

الحياة بعد الصدمات

إن المشكلات الحقيقية في هذه الحياة قابلة لأن تكون أموراً لا تشغل ذهنك إلى أن يأتي يوم، وتلفت نظرك فجأة من غير أن تتوقعها، أو حتى من غير أن تكون مستعداً لها. والحوادث الصادمة غالباً ما تصنف مع أمور الحياة غير المسيطر عليها. لا أحد يُستثنى منها، ولا بد أن تقع.

قد تكون الصدمات مسببة للألم النفسي الشديد. وفي الوقت الذي لا يقترح فيه المُعالجون تحمّل الصدمات كنوع من التجربة لبناء الشخصية، نجد للصدمة الشخصية أثراً كبيراً على كثير من الأشخاص لجهة تغيير مجرى حياتهم لوضع أفضل على المدى الطويل، حتى مشاهدة الحوادث الصادمة قد تساعد على توضيح جوانب مهمة في الحياة.

ولا يوجد شخص لديه إحساس، ويقول لمن هو في محنة: «انتظر، فبعد مضي سنتين أو ثلاث، ستكون بحال أفضل بسبب ما

التكيف مع صدمات الحياة

أصابك». والحقيقة أن كثيراً من ملفات الحالات عند المختصين تحتوي على هوامش، لها نتائج مذهلة. وكثير من المرضى يؤكدون، بعد مضي عدة سنوات، على الاستشارة بعد الصدمة بتعليقات مثل: «إن فقدان وظيفتي هو أفضل ما حدث لي، لأنه لولا حدوثه لَمَا أصبحت صاحب مهنة حرّة، ولَمَا تمكّنت من فعل ما أفعله الآن». أو «عندما تركت زوجتي مع طفليّ، وأجبرت على العيش في ملجأ، كانت عيشة قاسية، ولكن لولا حدوث ذلك، لما كنت على ما أنا عليه من سعادة واستقرار مع طفليّ وزوجي الجديد الذي أحبه».

وغالباً ما يقول الاستشاريون: إن العمل مع ضحايا الصدمات يُعدُّ أحد الجوانب المثمرة في عملهم. إن ضحايا الصدمات هم أناس طبيعيون تعرضوا، ببساطة، لحوادث غير طبيعيّة. وكل من يمر بتجربة صادمة، أو يحاول أن يساعد أحداً يعرفه في أزمته، يحتاج إلى النظر وراء ما حدث، وإلى تذكير نفسه بأن لا أحد تستمر أزمته إلى الأبد.

قد تمر الأزمة عند بعضهم بسرعة، وقد تطول عند آخرين، ولا زمنَ محدداً لطول الوقت، أو لحدة الذكريات التي تتركها الصدمات. والقضية الهامة هي: كيف نقوي أنفسنا كأشخاص من خلال التجارب الصادمة؟ وكيف نستغل تلك التجارب لتعلم مهارات جديدة في التكيف معها؟

كما ستعلم، أيضاً، من خلال قراءتك لتاريخ الحالات العديدة في هذا الكتاب، فإنّ الصدمات، مثل: حوادث السيارات الطفيفة

الحياة بعد الصدمات

والاعتداءات وعمليات السطو، غالباً ما تُظهر ما خفي من المشكلات التي تشغل الفكر، والتي لم تتم معالجتها منذ البداية. وقد تعطي الأزمة الشخصية فرصة لحل المشكلات القديمة التي لم تواجهها سابقاً.

وهناك رابطة قوية بين المحنة والأمل، بمعنى أنه عندما نواجه المحن، نتعلق بأمل أن هناك أمراً جيداً سيحدث. وبالتركيز على هذا الأمل، نرسم مصيرنا وفرصتنا بشكل من الأشكال. والرمز الصيني «للأزمة» هو جمع لشخصيتين إحداهما تعني الخطر والأخرى تعني فرصة.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد ساعد في توضيح معالم الطريق للبحث عن المعلومات الصحيحة، وساعد أيضاً في تحويل كل ما يصيبك في هذه الحياة إلى فرص يجب استغلالها.