

المجلد ٧ الاصدار ٦

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

كلُّ يومٍ بيومه

التعامل مع ضغوطات العمل

الأبوة من القلب

٦ طرق لتعليم طفلك كيفية

تطوير مهارات التّكّيّف

٣

كل يومِ بيومه

٤

التعامل مع ضغوطات العمل

٦

مواكبة التقنية في عالمٍ دائم التطور

كيف تسير أمورك؟

٨

الأبوة من القلب

٦ طرق لتعليم طفلك كيفية تطوير مهارات التَّكْيُف

١٠

كيفية التعامل مع الخسائر

١١

إهدأ، لطفاً

١٣

أقوال ماثورة التَّكْيُف

العدد
أسرة التحريرالمجلد ٧ الاصدار ٦
كريستينا لاين

التصميم:

واثق زيدان

اتصل بنا:

موقع
الالكتروني:
بريد الكتروني:motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.comالمشوقة © ٢٠١٥
جميع الحقوق محفوظةكريستينا لين
الى المشوقة

بعد أن أمضيت معظم صباح اليوم في محاولة تعلم كيفية العمل على برنامج الكمبيوتر الجديد، وجدت نفسي محبطة ومنهكة. لم أستطع مواكبة كل هذه التكنولوجيا الجديدة. كنت بحاجة إلى استراحة، لذا عملت لنفسي فتجاناً من الشاي، واتصلت بإحدى صديقاتي.

بعد أن استمتعت لبعض الوقت لتذمري حول صباحي الذي أهدر على ما يبدو، قالت بحكمة، «لماذا لا تطلبين المساعدة، حتى تتمكنين من التركيز على ما تفعلينه بشكل أفضل؟»

ذكرتني تلك النصيحة البسيطة بأنه على الرغم من صعوبة مواكبة كل التغييرات التي تحدث من حولي، إلا أن هناك أشياء يمكنني القيام بها لتساعدني في الحفاظ على هدوئي وتجنب التوتر.

عندما جلست في وقت لاحق في ذلك اليوم وبحثت عن بعض مهارات التكيف الأساسية لمساعدتي في أن أبقى مواكبة لكل جديد فقد دُهِشت بالمقالات الرائعة والمفيدة التي وجدتتها.

من المؤكد أن التكيف مع التكنولوجيا المتطورة باستمرار ليس مُسبب الإجهاد الوحيدة في حياتنا. يمكننا أيضاً أن نواجه ضغوطات العمل وقضايا الأسرة وتحديات الأبوة والأمومة والمشاكل المالية والعجز أو المرض في أوقات مختلفة. بل علينا أيضاً التعامل مع الضجيج الموجود في كل مكان من حولنا، هذا تحدٍ آخر.

إن تعلم التأقلم واستخدام مهارات التكيف المناسبة هو أكثر أهمية من أي وقت مضى في عالمنا المتطور والمعقد. يحتوي هذا العدد من المشوقة على مجموعة متنوعة من المقالات الرائعة والنصائح العملية التي ساعدتني في التعامل مع ومواجهة بعض هذه القضايا وجهاً لوجه ومواكبة كل شيء. أمل بأنها ستفعل الشيء نفسه لكم.

كل يوم بيومه

بقلم ريتشي جويل، بتصرف

تلك الأشياء التي ذكرتها هي مكونات أساسية في حياتي.

هل تشعرون بالفضول لمعرفة ماذا أعمل من أجل لقمة العيش؟ أنا أعمل في مكتبة محلية في «بيكون» بنيويورك. أما بعد الوظيفة فأعمل محاضر لتحفيز الجماهير، ومتحدث عن التوحد على نطاق عالمي للوصول إلى الناس ورفع معنوياتهم. أقوم أيضاً بتأليف كتاب بعنوان، هذا أنا: الحياة مع مرض التوحد. أتناول فيه كفاحي وانتصاراتي مع إعاقتي طوال حياتي. أحاضر في الأماكن العامة، مثل المدارس والمكتبات من أجل التوعية حول مرض التوحد ومشاكل العالم والصراع مع إعاقتي، والأهم من ذلك كله من أجل إلهام الناس لكي يشعروا بالرضا عن أنفسهم.

لماذا اخترت هذه المهنة؟ أنني أفعل ذلك من أجل الناس الذين يتعرضون للسخرية ويُنتظر اليهم بطريقة خاطئة، والذين قيل لهم بأنهم لا يستطيعون عمل أي شيء ولن يحققوا شيئاً في حياتهم، أو الذين تعرضوا للتمتر، وهذا يشملني. أريد أن أظهر الدعم للأشخاص الذين هم في صراع مثلما كنت أنا. أريد أن أكون مثلاً لمقولة «كل شيء ممكن».

أنا مجرد شخص عادي يحاول إحداث تغيير كبير في المجتمع العالمي حتى تتمكن من العيش في بيئة صحية وسلمية وجميلة، وفي وطننا الذي يدعى بالكرة الأرضية.

هذا هوأنا وسأكون كذلك يوماً. أنا ريتشي جويل. ■

إسمي هوريتشي جويل. عمري ٢٠ عاماً، أنا مصاب بمرض التوحد منذ الولادة. واجهت بعض التحديات الكبيرة خلال حياتي. والتي كان من الصعب تحملها والعيش مع كل تلك المضايقات، والإكتئاب والنضال من أجل التأقلم في المدرسة، والتعامل مع طلاق والداي، وشعوري بالعجز والمعاناة من إعاقتي، والتي شملت مشاكل في النطق واللغة والصراخ والبكاء بسبب الإحباط في طفولتي، ومشاكل التواصل وما تسببه من إحراج في المواقف الاجتماعية.

على الرغم من كل هذه العقبات التي حاولت أن تبقيني محبطاً إلا أنني تغلبت عليها باستخدام مجموعة من مهارات التأقلم، من خلال الصمود كل يوم بيومه ومعرفة أن السعادة والإبتسام سوف ينتصران.

لم يكن لدي أي أصدقاء بسبب إعاقتي وقتها. تظاهرت بأن الحيوانات الدمى كانت أصدقائي، وتدربت من خلالها على المهارات الاجتماعية من أجل الأوقات اللاحقة. وكلما كنت في حالة سلبية، كنت أحلم بأنني في مكان سعيد مع الطبيعة الجميلة والسعادة تحيط بي. ذكرت نفسي أيضاً بأن كل شيء يحدث لسبب ما في الحياة.

كنت دائماً أقول في نفسي: «لماذا نسقط؟ لكي نتعلم كيفية النهوض»، والأهم من ذلك كله، ومن خلال المساعدة والمواسة من قبل العائلة والأصدقاء، انخرطت في ممارسة الهوايات، والتي تضمنت رعاية الحيوانات والمصارعة ومشاهدة الأفلام وكتابة الشعر من القلب. وكان هذا مصدر إلهام لي.



التعامل مع ضغوط العمل

عن جمعية علم النفس الأمريكية، بتصرف

إن وضع عملك قبل كل شيء آخر يمكن أن يؤثر أيضاً على علاقاتك الشخصية، مما يزيد من الضغوط المرتبطة بالعمل.

التسريح وإعادة الهيكلة أو التغييرات في الإدارة يمكن أن تزيد من القلق الذي يؤثر على شعورك بالأمن الوظيفي . وفي الواقع، أظهرت دراسة نرويجية أن مجرد إشاعة إغلاق مصنع تسببت في زيادات سريعة في نبض وضغط دم العمال. وقد وجدت الأبحاث أن إصابات العمل والحوادث تميل إلى الزيادة في المؤسسات التي يتم تقليص حجمها.

الجسم يتفاعل مع الإجهاد

بالإضافة إلى آثاره النفسية، يمكن للإجهاد المتعلق بالعمل لفترات طويلة أن يؤثر بشكل كبير على صحتك البدنية.

تعتبر الوظيفة أو المهنة جزءاً هاماً من حياتنا. فهي توفر مصدراً للدخل، وتساعدنا في تحقيق أهدافنا الشخصية وبناء الشبكات الإجتماعية لخدمة مجتمعاتنا. إلا أنها تشكل أيضاً مصدراً رئيسياً للتوتر العاطفي.

الإجهاد في العمل

حتى "وظائف الأحلام" لها مواعيد تسليم محددة، وتوقعات عالية للأداء وغيرها من المسؤوليات. بالنسبة للبعض فإن الإجهاد هو الدافع الذي يضمن إنجاز الأمور. ومع ذلك، يمكن لضغوط العمل أن تطفئ بسهولة على حياتك. قد تقلق باستمرار حول مشروع معين أو تشعر بأنك تتلقى معاملة غير عادلة من قبل المشرف أو زملاء العمل، أو تتعرض لأكثر مما تستطيع التعامل معه وأنت مدركٌ لذلك أملاً في الحصول على الترقية.

الإشغال المستمر في مسؤوليات العمل غالباً ما يؤدي إلى عدم انتظام عادات الأكل وعدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف، مما يؤدي إلى مشاكل في الوزن وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول.

يمكن أيضاً لضغوطات العمل الشائعة مثل الحصول على مكافآت المنخفضة وبيئة العمل العدائية وساعات العمل الطويلة أن تُعجل في ظهور أمراض القلب، بما في ذلك احتمال الإصابة بالأزمات القلبية.

تلك الأعراض تعتبر مؤكدة الى حد ما لدى "ذوي الياقات الزرقاء (العمال)" واليدين. وتشير الدراسات إلى أن هؤلاء الموظفين الذين لديهم القليل من السيطرة على بيئات عملهم هم عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أكثر من أولئك الذين يشغلون الوظائف التقليدية "ذوي الياقات البيضاء (المدراء)".

العمر أيضاً أحد العوامل. وجدت إحدى الدراسات أنه كلما تقدم العمر بالعمال الذين يتعرضون للضغوطات كلما زاد ضغط الدم لديهم عن المعدل العادي. الأمر المثير للإهتمام هو أن العديد من الدراسات التي شملت ٦٠ عاملاً أشارت إلى أنهم لم يشعروا بالضيق أو الضغوطات غير المبررة بسبب وظائفهم، على الرغم من أن مستويات ضغط الدم لديهم كانت عالية فعلاً. يشار إلى ارتفاع ضغط الدم أحياناً باسم "القاتل الصامت". فعلى الرغم من أننا قد لا نشعر بأي أعراض للإجهاد، إلا أنه يتوجب علينا معرفة ما إذا كنا نعاني من الإجهاد في حياتنا والعمل على تخفيف ذلك لتجنب أية آثار جانبية.

في كثير من الأحيان تؤدي ضغوطات العمل الى الإرهاق، وهي حالة تتسم بالإجهاد العاطفي والمواقف السلبية أو الساخرة تجاه الآخرين وتجاه نفسك.

يمكن أن يؤدي الإرهاق الى الإكتئاب، والذي بدوره تم ربطه بمجموعة متنوعة من المشاكل الصحية الأخرى. الاكتئاب المزمن يؤدي أيضاً الى انخفاض المناعة ضد الأنواع الأخرى من الأمراض.

ما الذي يمكنك عمله لمقاومة ضغوطات العمل

لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق للمساعدة في إدارة الاجهاد المرتبط بالوظيفة . تقوم بعض البرامج بمزج تقنيات الاسترخاء، مثل اليوغا وتقنيات التنفس مع التغذية وممارسة الرياضة. البعض الآخر منها يركز على قضايا محددة مثل إدارة الوقت والتدريب على تأكيد الذات وتحسين المهارات الإجتماعية.

ويمكن أيضاً للطبيب النفسي المؤهل أو غيره من المتخصصين بالصحة العقلية أن يساعدوا في تحديد أسباب التوتر وتطوير استراتيجيات المواجهة المناسبة.

واليكم بعض النصائح الأخرى للتعامل مع الإجهاد في العمل:

حاول الاستفادة من الاستراحات في يوم

العمل قدر الإمكان. حتى ١٠ دقائق من "الوقت الشخصي" ستعمل على تجديد قدرتك العقلية. اذهب في نزهة قصيرة، درش مع زميل في العمل حول موضوع لا يتعلق بالعمل، أو اجلس بهدوء فقط وعينيك مغلقتان وتتنفس.

إذا كنت تشعر بالغضب، قم بالسير على قدميك.

إعادة تجميع نفسك عقلياً عن طريق العد إلى ١٠، ثم انظر إلى الوضع مرة أخرى. إن المشي وغيره من الأنشطة البدنية ستساعدك أيضاً في التخلص من التوتر.

ضع معايير معقولة لنفسك وللآخرين. لا تتوقع

الكمال.

تحدث مع رب عملك حول وصفك الوظيفي.

تعمس مسؤولياتك ومعايير الأداء ما تقوم به بشكل دقيق.

ان العمل معاً للقيام بالتغييرات اللازمة لن يفيد صحتك النفسية والجسدية فحسب، بل أيضاً يحسن الإنتاجية العامة. ■

مواكبة التقنية في العالم الذي يتطور بشكل مستمر

كيف تسير امورك؟

من الإنترنت، بتصرف

السؤال الذي لا مفر منه هو: كيف يمكننا مواكبة العالم المتطور باستمرار والذي أصبح مرهوناً بالتكنولوجيا أكثر وأكثر؟

الجواب بسيط: علينا نحن أن نبقى متطورين أيضاً.

وبما أن التكنولوجيا تخطو خطوات عملاقة لتحسين حياتنا، علينا أن نحاول اتباع خطاها وبناء المهارات اللازمة للاستفادة من التكنولوجيا. واليك بعض النصائح التي قد تساعدكم:

التكنولوجيا تتطور بوتيرة بالكاد يمكننا مواكبتها. سيناريوهات أفلام الخيال العلمي القديمة حيث كان بإمكانك التحكم في كل شيء من حولك عن طريق الضغط على الأزرار والنقر على بضعة مفاتيح أو لمس لوحة اللمس لم يعد كله ضرباً من الخيال، إنها حقيقة واقعة.

بالنسبة للكثير من الناس، فإن المطالب اللازمة للتعامل مع التطورات التكنولوجية الجديدة هي سبب التوتر. إن تعقد عملية التعلم وكيفية الإستخدام والإستفادة القصوى من التقنيات الحديثة غالباً ما تجعل الناس قلقين ومترددين في دمجها في حياتهم المهنية والشخصية.

قم ببناء مفردات التكنولوجيا الخاصة بك.

لن يكون كافياً، إلا أن هناك الكثير الذي يمكنك القيام به ليس من أجل التعامل مع التكنولوجيا فحسب، بل من أجل رفعها بشكل فعال لتحسين حياتك.

ابدأ في قراءة الكثير من المقالات والمدونات والكتب عن كيفية عمل التكنولوجيات الجديدة. تعلم تشعر أنه سيفدك في المستقبل، مثلاً إذا توصل العلماء لمعرفة سبل تطبيق التقنيات بسهولة في حياتنا، كن واحداً من الناس المثقفين في مجال التطورات والاتجاهات التقنية الجديدة.

لدى التكنولوجيا إمكانات كبيرة، وسوف تكون هناك دائماً طرق جديدة تساعد الشركات على النمو والإزدهار. على المستوى الشخصي، يمكن للتكنولوجيا أن تمكن الناس من الاستفادة من مهاراتهم وكفاءاتهم من أجل تحسين حياتهم.

التكنولوجيا تجعل من الممكن بالنسبة لنا أن نكون مؤسسات وشركات متجاوبة، مستعدة وقادرة على التكيف وإعادة النظر، والاستجابة لهذا العالم الذي لا يتوقف أبداً عن التغيير وعن مفاجئاتنا.

لا تدع التكنولوجيا تخيفك. إحتضن جمالها الفريد وإمكاناتها المذهلة.

نعم، ان عدم اليقين والأخطاء هي جزء لا يتجزأ من استخدام التكنولوجيات الجديدة، إلا أنها مبهجة وذات كفاءة. بدلاً من الهروب من التكنولوجيا حاول تعلم طريقة استخدامها. قم بتجربة العالم الجديد بأكمله الذي تجعله متاحاً لك. وسرعان ما سوف تتساءل لماذا قمت بتجنبها سابقاً.

سوف تغير التكنولوجيا أولاً الطريقة التي نعمل بها، ومن ثم الطريقة التي نعيش بها. فقط تأكد من أنك مؤهل وراغب في تعلم التكنولوجيا، وستكون جيدة لك. ■

إن التقنيات الجديدة تعني عموماً كلمات جديدة يجب تعلمها. أنت بحاجة لفهم الكلمات وكيفية استخدامها لكي تكون لديك الصلة والكفاءة في التواصل مع الآخرين. إن بناء مفرداتك يساعدك في فهم المزيد من الحوارات المبنية على التكنولوجيا والتي ستجدها في معظم الحقول في هذه الأيام، حتى تلك التي ليست مبنية بشكل مباشر على دعم وتمية تكنولوجيا المعلومات.

قم ببناء مهارات الكتابة

أصبحت الأجهزة المبنية على لوحة المفاتيح أكثر انتشاراً. أنها تتحكم بالفعل في مكان العمل وهي تتجه نحو المزيد من المناطق في المنزل.

يعمل الناس على أجهزة الكمبيوتر المكتبية ويشاهدون الأفلام على الألواح الإلكترونية خلال رحلة العودة الى منازلهم ويتابعون وسائل الإعلام الإجتماعية من خلال هواتفهم الذكية أثناء تناول وجبة العشاء. حتى لو كانت مهاراتهم في الكتابة الخاصة ضعيفة إلى حد ما، إلا أنهم يظلوا قادرين على أداء جميع هذه الأنشطة، فهم في نهاية المطاف يقومون بعمل ذلك بطريقة تستغرق وقتاً طويلاً.

إن تعلم الطباعة باللمس بطريقة أكثر كفاءة هي مهارة من شأنها أن تساعدك في التعامل بشكل أفضل مع التقنيات في المنزل أو في العمل. وسوف تكون قادراً على العمل بشكل مثمر على أي جهاز قائم على لوحة المفاتيح، وفي وقت أقل. وسيمنحك ذلك إحساساً بالثقة والسيادة على التكنولوجيا. بعبارة أخرى، سوف تتحكم بالجهاز، بدلاً من اعطائه السلطة عليك.

اقرأ أكثر

إن تحسين مهاراتك في الكتابة والمفردات ذات الصلة



٦ طرق لمساعدة طفلك في تنمية مهارات التعامل

فريق التفهم، من الانترنت بتصرف

يمكنها استخدامها : غاضبة حزينة محبطة قلقة

متوترة محرجة ، الخ

● "في أي جزء من جسمك تشعرين بذلك؟" قد

تقول بأنها تشعر بضيق في بطنها أو نبضات قلبها

تتسارع أو رأسها ساخن، الخ

● "ما هو سبب ذلك برأيك؟" ساعديها في

التفكير في ما حدث قبل أن تبدأ في الشعور

بالإنزعاج. قد تكوني قادرة على مساعدتها في

رؤية وجهة نظر مختلفة، أو فهم ما حدث بشكل

أفضل.

● الأطفال الذين يعانون من مشاكل في اللغة قد يجدون

صعوبة في التحدث عن المشاعر. يمكنك استخدام

رسم بياني بصري لـ "كيف أشعر؟" لمساعدتهم في

التعرف على انفعالاتهم.

٢. جدي ما يحفز طفلك.

فكري في أكثر الحالات صعوبة على طفلك. ثم فكري

"لا يمكن التنبؤ بهم" "عشوائيون" . "متفجرون" . هذه هي الطريقة التي يصف فيها بعض الآباء والأمهات كيفية تفاعل الأطفال مع الكفاحات اليومية.

يمكنك مساعدة طفلك في الشعور بالمزيد من السيطرة على عواطفه وردود أفعاله من خلال استخدام هذه الإستراتيجيات الست التي تخفف التوتر لمساعدتهم في تطوير مهارات التأقلم:

١. ضع المشاعر في كلمات.

يمكن للمشاعر القوية أن تكون مخيفة للأطفال ويمكن لها أن تغذي ردود فعل قوية. ولكن عندما يكون الأطفال قادرين على الحديث حول مشاعرهم وحول ماذا يمكن أن يسبب ذلك، عندها يمكن التحكم بالعواطف بسهولة أكثر.

عندما تكوني منزعة أسألي طفلك بلطف :

● "ما هو شعورك الآن؟" قدمي لها الكلمات التي

في كيفية تغيير سلوكك لمساعدتها في التعامل مع تلك الحالات. فمثلاً:

- هل تصرخ عندما تطلبين منها إغلاق جهاز التلفاز؟ قدمي تحذير لمدة خمس دقائق قبل إغلاقه.
- هل يزداد توترها بشكل كبير عند تطلبين منها ارتداء ثيابها كل صباح؟ قد يساعدها جدول على شكل صورة على توقع ما هو المتوقع.
- هل تكون عملية الانتقال بين الأنشطة كارثية؟ قومي ببرمجة الكثير من الإستراحات بين كل ناد ورياضة واجتماع.

٣. شجعي الطرق الصحية لمواجهة الأمور.

مالذي تفعل طفلك ويجعلها تشعر بالسعادة حقاً؟ ربما تقود دراجتها الهوائية أو تقرأ مجلة مصورة أو تتبادل الرسائل النصية مع صديقتها. في المرة التالية التي تريها فيها منزوعة:

- أسأليها فيما إذا أرادت أن تأخذ قسطاً من الراحة مع ممارسة واحدة من هذه الأنشطة المهدئة.
- وضحي لها بأن لديها بالفعل طرقاً لتهدئة نفسها باستمرار.

مع مرور الوقت، قد تلجأ إلى آليات التكيف هذه بمفردها.

٤. اطرحي أفكاراً لإيجاد طرق تكيف.

إذا لم يكن لدى طفلك أنشطة معينة تعمل على تهدئتها، ساعديها في إيجاد بعضها. مثلاً:

- طلاب المرحلة الابتدائية: "عندما أكون غاضبة من أخي، أقوم بالقفز على جهاز القفز الترامبولين في الطابق السفلي."
- طلاب المرحلة المتوسطة: "إذا كنت عالقة مع مسألة في الرياضيات، أستمع إلى أغنيتين ومن ثم أحاول مرة أخرى."
- طلاب المرحلة الثانوية: "عندما أشعر بالقلق حول تطبيقات الكلية، أقوم بالهرولة."

٥. كوني حاضرة ومتفهمة.

عندما تشعر طفلك بالإنفعال أعطيها إهتمامك الكامل.

إذا رأتك وانت منشغلة فإنها قد تشعر بأنها خارج نطاق السيطرة أكثر. كيف تكونين حاضرة من أجلها؟

- ركزي عليها. تقديري البريد الإلكتروني والرسائل على الهاتف في وقت آخر.
- كوني نموذجاً "للمستمع النشط". أي بعد أن تنتهي من التحدث كرري ما قالته للتو بكلماتها هي، وليس بكلماتك. يمكن أن تقولي: "يبدو بأنك شعرت بأن السيد نايت لم يبدي لك الإحترام". سيساعدها ذلك بأن تشعر بأنه يتم سماعها وفهما.
- اطرحي الأسئلة ذات الصلة. ساعديها من خلال جعلها تفكر بإيجابية في الخطوة التالية "هل تعتقدين بأنه هناك شيء يمكن أن تقويه للسيد نايت غداً؟"

٦. اطلبي المساعدة عند الحاجة.

عندما تعتمدين على مساعدة الآخرين فإنك تجعلين طفلك ترى بأن هناك العديد من المكونات الإستراتيجية لعملية التكيف الصحيحة. مثلاً:

- إذا كانت طفلك تكافح في الرياضيات، يمكن الطلب من مدرس أن يعلمها طريقة جديدة للقسم المطولة.
- إذا كنت تتجادلين معها في كل مرة تأخذها فيها لقيادة السيارة، اطلبي من أحد الأقارب تدريبها ومساعدتها في الحصول على رخصة قيادة.
- إذا كانت طفلك تشعر بالإكتئاب، حددي موعد مع مستشار.
- تواصلتي مع الآباء الآخرين، يمكن لهم أن يقدموا بعض النصائح المفيدة والدعم.
- مع توفر مساعدات من الخارج في تناول اليد، يمكن لك ولطفلك أن تشعران بالمزيد من الثقة لتطوير مهارات التكيف التي تمتلكانها. ■

فريق التفهم:

يتكون فريق التفهم من كتاب ومحررين ومشرفين اجتماعيين متحمسين، لدى الكثيرين منهم أطفال يعانون من قضايا تتعلق بالتعلم والانتباه. اقرأ المزيد على

www.understood.org/en/about/our-team

كيفية التعامل مع الخسائر

بقلم نانسي سميث، بتصرف

كيف يمكن أن نجد سبباً في فقدان وجود شيء ما أو شخص ما نحبه؟ الدافع الأول هو مواجهة أبسط الأسئلة الإنسانية: لماذا أنا؟ لماذا خسرت وظيفتي بينما زميلي في المكتب الآخر لم يفقدها؟ لماذا احترق منزلي وليس منزل الجيران؟ إلا أن الحصول على الإجابات ليست الطريقة الوحيدة لفهم ما تمر به.

يمكن للتحدث عن تجربتك أن يساعدك في تحديد مسارك إلى الأمام. عندما تواجه أي خسارة، فإنها تغير قصة حياتك. يمكن للشخصيات أو الممتلكات أن تُفقد. العلاقات ان تتبدل. ويتوقف التواصل اليومي. ومن خلال الحديث عن خسارتك يمكنك إعادة تشكيل السرد والتغلب على أي مرارة أو إستياء محتمل، والذي غالباً ما يُترك لكي يكبر ويصبح عقبة.

يمكن للخسارة أن تكون حافزاً للنضج الإيجابي. الشيء المهم هو أن نتذكر أن التعامل مع الخسارة لا يتعلق بالإنغلاق. من المفترض أن تكون تجربة "تغير حياة" وليس اندفاع نحو الحلول.

عُثرتُ مؤخراً على صورة لي ولشقيقتي. كنا مجرد أطفال، فتاتين بشعر مضمفور، وعزيمة قوية، نقف جنباً إلى جنب تحت شجرة في ظهر يوم صيفي مشرق. وجدت نفسي أبتسم لكل المغامرات التي تُشاركناها كصديقتين مقربتين. عندها عرفت أن الحزن قد أخذ مجراه. ■

أنا وشقيقتي أصدقاء مقربون جداً منذ أن كنا أطفالاً. لم نكن ننفصل. إلا أن كل ذلك تحطم قبل نحو ١٥ عاماً عندما تلاشت صداقتنا فجأة. كان أكثر الأحزان عمقاً التي شعرت به، الشيء الذي جعل الأمر أكثر صعوبة هو أنه لم يكن لدي أي فكرة عن السبب الذي أدى إلى تلك الثغرة. الروابط الأسرية ظلت موجودة وكذلك الأحاديث المتقطعة في الاجتماعات العائلية، إلا أن علاقة الصداقة الحميمة والأسرار والأعياد المشتركة تلاشت بعيداً.

محاولات إصلاح القطيعة جعلت الأمور أسوأ. استغرق الأمر سنوات لتسمية ردة الفعل العاطفية التي شعرت بها أثناء الخسارة. عرفت ذلك عندما توفيت والدتي بعد بضع سنوات: إنه الحزن. تماماً كما شعرت بالحزن لفقدان والدتي، شعرت بالحزن لفقدان صداقة شقيقتي.

الخسارة هي جزء من الوجود الإنساني كما التنفس. إنها حدث يومي: فقدان المحفظة، فقدان القرط أو فرصة استثمارية. في معظم الحالات نتساءل عما قد حدث، نشعر ببعض القلق ومن ثم نواصل حياتنا بسرعة. ولكن هناك الخسائر التي لا يمكن أن تجاهلها، الفراغات التي تثير نوعاً قوياً من ردود الفعل العاطفية، مثل تلك التي شعرت بها بسبب شقيقتي. الإحتمالات هي أنك مررت بهذا الشعور أيضاً، إذا تهدم منزلك بطريقة ما، أو فقدت وظيفة، أو انتهى زواجك بالطلاق. ربما تدمر صحتك بسبب المرض، أو كنت فقدت أحد أفراد أسرتك.

إهدأ، لطفاً

بقلم كارين بانان

إذا كنت من بين الكثيرين الذين يكافحون من أجل الحصول على السلام والهدوء خلال هذه الأوقات التي تصم الآذان، أعلم هذا الأمر: هناك أشياء يمكنك القيام بها للحد من التعرض للضجيج وتخفيف آثار التعرض له والذي لا مفر منه.

في حين أن هناك فوائد لأخذ استراحات واجازات طويلة للتأمل والتركيز على الصمت والتجديد، فإن إيجاد جرعات يومية من الصمت هي أفضل خيار لك. واليك بعض الأفكار لكيفية السيطرة على الضغوط التي تتعرض لها بسبب الضوضاء :

● تعرف على المناطق الهادئة في مكان عملك، حتى لو كانت غرف التخزين أو الحمامات، خذ إستراحة من الضوضاء هناك. إذا لم تكن هناك مثل هذه المساحات، قم بارتداء سدادات الأذن لفترات قصيرة لحجب الأصوات تماماً.

● إذا كنت تعمل من المنزل، ويوجد ضوضاء هناك، اعثر على الأماكن الهادئة التي لا توجد فيها الموسيقى في الخلفية، وقم بزيارتها بانتظام. إن مجرد فعل بسيط لإبعاد نفسك عن الأصوات يمكن أن يخفض معدل ضربات القلب ويخفض ضغط الدم.

● خذ استراحات صغيرة متكررة بدلاً من تجميعها كلها لمدة ساعة في نهاية اليوم. إن قضاء ١٠ ساعات في المكتب في حالة تركيز هو أمر صعب على الجسم، إلا أن أخذ راحة روتينية سيساعدك من خلال خفض معدل قلبك وضغط دمك ومستويات هرمونات الإجهاد بشكل منتظم.

● إفعل كل ما بوسعك لكي تضمن أن تكون بيئة نومك صامتة بما يكفي للسماح لك بالنوم من دون تقطع. هذه الساعات الصامتة تسمح للجسم بالتعافي من هجمات التحفيز خلال اليوم. ■

الضجيج موجود في كل مكان في عالم اليوم. لا مفر منه تقريباً. نترك الثرثرة في مكاتبنا المفتوحة للذهاب الى مقهى للاسترخاء ومواجهة نشاز أصوات الحليب الذي يتبخر وطحن القهوة وصوت قهوة الاسبريسو وهي تتسكب على الأسطح المعدنية.

هناك أعمال بناء في الشارع، وصوت الحفارات والمطاحن تتنافس مع الموسيقى من مكبرات الصوت في السيارة. عندما نصل إلى المنزل، نجد مرهقاً يلعب لعبة فيديو بأعلى صوت في حين ينبج كلب الجيران. يرتفع رنين الهاتف الخليوي، ويعلو صوت محضرة الطعام ويرتفع هدير غسالة الصحون. نخلد للنوم مع الجعجعة الصادرة من التلفزيون وأزيز الثلاجة. بطريقة ما نحن لانشعر بالراحة أبداً.

الضجيج
المزمن قاسٍ
على راحة بالنا،
ويمكن أن يؤثر على

صحتنا. الضوضاء

المتعلقة بحركة المرور
تنتج آثار صحية سلبية
كبيرة. وضجيج حركة المرور

ليس سوى جزء من البيئة الصوتية

الملوثة. مع ازدهام المطاعم والأجهزة التي نحملها والتي تزمرو وتصدر الأصوات وتغني العالم أعلى صوتاً. يمكن لأفلام اليوم أن ترتفع أصواتها وتصل الى ١٢٠ ديسيبل (ديسيبل)، أي ما يعادل صوت حفارات الصخور.





أقوال
مأثورة

التكيف

واحدة من أفضل آليات المواجهة في الحياة هي معرفة الفرق بين الإنزعاج والمشكلة. إذا كسرت رقبتك، أو لم يكن لديك أي شيء تأكله أو إحترق منزلك عندها تكون لديك مشكلة. كل شيء آخر هو مصدر إزعاج. الحياة غير مريحة. الحياة معقدة. وجود كتلة في دقيق الشوفان، وتورم في الحلق، وتورم في الثدي ليست كلها نفس النوع من الورم. يحتاج المرء إلى معرفة الفرق.

روبرت فولنهام

يمكننا أن نحافظ على الروح المعنوية العالية باستخدام كل من التأقلم المرح والدعابة المليئة بالأمل. التأقلم المرح يجعلنا نضحك عندما نياس من وضعنا. وهذا يعطينا الشجاعة للإستمرار، ولكن لا يملؤنا بالأمل. تكمن ميزة الدعابة المليئة بالأمل في قبول الحياة... فهي تحتفل بالأمل في حياة الإنسان. لذلك فمن أحدهما تأتي الشجاعة، ومن الأخرى يأتي الإلهام - سي. واي ابرهات

في كلمتين أستطيع أن أخص كل ما تعلمته عن الحياة. "انها تستمر" - روبرت فروست

الحياة ليست ما يفترض أن تكون. إنها ما هي عليه. الطريقة التي تتعامل فيها معها هو ما يصنع الفرق-

فرجينيا ساتير

أعتقد بأن الشيء الوحيد الذي نمتلك حقاً السيطرة عليه هو موقفنا. إذا ما قمنا بالتركيز على الأشياء الإيجابية في حياتنا وتعلمنا كيفية التعامل مع كل المفاجآت، سنكون أناساً أكثر سعادة - براندون جينر

القوة الداخلية ليست فقط كيفية التعامل مع الشدائد والخروج بلا إصابات ، بل هي أيضاً كيفية التعامل مع الوضع بعد انتهاء العاصفة - د. أنيل كومار سينها

يمكن لروح الدعابة أن تساعدك في التعامل مع الأمور التي لا تطاق بحيث يمكنك التمسك بالجانب المشرق من الأشياء الى أن يأتي الجانب المشرق حقاً - ألن كلاين

كل إنسان يجب أن يجد طريقته في التعامل مع الخسائر الفادحة. الوظيفة الوحيدة للصديق الحقيقي هي تسهيل أي طريقة يختار - كاليب كار

إذا كانت هناك مشكلة ليس لها حل، قد لا تكون مشكلة بل حقيقة ليس لها حل ، ولكن يمكن التعامل معها مع مرور الوقت - الكاتب غير معروف

