

المجلد ٥ الاصدار ٧

المشوق^٣قة

المجلة التي تحركك!

النور سيرشدني
إلى منزلي

البدء من جديد

التعامل مع الحزن

والخسائر

يواجه الناس اليوم الكثير من التحديات الهائلة. العلاقات المقطوعة والمشاكل المالية والأمراض الخطيرة والخسائر والعقبات المستعصية هي محن كثيرة تجعل الكثيرين يتخلون عن الحياة. إلا أن هناك الكثير من القصص المدهشة حول كيفية بروز الكنز والنور من الظلام.

بما أن كل حياة مختلفة عن الأخرى، قد تشعر أن الخروج من الظروف القاهرة أمرٌ صعبٌ للغاية، إلا أن الأمل دائماً موجود. ومع أن الأمر لا يبدو كذلك في بعض الأحيان، إلا أنه لا توجد مشكلة لا يمكن التغلب عليها و تجاوزها، ولا يوجد ظلامٌ دامس يستطيع اجتياح النور.

تُقدم مقالات هذا العدد من المشوقة الأمل في خضم الظلمة المتفشية للغاية في عالمنا اليوم. ومع قيامكم بقراءة هذه المقالات ومتابعة الرحلة أمامكم، أمل في أن تجدوا القناعة بأنه حتى في الظلمة هناك دوماً نورٌ يسطع ، وأن تجدوا الحافز لكي تتواصلوا مع أولئك الذين من حولكم والذين قد يكونون بحاجة يد العون لتشلهم من اليأس.

هناك نورٌ عند نهاية كل نفق.

كريستينا لين
الى المشوقة

النور سيرشدني إلى منزلي

البدء من جديد
قصة راكيل جلفورد
قصة كرسيتين بين

كيفية الصمود أمام الأزمات الشخصية

التعامل مع الحزن والخسائر

الفراشة....
...وأفكارٌ أخرى حول الحياة بعد الموت

طريق الفردوس
قصة إضاءة أنوارك

الأبوة من القلب
مساعدة أبنائك في التعامل مع الخسائر.

أقوال ماثورة
إمنح النور

المجلد ٥ الإصدار ٧
كريستينا لابن

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٤
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٦

٨

٩

١٠

١١

١٢

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

النور سيرشدني الى منزلي

بقلم بيت جوردان، بتصرف



تائهة أو وحيدة أو مرتبكة إلا أن نور محبة الله وعنايته كانت دوماً هناك لكي ترشدني الى منزلي. لقد جاء هذا النور في عدة أشكال - صديقة جاءت لزيارتي في الوقت المناسب، أمي أو أبي، شخص غريب قام بإضافة منظور جديد الى حياتي والى طريقة تفكيري ، وهناك بالطبع حب حياتي، زوجي، والذي كان عشقه للحياة متجدد كالشمس التي تخترق الغيوم في يوم عاصف.

لقد أدركت بأن هذا الضوء أنار قلبي على الدوام. إنه لم ينطفئ أبداً ولم يفقد طاقته ولم يصبح قاتماً أبداً. لقد كان موجوداً على الدوام لكي يرشدني الى منزلي. إنه منارة الأمل، النور المرشد الذي يدلني على الطريق التي أسلكها لكي أصل الى وجهتي ولكي أحقق قدرتي. إنه النور المتوقد الذي يجعلني أشعر بأنني أحظى بالمحبة دوماً إذا ما شعرت بأنني غير محبوبة. كلما نظرت للأعلى بعيداً عن كل ما يحيط بي، كان بإمكانني أن أشعر بالضوء وببريقه.

في كل مرة كنت أتوقف فيها و أنظر للأعلى كان الضوء يرشدني الى منزلي - وأنا أعلم بأنه سيظل يرشدني دائماً. ◆

كنت أفود السيارة الى منزلي في إحدى الليالي، كانت الشبابيك مفتوحة و الرياح تعبت بشعري ، و المذياع مُضاء إلا أنني كنت غارقة في افكاري، حتى سمعتُ أولى كلمات أغنية "فيكس يو" أو "حل مشكلتك" لفرقة "كولدبلاي":

عندما تبذل قصارى جهدك ولكنك لا تنجح
عندما تحصل على ما تريد ولكن ليس على ما
تحتاجه
عندما تشعر بالإرهاق ولكنك لا تستطيع النوم

بدأت استمع لبقية الأغنية وبدا الأمر وكأنني أستمع الى قصة- قصتي.
سيتولى النور إرشادك الى منزلك

انتهت الأغنية مع وصولي الى مدخل منزلي. رددت الكلمات " سيتولى النور إرشادك الى منزلك ". يا له من تفكير بسيط ولكن عميق. إنحنيت للخلف وأغلقت عيني.

تذكرت المرات الكثيرة التي شعرت فيها بأنني كنت

البدء من جديد

قصة كرستين بين



أحب رئيس التحرير عملي كثيراً بحيث منحني الفرصة لكتابة المقالات. كنت كاتبة طوال حياتي فقد كان ذلك أول عمل لي يتم نشره. كنت مسرورة. الآن أصبحت أعمل في الصحيفة بشكل جزئي وكنت أركز بشكل جدي على العمل ككاتبة مستقلة بدوام كامل.

لوانكم قلتم لي قبل بضعة سنوات عندما كنت منغمسة في تلك الحالة بأنني سأكتب في صحيفة وسأطور مهاراتي ككاتبة مستقلة، و سأكتبُ حول الموسيقى مرة أخرى وحول الشعر وأن أكون مشاركة كلية في مجتمعي المحلي، لم أكن سأصدقكم. لم يكن لديَّ أيُّ من تلك الأشياء في الأوقات الحالكة.

لم يكن هناك تحول بين ليلة وضحاها بالنسبة لي. كان إنتقالاً بطيئاً. تعلمت كيف أتفلس بدلاً من تناول العقاقير، ونمت حياتي من هناك. قرأتُ أيضاً القصص التي ذكرتها في التحرر منها. أعلمُ بأن هناك الكثير من الناس العالقين في الحالة التي كنت فيها. كانوا مُسرحين من العمل أو ربما كانوا يتناولون الأدوية، لم يكونوا يفعلون الشيء الذين جاؤوا من أجله في حياتهم.

أنا أحب مساعدة الناس و أهداف لعمل ذلك في مقالاتي. حالياً أنا لا أعاني من الألم والإكتئاب وأقوم بعمل ما كنت أريد القيام به دوماً وذلك بفضل عودة بطيئة وتدرجية ونموذجية الى طبيعتي الحقيقية. لقد حصلت على الأصدقاء وفتحت عقلي للحياة ثانية. ◆

قبل ثلاث سنوات خسرت أول وظيفة لي كناشرة وأنا في سن السادسة والعشرين. كان عليّ أنا وزوجي أن نترك شقتنا الى المدينة التالية لكي نسكن في منزل جدي وجدتي الذي بني في الخمسينات. كنت أتاوّل عدداً من العقاقير لعلاج آلام الظهر والإكتئاب. أصبحت الحياة اليومية معقدة للغاية بحيث أصبحت بحاجة للمنشطات لمحاربة الإحباطات، العقاقير التي تساعد على النوم ومضادات الإكتئاب.

كنت تعيسة و أمضيت سنة في التخلص تدريجياً من العقاقير (بدون مساعدة طبيبي الذي جعلني أعيش على العقاقير) و أخيراً دخلت الى مصحة لكي تساعدني في التخلص من آخر مجموعة منها. كانت السنة التالية صعبة للغاية حيث تأقلم جسمي على عدم التعود على اي شيء للمرة الأولى خلال سنوات. كافحت مع اعراض ومتلازمات غريبة، إلا أنه ما من شيء كان مرعباً كالتعود على العقاقير.

لم أتمكن من العثور على عمل لفترة من الوقت. بدأت كمتطوعة في مطبخ عضوي يهدف الى الربح. وحصلت على الثقة كلما التقيت بأناس لم يحكموا علي بسبب ما مررت به. بدأت أيضاً بالعمل في صحف محلية.

أمضيت الأيام في التقاط الصور وفي مقابلة أصحاب الأعمال التجارية في مجتمعي. حصلت على فرصة للعمل في مدينتي لدى دليل الأعمال التجارية.

البدء من جديد

قصة راكيل جالفورد

كانت هناك

لحظات حاسمة عندما

تبدلت حياتي بشكل درامي. لقد عملت في مكتب مع نفس زملائي لمدة خمسة عشرة عاماً. شهدنا حالات الزواج والوفاة والمواليد الجدد ومناسبات التخرج معاً. كنا بمثابة أسرة صغيرة. وقد أحببت السلوى التي منحتها هذه الألفة لي.

على كل حال فقد إتخذت قراراً يغير ذلك للأبد.

قام زملائي في العمل بشراء ورقة يانصيب ربحت ١٧٠ مليون دولار. اخترت عدم اللعب معهم بسبب ظروف بيتي. لم يكن زوجي، والذي هو زوجي السابق الآن، يريد العمل. لذا كنت أحاول العيش على دخل واحد فقط. أراد أبنائي لعب كرة القدم. أنفقت كل نقودي على ذلك ولم أكن أملك المبلغ الذي كنت أحتاجه للمشاركة.

غالباً ما تغير النقود البشر. جميع الذين فازوا تركوا المكتب. كنت محطمة. لم أتمكن من العمل. كان زوجي يتهاوى. كان زوجي حانقاً علي للغاية لأنني لم أشارك. أصبح مدمناً على القمار. لم أكن أعلم بأنه كان يأخذ بطاقة الإئتمان الخاصة بي ويسحب بواسطتها النقود لمدة تزيد عن العام. شعرت بأن حياتي كلها قد انهارت. وانغمست في التحسر على نفسي لفترة طويلة.

ومن ثم في أحد الأيام قررت بأن الكيل قد طفح، نهضت من على الأرض، ورفعت دعوى للطلاق وحصلت على

وظيفة

أخرى

بحيث كان بإمكانني

شراء الطعام لكي نأكل. لم

تكن الطريق التي اخترتها سهلة. أن

أكون أمّ عزباء والعمل في وظيفتين ودفع

الفواتير ومصاريف المنزل ممكن أن يكون

أمرأً صعباً للغاية في بعض الأوقات. كانت هناك

أيام شعرت فيها بالإرهاق ولكنني كنت أنظر الى إبنني

وأتذكر لماذا كنت أفعل ذلك.

منذ طلاقي كتبت كتاباً للأطفال و تم نشره. إكتشفت

بأن لدي موهبة في صناعة المجوهرات وعملت في منظمة

تقوم بتقديم العناية المجانية للأطفال الفلسطينيين

الذين يعيشون في مخيمات اللاجئين في غزة.

أنا مندهشة لأنني خرجت من هذه الأحزان والآلام

كإنسانة أفضل مما كنت عليه سابقاً. انا الآن أقدر

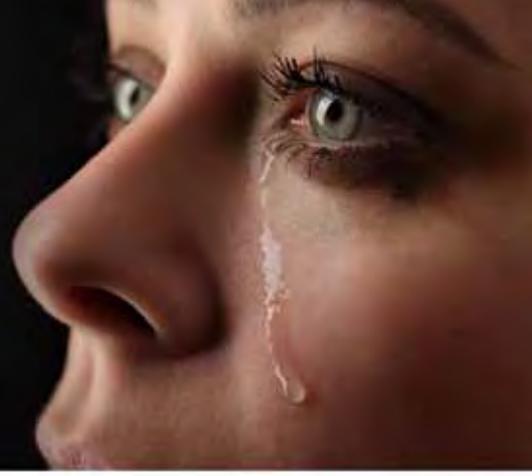
حقيقة أن الناس يدخلون حياتنا ويخرجون منها. إننا

لا نحصل على الوعد بأنهم سيقفون للأبد. إنهم بمثابة

إعارة لنا. ما زلتُ أعلم كيف أحب التغيير. إنها رحلة

إخترت الخوض فيها. ◆

كيفية الصمود أمام الأزمات الشخصية



٣. تحدث عن مشكلتك

أفصح عن مشاعرك بصراحة مع شخص تثق به. ومن المهم جداً أن تُعبر عن مشاعر الحزن والغضب والقلق والإضطراب لديك. إذا كان ذلك يساعدك، و احتفظ بدفتر لتدوين ذلك. ربما تريد أيضاً أن تسعى للحصول على المساعدة المهنية من خلال التحدث مع مستشار أو معالج بإمكانه مساعدتك في وضع تلك الأحداث في سياق مفهوم ويساعدك في مهارات المواجهة واتخاذ القرارات التي تحتاجها في هذا الوقت.

٤. عالج الأمر على مراحل

لست بحاجة لأن تحل مشاكل مستقبلك بأكملها الآن. عليك التركيز فقط على الصمود عبر هذا اليوم. من الممكن أن تقوم بتقسيم أيامك الى أجزاء صغيرة وركّز على ما أنجزته هذا الصباح او الساعة القادمة فحسب.

٥. أطلب المساعدة

هناك الكثير من مصادر المساعدة من حولك. إلجأ الى أصدقائك وعائلتك وجيرانك. هناك احتمالات بأنهم يريدون المساعدة إلا أنهم قد لا يكونون متأكدين مما أنت بحاجة اليه. أسعى أيضاً للحصول على مساعدة المنظمات المجتمعية في منطقتك والتي تكون على استعداد لتقديم المساعدة المادية والمشورة والتعليم.

إن المرور بأزمة شخصية يمكن له أن يجعلك تشعر وكأن حياتك قد خرجت عن سيطرتك. سواء كنت في حالة حزن على فقدان علاقة استمرت لفترة طويلة أو علمت لتوك بأن وظيفتك أصبحت في خطر، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لكي تصمد عبر تلك الفترة من الزمن وتشعر بأنك قد نجوت.

إليك كيف:

١. كن مصمماً

قرر الآن بأنك سوف تصمد عبر تلك الأزمة الشخصية. قد لا تكون حياتك كما كانت عليه من قبل. بعض التغييرات التي تمر بها قد تكون ذات أثر دائم، ولكن كن مصمماً بأنك ستخرج من هذه الأزمات أقوى من أي وقت مضى. قرر اليوم بأنك ستكون ناجحاً.

٢. عليك إيجاد الدعم

أنت لست وحيداً. هناك الكثير من الناس الذين مروا بظروف مشابهة لظروفك. عليك إيجاد مجموعة دعم أو قم بمشاركة تجربتك في منتدى. عليك أيضاً أن تطلب دعم أولئك الذين من حولك. إن الأزمة الشخصية التي تمر بها هي الوقت الذي تعتمد فيه على أصدقائك وأسرتك من أجل الدعم. إذا كنت تخشى بأن يكونوا سريعين في محاولة إصلاح وضعك عليك أن تذكّهم بأن ما تحتاجه حقاً الآن هو شخصٌ ما يستمع إليك.

بأنك متمكن ومسيطر أكثر. وقد يكون ذلك عملاً سهلاً كغسل الصحون أو إنجاز مهام لها علاقة بمشروع ما. وإذا كنت تشعر بأن كل شيء خارج عن السيطرة، حاول إعداد نظام تقويمي لكي تظل متابعاً لجدولك ولأحداثك. إن رؤية حياتك بصرياً بشكل مسبق على الورق أمامك يمكن أن يجعلك تشعر بأنك مسيطر أكثر على ما يدور من أحداث.

٩. إدراك أوجه قوتك الشخصية

لديك حالياً الكثير من القوة الشخصية التي ستحتاجها لإجتياز ذلك. فما الذي يساعدك على الوصول الى لب تلك القوة. ضع قائمة بعوامل القوة التي تلاحظها بنفسك. كن أميناً. إنها حقيقة هناك فإذا كانت لديك مشاكل بهذا التمرين، إسأل صديقاً يعرفك جيداً لتبيان معالم قوتك لك. بعض الناس يرون فينا مزايا مدهشة نحن نحتاج الى معرفتها.

١٠. اتخذ موقفاً إيجابياً.

كُن متفائلاً حول مستقبلك. لقد مر الكثير من الناس بظروف مشابهة لظروفك، عاشوا حياة مُرضية، نابضة بالنشاط والإنتاجية. قد لا تتمكن من رؤية المستقبل في هذا الوقت، ولكن إذا قررت أن تكون متفائلاً تجاه آفاقها، فإن ذلك سيضعك في مسارٍ إيجابي. ◆

٦. إبقى نشيطاً

إشغل نفسك بروتين حياتك الاعتيادية. فكر أيضاً في أن تكون نشيطاً جسدياً، وذلك من خلال السير السريع مرة واحدة في اليوم أو من خلال ممارسة أشكال التمارين الأخرى. يمكن لذلك أن يحدث فارقاً هائلاً في الطريقة التي تتعامل فيها عاطفياً وجسدياً مع الضغوطات. التمارين المنتظمة يمكن لها أن توفر وقتاً رائعاً للتفكير والتأمل. وقد تجد بعد السير لمسافة طويلة أن ذهنك أصبح صافياً ومستعداً لإتخاذ القرارات الهامة.

٧. إعتني بنفسك

من المهم جداً أن تواصل الإعتناء بنفسك أثناء التصدي لهذه الأزمة الشخصية. وهذا يعني النوم ما بين ٧-٩ ساعات في كل ليلة وتناول طعام متوازن. وربما يتوجب عليك أيضاً أن تعلم جسمك كيف يسترخي ثانية. إفعل ذلك من خلال تخصيص بعض الوقت كل يوم لكي تجلس لمدة ٥-١٠ دقائق وأن تتنفس فقط. إن تكرار هذا الأسلوب كل يوم سيصبح أكثر سهولة، و سوف تلاحظ فارقاً حقيقياً في حالتك الذهنية وكمية التوتر التي تحتفظ بها في جسمك.

٨. قم بإدارة ما تستطيعه

إذا كنت تشعر بأن مهامك فاقت قدرتك عندها ركّز على مهمة واحدة بإمكانك إنجازها والتي تجعلك تشعر

التعامل مع الحزن والخسائر

إعادة طبع من شبكة الانترنت

فهم عملية الحزن

إن فقدان شخص أو شيء تحبه أو تهتم لأمره بشكل عميق هو أمر مؤلم للغاية. وقد تمر بجميع أنواع المشاعر المؤلمة. وقد تشعر بأن الألم والحزن اللذان تمر بهما لن ينتهيا أبداً. تلك هي ردات فعل طبيعية تجاه الخسائر الفادحة. إلا أنه حيث لا توجد هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن، هناك طرق صحية للتعامل مع الألم الذي يمكن له، في الوقت المناسب، أن يقوم بتجديدك والإتاحة لك بالسير في طريقك.

ما هو الحزن؟ الحزن هو ردة فعل طبيعية للفقدان. إنه المعاناة العاطفية التي تشعر بها عندما تفقد شخصاً أو شيئاً تحبه. وقد تربط حزنك بوفاة شخص عزيز عليك- والذي غالباً ما يكون سبب أشد أنواع الحزن- إلا أنه يمكن لأية خسارة أن تتسبب في الأحزان. فعلى سبيل المثال يمكن لك أن تعاني من الحزن بعد إنتقالك من منزل أو تخرجك من الجامعة أو عند تغيير وظيفتك أو بيع منزل العائلة أو التقاعد من مهنة أحببتها. إن التغيير أو الفقدان بسبب الحروب أو الإضطرابات السياسية أو الكوارث الطبيعية يمكن لها أن تتسبب أيضاً في الحزن الشديد.

كل شخص يحزن بطريقة مختلفة. إن الحزن هو تجربة شخصية وفردية للغاية. وتعتمد كيفية حزنك على عوامل كثيرة، بما في ذلك شخصيتك واسلوبك في التعامل، كما تعتمد أيضاً على تجربتك في الحياة و إيمانك وعلى طبيعة الفقدان. وتمتد عملية الحزن مدة من الزمن. ويحدث الشفاء بشكل تدريجي، لا يمكن فرضها أو تسريعها - ولا يوجد هناك جدول مواعيد طبيعي للحزن. بعض الناس يبدأون بالشعور بشكل بعد أسابيع أو أشهر. بالنسبة للآخرين فإن عملية الحزن تقاس بالسنين. ومهما كانت تجربة الحزن التي تعاني منها فإن من المهم أن تكون صبوراً مع نفسك وأن تتيح للعملية أن تجري بشكل طبيعي.

هل هناك مراحل للحزن؟ في عام ١٩٦٩ قدمت الطبيبة النفسية اليزابيث كوبلر روس ما أصبح معروفاً باسم "مراحل الحزن الخمس". واستندت مراحل الحزن هذه على دراساتها لمشاعر المرضى الذين يعانون من أمراض ميؤوس منها. إلا أن الكثير من الناس قاموا بتعميمها على الأنواع الأخرى من تغيرات الحياة والخسائر الصعبة، مثل وفاة شخص عزيز أو الانفصال.

مراحل الحزن الخمس:

- **الإنكار** "لا يمكن أن يحدث ذلك لي."
- **الغضب** "لماذا يحدث ذلك؟ من هو الملام؟"
- **المساومة** "لا تجعل ذلك يحدث، وفي المقابل سوف..."
- **الإكتئاب** "إنني في غاية الحزن كي أقوم بأي عمل"
- **القبول** "أنا أسلم بما حدث"

إذا كنت تعاني من أي واحدة من تلك المشاعر في أعقاب فقدان، فإن ردة فعلك طبيعية و تستشفى مع مرور الوقت. إلا أنه لا يمر كل شخص يعاني من الحزن بجميع هذه المراحل،

ولا بأس في ذلك. وعلى العكس من الاعتقاد الشائع لا يتوجب عليك أن تمر بكل مرحلة لكي تشفى. وفي الحقيقة بعض الناس يتخلصون من حزنهم بدون المرور بأية واحدة من تلك المراحل. وإذا ما مررت بمراحل الحزن تلك، فإنك قد لا تمر بها بترتيب تسلسلي منتظم. لذا عليك ألا تقلق حيال ما يجب أن تشعر به أو حيال أية مرحلة يفترض أن تكون بها.

إن العامل الوحيد الأكثر أهمية في التعافي من الخسارة هو الحصول على الدعم من الناس الآخرين. وحتى لو كنت غير مرتاح في الحديث حول مشاعرك في الظروف الإعتيادية، إلا أن من المهم التعبير عنها عندما تعاني من الحزن. إن مشاطرة فقدانك يجعل عبء الحزن أسهل للحمل. وبغض النظر عن الجهة التي يأتي منها الدعم، فإن عليك تقبله وعدم الحزن لوحدهك. التواصل مع الآخرين سيساعدك في التعافي. ◆

الفراشة وأفكار أخرى حول الحياة بعد الموت

الى جانبي "لقد مضت". مضت الى أين؟ كنت أنا الذي خسر المشهد وليس من كان على السفينة. وفي اللحظة التي قال فيها شخص ما "لقد مضت" يكون هناك أشخاص آخريين يراقبوننا وهي قادمة. أصوات أخرى تصرخ بسعادة قائلة "إنها قادمة". ذاك هو الموت- الكاتب مجهول.

قال الدكتور ويرنر فون براون؛ المشهور بدوره في قيادة برنامج الفضاء التابع الولايات المتحدة، بأن لديه أسبابا علمية في الإيمان بالحياة بعد الموت. شرح قائلاً: "وجد العلم بأنه ما من شيء يمكن أن يخترق بدون أثر. الطبيعة لا تعرف الإنقراض. كل ما تعرفه هو التحول. و إذا ما قام الله بتطبيق المبدأ الأساسي على أصغر الأجزاء وأقلها شأنًا في الكون، ألا يبدو منطقيًا أن نفترض بأنه يطبق ذلك على أبداع خلقه- الروح البشرية؟ أعتقد ذلك" ◆

قام الصحفي المشهور آرثر بريزبين في أحد الأيام بإلتقاط صورة لمجموعة من اليرقات الحزينة التي كانت تحمل شرنقة ميتة الى مرقدها الأخير. وكانت اليرقات المسكينة والمكروبة والمتشحة بالسواد تبكي. وفي هذه الأثناء زفرت الفراشة الجميلة بسعادة فوق وحل مستقع، وتحررت للأبد من القوقعة التي كانت حبيسة فيها.

وغني عن القول، بأن بريزبين كان يجول في خاطرة الجنازة الإعتيادية. وسعى لنقل فكرة أنه عندما يتوفى الأشخاص العزيزين علينا، فإن من الحماقة أن نتذكر الشرنقة فقط و أن نركز اهتمامنا على الرفات فيما ننسى الفراشة الجميلة-الكاتب مجهول.

إنني أقف على شاطئ البحر. سفينة تشر أشرعتها البيضاء لنسيم الصباح و تنطلق نحو المحيط. وقفت أراقبها الى أن اختفت في الأفق، وقال شخص كان يقف

طريق الجنة

قصة إشراق نورك

بقلم كاثرين كيلر. بتصرف

وبالطبع لم تقم بعض النسوة بالإنضمام الى الجوقة وكن يراقبن من بعيد، إلا أن الغالبية تبعتها.

مات أكثر من نصف النسوة في الجوقة. وفي أحد الأيام عندما كن يسرن في موكب جنازة أخرى سألتها أحد الحراس ” أين هي جوقتك الآن؟“

فبدلاً من أن تدع تعليقه يحبطها قامت بالتقاط حجرتين وبدأت بصنع إيقاع بهما. وسرعان ما قامت الأخريات بإتباعها مستخدمات العصى والأحذية وأي شيء يمكنهن إيجاده. أصبحن فرقة موسيقية مرة أخرى وحصلن على التشجيع. حتى أولئك اللواتي كن يجلسن ويشاهدن عادة قمن بالإنضمام الى الموسيقى.

أخيراً إنتهت الحرب وتم إطلاق سراحهن. لقد منحتهن تلك المرأة الأمل والشجاعة وحتى البهجة من خلال الهامهن من أجل عمل شيء جميل خلال الظروف الأليمة.

والآن فكروا للحظة بالأشخاص الذين نؤثر بهم. الناس الذين نلتقي بهم في مقهانا المحلي وفي السوبر ماركت وفي محل الألبسة أو عبر الشبكة الإلكترونية بالإضافة الى جيراننا وزملائنا في العمل وأصدقائنا وأسرتنا.

نحن أيضا بإمكاننا أن نساعد الناس في رؤية شيء جميل في الحياة، مهما كانت الظروف، و أن نكون نورا مشرقا في حياتهن. ◆

قال لي أحدهم يوماً بأننا نؤثر على ٢٥٠ شخصاً على الأقل خلال حياتنا. اليوم مع قيام الشبكة الإلكترونية يربطنا مع المزيد من الناس، فإنتي أعتقد بأن التأثير هو أكبر بكثير .

شاهدت مؤخراً قصة حقيقية على الفيديو بعنوان الطريق الى الجنة. إنها تروي قصة امرأة قامت بإستغلال تأثيرها وتدريبها لكي تمنح مجموعة من النساء الأمل والشجاعة والسلام والتماسك والأسباب لمواصلة الحياة.

كانت النسوة أسيرات حرب . أتين من خلفيات متنوعة – من مجتمعات راقية ومزارعات. كن من دول مختلفة. في البداية لم يتقن ببعضهن البعض. ولكن حيث أصبحت الحياة أكثر صعوبة بالنسبة لهن، فقد بدأن بالعمل معاً.

إحدى النساء بشكل خاص أصبحت قوة إيجابية بطريقة مذهلة. مع قدراتها الموسيقية والتنظيمية قامت بتوحيد النساء لتشكيل فرقة موسيقية. وقامت بتعليمهن بكل صبر كيفية استخدام أصواتهن لكي تبدو وكأنها آلات موسيقية. وسرعان ما أصبحن قادرات على إقامة حفلة موسيقية جميلة.

لقد منحتهن شيئاً جميلاً يركزن عليه الى جانب تعاستهن ومحيطهن المروع. وفي كل يوم كانت النسوة يلقين حتفنهن على يد أسريهن أو بسبب الأمراض. إلا أن المجموعة تمكنت من مواصلة الحياة بسبب شجاعتها.



مساعدة الأطفال في التعامل مع الفقدان

إعادة طبع من شبكة الإنترنت

لا تفترض بأن الأطفال يحزنون دوماً بطريقة منتظمة أو متوقعة. إننا نحزن جميعاً بطرق مختلفة ولا توجد هناك طريقة صحيحة للحزن.

دع الأطفال يعرفون بأنك تريد أن تفهم حقاً كيف يشعرون أو ما الذي يحتاجونه: في بعض الأحيان يكون الأطفال منزعجين ولكنهم لا يستطيعون أن يخبروك ما الذي بإمكانه أن يساعدهم. إن منحهم الوقت والتشجيع لكي يشاطروك مشاعرهم قد يساعدهم في فهم مشاعرهم.

يحتاج الأطفال لدعم طويل الأمد. إن ذلك الأمر صحيح بشكل خاص عند فقدانهم لأحد الأبوين والذي كان المصدر الأساسي للدعم بالنسبة لهم. حاول أن تطور دعم متعدد للأطفال الذين يعانون من خسائر كبيرة.

تذكر بان الحزن هو عملية صعبة. عملية صعبة على الكبار وعملية صعبة على الأطفال أيضاً.

كن مدركاً لحاجتك أنت لكي تحزن. إن التركيز على الأطفال الذين هم تحت رعايتك هو أمر مهم، ولكن ليس على حساب حاجاتك العاطفية. إن البالغين الذين فقدوا شخصاً عزيزاً عليهم سيكونون قادرين بشكل أكبر بكثير على مساعدة الأطفال في مواجهة أحزانهم إذا ما تلقوا هم المساعدة. وبالنسبة لبعض الأسر قد يكون من الأهمية بمكان ما الإستعانة بمشورة لمساعدة العائلة بالإضافة إلى مصادر للدعم الفردي. ◆

يمكن للنصائح التالية أن تساعد المدرسين والآباء والأمهات ومقدمي الرعاية في دعم أطفالهم الذين مروا بتجربة فقدان أحد الوالدين أو الأصدقاء أو الأشخاص العزيزين عليهم.

إمنح الأطفال الفرصة كي يقوموا برواية قصتهم وكن مستمعاً جيداً.

لا تفترض بأن كل طفل في فئة عمرية معينة يفهم الموت بالطريقة نفسها أو بنفس المشاعر. إن جميع الأطفال مختلفين ونظرتهم للحياة فريدة من نوعها وتتشكل من خلال تجارب مختلفة.

الحزن هو عملية وليس حدثاً. يتوجب على الآباء والمعلمين ومقدمي الرعاية منح وقت كافٍ لكل طفل لكي يحزن بالطريقة التي تناسب ذلك الطفل. إن الضغط على الأطفال لكي يواصلوا نشاطاتهم الطبيعية بدون إتاحة الفرصة لهم للتعامل مع أهمهم العاطفية قد يؤدي إلى مشاكل إضافية أو ردات فعل سلبية.

لا تخبر الأطفال نصف الحقيقة حول الأحداث المأساوية. إن الأطفال أذكياء وحساسين في الغالب. وسيكتشفون المعلومات المزيفة ويتساءلون لماذا لا تتق بهم لتخبرهم الحقيقة. إن الكذب لا يساعد الأطفال خلال عملية التعافي ولا يساعدهم في تطوير استراتيجيات تعامل فعالة مع مآسي الحياة أو الخسائر المستقبلية. كن منبهاً لكي تقول الحقيقة بطريقة ودية للأطفال.



إمّنع النور

فبعض الأحياء ينطفئ نورنا ويتم إضاءةه ثانية بواسطة شرارة من شخص آخر. لدى كل واحد منا سبب لكي يفكر بإمتنان عميق بأؤلئك الذين أضاءوا الشعلة بداخلنا. - البرت شفايزر.

هناك طريقتين لنشر النور. إما أن تكون الشمعة أو المرأة التي تعكسه. - إيديث وارتون.

إن الإبتسامة هي النور في نافذتك الذي يُعلم الآخرين بأن هناك شخصاً محباً ومشاركاً في الداخل - دينيس ويتلي.

الصعوبات التي تواجهها سوف تبدد نفسها مع تقدمك للأمام. واصل السير وسوف يظهر النور ويشع بإشراق مستمر في دربك- جيم رون

إمّنع النور وسوف تختفي الظلمة من تلقاء نفسها - ديزيريوس ايراسموس.

إمّنع النور وسوف يعثر الناس على الطريق - ايليا بيكر

إذا قام كل شخص بإضاءة شمعة صغيرة فقط فما مقدار الإشراق الذي سيكون عليه العالم - غير معروف.

عندما يكون هناك ظلام كاف يكون بإمكانك رؤية النجوم- رالف والدو ايمرسون.

لا يمكن للظلمة أن تطرد الظلمة. النور وحده يمكنه عمل ذلك. لا يمكن للكراهية أن تطرد الكراهية. الحب وحده يمكنه أن يفعل ذلك. - مارتن لوثركنج، الابن.

الى أي مدى يمكن لتلك الشمعة الصغيرة أن تشع بضوءها! كذلك يشع العمل الجيد في العالم الممل. - وليام شكسبير.
خلال أحلك لحظاتنا، علينا التركيز لرؤية النور. - ارسطوطاليس اونايسيس.

بغض النظر عما تعاني منه، هناك نور عند نهاية النفق. قد يبدو من الصعب الوصول إليه، إلا أن بإمكانك عمل ذلك. عليك العمل تجاهه فقط وسوف تجد الجانب الإيجابي من الأشياء. - ديمي لوفاتو.

الإيمان هو القوة التي سيتمكن العالم المحطم عبرها من الصعود نحو النور. - هيلين كيلر.

