

الخير قادم:

استكشاف الخير الذي يولد من رحم المعاناة

كان عام 2020 عامًا صعبًا بكل المقاييس بالنسبة للعديد من الأشخاص حول العالم. لقد صاحب جائحة كورونا (كوفيد-19) ظهور مجموعة متنوعة من القيود والمخاطر والمشقة ما أدى إلى قدر كبير من المعاناة.

ومع ذلك، وبرغم هذه المشقة، يمكن أن تظهر فرص جديدة ونمو جديد ونتائج أخرى قد نسميها "الخير".

في هذا المورد، نستكشف مفهوم الخير الذي يخرج من رحم المعاناة، بما في ذلك نوع النمو الذي يمكن أن يبرز والأمور التي يمكننا القيام بها لزيادة احتمالية أن يأتي الخير في أعقاب المشقة.

الأمر "الجيدة" التي يمكن أن تخرج من رحم المعاناة

ربما نعتقد جميعًا في مستوى معين أن الخير يمكن أن يخرج من رحم المعاناة، ولكن ما هي بعض هذه النتائج الجيدة المحتملة؟

- ✓ علاقات أعمق وأوثق
- ✓ نظرة ثاقبة واحترام وتقدير أكبر للآخرين
- ✓ هويات وعلاقات وانتماءات جديدة
- ✓ منظور أوسع وفهم أفضل للتجارب / التحديات التي تواجه الآخرين
- ✓ المزيد من التعاطف
- ✓ المزيد من الامتنان
- ✓ تقدير أكبر للحاضر وأمل في المستقبل
- ✓ مزيد من الصبر
- ✓ قدر أكبر من التحمل لحالة عدم اليقين والألم
- ✓ قدرة معززة على التعامل مع ضغوط الحياة ومتاعبها منخفضة المستوى
- ✓ أن تكون قودة أو مصدر إلهام للآخرين

كيف يحدث هذا؟

كيف نجني «الخير» من هذه المشقة والمعاناة؟ هل هي عملية غامضة وعشوائية أم أن هناك عمليات مفهومة تتم؟

لا، ليست عملية عشوائية وغامضة تمامًا، على الرغم من أننا قد نحس أحياناً بأنها كذلك. على سبيل المثال، قد تُطرَد من وظيفة تحبها، وبعد 6 أشهر من البطالة تلتقي بشخص ما ينتهي بك المطاف بزواجه في أول يوم لك في وظيفتك الجديدة.

ومع ذلك، في كثير من الأحيان، فإن الأمور الجيدة التي يمكن أن تنشأ في أعقاب معاناة كبيرة تبدو وكأنها أكتسبت بصعوبة وأنه تم تشكيلها أكثر من مجرد الحصول عليها. عندما تنشأ الأمور الجيدة من أحداث مثل المرض الخطير، والحوادث، وانهيار العلاقات، والصعوبات المتعلقة بالصحة النفسية، والتحديات الأبوية الكبيرة ... فإن هذا الخير عادة ما يكون على الأقل نتيجة جزئية/كيفية تعاملنا مع هذه التحديات.

إذا كان هذا هو الحال، فكيف تجري هذه العملية؟ إنه سؤال معقد للغاية - قضى الكثير من الباحثين والمتخصصين في الصحة النفسية والزملاء الدينيين/الروحانيين الكثير من الوقت في استكشافه. ولكن إليك طريقة واحدة يمكننا التأمل فيها.

الأشياء ذاتها التي تشير إليها على أنها نتائج جيدة بعد المعاناة - هي الأشياء التي نريد أن نراها في حياتنا - وغالباً ما تحدد مساراتنا نحو تلك النتائج ... أو تحيد عنها.

لنلق نظرة على العلاقات

لنأخذ العلاقات كمثال. ترتبط العديد من النتائج الجيدة المحتملة التي ذكرناها سابقاً بالعلاقات. يمكن أن تربط المعاناة والكفاح الناس ببعضهم البعض ويؤدي ذلك إلى علاقات أقوى وأعمق وأوثق وأفضل.

في أوقات الشدة والكفاح...

هل:

- نشارك تجاربنا ومشاعرنا مع الآخرين؟
- نقبل المساعدة والراحة من الآخرين؟
- نتعلم من تجارب الآخرين، ونستكشف أجزاء جديدة من هويتنا، وننخرط في مجتمعات جديدة؟
- نركز بشكل دوري على الآخرين (على سبيل المثال، التعبير عن التقدير أو الإقرار بما يمرون به؟)

أم:

- ننسحب من الآخرين، ونغلق الباب في وجوههم، ونعزل، ونلقي بإحباطنا وحرزنا وخوفنا وغضبنا عليهم؟

إذا شاركنا تجاربنا مع الآخرين، وما إلى ذلك، فمن المحتمل أن تتعمق هذه العلاقات وتقوى بمرور الوقت. يمكن لأنواع معينة من المصاعب (مثل، المرض المزمن أو إنجاب طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة) أن تقدمنا أيضاً إلى فئات مجتمعية جديدة مبنية تماماً حول هذا الجانب الجديد من هويتنا، ويمكن أن يمنحنا هذا علاقات جديدة وقيمة.

لنلق نظرة على هذا المنظور

هناك مجموعات أخرى من النتائج الجيدة التي يمكن أن تولد من رحم المعاناة التي لها علاقة بمنظورنا ونظرتنا إلى الحياة. ألق نظرة على الرسم البياني التالي:



يريد معظمنا المزيد من هذه الأمور في حياتنا (تمامًا كما هو الحال مع العلاقات)، والكثير من هذه الأمور التي نريد أن تكون نتائجها جيدة يمكن أن تؤدي الوظيفة لوحدها مثل المبادئ، والممارسات، والمسارات التي تقود إلى منظور متمرس ونظرة ناضجة التي نريدها جميعًا. فيما يلي نظرة على كيفية عمل ذلك في عدة مجالات:

التعبير عن الامتنان: الامتنان هو التعبير عن التقدير لكل ما نتلقاه والخير الذي ننعيم فيه في حياتنا، سواء كان ملموسًا أو غير ملموس. في هذه العملية، ندرك عادةً أن مصدر هذا الخير يكمن جزئيًا خارج أنفسنا على الأقل. ونتيجة لذلك، يساعدنا التعبير عن الامتنان أيضًا على التواصل مع شيء أكبر من أنفسنا كأفراد - سواء أكان ذلك أشخاص آخرين أو الطبيعة أو قوة أعلى. في أبحاث علم النفس الإيجابي، يرتبط التعبير عن الامتنان بالشعور بسعادة أكبر وأقوى. يساعد التعبير عن الامتنان الناس على الشعور بمشاعر أكثر إيجابية، والاستمتاع بالتجارب الجيدة، وتحسين صحتهم، والتعامل مع الشدائد، وبناء علاقات قوية.

التركيز على الإيجابيات: معظمنا يُحسن تسمية السلبيات والتركيز عليها أو التهديد بدلاً من الإيجابيات بصورة أفضل منا. يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ الأمور الإيجابية ونركز عليها، على سبيل المثال، البحث عمدًا عن الجوانب الإيجابية وتسميتها والاحتفال بها وسط الأحداث العاصفة. يساعدنا تطوير هذه المهارة على الشعور بالعواطف الإيجابية وتقليل المساحة التي تمنحها للمشاعر السلبية مثل الحزن والأسى. أظهرت الأبحاث أن التفكير الإيجابي والتفاؤل يؤديان إلى استجابات مناعية أقوى. وهذا يخلق موجة تصاعديّة إيجابية: غالبًا ما تؤدي المشاعر الإيجابية إلى تجربة المزيد من المشاعر الإيجابية، وتكوين روابط جديدة، وتعلم أشياء جديدة.

إن الاستماع إلى قصص الآخرين أو التجارب المماثلة والسعي لفهمها لا يساعد فقط (في أفضل الحالات) في توفير الأمل ووجهات النظر الجديدة، ولكنه يبني تعاطفنا وصبرنا أيضًا.

البحث عن الإحساس بالمعنى والهدف ورؤيتهما عند الألم يمكن أن يساعدك على التحمل. يمكننا أن نتحمل ألمًا أكبر، لفترة أطول إذا اعتقدنا أنه هادف. ومع ذلك، فإن هذا الإحساس بالهدف والمعنى غالبًا ما يكون شيئًا نشكله أو نصنعه نتيجة المعاناة أكثر مما يأتي إلينا مكتمل التكوين.

مرة أخرى، يمكننا أن نرى كيف أن تطوير هذه الصفات ليس وليد اللحظة بشكل عام. يمكن لخياراتنا وأفعالنا وأفكارنا أن تساعدنا مع مرور الوقت في تحريكنا نحو نوع النتائج الجيدة التي نريدها جميعًا ... أو تحيدنا عنها. كما يمكننا أن نرى كيف أن هذه العملية تكتسب الزخم مع مرور الوقت، إلى جانب تغذية أفعالنا وتفاعلاتنا لبعضها البعض وخلق موجة تصاعديّة إيجابية ... أو قيامها بالعكس.

لكن الأمر أكثر تعقيدًا من ذلك!

لقد قدمنا للتو بعض الأفكار حول كيف أن الخير يولد من رحم المعاناة. لكن هذا الموضوع معقد بالأساس. لذلك، إليك بعض الأفكار حول بعض تلك المضاعفات أو المحاذير.

النتائج الجيدة ليست مضمونة على الإطلاق. لا يعني تحملنا الدائم للمشقة والمعاناة والكفاح أننا سنرى أمور جيدة تنشأ منها. في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي المعاناة إلى صبر أقل وقلة تحمل للتوتر وضعف الأمل في المستقبل. غالبًا ما ينجم عن المعاناة مزيدًا من بعض الأمور التي نسميها "جيدة" وأخرى قد نسميها "سيئة" (أو على الأقل، "غير مريحة" أو "غير مرغوب فيها").

هناك مثلًا التفكير الإيجابي المفرط أو غير الواقعي. يمكننا، على سبيل المثال، التحرك بسرعة كبيرة للتركيز على الجوانب الإيجابية، دون الاعتراف بألمنا وعدم ارتياحنا. إنها لمهارة قيمة أن تكون قادرًا على الاعتراف بما أنت ممتن له «و» الاعتراف بواقع شدة ألمك دون الشعور بأن جانب يجب أن يلغي الآخر.

إن ممارسة الكثير من الضغط على أنفسنا "لتحمل المشقة بشكل صحيح" لا يؤدي إلا إلى عبء إضافي والشعور بالذنب والعار والقهر. يمكن لأصحاب الإنجازات العالية والمهتمين بحسن الأداء، على وجه الخصوص، أن يعانون من هذا الأمر.

مساعدة الآخرين في هذا المجال أمر صعب. على سبيل المثال، عندما تحاول مساعدة الآخرين، فهناك خطورة كبيرة لو أخبرتهم "بأن يفكروا بإيجابية أكثر"، أو تقدم لهم أسبابًا أو إجابات لألمهم، أو تذكر لهم بعض الجوانب الإيجابية.

ماذا يمكننا أن نعمل في الأوقات الصعبة لزيادة النتائج الجيدة؟

استنادًا إلى كل ما تم توضيحه حتى الآن، ما هي بعض الأمور التي يمكننا القيام بها خلال الأوقات الصعبة والتي ستساعدنا في الوصول إلى نوع النتائج الجيدة التي نريد تحقيقها؟ إليك بعض هذه الأفكار:

1. **مارس التعبير عن الامتنان.** على سبيل المثال، مذكرات التعبير عن الامتنان، أو الدعاء. ابحث في محرك «جوجل» عن المزيد من "تمارين التعبير عن الامتنان" (gratitude exercises) وستجد الكثير منها.
2. **ابحث عن الجوانب الإيجابية تلك وسمها.** افعل هذا بنفسك. شارك هذه الأفكار مع الآخرين (إن الاستماع إلى أشخاص آخرين يشاركون تجاربهم الخاصة بصدق غالبًا ما يلهم الآخرين).
3. **فكر في المصاعب السابقة التي تحملتها وحدد الخير الذي نتج عن تلك المواقف والطرق التي طورتها وغيرتها نحو الأفضل.** مراجعة الطرق التي تعاملت بها مع الواقع الصعب وتغلبت عليه في الماضي يذكرك بقوتك ومرونتك ويعزز الشعور بالحماية والتمكين والقوة والثقة.
4. **استمع بعمق إلى قصص الآخرين.** ابحث عن القصص التي يشاركها الآخرون الذين يواجهون صعوبات مماثلة. يساعدنا ذلك على تعلم مهارات ووجهات نظر جديدة، ويعزز التعاطف، ويغرس الشعور بالأمل والتمكين والتضامن.
5. **افعل الأشياء الممتعة التي تجلب لك السعادة والسورور.** إن كفاحنا أو ألمنا عند القيام بأمور (آمنة) ممتعة لا يزال يحتل أهمية. اقض بعض الوقت في القيام بالأمور التي تريد القيام بها من أجل المتعة المحضة - الأشياء التي تجلب لك السعادة والمتعة.
6. **افعل شيئًا لطيفًا.** إن إظهار اللطف أو القيام بشيء لمساعدة الآخرين خلال الأيام الصعبة هو طريقة أخرى مثبتة لتعزيز مزاجنا، وتحسن شعورنا، وبناء العلاقات. يمكن أن يكون لتعزيز حالتنا المزاجية والشعور بالإنجاز الإيجابي تأثيرات انسيابية قوية.
7. **ابتكر شيئًا.** الكتابة والرسم والطهي والتنظيف/التنظيم. غالبًا ما يكون ابتكار شيء ما طريقًا جيدًا نحو تشكيل أو تحسين الإحساس بالمعنى والهدف.
8. **ابحث عن شعارات أو مرتكزات تناسبك.** هذه الأنواع من الشعارات والمرتكزات هي حقائق تساعدك على التمسك بوجهات نظر مفيدة.

ناقش هذا أكثر

لماذا لا تناقش هذا الأمر أكثر مع الزملاء والأصدقاء؟ شارك هذا المورد معهم واستخدم دليل نقاش المورد المرفق الخاص بنا حول «الخير قادم» لمناقشة تجاربك.