

المجلد ٨ الاصدار ١

المشوقفة

المجلة التي تحركك!

كيف نحافظ
على الأمل في
الأوقات الصعبة

الأبوة من القلب
التصدي لخيبات الأمل

إلتماس الخاتمة



الحياة صعبة. جملة نسمعها كثيراً. وهي صحيحة في معظم الأحيان. الحياة تختبرنا بتحديات وصعوبات عديدة. قد تجد في القصص التي ستقرأها ما يدفعك لتغذي الأمل والإيمان لديك. فهي تُظهر بشكل كبير كيف يتغلب أناسٌ مثلنا على الأمراض والصعوبات، وكيف يتعمق إيمانهم من خلال تلك التجارب.

قد تلتقي بسائق حافلة يبعث البهجة في قلب ركابه في يوم بارد وكئيب. أو زوجة وجدت الفرح مرة أخرى بعد أن فقدت زوجها، أو فتاة تعلمت أن تغفر بعد خيبة أمل تفتقر القلب. من المؤكد أن قصصهم سوف تؤثر بك وتلهمك. سوف تجد أيضاً نصائح واقتباسات عن كيفية التعامل مع خيبات الأمل، وكيفية عدم فقدان الأمل خلال الصعوبات. إنه أمرٌ نحتاجه جميعاً خلال حياتنا، خاصةً عندما تكون الظروف صعبة.

في الوقت الذي تتربص بنا التغيرات والظروف الصعبة، كان العمل على هذا العدد من المشوقة حافزاً لي، شجعتني في وقت كنت بأمس الحاجة للدعم. لقد عزز ذلك أملِي في المستقبل، وآمل أن يفعل ذلك الشيء نفسه بالنسبة لك.

كريستينا لين

الى المشوقة

٣ قصة لورين سُكرجس

٤ كيف نحافظ على الأمل في الأوقات الصعبة

٦ اللفتة اللطيفة

٧ الأبوة من القلب التصدي لخيبات الأمل

٨ عندما يُزهر الترمس، افكر فيه

٩. إلتماس الخاتمة

١٣ أقوال مأثورة لا تفقد الأمل أبداً

المجلد ٨ الاصدار ١
كريستينا لين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٦
جميع الحقوق محفوظة

قصة لورين سكروغز

أعدت طباعته من الإنترنت

لها "على الأغلب لقد زاد الحادث من عواطفني وجلب المزيد من العمق لها... لقد اكتسبت منظوراً جديداً". تقول لورين: "لقد تعلمت أن العيش يحتاج الإيمان وليس البصر وحده. على الرغم من أنني فقدت عيني اليسرى إلا أنني أدركت أن الله لديه هدف من ذلك، أدركت أن الله يسيطر على حياتي وهناك هدف لهذه القصة".

كتبت لورين كتاباً عن محنتها بعنوان "ما زلت لولا". إنضمت مؤخراً لشبكة إخبارية كمراسلة، ومازالت تعمل في مجلة لولو - وهي مجلة ومدونة أنشأتها في عام ٢٠١١. (<http://lolomag.com/>)

تقول لورين: "لقد اكتسبت منظوراً جديداً عن الحياة، وأشعر بأنني بحاجة إلى استخدام رسالتي في الأمل والشفاء، لمساعدة الآخرين وإلهامهم، تماماً كما ألهمني الناس". ■

على الرغم من أن العالم مليء بالمعاناة إلا

أنه مليء أيضاً بالأمل للتغلب عليها.

- هيلين كيلر

عندما نمر في أوقات صعبة، تصبح معرفة تجارب الآخرين الذين واجهوا أوقاتاً صعبة وتغلبوا عليها دافعاً يعطينا الأمل بأن ما نمر به سينتهي. "إذا كان بمقدورهم أن يكونوا سعداء فيمكن أن أكون سعيداً أيضاً". قصة لورين سكروغز حقيقية، هي شخصٌ نجح في تجاوز الأوقات الصعبة. وضعت مشاكلها خلفها وصنعت مستقبلاً مشرقاً لنفسها. خرجت منتصرة على الألم الهائل والخسارة والمعاناة. قدرتها المذهلة على التحمل وقوتها الداخلية وروحها الإيجابية جعلتها نموذجاً يحتذى به.

في كانون الأول ٢٠١١، ارتطمت لورين سكروغز بمدونة الأزياء الأمريكية والبالغة من العمر ٢٣ عاماً عن طريق الخطأ بمروحة طائرة. نتيجة لذلك أصيبت بإصابات خطيرة، بما في ذلك تلف في الدماغ وفقدان عيناها ويدها اليسرى. تم ترميم كتف لورين وعظمة الترقوة وتم تركيب يد وعين اصطناعية لها.

ما زالت لورين تتعافى من الحادث، وتخضع لعملية إعادة تأهيل منتظمة. الأمر المثير للدهشة هو أن معنوياتها لم تنخفض. وفي الواقع قالت بمقابلة تلفزيونية

كيف نحافظ على الأمل في الأوقات الصعبة



بقلم دونالد لاتوماهينا ، بتصرف

ينبغي لنا أن نبذل قصارى جهدنا لوقف ذلك، وأن نكون مستعدين للأوقات الصعبة. واليكم بعض الأفكار حول كيفية الحفاظ الأمل في الأوقات الصعبة:

١. تحلوا بالإيمان.

بناءً على تجاربي، لكي لا تفقد الأمل يجب أن يكون لدينا الإيمان. يجب أن نؤمن بأن الأمور سوف تجري بشكل جيد في النهاية.

سواء أحببت ذلك أم لا، ستكون هناك أوقات صعبة في حياتنا. قد نفقد وظيفتنا أو نفشل في عملنا أو نتعرض لحادث أو مرض، أو نفقد أحد أحبائنا. مهما تكن الحالة فإنه من الضروري ألا نفقد الأمل. يجب أن يكون لدينا الأمل في أننا سنتغلب على الصعاب. إذا لم نفعل ذلك، فإننا سوف نجر أنفسنا إلى الأسفل. سوف ندخل في حلقة مفرغة، حيث يجعل موقفنا السلبي الوضع أسوأ، مما يجعلنا أكثر سلبية، وهلم جرا.

في حالتي، أعتقد بأن الله هو المسيطر على حياتي ولديه خطة جيدة لي. وبغض النظر عن مدى سوء الوضع فقد تعلمت الثقة، حتى لو لم أفهم كيف ستسير الأمور. مراراً وتكراراً تتحول الأمور، وتصبح جيدة بطريقة لا أستطع فهمها.

سأعطيكم مثلاً، قبل عدة سنوات فشلت في الحصول على شهادة الماجستير من جامعة محلية لأسباب كانت خارجة عن إرادتي. كانت تجربة سيئة حقاً، وخاصة بالنظر إلى مدى الجهد الذي بذلته. بالمختصر، حصلت في نهاية المطاف على منحة دراسية في جامعة خارج البلاد، جامعة أفضل من جامعتي السابقة. تعلمت الكثير هناك.

ان تجارب من هذا القبيل تعزز اعتقادي بأن الإيمان ضروري في الأوقات الصعبة. في الواقع، أعتقد بأن تلك هي أهم نصيحة هنا وهذا هو السبب في إدراجها أولاً.

٢. تذكر "لماذا"

عندما نمر في أوقات صعبة، يجب أن نتذكر: لماذا أفعال ما أفعله في المقام الأول؟ ما هو الهدف من ذلك؟ معرفة الهدف والسبب يعطينا القوة لكي نمضي قدماً. وكما قال فكتور فرانكل مرة: "أولئك الذين لديهم لماذا" "أو السبب للعيش يمكن أن يتحملوا أي كيف" "تقريباً".

هناك نقطتان هنا:

- يجب أن تكون لدينا دائماً قضية أو سبب في كل ما نقوم به. وببساطة، إذا لم يكن لدينا سبب، فلا ينبغي لنا أن نفعل ذلك.
- يجب أن نتذكر دائماً ما هو السبب، وأن نبقية نصب أعيننا كي لا نغفل عنه .

لكي يكون السبب فعالاً، ينبغي أن يكون أكبر من أنفسنا. لن ينجح السبب اذا كان " ذاتياً". يجب أن يكون شيئاً

يعطينا الارتياح الداخلي بدلاً من المكافآت الخارجية. يجب أن يكون ملهماً.

٣. قم بإحاطة نفسك بالناس الداعمين

المرور بالأوقات الصعبة أمرٌ شاقٌ للغاية ، ومواجهتها وحيداً يجعلها أكثر صعوبة. نحن بحاجة إلى مجموعة من الأشخاص الإيجابيين الذين يمكنهم دعمنا. وينبغي أن نحاول أن نكون جزءاً من مجتمع يهتم ويشجع بعضه البعض. وإذا لم نفعل ذلك، يمكننا أن نبحث عن مجتمع آخر. وينبغي ألا نتنظر حتى نحتاج إليه، لأنه بحلول ذلك الوقت يكون قد فات الأوان.

لكي يكون السبب فعالاً، ينبغي أن يكون أكبر من أنفسنا. لن ينجح السبب اذا كان " ذاتياً". يجب أن يكون شيئاً يعطينا الارتياح الداخلي بدلاً من المكافآت الخارجية. يجب أن يكون ملهماً.

٤. ساعد الآخرين:

الفائدة الأخرى لانتمائك لجمتمع جيد هو أنه يشجعنا على التفكير في الأشخاص الآخرين. فهو يدفعنا إلى مساعدة الآخرين والتفكير بهم. فتحويل بذلك تركيزنا بعيداً عن أنفسنا. فلا يبدو وضعنا سيئاً بالقدر الذي نعتقد.

في كثير من الأحيان يبدو الوضع أسوأ مما هو عليه حقاً لأننا نعطينه الكثير من الإهتمام. إن تحويل بعض اهتمامنا بعيداً سيضع الأمور في منظور أفضل.

عندما نمر في أوقات صعبة، دعونا نتذكر: لا تفقد الأمل. فالأمل ضروري؛ إذا فقدناه فإننا سوف نخسر اللعبة. علاوة على ذلك، فإن مسؤوليتنا تكمن بالحفاظ على الأمل. ■

اللفتة اللطيفة

عندما يبدو العالم بارداً
ومظلماً وموحشاً، خذ قلباً:
يمكن لأي شخص أن يجعل
زاويته أكثر إشراقاً.

بقلم اليزابيث جلبرت

فقط ". إن طريقي هي عبر نهر هدسون، وعندما أصل الى هناك في وقت لاحق سوف أفتح النافذة وأرمي مشاكلكم في الماء. هل يبدو ذلك جيداً؟ كان الأمر كما لو أن تعويذة قد ازيلت. انفجر الجميع في الضحك. لمعت الوجوه بفرحة مفاجئة. الركاب الذين كانوا يتظاهرون قبل ساعة بأنهم لا يلاحظون وجود بعضهم البعض أخذوا ينظرون الى بعضهم البعض ويتسائلون، هل هذا الرجل جاد؟ لقد كان جاداً.

في المحطة التالية - تماماً كما وعد - مد السائق يده وراحة كفه للأعلى وأخذ ينتظر. قام جميع الركاب واحداً تلو الآخر أثناء ترجلهم من الحافلة بوضع أيديهم فوق يده وقاموا بمحاكاة حركة إلقاء شيء ما في راحة يده. بعض الناس كانوا يضحكون وهم يقومون بعمل ذلك والبعض الآخر كانوا يبكون- ولكن الجميع فعلوا ذلك. وكرر السائق نفس الطقوس الجميلة في المحطة التالية والتي تليها، على طول الطريق نحو النهر.

قبل بضع سنوات، كنت عالقةً في حافلة تجوب مدينة نيويورك خلال ساعة الذروة. السيارات كانت بالكاد تتحرك. كانت الحافلة مليئة بالناس الذين يشعرون بالبرد والتعب والإنزعاج الشديد من بعضهم البعض وكانوا مستائين أيضاً من الأمطار والطقس السيء ومن العالم نفسه. قام رجلان بالصراخ على بعضهما البعض بسبب عملية دفع والتي كانت أو لم تكن متممة. صعدت امرأة حامل ولم يقدم لها أي أحد مقعده. كان الغضب يملأ الجو. لم تكن هناك أية رحمة.

ولكن مع اقتراب الحافلة من الجادة السابعة، تحدث السائق عبر المذياع وقال "أيها الركاب أنا أعلم بأنكم واجهتم يوماً صعباً ومحبطاً، لا أستطيع أن أفعل أي شيء حيال الطقس أو حركة المرور، ولكن اليكم ما يمكنني القيام به. عندما يهم كل واحد منكم بالترجل من الحافلة سوف امد يدي لكم. وحين تسيرون قوموا بأسقاط مشاكلكم في راحة يدي، حسناً؟ لا تأخذوا مشاكلكم إلى منازلكم وأسركم الليلة، اتركوها معي



عندما أشعر بأن الحياة قاتمة، أو عندما أشعر بأنني بلا حيلة في مواجهة مشاكلي، سأفكر في هذا الرجل وأسأل نفسي، ما الذي يمكنني عمله في الوقت الراهن لكي أكون الضوء؟ بطبيعة الحال لا أستطيع أن أنهي جميع الحروب أو أحل مشكلة الإحتباس الحراري، ولا أستطيع أن أسيطر على حركة المرور بالتأكيد. ولكن لدي بعض التأثير على كل شخص ألتقي به، حتى لو أننا لم نتحدث معاً أبداً أو لم نعرف أسماء بعضنا البعض. إن كيفية التصرف هي أمر مهم، لأن كل شيء في المجتمع البشري مُعدي - الحزن والغضب والصبر والكرم. وهو ما يعني بأن لدينا جميعاً تأثيراً أكبر مما ندرکه.

لا يهم من أنت، أو أين أنت، أو كم يبدو الوضع دنيوياً أو صعباً. يمكنك أن تضيء العالم الذي تعيش فيه. أعتقد بأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي سيكون فيها العالم مضيئاً - عملٌ جميلٌ ومشرقٌ في كل وقت، وعلى طول الطريق إلى النهر. ■

إننا نعيش في عالم صعب يا أصدقائي. أحيانا يكون من الصعب جداً أن تكون إنساناً. أحيانا يواجهك يوم سيء. في بعض الأحيان يواجهك يوم سيء يستمر لعدة سنوات. تكافح وتفشل. قد تفقد وظيفتك أو نقودك أو أصدقائك أو الإيمان أو الحب. تشاهد أحداثاً مروعة في الأخبار، وتصبح خائفاً ومنعزلاً. هناك أوقات يبدو كل شيء فيها مغلفاً بالظلام. تشتاق للضوء ولكنك لا تعرف أين تجده.

ولكن ماذا لو كنت أنت الضوء؟ ماذا لو كنت الضوء الذي سيضيء وضعاً مظلماً؟

هذا ما علمني إياه سائق الحافلة - يمكن لأي شخص أن يكون الضوء، في أي لحظة. هذا الرجل لم يكن من اللاعبين الكبار. لم يكن زعيماً روحياً. لم يكن من الأشخاص المؤثرين في وسائل الإعلام. كان سائق حافلة - أحد أكثر عمال المجتمع غير المرئيين. لكنه كان يمتلك قوة حقيقية، واستخدمها بشكل جميل من أجل مصلحتنا.



التصدي لخيبات الأمل

عندما يخذلك شخص تعتبره مثلك الأعلى

بقلم اف، ديان بارث، بتصرف

لإحباط أطفالهم. ولكن هذا يعني أنه بدلاً من محاولة حمايتهم من كل التعاسة، فإن الإحباطات العادية والصغيرة التي يمكن تحملها وعدم الرضا الذي يواجهه الصغار - على سبيل المثال عدم القدرة على العثور على الدمية المفضلة أو عدم القدرة على شراء الحلوى من محل بقالة أو الاضطرار للبقاء مع جليسة الأطفال لبضع ساعات أو حتى مشاركة شيء ما مع شقيق - يجب أن نعتبرها جزءاً من عملية بناء مهارات التأقلم.

ولكن ماذا يحدث عندما لا يعود بمقدور الصغار تحمل الألم؟ لاحظ مارتن لوثر كينغ الابن أنه كلما كنا نحب شخصاً ما (أو شيء ما) أكثر، كلما جعلنا نشعر بخيبة أمل أعمق. وعندما يدرك الشخص الذي يسبب الضيق تأثير الوضع وتأثير سلوكه على الآخرين، وعندما يقر حقاً بالتعاطف معهم، فإن الألم غالباً ما يتحسن. عندما يتحمل الشخص أيضاً المسؤولية عن أفعاله ويكون بمقدوره أن يقدم - أو حتى يحاول أن يقدم - نوعاً من

تحطمت روبرتا عندما علمت أن والدها الذي تحبه كثيراً ارتكب خطأ فادحاً. "كيف يمكن له أن يفعل ذلك؟" ظلت تتسائل مراراً وتكراراً. "إن ذلك يتعارض مع كل القيم التي علمنا إياها".

في البداية كانت تبكي في كل مرة تفكر فيها بالأمر، اعتبرت خيانة من قبله. ثم بدأت تغضب. وقالت بمرارة: "إنه كاذب ومحتال". "إنه ليس الرجل الذي أعرفه". خيبة الأمل جزء من الحياة. وحسب هاينز كوهوت فإنها ضرورية أيضاً من أجل تطور البشر. إذا لم نصب بخيبة أمل فانه لن يكون لدينا الحافز للنمو في أغلب الأحيان. ولكن من أجل تعزيز النمو، يجب أن نمر بتجربة خيبة الأمل، بجرعات صغيرة يمكن التحكم بها على الأقل في البداية. وبعبارة أخرى، فإن خيبة الأمل التي يمكن تحملها، والتي نواجهها عندما نكون صغاراً، وحين يكون ابوين متواجدين لمساعدتنا على التعامل معها تقوم ببناء "العضلات" والمهارات النفسية للتصدي لهذه المشاعر. هذا لا يعني بأنه يجب على الآباء أن يبيحوا عن طرق

التفسير لسلوكه، يمكن أن يساعد ذلك أيضاً.

قد تكون هذه العملية معقدة، إلا أنه بإمكان عدة خطوات أن تساعد عندما يَخيب أَمَلُكَ بشخص ما.

تحدث عن الأمر. قد يبدو بأن الإفصاح عن الألم يجعل الأمور أسوأ في البداية، إلا أن إبقاءه مدفونة في صدرك غالباً ما يجعله يتفاقم. إن التحدث مع الأصدقاء والأقارب أو مع شخص متخصص يمكن أن يساعدك في التعامل مع المشاعر السلبية.

تذكر أن هناك دائماً أكثر من جانب واحد للقصة. حاول الحصول على مزيد من المعلومات قبل اتخاذ أي إجراء أو اتخاذ أي قرارات.

ضع نفسك بمكان الشخص الآخر. حتى لو كنت متأكد، حاول ألا تقول، "أنا لا أفعل ذلك ابداً"، قد تفعل ذلك لو أنك كنت في نفس الموقف تماماً.

كن لطيفاً مع نفسك. قد يكون الغضب شعورك الأساسي. غالباً ما يكون ردة فعل بسبب الألم الذي تشعر به. حاول أن تقر بمقدار الألم الذي تشعر به وحاول أن تهديء من الألم بالرفق واللين.

التحدث مع الشخص الذي خيب آمالك، إن أمكن، يمكن أن يكون مفيداً. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يجعل ذلك الأمور أسوأ. لذا كن واضحاً بشأن ما تأمل في أن تنجزه من خلال النقاش. مهاجمته ربما لن تساعد. إلا أن مكاشفة بعضكما البعض يمكن أن تساعد.

في المرة الأولى التي حاولت روبرتا فيها التحدث مع والدها كل ما استطاعت فعله هو الصراخ عليه. وطالبته بأن يخبرها بأنه رجلٌ سيئ، وبأن يشرح الأمر لها "كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟" صرخت مراراً وتكراراً. امتلأت عينيه بالدموع، ولكنه كان يقف فقط ويستمع إليها. وعندما لم يدافع عن نفسه أو وافق على أنه كان شخصاً سيئاً، كما كانت تطالبه، تركت المنزل ورفضت التحدث

معه لعدة أشهر.

في أحد الأيام ترك رسالة على جهاز الرسائل في منزلها. وقال "أريد فقط أن أقول لك أنتى أسف". "أنا أسف جداً لأنني آذيتك. لا أستطيع أن أشرح ما فعلته، ولكن أريد منك أن تعرفي بأنني أحبك وسوف أحبك دائماً. أمل أن تكوني قادرة على أن تحبيني مرة أخرى مع مرور الوقت".

سمع زوج روبرتا الرسالة قبلها، وأخبرها عنها. وكانت أول ردة فعل لها هي أن تقوم بمحو الرسالة، لكنه أوقفها. وقال "إن ما فعله كان خطأ، لكننا لا نعرف ما حدث معه. اننا نعرف بأنه لا زال يحبك، وربما يحتاجك الآن. أنت لا تحتاجين للتغاضي عن سلوكه، في الواقع، يجب ألا تفعلي ذلك. ولست بحاجة لأن تغفري له حتى. ولكن هل يمكنك إخباره بأنك لا تزالين تحبينه، على الرغم من أنه قد خيب أملك؟"

فكرت روبرتا طويلاً في الأمر، وأخيراً وافقت على التحدث مع والدها. وقالت له بأنها لن تكون قادرة على أن تثق به كلياً لفترة طويلة جداً. لكنها لا تزال تحبه. وعلى الرغم من أنها لا تزال تشعر بالغضب وبخيبة الأمل بسبب سلوكه، إلا أنها لم تعد تشعر بأنها محطمة بسبب ذلك.

أحد مفاتيح التعامل مع خيبة الأمل بسبب الآخرين كما أعتقد هو: نحن جميعاً بشر، والبشر بطبيعتهم كائنات غير كاملة. نحن جميعاً، كل واحد منا خيب آمال شخص ما في وقت ما. إن الاعتراف بهذه الحقيقة يمكن أن يساعدنا في التعامل مع آلام خيبة الأمل عندما تحدث، وهو أمرٌ لا بد منه، ويعمق قدرتنا على الحب والتواصل مع البشر الخاطئيين.



عندما يزهر الترمس، أفكر فيه

بقلم الين ماتسفيد، بتصرف

حين بدأ الناس بالسير على مقربةٍ من المنزل التقوا بأخرين كانوا عائدین للحصول على المرطبات والمواد الغذائية. مشيت نحو الغابة مع مجموعة من الناس لفترة من الوقت ثم استدرت ومشيت مرة أخرى نحو المنزل مع آخرين. قضيت فترة ما بعد الظهر في نزهة ذهاباً وإياباً عبر الحقول، وأنا ألتقي العناق والحب وأبدي اعجابي بأصدقائي المبتسمين وملابسهم الصيفية الجميلة، واستمتع بمشهد الترمس الأرجواني.

كان أبنائي يشعرون بالرهبة من يوم الذكرى الأولى، تصورا لقاءً صعباً مع أمهم التي سوف تبكي وتنتحب وتتهار من نظرات التعاطف. لكن بدلاً من ذلك، وضعنا دموعنا جانباً بشكل مؤقت واحتفلنا لأننا كنا جميعاً معاً وكان "فيك" هنا أيضاً في وقت ما. "إنه لأمر رائع أن أراك تبسمين"، قال إبنی الأكبر عندما قام بمعانقتي.

بعد بضعة أيام، أمسكت بالمعول وبعض بذور الترمس وبذور الازهار البرية الشمالية الشرقية وسرت نحو منطقة جاهزة للزراعة قام أبنائي باعدادها بالقرب من مدخل الغابة قبل مغادرتهم. وقد قمت بزراعة بذور الأمل في حياة جديدة وسقيتها بالدموع.

بعد سنوات، ما زلت امشي على الطريق واشاهد الترمس في كل ربيع. أمشي عبر الحقول المزهرة وأتذكر زوجي، وأشكر الحياة واستمرار الحب. ■

قمت أنا وزوجي فيك بزراعة الكثير من بذور النباتات البرية في حقولنا على مر السنين. الأعشاب البرية اثلقت بعضها، إلا أن الترمس أزهر وانتشرت بذوره ذاتياً على سفوح التلال الواسعة. في يوم وفاة زوجي "فيك" بشهر حزيران ٢٠٠٨، ازهر الترمس بكثرة وبرز من الأرض مع آلاف الأشواك الأرجوانية الطويلة.

في عام ٢٠٠٩، بعد أول سنة طويلة لي مع الحزن، نمت سيقان الترمس وأزهرت مرة أخرى. شقت طريقها من خلال اليأس الذي كنت أشعر به. الحياة تستمر، أصرت على ذلك. افتحي عينيك. الفرح هنا.

رغبت في مشاركة جمال المنظر، قمت بدعوة أفراد مجتمعي للقيام بجولة من أجل الإحتفال بهذه الذكرى الحزينة. جاء أبنائي الى المنزل لكي يكونوا جزءاً من ذلك اليوم. وقام الأصدقاء بتحضير وليمة. كنت أمل في أن يكون يوماً لذكرى، بل أن يكون أيضاً يوماً أشكر فيه أصدقائي وأبنائي والأرض التي حملت حزني وخففت منه.

خلال فترة ما بعد الظهر التي شهدت أشعة الشمس والنسيم العليل وصل الناس للإحتفال بحياة "فيك" والإستمتاع بالزهور. سار البعض لوحدهم مشية التأمل، وضحك البعض في مجموعات صغيرة، وأخذ البعض الآخر يتجول بصمت ممسكين بأيدي بعضهم البعض. كانوا يمشون على طول الطريق بجانب الترمس والبابونج، ويتوجهون نحو هضبة البلوط الصغيرة.

التماس الخاتمة

بقلم جولي لانج ، بتصرف

لقد توصلت إلى استنتاج مفاده أن الغرض من الحزن ليس النسيان على الإطلاق. ما يحتاجه الحزن منا هو اهتمامنا المحب. إنه يطلب منا أن ندرك ونعالج جرحنا المقدس بالصبر والتعاطف مع أنفسنا. إنه لا يريدنا أن نياس. كما أنه لا يريد أن يكون مخفياً وراء واجهة القبول. إنه لا يطلب منا أن نتخلى عن آمالنا في السعادة، كما أنه لا يريد منا أن ندعي بأن الألم قد انتهى.

مفهوم النسيان يعني بأنه يمكننا أن نتوقف عن الحزن ولنلمم أنفسنا المحطمة ونمضي قدماً في حياتنا. ولكن الحقيقة البسيطة هي أنه لا يمكننا أن نعود إلى حياتنا الماضية أبداً. تلك الحياة القديمة قد انتهت. فالحسائر الكبيرة تغيرنا إلى الأبد.

يطلب الحزن منا أن نكون معه، ونسمح له بالفسحة التي يحتاجها للتعبير عن نفسه. مع مرور الوقت، يصبح التعبير عن حزننا أقل تواتراً وأقل كثافة، ونتعافى ببطء.

ليس هناك نسيان، ولكننا نأمل في قبول التغيير الحاصل من جراء خسارتنا وأن الحزن أصبح جزءاً منا. وأنه ما زال في هذا الشخص الذي تغير الكثير من المساحة للنمو والحب والعثور على الفرص مرة أخرى. ■

غالباً ما أسمع الناس يتحدثون عن "إيجاد الخاتمة" بعد صدمة أو خسارة كبيرة في حياتهم.

عندما يتوفى شخصٌ عزيز، أو تنتهي علاقة، أو نتعرض لمشاكل صحية كبيرة، نقول بأننا نسعى لإيجاد نهاية. أننا نتوق لكي نرتاح من الأصوات في رؤوسنا والتي تخبرنا بأنه كان ينبغي لنا أن نفعل المزيد أو لو أننا أحببنا بشكل أفضل. قد نأمل في الحصول على الغفران لأفعالنا، أو نتوق لتبرير الطريقة السيئة التي عوملنا فيها. ونقول لأنفسنا أنه عندما نجد النسيان سوف ينتهي الحزن أخيراً وسنكون قادرين على المضي قدماً.

تقول الحكمة الشعبية بأن الحزن يحدث عادةً في خمس مراحل: الإنكار، الغضب، المساومة، الإكتئاب والقبول. هذا وصفٌ أنيق ومنظم نوعاً ما لعملية الفوضى الفطرية وغير المنضبطة التي نشعر بها. وتميل المراحل إلى التداخل أو التوقف، وأحياناً تمتد إلى حالات أخرى مثل الاكتئاب أو الإدمان أو الوسواس.

ولكن هل الخاتمة هي الجائزة التي تنتظرنا في نهاية مرحلة الحزن؟ بعد أن نكون قد كافحنا خلال كل تلك المراحل وذرفنا كل تلك الدموع، هل من المعقول أن نتوقع الإحساس بنوع من أنواع الخاتمة؟ أم أن الخاتمة هي الوهم الذي سوف يتجاوز فهمنا للأبد؟

لا تفقد الأمل أبداً

الأمل يكمن في الأحلام، في الخيال وفي شجاعة أولئك الذين يجرأون على تحويل الأحلام إلى واقع- جوناس سالك

اللَّهُ يمنحني الشجاعة لكي لا اتخلى عما أعتقد بأنه صحيح على الرغم من أنني أعتقد بأنه ميؤوس منه.- تشيستر ديليو نيميتز

الأمل هو النحل الوحيد الذي يصنع العسل بدون الأزهار - روبرت جرين انجرسول

الضروريات الثلاثة للسعادة هي شيء يجب القيام به، شيء تحبه وشيء تأمله- جوزيف أديسون

يمكنك وضع ودائع إيجابية في حسابك كل يوم من خلال القراءة، والاستماع الى محتوى قوي وإيجابي ومغيّر للحياة، ومن خلال الإرتباط بأشخاص مشجعين وبنائين للأمل- زيج زيجلار

دعوا آمالكم وليس الأمكم تشكل مستقبلكم- روبرت شولر

الأمل مهم لأنه يجعل تحمل اللحظة الراهنة أقل صعوبة. إذا كنا نعتقد أن غدا سيكون أفضل، يمكننا أن نتحمل مشقة اليوم.- تيش نهات هانه

الأمل هو أن تكون قادراً على أن ترى ضوء على الرغم من كل الظلام.- ديزموند توتو

يجب علينا أن نقبل خيبة أمل محدودة، ولكن يجب ألا نفقد الأمل اللانهائي. - مارتن لوثر كينغ الابن.

الأمل مثل الشمس، التي، ونحن نسير نحوها، تلقي بظل عبئنا خلفنا.- صموئيل سمايلز

مع المزيد من المثابرة والمزيد من الجهد، ما كان يبدو بأنه فشل ميؤوس منه قد يتحول إلى نجاحٍ مجيد. - إلبرت هوبارد

