. ثق بنفسك واعمل على تحقيق أهدافك.

أربعون درسًا قاسيًا ستتعلمها بينما تنجو

بقلم: لاكلن براون

ليس هناك شك في ذلك: الحياة صعبة.

الحياة صعبة للغاية لدرجة أننا لا ندرك عدد المرات التي نشكو فيها مدى صعوبة الحياة.

ولكن ليس هناك شك في أن الحياة أيضًا مذهلة، ومع الأشياء السيئة يأتي دائمًا شكل من أشكال الخير، وعلى الرغم من قسوة الدروس التي ستتعلمها بينما تحاول النجاة من مختلف العوائق التي تضعها الحياة في طريقك، فهي تعلمك شيئًا يستحق.

1 - **التغيير ليس مريحًا:** سيكون التغيير دائمًا غريبًا ومزعجًا وغير مريح، ولكن لا مفرَّ منه. تحلَّ بالصبر، وانتظر حتى يصبح التغيير قاعدة متبعة في حياتك.

2 - **كيفية استجابتك للموقف أهم من الموقف نفسه:** أنت تضحك على نفسك إن كنت تعتقد أنَّ الحياة يجب أن تكون بسيطة وغير معقدة. ستكون هناك دائمًا خيارات صعبة ومواقف

صعبة، واللعب بأوراقك بشكل صحيح هو أفضل طريقة للمضي
قدمًا في الحياة.

3 - أنت أسوأ منتقد لنفسك: لا تمنح نفسك أبدًا التقدير الذي
تستحقه، وعليك أن تعترف بذلك. من الممكن أن تكون قاسيًا
جدًا على نفسك، ويجب أن تشعر بالرضا تجاه قوتك وعزيمتك.

4 - تهمل نفسك كثيرًا: وهذا شيء نفعله جميعًا. اعتنِ بنفسك
وباحتياجاتك وبرغباتك، وستكون حياتك أفضل بكثير في كل
جانب.

5 - لا تضيع وقتك وطاقتك في أشياء لا تهتمك: قد يكون من
السهل إرهابك أنفسنا بمساح لا طائل منها. لكن الحياة قصيرة
جدًا لفعل أشياء ليست لها قيمة جوهرية بالنسبة لنا.

6 - يمكن أن تسيطر عوامل التشبث على حياتك إن لم تنتبه
إليها: ألقِ نظرة على نفسك: هل حياتك مليئة بالمشغولات؟ هل
يمكنك الاستغناء عنها؟ تحكّم في تركيزك لتتحكّم في حياتك.

7 - القلق جزء من الحياة: لن تشعر أبدًا بالثقة الحقيقية، لذا
توقف عن انتظار هذا المستوى الخيالي من الثقة، لأنك تستخدمه
كذريعة.

8 - انتظر الظروف المناسبة يضيع حياتك: غالبًا لا نرغب في
المضي قدمًا حتى تصطف جميع النجوم. لكن خمن ماذا؟ لن
تصطف النجوم أبدًا إلا إن شرعت في تحريكها بنفسك.

9 - أحلام اليقظة خطيرة: إن تذكر الماضي أو التخيل بشأن
المستقبل يمكن أن يجعلك تفوت الجزء الوحيد المهم من حياتك،
ألا وهو الحاضر.

10 - أنت لا تنصت إلى الأشياء التي لا تريد سماعها: الكثير منا يحيط نفسه بفقاعة من الآراء والحقائق التي تجعلنا نشعر بالراحة. نحن نفشل في النمو لأننا لا نحاول أبدًا فهم ما لا نريد سماعه.

11 - ستساعدك أصعب العوائق على التقدم أكثر: كل موقف متوتر وصعب سيساعدك على النمو والتقدم. احتضن التحديات ولا تلتفت لمغريات الطريق.

12 - حتى أفضل أساتذة الشطرنج يعرفون متى يتراجعون: الحياة مثل لعبة الشطرنج، لعبة عليك أن تعرف فيها متى تتقدم للأمام ومتى تتراجع. الأمر كله يتعلق بالتحرك نحو بقعة الفوز، بغض النظر عن مكانها.

13 - انتبه: كل شخص لديه شيء يعلمك إيّاه: لا تأخذ العالم باستخفاف شديد. كل عقبة وكل موقف يمكن أن يصبح معلمك.

14 - أنت لا تحصل دائمًا على ما تريد: تعامل مع ذلك، وتقبّل ذلك. تعلّم كيف تلعب بما لديك، بدلًا من رفض اللعب على الإطلاق.

15 - التصرف كضحية سيجعلك تُعامل كضحية: توقف عن التذمر؛ الحياة ليست عادلة. ابتعد عن مأسيك، واسمح لنفسك بتحديد ما تريد في حياتك، وليس العكس.

16 - في بعض الأحيان لا تحتاج إلى نهاية: هناك أوقات يتعين علينا فيها تجاوز أشخاص معينين أو أجزاء معينة من حياتنا. لا تحتاج دائمًا إلى معرفة «ما كان يمكن أن يحدث».

17 - العادات هي أصعب الأشياء في العالم التي يمكن كسرها: كن واعيًا لعاداتك اليومية، وخاصة السلبية منها. لا تنزلق

باستمرار إلى الأنماط السامة، والتي ستحاول دائماً العودة إلى حياتك.

18 - لا تقلل من قوتك العقلية: يمكن لعقلك أن يفعل كل ما تركز عليه. استخدم قوتك العقلية بأقصى إمكاناتها.

19 - لا يمكنك خلق عادات إيجابية بين عشية وضحاها: التغيير يستغرق بعض الوقت. إذا وجدت نفسك تكافح من أجل تحسين نفسك، فتذكر أن روما لم تُبنَ في يوم واحد.

20 - الصبر والانتظار شيئان مختلفان: لا تنتظر حدوث الأشياء؛ الصبر يدور حول دفع نفسك للتقدم خطوة بخطوة والبقاء إيجابياً حيال ذلك.

21 - لن يكون الناس صادقين دائماً في مشاعرهم تجاهك: أفعالهم أهم من أقوالهم، لذا انتبه.

22 - لا تدع العوامل السطحية تحدد الطريقة التي تحكم بها على الآخرين: لا تقدر الألقاب، والمال، والإنجازات؛ بدلاً من ذلك، قدر التواضع واللطف والنزاهة.

23 - الشهرة لا تهتم: عش حياتك دون الاهتمام بالشهرة. افعل ما تريد أن تفعله، ليس من أجل التصفيق، بل من أجل الهدف.

24 - قيم مصادرك الخارجية التي تحصل منها على الدعم: لا تعش حياتك وأنت تبحث يائساً عن تأييد الآخرين. الدعم الحقيقي لا يمكن أن يأتي إلا من الداخل.

25 - أنصت لنفسك: لا تنس ما تشعر به حقاً وما تريده حقاً؛ قد يكون من السهل أن تفقد قيمك الحقيقية وسط كل هذا الضجيج.

26 - «أنا مشغول» هو أسوأ عذر على الإطلاق: نحن دائماً «مشغولون جداً». لكن إيجاد الوقت لإنجاز شيء ما هو إلا دليل أنك تقدره.

27 - أنت تتشبث بالأشياء التي تحببك: قيّم الأشخاص والأشياء الموجودة في حياتك: إن كانوا لا يساعدونك على المضي قدماً، فهم يعوقونك.

28 - أعظم قوة خارقة من الممكن أن تمتلكها هي التزام الهدوء: لا تبالغ في رد فعلك، ولا تأخذ الأمور على محمل شخصي. تعلم أن تكون أكبر من ذلك؛ تعلم أن تبقى هادئاً.

29 - الأفكار السلبية جزء من الحياة: إن ترك عزمك يخور لمجرد أنك مررت بيوم سيئ سوف يمنعك إلى الأبد من تحقيق أحلامك. لا تدع أفكار السلبية تحدد من أنت.

30 - التوتر يأتي من الداخل: بغض النظر عن مدى صعوبة الموقف أو صعوبته، فإن طريقة استجابتك له تأتي من الداخل. توقف عن الضغط على نفسك في كل شيء.

31 - الحياة ستعطي وتأخذ دائماً: عندما تسلبك الحياة شيئاً مهماً، تذكر أنها تمنحك أيضاً أشياء جديدة تستحق التقدير والحب. الحياة في حالة تقلب مستمر.

32 - ابحث عن السلام من خلال التسامح: إضمار الضغائن للآخرين لا يؤذيهم بقدر ما يؤذيك. عالج اضطرابك الداخلي من خلال مسامحة من أساء إليك.

33 - لا أحد يبقى سيئاً إلى الأبد: نحن ننتغير دائماً. الحكم على شخص ما من خلال تاريخه بغض النظر عن مدى تغييره هو أمر غير عادل. امنح الآخرين الفرصة لإثبات أنفسهم.

34 - لا تدع الخلافات تتحول إلى كراهية: نميل دومًا إلى تجريد الأشخاص الذين لا نشاركهم الآراء من إنسانيتهم. كن حذرًا، وراقب نفسك عندما تجادل.

35 - تعلم أن تكون أكثر إنسانية: لقد أخذ العصر الحديث بعضًا من إنسانيتنا؛ تعلم ما يعنيه أن تكون إنسانًا مرة أخرى. ابتسم، وانظر في أعين الناس، ولا تحدد إلى شاشتك طوال اليوم. تحدث واستمع.

36 - ليس لدينا الوقت لخوض المعارك: لم يتبق سوى سنوات عديدة قبل أن نقول وداعًا لكل شيء، فلماذا تضع وقتك في الجدل والشجار؟

37 - رفع مستوى توقعاتك من الآخرين لن يؤدي إلا إلى تحطيم قلبك: لا تتوقع؛ فقط قدّر.

38 - لن يستجيب الجميع أو يتصرفوا بالطريقة التي تتصرف بها: أنت تعرض نفسك لخيبة الأمل فقط إذا كنت تعتقد أن الناس سوف يعاملونك بالطريقة نفسها التي تعاملهم بها.

39 - الأشخاص الإيجابيون يعثرون على الأشخاص الإيجابيين: إن الطريقة التي تفكر بها وتتصرف بها تحدد نوعية الأشخاص الذين يلتفون حولك. إن كنت تريد أشخاصًا جيدين حولك، فيجب أن تكون جيدًا أيضًا.

40 - لا شيء يدوم إلى الأبد: انظر حولك واحمد الله واشكره. قدّر ما لديك: الحب والحياة والسعادة.

تذكرة

قد تتبع النصائح العشر للتغلب على الإحباط، أو تتعمق أكثر في فهم أسباب استسلامك، أو تبحث عن جذور عدم تقبُّك لذاتك، أو حتَّى تمارس طرقًا أكثر فاعليةً لتعالج مشاعر حزنك وحنينك عقب فقدان عزيزٍ عليك. في كل هذا أنت تجتهد، تحاول النجاة وسط ما تضعه الحياة في طريقك من عقباتٍ بوسائلٍ وآلياتٍ دنيويَّة، قد تنجح أو تفشل، لكن في النهاية الله وحده من ينجيك.

فحينما تشتدُّ سطوة الأحزان، الله ينجيك، وعندما تغرق في العتمة، الله يُضيء طريقك، وفي أشدَّ أيامك، الله يهون بأس الأيام عليك فتمضي كما لم تكن، وفي وحدتك، الله يسندك وكأنَّ كل المُحِبِّين حولك، وعندما تُسدُّ كل الطرق أمامك يفتح الله لك طريقًا ويلفك بالأمان.

نحن بخير دائماً لأنَّ الله يُدبِّر الأمر.

المصادر

<https://www.wikihow.com/Cope-With-the-Loss-of-a-Loved-One>

<https://www.scientificamerican.com/article/why-we-need-to-take-pet-loss-seriously/>

<https://medium.com/>

<https://www.quora.com/>

<https://www.lullabytrust.org.uk/>

<https://www.timelesstimely.com/p/nostalgia>

<https://www.elitedaily.com/life/science-behind-nostalgia-love-much/673184>

<https://www.refinery29.com/en-us/what-is-nostalgia-effects-sad-happy-memories>

<https://www.quora.com/How-do-you-deal-with-nostalgia-Do-you-miss-your-childhood-memories>

<https://www.storiicare.com/blog/how-to-feel-nostalgic>

<https://www.wondermind.com/article/nostalgic/>

<https://aeon.co/essays/nostalgia-is-the-rocket-fuel-that-powers-hope-and-change>

<https://www.heraldtimesonline.com/story/lifestyle/faith/2016/04/05/life-is-a-battlefield-but-here-is-how-you-survive-i/47911549/>

<https://www.willbrattcounselling.com/blog-creating-difference/2015-10-22/what-frustration-says-about-you>

<https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2022/01/21/heres-how-to-restructure-your-frustrations-into-something-positive/?sh=72f25f5110ce>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/201909/frustrated-theres-probably-another-emotion-present>

<https://www.scotthyoung.com/blog/2006/06/10/dealing-with-frustration/>

<https://www.techtello.com/frustration-at-work/>

<https://www.thecut.com/2018/04/should-i-leave-my-amazing-but-frustrating-relationship.html>

<https://www.unloadittherapy.com/what-to-do-when-youre-frustrated-with-your-partner/>

<https://www.fatherly.com/life/feeling-frustrated-tips>

<https://www.makemebetter.net/what-to-do-when-your-partner-frustrates-you/>

<https://www.stronginsideout.com/blog/frustrated-cant-control>

<https://alessandraedwards.com/how-to-turn-everyday-frustrations-into-pearls/>

<https://iqdoodle.com/deal-with-frustration/>

<https://www.tonyfahkry.com/the-hidden-meaning-behind-frustration/>

<https://zenhabits.net/freedom/>

<https://www.linkedin.com/pulse/10-tips-overcome-frustration-misty-belardo-mcpadden>


<https://thriveworks.com/blog/i-hate-myself-is-that-normal/>

<https://youthfirstinc.org/learning-to-love-yourself/>

<https://ideapod.com/i-dont-love-myself/>

<https://hackspirit.com/i-dont-love-myself-everything-you-need-to-know-if-you-feel-this-is-you/>

<https://theartoflivingconsciously.com/what-does-it-mean-to-accept-yourself/>

<https://stoic.coffee/blog/218-accept-yourself/> 

<https://themindofsteel.com/never-accept-yourself/>

<https://mylatherapy.com/the-importance-of-self-love-and-self-acceptance/>

<https://www.bustle.com/articles/95182-8-times-that-giving-up-might-actually-be-a-good-thing>

<https://www.developgoodhabits.com/perseverance-stories-cm1/>

<https://www.yourlifeyourvoice.org/Pages/tip-20-Questions-to-Ask-Yourself-if-You-Feel-Like-Giving-Up.aspx>

<https://www.andymort.com/difference-giving-up-quitting/>

<https://medium.com/@frithahookway/the-difference-between-quitting-and-giving-up-337f087d0378>

<https://www.activeminds.org/blog/when-giving-up-means-winning/>

<https://www.lifehack.org/articles/communication/7-things-when-you-want-give.html>

<https://www.expords.com/why-you-should-never-give-up/>

<https://www.psychmechanics.com/signs-of-giving-up-on-life/>

<https://medium.com/@humsisingh13/how-to-win-battle-with-yourself-fighting-with-inner-self-8af631589326>

<https://everydaypower.com/teach-yourself-to-thrive/>

<https://medium.com/@fasikumicheal5/have-you-been-asking-yourself-what-can-i-do-when-life-gets-hard-9b75ac903fcd>

<https://hackspirit.com/40-brutal-lessons-hard-accept-theyll-change-life/>



وَتَظُنُّ أَنَّكَ نَجَوْتَ

في بحر الحياة تسري سفينتنا بئُودَةٍ، تهدهدها الأمواج يومًا،
وتعصف بها الرِّيح أيا مًا، فيتغيَّر اتجاهها وتحيد عن أهدافها،
وقد يتلف شراعها أو تُخرق جوانبها، فيتسرب الإحباط إلى هيكلها
شيئًا فشيئًا، وتطفو الذكريات على السطح. فما حال
قبطانها المغامر؟ تراه ينجو أم يهزمه الحنين؟ تراه ينجو أم
يشكك في ذاته وقدراته؟ تراه ينجو أم يستسلم
للدَّوامات والتَّيارات الجارفة؟

على الرغم من صعوبة التعامل مع هذه اللحظات، يجب أن
تعلم أنَّ الحياة نفسها مليئة بالتحديات، ولن ينجو منها
إلا الأقوياء. الحياة ليست للضعفاء، بل لمن يحملون قلبًا
قويًا يستطيع الصمود حتَّى لو ابتلعتهم الأمواج.

تصميم الغلاف كريم آدم



9 789776 972353



عصير
الكتب

www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
f aseeralkotb
@ aseeralkotb
v aseeralkotb