



توفر مراكز خيرية في الصين الدعم النفسي لتعليم الأفراد كيفية تفريغ الشحنات السلبية والتعامل مع الحزن. وأنشأ القائمون عليها منصات إلكترونية تقدم خدمات عبر الفيديو



إدارة الحزن مهارة تحتاج إلى صقل السلوك (Getty)

وموت أقرباء، ثم تأتي الأزمات العاطفية في المقام الثاني. والثقافة الصينية لا تخل من الموت، فهناك طقوس كثيرة حول تكريم الميت، لكن يقل الاهتمام بالحزن في ظل الخوف من زيادة إقبال المشاعر السلبية على كاهل الآخرين. ونحن نحاول أن نجعل التداخلات أكثر احترافية، ولمسنا استجابة كبيرة من الشباب الذين يتحولون مع مرور الوقت إلى نشطاء قادرين على تقديم النصيحة والمشورة للأخريين في حالات مشابهة. وقد أبدى عدد كبير منهم استعدادهم للتطوع في المركز لتقديم المساعدة».

وعن تكلفة الجلسات وعددها، يوضح جانغ جانغ أن «عدها يتوقف على مدى استجابة العميل، فإحياناً لا يستغرق الأمر أكثر من جلسة واحدة تمتد ساعة كاملة، ويبيدي فيها الشخص مرونة كبيرة، ويكون قادراً على الخروج من أزمته والتغلب على أحزانه بسهولة، أما في حالات أخرى، فقد يتطلب الأمر أكثر من ثلاث جلسات لتفريغ الشحنات السلبية وكمية الحزن التي تسيطر بالكامل على العميل. والإناث أكثر تردداً على المركز من الذكور، ويستغرقن وقتاً أطول في التغلب على آلامهن».

باختصار

لاقت مراكز تفريغ الحزن رواجاً كبيراً بين الشباب، ويغطي القائمون عليها نفقات التشغيل من خلال هبات وتبرعات

تُسرّد في الجلسات تجارب مأساوية تستحضر مشكلات أعقد وأعمق تجعل الشخص المعني بالفقدان يشعر بأن حاله ترتبط بمشكلات أبسط وأيسر

الإناث أكثر تردداً على المركز من الذكور، ويستغرقن وقتاً أطول في التغلب على آلامهن

أكثر قدرة على السيطرة على تصرفاته وإدارتها». من جهته، يقول جانغ جانغ، وهو مدير أحد مراكز التفريغ العاطفي في شنغهاي، لـ«العربي الجديد»: «إدارة الحزن مهارة تحتاج إلى صقل السلوك وتحسين الوعي للتعامل مع الصدمات بطريقة احترافية».

يخفف وطأة الحزن، ويجعل الشخص أكثر قدرة على السيطرة على تصرفاته وإدارتها». من جهته، يقول جانغ جانغ، وهو مدير أحد مراكز التفريغ العاطفي في شنغهاي، لـ«العربي الجديد»: «إدارة الحزن مهارة تحتاج إلى صقل السلوك وتحسين الوعي للتعامل مع الصدمات بطريقة احترافية».

يضيف: «لا يملك كثير من الناس أي فكرة عن المكان الذي يذهبون إليه في حالة الحزن، وإلى من يفتون همومهم، لذا يمثل المركز فرصة لهم لفهم طبيعة الحزن، والطريقة الأكثر مثالية للتعامل معه من دون أن يتسببوا في أذى للآخرين، خصوصاً في حالات الحداد الذي يعتبر قاسماً مشتركاً بين جميع العملاء». يضيف: «معظم الذين يترددون على المركز يريدون أن يتحققوا من صحة مشاعر الحزن، والتأكد من أنهم لا يعانون من مشكلات نفسية أو عقلية، ونحن نساعدهم على ذلك. وفي حال وجدنا أن الشخص يعاني بالفعل من تراكمات نفسية، نحيله إلى الجهات المتخصصة في التعامل مع الحالات، لأن خدماتنا تقتصر على الأشخاص الذين لديهم استعداد نفسي وذهني للتغلب على أحزانهم، وليس أولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية شديدة».

تتابع: «ترتبط معظم الحالات بفقدان

إصابتها بالسرطان وتلثف الكبد وانسداد أحد شرايين القلب». تضيف: «بعد وفاة أمي، أغلقت على نفسي في غرفة، ولم أكلم أحداً، لكنني كنت مضطرة إلى العمل بعد مرور ثلاثة أيام، وهي مدة الإجازة التي حددتها الشركة لحالات وفاة الأقراب من الدرجة الأولى. وهنا بدأت معاناتي لأنني لم أملك حالة مزاجية تجعلني قادرة على التعامل من الزملاء. كنت أصرخ فجأة وانهار بالبكاء بين وقت وآخر، ولاحظت أن الأمر بات مزعجاً للمحيطين بي رغم أنهم تفهموا حالتي النفسية، ثم نصحتني صديقة بأن الجأ إلى مركز متخصص في تفريغ الحزن، حيث التقيت مجموعة متطوعين تحدثت معهم ضمن جلسات مكثفة، ثم شعرت براحة نفسية كبيرة بعدها». وعن طبيعة الجلسات، توضح لو مينغ أنها «تبدأ بقول الشخص ما يريد وحتى البكاء خلال عشر دقائق، ثم يبدأ المتطوعون في تبسيط الموقف من خلال سرد قصص وحكايات اليمة لأفراد آخرين تشكل بالفعل تجارب مأساوية، وتستحضر مشكلات أعقد وأعمق، تجعل الشخص المعني بالفقدان يشعر بأن حاله ترتبط بأبسط وأيسر المشاكل التي يمكن أن يواجهها». وتلفت إلى أن «بعض المتطوعين مرواً شخصياً بتجارب اليمة، ومجرد النقاش وتبادل التجارب معهم

إدارة الحزن

مراكز لتفريغ الشحنات السلبية في الصين

بكتيب: علي أبو مريحي

مع تزايد الضغوط الاجتماعية والاقتصادية في الصين، انتشرت مراكز خيرية متخصصة في توفير دعم نفسي للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات ترتبط بأزمات عاطفية وحالات إحباط وحداد وشعور بالوحدة. وتلاقي هذه المراكز، التي تضم عشرات المتطوعين الذين ينفذون مهام مختلفة، رواجاً كبيراً بين الشباب، علماً أن القائمين عليها يغلون نفقات التشغيل من خلال هبات وتبرعات يشارك فيها مستخدمو الإنترنت في الصين.

وتصنّف هذه المؤسسات ضمن خدمات الرعاية الصحية. وبحسب الأكاديمية الصينية لدراسات الفضاء السبيرياني، بلغ عدد المستفيدين من الرعاية الصحية عبر الإنترنت أكثر من 364 مليوناً حتى يونيو/ حزيران الماضي.

تقول لو مينغ، الموظفة في شركة للاتصالات بمدينة شنغهاي، والتي فقدت أمها في سبتمبر/ أيلول الماضي، لـ«العربي الجديد»: «كان خبر وفاة أمي التي عانت من أمراض مزمنة الأسوأ في حياتي، إذ لم أتخيل أنني سأفقدتها يوماً ما، وأنا لم أكن مستعدة لذلك رغم أنها عانت، على مدار ثلاث سنوات، من آلام شديدة نتيجة

وأخيراً

العلم مقارِعاً الموت

نجوى بركات

يسمونها «بداية ثورة صامتة»، تلك التجارب العلمية التي تقوم على حفظ أجساد بشرية بالتبريد، على أمل إعادة إحيائها يوماً عندما يتقدم العلم كفاية في العقود أو القرون المقبلة، فيتمكّن من تحقيق أمنية خالدة لدى البشر، دحر الموت والقبض على سز الخلود. هذا ليس خيالاً علمياً، فثمة شركة أميركية تدعى «الكور»، مؤسسة تمديد الحياة» يديرها أطباء وعلماء ومتخصصون في عدة مجالات، مقرّها في مقاطعة أريزونا في الولايات المتحدة، تقدّم خدمات ترتكز على استقبال عملاء لا يريدون الاعتراف بأنهم ماتوا، مع أنهم ماتوا بالفعل! عدد «مرضاهم»، كما يسمّون هم زبائنهم، 141، وهم يشرون أنهم جمعية غير نفعية، هدفها العلم لا الربح، مع العلم أن تجميد الجسد كاملاً يكلف 200 ألف دولار، وتجميد الدماغ وحده، 80 ألفاً. الدماغ وحده مع الرأس طبعاً، لأنه القادر على إعادة تشكيل الخلايا بأسرها. هذا وتقول «الكور» إن عملها تجريبي بالمعنى الحرفي للكلمة، وأنها لا تعد بفرصة

الطبية بإحيائها من جديد وتركيب جسد كامل لها. وأضاف: «نحن كعلماء، واثقون 100% من أن هذا سيحدث يوماً ما، لكننا لا نعرف متى». أكثر من ذلك، لقد دُفع الابن البكر إلى التخصص في مجال قد يساعده مستقبلاً على استعادة أخته، مع اعترافه بأن تجارب حديثة أثبتت أن إزابة الدماغ بعد تجميده، تتلف جزءاً منه ولا تُبقي على أكثر من 0.1% من الذكريات! مع هذا، يخطط الوالد وزوجته أيضاً لحفظ جسديهما بالتبريد، وقد جمعت العائلة كل ما يمكن أن يذكر الطفلة بأهلها وماضيها، ووضعت في صندوق دفنته في الأرض.

القصة، وإن بدت مؤثرة في البداية بسبب معاناة طفلة بريئة، فهي ستصبح مزعجة ومثيرة للإرباك. ما هذا العناد وهذا الإصرار، سوف يتساءل المشاهد، موافقاً للراهب البوذي الذي علّق: إذا قبلوا حقيقة الفناء، سينسون حزنهم... أما هم، فلا ندري ما الذي يحركهم فعلاً بعد أن رزقوا بأطفال آخرين، فيما هم يرهنون مستقبل عائلة بأكملها، بمصير طفل بانس غادر الحياة وقد يود أن لا يعود.

اختر هذا الطريق وناضل ليقنع الزوجة، فرضخت بعد ثمانية أشهر من محاولات إقناع حثيثة، ففي البوذية، حين يموت الإنسان، المادة تفنى والروح تذهب لتتجسد في أجسام كائنات أخرى. لذا فإن حفظ جزء من الجسد، يعني سجن الروح وتعذيبها.

في تبريره قراره هذا، قال الوالد: في اليوم الأول الذي مرضت فيه آبنز، خطرت لي هذه الفكرة، تجميد دماغها إلى حين تسمح التطورات في التكنولوجيا

”

تجارب علمية تقوم على حفظ اجساد بشرية بالتبريد، على أمل إعادة إحيائها يوماً عندما يتقدم العلم كفاية

“