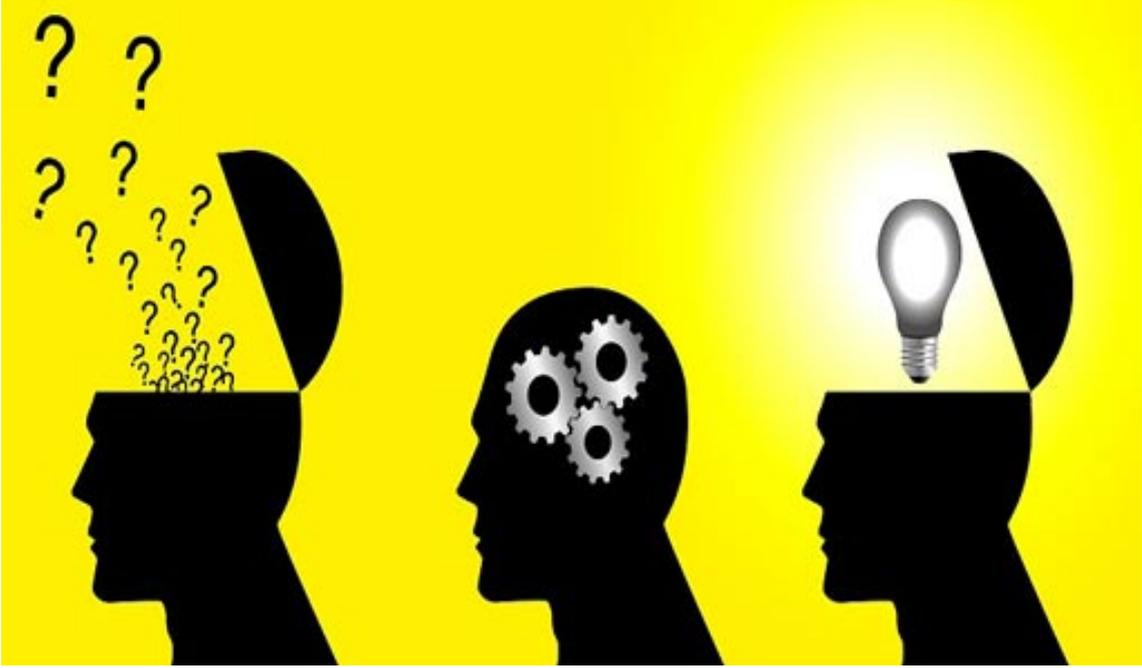


## نصائح لمواجهة المصاعب والخروج من المحن



«يمكن لأي منّا أن يتعرض لمحنة أو صدمة تؤثر في حياته وحالته النفسية بشدة.. هذا أمر وارد ومحتمل في كل الأحوال، لكن الأهم أن نعرف كيف نواجه المشكلة ونخرج منها بأقل الخسائر والأضرار، وأن نعطي الحياة فرصة جديدة بدلاً من الإستسلام لليأس..»

في الأسطر التالية نعرض تجربة ونستعرض نصائح وإرشادات من علماء نفس تساعدنا على تعبئة طاقتنا وإمكاناتنا والإنطلاق في الحياة بخطوات ثابتة:

روت أستريد (موظفة 47 سنة) تجربتها وطلبت إستشارة ووصفة علاج نفسية قائلة: أصبت بمرض خطر أصبح الآن من الماضي.. وبالرغم من كوني متفائلة بطبعي أشعر الآن بحاجتي إلى مساعدة نفسية للإنطلاق من جديد.. وأنتظر نصائحكم آمله أن تتضمن محفزات تساعدني على التخطيط لإنطلاقة في حياتي..

- حلت فاليري مواسوينيه شكوى أستريد ونصحتها أولاً بالتفكير في نفسها والحياة وعندما جلست معها استعرضنا معاً ما تعلمته من هذا المرض وخصوصاً في ما يتعلق بحياتها وبرغبتها، واستخلصت أستريد أنها تحب أن تفكر أكثر فأكثر في ما يزيد لها إنشراحاً وما يقلل تفكيرها في الآخرين لتتمكن من الصمود، وفي الجلسات التالية كانت تنتظر معرفة كيف ستتمكن من تحقيق رغباتها وما هي الترتيبات اللازمة لذلك. قلت لها إنّه لا بدّ من أن تطرح على نفسها الأسئلة الخمس التالية:

- هل لهذه المحنة التي مرتت بها من معنى؟

- ما هي حاجاتي الآن؟

- مَن يمكن أن يكون داعماً ومسانداً لي؟

- ما هي أوراقك وإمكاناتك التي ظلت سليمة على رغم المحنة؟

- كيف سأتجاسر وماذا أفعل في المستقبل؟

وبشكل عام ولمواجهة أي محنة أو مصاعب من أي نوع طرحت فاليري النصائح التالية:

1- توجيه المشاعر الحادة:

عندما يتزعزع الإنسان ويختل توازنه أمام الشدائد أو المكاره، يحاول أو لا أن يعبأ جميع قواه لمواجهة، ثم تدهمنا مشاعر غالباً ما تكون حادة، ومنها شعور عميق بالذنب أو الخوف وربما شعور يدفعنا للتمرد. وتقول عالمة النفس ماري حدو: إن هذه الإنفعالات مشروعة، وإن المشكلة تكمن بحدتها لأن للمشاعر الشديدة مفعولاً مروعاً كمفعول قذائف مؤذية. فالأمر لا يتعلق بإنكار تلك المشاعر أو بكبتها، ولكن بضرورة توجيهها. فعندما نشعر بالغضب مثلاً، لنضع علامة لقوة هذا الشعور تتراوح بين 1 و10 علامات، ونحاول أن نتوقف عند السبب الذي أثاره ونتساءل: "ضد من غضب؟ وهل لسخطنا مبرر؟"، فيمجرد أن نضع هذا الشعور في إطار الكلمات وأن نواجهه بالأسئلة، نرى حدته تخف إن لم يتحول من سلبي إلى إيجابي.

2- إعطاء المحنة معنى:

يمكن أن نعتبر ما يحدث لنا من مصائب في هذه الحياة ظلماً شديداً وأن ننظر إليه من ناحيته السلبية المدمرة لا غير. ورأت فاليري مواسونيه، مديرة معهد التدريب الذاتي، أن بإمكان الإنسان أن يتخذ العبر من كل حادث ويستخدمها لبناء مستقبله، وأن كل محنة يمكن أن تعلمنا أشياء كثيرة وتساعدنا مثلاً على أن نميز بين الأصدقاء المخلصين الحقيقيين وبين الذين يديرون لنا ظهورهم أيام الشدة، وأن نعي ما هو جوهرى مما هو ثانوي وناقل في هذه الحياة، وربما أن ندرك أن التوجه المهني الذي اخترناه خاطئ وغير صالح. ورأت المدربة أن تحليل هذا الفصل من حياتنا ومحاولتنا فهم سببه، وما تعلمنا منه، هي الطريقة الوحيدة للتوصل إلى دمج في تاريخ حياتنا من دون أن نتحمل تداعياته باستمرار.

3- تحديد الأهداف:

نعم، لا بد للإنسان من أن ينتفض أمام محنة ما، ولكن عليه أن يعرف كيف يختار إتجاهه ويحدد معالمه. وتقول عالمة النفس: تتمثل المرحلة التالية بالتحرك والعمل، ولكن بطريقة متواضعة وواقعية. إذا كان هدفنا مثلاً أن نلتقي من جديد بشريك حياة إثر انفصال دراماتيكي، فلنتفاد الزواج في غضون ستة أشهر. من الأفضل أن نتوقف عند أولويات أقل طموحاً وقصيرة الأجل، كتنظيم غداء في المنزل الأسبوع القادم أو الإشتراك في نادٍ للمطالعة... فالأهداف الصغيرة تتحقق بسهولة. وتؤدي إلى نتائج صغيرة ولكنها تشكل علامات نصر على الطريق المؤدية للنجاح.

4- ضرورة وعي إمكانات من جديد:

ما هي الطاقات التي سنوظفها في خدمة مشروعاتك الجديدة؟ هذا هو السؤال الذي لا بد من طرحه. وفاليري مواسونيه تشجعنا بقولها: قبل المحنة، كان لديك صفات حسنة وتتميز بكفاءات ولديك مجالات تبرع فيها أنستك إياها المحنة أو أضعفتها لفترة ما، ولكنك ما زلت تمتلكها وهي لا تزال بين يديك ولا تتطلب سوى أن تبحث عنها لتعود إلى هذه الجوانب الإيجابية في شخصيتك الحافلة بالطاقات. وتقول ماري حدو: الأمر يتعلق بإنعاش الثقة بالنفس بعد أن طغى عليها الحادث الذي أصابك ولكنها لم تنهدم. وبالطبع يمكنك أن تعتمد على أقاربك وأصدقائك وزملائك. واختتمت عالمة النفس محذرة: ولكن عليك أو لا أن تبحث عن قواك في داخلك وألا يقوم الآخرون بأكثر من دور الركائز، فإذا طلبنا الكثير منهم، فقد

نستنزفهم أو نصطدم بحدودهم. ▶