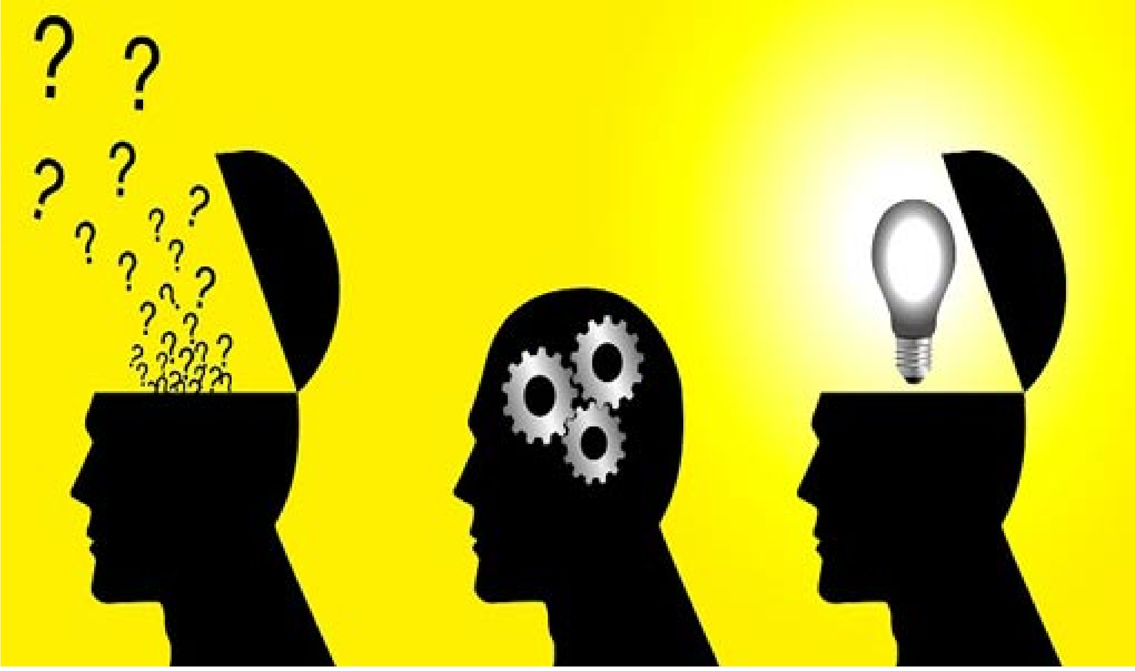
نصائح لمواجهة المصاعب والخروج من المحن



◄يمكن لأي منّا أن يتعرض لمحنة أو صدمة تؤثر في حياته وحالته النفسية بشدة.. هذا أمر وارد ومحتمل في كلّ 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 طاقاتنا 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 آملة أن تتضمن محفزات تساعدني على التخطيط لإنطلاقة في حياتي..

- حللت 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 يزيدها 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 لابدّ من أن تطرح على نفسها الأسئلة الخمس التالية:

- هل لهذه المحنة التي مررت بها من معنى؟

- ما هي حاجاتي الآن؟

- مَن يمكن أن يكون داعماً ومسانداً لي؟

- ما هي أوراقي وإمكاناتي 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 أوّلاً أن يعبأ جميع قواه لمواجهته، ثمّ تداهمنا مشاعر غالباً ما تكون حادة، ومنها شعور عميق بالذنب أو الخوف وربّما شعور يدفعنا للتمرد. وتقول عالمة النفس ماري حدّو: إنّ هذه الإنفعالات مشروعة، وإنّ المشكلة تكمن بحدتها لأنّ 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 نغضب؟ وهل لسخطنا مبرر؟"، فبمجرد 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 مواسونييه، مديرة معهد التدريب الذاتي، أن بإمكان الإنسان أن يتخذ العبر من كلّ حادث ويستخدمها لبناء مستقبله، وأن كلّ محنة يمكن أن تعلمنا أشياء كثيرة وتساعدنا مثلاً على أن نميِّز بين الأصدقاء المخلصين الحقيقيين وبين الذين يديرون لنا ظهورهم أيام الشدة، وأن نعي ما هو جوهري مما هو ثانوي ونافل في هذه الحياة، وربّما أن ندرك أنّ 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 دمجه في تاريخ حياتنا من دون أن نتحمل تداعياته باستمرار.

3- تحديد الأهداف:

نعم، لابدّ 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 إنفصال دراماتيكي، فلنتفادَ 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 ولكنّها 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 لابدّ من طرحه. وفاليري مواسونييه تشجعنا بقولها: قبل المحنة، كان لديك صفات حسنة وتميّز 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 أوّلاً أن تبحث عن قواك في داخلك وألا يقوم الآخرون بأكثر من دور الركائز، فإذا طلبنا الكثير منهم، فقد

نستنزفهم أو نصطدم بحدودهم. ►