

المجلد ٣، العدد ٤

المشورة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

التغلب على المشاكل
قوة التغيير

التنشئة الأبوية من القلب
تجارب ساحقة

لا تنفرد بالعمل وحيداً
اطلب المساعدة



قبل سنوات عديدة، كانت بعض أفزع المشاهد على الشاشة هي عندما يخطو أقدامهم بقدمه في الرمال المتحركة المغرقة. ما من فلم يعتبر كاملاً و مُتقناً حتى يتمكن البطل من إنقاذ تلك الروح البريئة من الموت المحقق في ذلك الرمل الرهيب. أو حتى تخرج آخر أنفاس الشرير إلى السطح.

تماماً مثل الرمال المتحركة، تهدد المشكلات بسحبنا إلى الأسفل. كلها كإفحنا بقوة أكبر كلما غرقنا بشكل أعمق. ولكن الأمور نادراً ما تكون بذلك السوء. القوانين الفيزيائية تؤكد أن من المستحيل للشخص أن يغرق أكثر من حد خصره في الرمال المتحركة الحقيقية. قد يكون من الصعب إخراج الشخص منها أو قد يستغرق ذلك وقتاً ولكنه لن يغرق فيها تماماً ويختفي. وبنفس الطريقة، فإن أولئك الذين يتمتعون بالإيمان الإيجابية يمكن فقط أن يغرقوا شيئاً قليلاً أو أن يظلوا زمناً طويلاً عالقيين في مشاكلهم.

عندما نبحث في الإنترنت عن «كيف تنجو من الرمال المتحركة». سوف نعثر على بضع مؤشرات والتي لو ضمت إلى بعضها البعض فسوف تشكل خطة أساسية. يمكن لتلك النقاط أيضاً أن تساعدنا في مواجهة المشاكل بطريقة إيجابية. وهذه يمكن تلخيصها فيما يلي:

- لا تفرغ. إن الإصابة بالذعر تجعلنا نغرق إلى نقطة أعمق فقط. حاول الاسترخاء.
- تخلص من الأثقال غير الضرورية. ركّز على الأساسيات ولا تدع الأمور الأقل إلحاحاً تشتتتك.
- اطلب المساعدة. لا تحاول حل كل مشكلة بمفردك.
- كن صبوراً. إن الأفعال المدروسة والمتأنية تحقق نتائج أفضل من الأنشطة التي تنفذ بانفعال وعلى عجل.
- استرخ من وقت لآخر. إن صفاء أذهاننا والتفكير بإيجابية يساعدان في وضع الأمور في نصابها الصحيح.

إذا كان لمقالات هذا العدد أن تساعد في تطبيق تلك المبادئ، فإننا بذلك نكون قد حققنا أحد الأهداف الرئيسية لمجلتنا «المشوقة» وهو أن نحفز ونشجع الناس. و لنكون جاهزين بشكل أكثر للتعامل مع أي شيء تلقيه الحياة في طريقنا.

كرستينا لين
الى المشوقة

٣ مما أنت مصنوع؟

٤ اهزم القلق

٦ التغلب على المشاكل
قوة التغيير

٨ التنشئة الأبوية من
القلب

تجارب ساحقة

٩ لا تنفرد بالعمل وحيداً
اطلب المساعدة

١٠ كيف تتواصل بصبر

١١ أهمية الراحة والاسترخاء

١٢ أقوال ماثورة
النتائج

العدد
المحررة
المجلد ٣ - العدد ٤
كريستينا لين

التصميم:
واثق زيدان

الموقع على الانترنت:
المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

الموقع على الانترنت:
www.motivatedmagazine.com

من ماذا أنت مصنوع؟

يعيد روايتها جيب رَكَر

قامت الابنة بكسر البيضة على حافة الصحن وأزالت القشرة وقالت: « أن البيضة صلبة تماما بعد سلقها».

«والآن جربي القهوة».

ابتسمت الابنة وهي ترفع كوب القهوة نحو فمها؛ واستنشقت رائحتها وابتسمت ابتسامة أكبر بعد أول رشفة منها. كان مذاقها غنيا ورائعا.

«إذن ما الذي ترمين إليه يا أمه؟» سألت الشابة.

«النقطة التي أريدها هي أن الجزرة والبيضة والقهوة جميعها واجهت نفس «المشقة» -الماء المغلي- ولكن كان رد الفعل مختلفا لدى كل منها. الجزرة فقد دخلت الماء صلبة قوية لا تلين ولكنها بعد ذلك أصبحت ضعيفة وتهافت. أما البيضة فقد كانت هشّة لينة ولكن بعد مكوثها في الماء المغلي خرجت صلبة جامدة. أما حبوب القهوة فقد كانت مختلفة. عندما مكثت في الماء فقد غيرت الماء».

«أي هذه المواد أنت؟» سألت الأم

«عندما تطرق الحن بابك كيف تستجيبين لها؟ هل أنت جزرة أم بيضة او حبة بن؟ م تتكونين؟» ■

ذهبت سيدهً شابة لزيارة أمها و لتشكولها عن كل مشاكلها. كانت الحياة شاقّة. وأحست برغبة في الاستسلام. بدا لها أنه ما أن خلّ واحدة من مشاكلها حتى تبرز أخرى جديدة لتحل محلها. لقد تعبّت ومّلت من الكفاح المتواصل.

قادت أمها إلى المطبخ ومألت ثلاث أواني طبخ بالماء. في الإناء الأول وضعت جزرة وفي الثاني وضعت بيضة وفي الثالث وضعت بعض حبوب البن المطحونة. ثم أشعلت النار وتركت الأواني الثلاث حتى تغلي دون أن تنبس بنبت شفة.

وبعد عشرين دقيقة أخرجت الجزرة من الإناء ووضعتها في صحن عميق. ثم استخرجت البيضة ووضعتها في إناء آخر. ثم صبت القهوة من خلال مصفاة في كوب. بعد ذلك استدارت إلى ابنتها وسألتها قائلة: «ماذا ترين؟»

ردت الشابة قائلة: «جزرة، وبيضة، وقهوة».

قالت الأم «تسسي الجزرة!»

حاولت الابنة أن تلتقط الجزرة ولكنها سقطت مفتتة من بين أصابعها.

لقد حوّلت إلى هلام.

«والآن البيضة» قالت الأم.



اهزم القلق



كل منا يعاني من القلق في مرحلة ما من حياته. بعض الإجهاد والقلق جيد؛ وقد يُحسِّن من أدائنا في بعض الأحيان. ولكن عندما تصل مستويات الإجهاد إلى القلق أو الذعر فإنه من الممكن أن نشعر بالهزيمة لأننا قد لا نتمكن من تدبر الأمور.

هنالك أشياء يمكن لنا القيام بها لنساعد في إيجاد حلولٍ للمواقف الصعبة و المتوترة. وفي خلق طريقةٍ أكثر هدوءاً في التصرف. فيما يلي بعض الأدوات التي يمكن أن تساعدنا في القيام بذلك:

فكّر في الأمر. عندما نكون منزعجين من شيءٍ ما ثم يأتينا شخص بمزيد من الأخبار السيئة. فإننا نشعر بحال أسوأ. ويمكننا أن نكسر حلقة الإجهاد هذه بالجلوس قليلاً والتأمل لبضع دقائق.

دونها على الورق

نميل غالباً إلى المبالغة عندما نتحدث عن القلق الذي نحس به. فنحن نعتقد أن مشاكلنا أكبر مما هي عليه في الواقع. إذا لم نتمكن من التركيز لأننا نعاني من القلق فقد يساعدنا كثيراً أن نسجل على الورق كل ما يسبب لنا الضيق والغضب.

عندما نسجل كل ما علينا أدائه من المهام أو الأشياء التي في عقولنا ونرى مسؤولياتنا أمامنا فإنه سيكون لدينا فكرة أصفى وأوضح حول كيفية التعامل معها- وغالباً بشكل أقل إجهاداً.

خذ بعض الأنفاس العميقة

عندما نعاني من الإجهاد فإننا في الغالب نأخذ أنفاساً قصيرة. ذلك لأن صدورنا تضيق بسبب توتر الأكتاف والعضلات والذي يؤثر على تنفسنا. يمكن أن نشعر بالإرهاق وعدم القدرة على التركيز وكذلك نشعر بالتوتر. وبدلاً من أن نسمح للإجهاد بالسيطرة علينا فإن بإمكاننا أن نحاول التنفس بعمق لتهدئة أنفسنا.

توقف لبضع دقائق

عندما تُرهقنا قائمة «المهام التي علينا القيام بها». فإننا في الغالب نميل إلى مواصلة العمل في كل الأحوال. ومع مواصلة القيام بمسؤولياتنا؛ فإن أجسادنا تفرز مزيداً من هرمونات الإجهاد ما يجعلنا عُرضةً لإحداث رد فعل أكثر عدوانية لأي إجهاد إضافي.

المنزلية... إلخ. يمكننا حينها تقليص مستويات القلق لدينا. وعندما نكون تحت ضغط وتوتر كبير فإن تنظيف منطقة عملنا يمكن أن يساعدنا على الإحساس بسيطرة أكبر- لأننا سنكون كذلك.

حدث إلى شخص ما

إحدى أسرع وأسهل الطرق لتقليل التوتر والإجهاد هو أن نتحدث إلى صديق أو إلى أحد أفراد العائلة. إن مجرد التواصل يساعدنا في البدء بتغيير الطريقة التي نفكر فيها إزاء هذا التوتر وكيفية رد الفعل نحوه.

لا يجب أن نترك القلق والاضطرابات تقود حياتنا. فمن الممكن تجنب وتفادي القلق باتباع النصائح البسيطة التالية، والتي معظمها لا يستغرق سوى دقائق معدودة. ما يسمح لنا بالعودة إلى العمل الذي يجب علينا القيام به أو إلى الأشخاص الذين يتعين علينا التحدث إليهم. علينا أن نتحكم بالقلق بدلاً من أن نسمح له بالتحكم فينا. إن إدارة الطريقة التي نتعامل فيها مع القلق والتوتر: سوف تساعدنا في اتخاذ قرارات أفضل وفي تحفيز القدرة على هزيمتها. ■

إذا كنا حقاً لا نستطيع تدبر كل الأمور فإنه يمكننا أن نتوقف لدقيقة ونتخيل الطريقة التي كنا نتمنى أن تكون عليها الأمور. ذلك سيساعدنا أن نفكر بشكل إيجابي أكبر. فالناس الذين يعتقدون أنهم في موقع سيء، والذين هم في موقع سيء بالفعل: كلاهما لديهم نفس النشاط العقلي. فإن العقل لا يستطيع أن يميز بين ما يحس به وبين ما «يخبره» إياه الشخص المفكر. إذا أحسسنا بالهزيمة، فلنحاول «إخبار» الدماغ بأن الأمور هادئة وسليمة وعلى ما يرام.

ابتعد أو استخدم المشتتات

عندما نشعر بالقلق من مشروع ما، يمكننا أن نسير بعيداً عن مكتبنا لخمسة دقائق. أو أن نتحدث إلى شخص آخر في مكتبنا. إن هذا يبعدنا عما يقلقنا ويساعدنا في التركيز على شيء مهديء أكثر. وبمجرد أن يبدأ الجسم بالشعور بالهدوء مرة أخرى. فإن بإمكاننا حينئذ العودة إلى ما كنا نمارسه من عمل.

تول السيطرة مع التخطيط

غالباً جداً ما نفشل في التنظيم والتخطيط. عندما ننظم مكتبنا، منطقة عملنا، دراستنا وحياتنا

التغلب على المشاكل قوة التغيير

بقلم تشك جالوزي. بتصرف.

يقول البعض أن الحياة صراعٌ ومعاناة. إذا صح هذا القول فإن كل مشكلةٍ نواجهها تقودنا إلى واحد من خيارين: إما نختار أن نكون منتصرين. أو نختار أن نكون في موقع الضحية. إما نختار أن نكون مسؤولين عن الحياة التي نخلقها. أو نتهرب من مسؤوليتنا بوضع اللوم لإخفاقاتنا وتعاستنا على الآخرين.

أما الذين اختاروا أن يكونوا منتصرين فهُم لا يجدون أن الحياة صراعٌ ومعاناة. بل يجدونها أمراً باعثاً على الابتهاج. هم بالكاد يواجهون المشكلات. فهي أشياء يرغبون في تغييرها فقط. وعندما يجدون شيئاً يسد طريقهم فإنهم يبحثون عن طريقةٍ للالتفاف أو للتغلب عليه. باختصار إنهم يبحثون عن حلول ويجدونها.

في الجانب الآخر. فإن أولئك الذين يختارون موقع الضحايا فإنهم خبراء في البحث عن المبررات. و هم يجدون المتعة في العثور على أشخاص يلقون عليهم اللوم لما جلبوه هم على أنفسهم من بؤس.

دعونا نلقي نظرة على نموذجين من واقع الحياة.

كارل في الخمسينيات من عمره وهو يتمنى أن يتخلص من سلسلة الإخفاقات الطويلة في حياته. لتحقيق هذا الهدف. سجل في دورة دراسية في الكلية من أجل تطوير مهاراته. وذات يوم عندما كان المعلم يكتب على اللوح. صرخ كارل من مؤخرة الغرفة. «اكتب بخط أكبر! لا أستطيع أن أقرأ ما كتبه.»

أصيب كارل بالضيق عندما تجاهل المعلم توسلاته. بعد بضعة أسابيع اشتكى إلى زملائه في الصف قائلاً: «أخشى أنني مضطر للانسحاب من هذه الدورة. إن نظري ضعيف ومعلمنا يكتب بخط صغير جداً. كيف لي أن أسجل الملاحظات واتعلم المادة؟ يبدو أن معلمنا لا يلقي بالاً لما أعانيه من قصور.»

اقترح أحد الزملاء قائلاً: «لم لا تأتي إلى المحاضرة مبكراً حتى تتمكن من الحصول على مقعد في مقدمة الغرفة؟» رد كارل قائلاً: «لأن الحافلة في منطقتي لا تنطلق إلا مرة واحدة كل ساعة. لو استقلت حافلة أبكر فإنني سوف أصل مبكراً جداً. نصحه زميل آخر قائلاً: «احصل على نظارة طبية.» رد كارل قائلاً: «لدي واحدة ولكنها لا تساعدني كثيراً.» أما زميل آخر فقد قال باستياء: «لماذا لا تحصل على منظار مثل الذي يستخدم في الاوبرا؟» كان كارل لديه الرد أيضاً على هذا الاقتراح: «لا أملك ثمن منظار الأوبرا. لا أكاد أمتلك أجرة الحافلة إلى هنا.»

لقد كان كارل يمتلك جواباً لكل سؤال. لكنه لم يقدر أن يجد الحلول ابداً لما كان يعانيه. فقد كان كفوفاً تماماً في الحصول على المبررات لتفاديه عن التصرف. كان مقتنعاً أن لديه «إعاقات معينة»: هكذا كان منطقته.

كايل مينارد كان من سلالة مختلفة تماماً. لقد ولد كايل بجذعات بدلاً من الذراعين والقدمين ولكنه آمن أن من مسؤوليته وحده أن يتكيف مع العالم بدلاً من أن يطلب من العالم أن يتغير من أجله. إن التحديات التي كان على كايل أن يواجهها جعلت من توسلات كارل من أجل معاملة خاصة أمراً محرراً في أحسن الحالات ومضحكاً في أسوأها.

على الرغم من العوائق الهائلة التي تواجه كاييل، إلا أن فقدانها لذراعيه وقدميه لم يمنعها من تعلّم كيف يكتب ويطلع. ولم تمنعها كذلك من أن يكون في خط الدفاع في فريق كرة قدم، وطالبا جامعيًا، ومصارعا من الدرجة الأولى. مع أنه لا يزال طالبا في الجامعة، إلا أن بإمكانك أن تضيف إلى قائمة إنجازاته: مؤلفاً ورحالة عالمياً ومتحدثاً بالغ التأثير.

«لا مبررات» هو عنوان كتاب كاييل (الصادر عن رجنري المتحدة للنشر، ٢٠٠٥)، ويبين فيه الفرق بينه وبين كارل. يدرك كاييل أن تقديم المبررات يعيقنا؛ بينما مباشرة المسؤولية يحركنا إلى الأمام. إنه يفهم أن المسؤولية توصلنا إلى السيطرة، وكلما زاد ما نحمله من مسؤولية كلما زاد ما يمكن لنا أن نصبح ونفعل. ومثلك ما نريد.

فالمشكلات والمصاعب والتحديات أو مهما اخترت لها من أسماء يجب أن لا تعيق تقدمنا. بل على العكس من ذلك، يجب أن تدفعنا أن نسأل الأسئلة الثلاثة التالية:

١. ماذا أريد من الحياة؟
٢. ما الذي يمنعني من أن أحصل على ما أريد؟
٣. ماذا سوف أعمل إزاءه؟

دعونا نركز على الفوائد التي سيحققها التغيير ونُعدّ خطةً، ونجبر أنفسنا على اتخاذ الخطوات الصحيحة نحو تحقيق أهدافنا. يمكن أن تكون هناك نكسات، ولكن عندما يحدث ذلك، لا تجعله يصيبك بالإحباط.

لننعش أنفسنا وندع الكسل جانبا ونقول: «سوف لن أستسلم الآن! أرفض أن أختار موقع الضحية! سوف أعود إلى برنامج التغيير وأعيد تولي زمام السيطرة على حياتي!» ■



تجارب ساحقة

بقلم: فلور كوردوبا

ابني ريكاردو ذو الأربع سنوات في مرحلة «رحلة ليجو» الآن. ربما ذلك بسبب عمره أو حقيقة أنه ذو ميول فنية ويحب بناء الأشياء. ولكن لا يمر يومٌ واحد دون أن يبني شيئاً بمكعبات الليجو. أحياناً أجلس معه وأشاركه البناء أيضاً. انا مبهورةٌ جداً بسياراته وسفنه الفضائية و بأي شيء آخر. ولذلك فإنني أحمل عناء البحث في أرجاء المنزل عن قطعه الصغيرة المفقودة تقريباً كل يوم.

في أحد الأيام جاءني راكضاً ليريني سفينة فضائية قد قام ببنائها وعن غير قصد اصطدم بالباب. فتناثرت قطع سفينة الفضاء الصغيرة إلى ما يبدو ألف قطعة في كل مكان- على الأرض وحت الطاوله والكراسي والأرائك وإلى كل مكان آخر لا يمكن لليد أن تصل إليه في الغرفة.

غشى وجه ريكاردو خيبة أمل تامة. حاولت أن أواسيه. «لا بأس عليك. الآن يمكنك بناء واحدة أفضل وأنا متأكدة أن هذه ستكون أفضل. لا تشعر بالإحباط. فقط التقط القطع وابن واحدة جديدة.» ولكن ريكاردو المسكين كان في اكتئابٍ شديد جعله يقول أنه سوف لن يحاول مرة أخرى. التقط القطع ببطء وذهب ليضعها بعيداً.

بعد بضع دقائق جاء قاصداً إليّاي ويحمل سفينة فضائية جديدة. قال: «لقد كُنْتُ على حق يا أمي! هذه أفضل كثيراً من سابقتها!»

كنت فخورةٌ جداً بولدي الصغير وقد علمني ذلك درساً. كم من مرة عملت لكي أبني حلماً ولكنه تلاشى و حطم! إن التقاط قطع الحطام والبدء من جديد هو في الغالب أصعب من مجرد البدء لأول مرة. ولكن بإيمان طفل صغير فإن كل الأشياء -حتى الأشياء الأفضل- يمكن تحقيقها. ■

لا تنفرد بالعمل وحيداً -

اطلب المساعدة

المؤلف مجهول - إعادة طباعة من الانترنت

هناك الكثير مما يجب إجازته خلال اليوم، وقد يكون ذلك مُرهقاً جداً. الحل غالباً في الحصول على المساعدة. ولكن طلب المساعدة يمكن أن يكون صعباً. فالبعض يشعر بأن ذلك يؤدي شخصهم. بينما يشعر آخرون بالخجل الشديد أو بالغرابة. من الضروري لنا أن نتعلم كيف نُخفف الضغط عن أنفسنا، ونطلب ما نحن بحاجة إليه. سوف ننقذ أنفسنا من التوتر والإجهاد لو فعلنا ذلك، وسوف نكسب مزيداً من الوقت لنعمل ما علينا إجازته.

١. **تعلم أن تطلب المساعدة قبل أن يسيطر عليك الإحباط والغضب.** هذه أول خطوة وأكثرها أهمية. إذا كنا نبالغ ونفرض في العمل ونريد أن نتعامل مع الأمور بأنفسنا، فمن الممكن أن لا يكون من السهل علينا تحديد ما نحتاج المساعدة فيه بالضبط. خذ بضع دقائق لتفكر في هذا.

٢. **دع عنك مشاعر الخجل والإحراج.** إن مجرد طلبنا للمساعدة لا يعني أننا نعاني من الفشل. في الواقع هذه استراتيجية حكيمة وناجحة جداً لأنها سوف توفر علينا الوقت والجهد.

٣. **تحدث إلى شخص ما.** يمكننا أن نتوجه إلى صديق أو إلى أحد أفراد العائلة إذا كنا نشعر بقليل من الرهبة من طلب المساعدة من شخص آخر. ربما يمكنهم توجيهنا إلى الاتجاه الصحيح. فكر فيما سوف يحدث لو أن الموقف لم تتم معالجته وأن كل الثقل يظل على أكتافنا.

٤. **بين بوضوح ما هو المطلوب وكن دقيقاً ومحددًا.** الناس بشكل عام يرغبون في تقديم المساعدة، إلا أنهم يحتاجون إلى معرفة ما نتوقعه منهم بالضبط.

٥. **جَنِّب الشكوى عندما يزداد العبء عليك؛ إن ذلك يُبعد الناس عنك.** عندما نكون إيجابيين سوف نحصل على الدعم من الناس الذين يحيطون بنا. في الغالب سوف يبادرون لتقديم المساعدة بأنفسهم دون طلب إذا أحسوا بأننا جديرون بالمساعدة؛ وذلك بسبب ما نحن عليه.

٦. **قل شكراً لكم،** يجب علينا دائماً أن نبدي الامتنان ونشكر غالباً ما يقدمه لنا شخصٌ ما كمساعَدة. في تلك الحالة وإذا لزم الأمر طلب المساعدة مرةً أخرى فسيسعدهم تقديم المساعدة بكل رغبة صادقة. تذكر أن تساعد الآخرين أيضاً. ■

نصائح من أجل التواصل مع الصبر

بقلم د. جوديث أورلوف، بتصرف.

عند التواصل مع الآخرين فإن الصبر عملة عاطفية قوية. إذا تمتعنا بالصبر فإن علاقاتنا سوف تعمل على مستوى أعلى. إذا كنت منزعجاً أو محبطاً فمن الأفضل ترك النقاش حتى وقتٍ آخر عندما تكون أكثر هدوءاً. في ذلك الوقت يمكننا أن نستخدم الأسلوب التالي:

ركّز على مسألة معينة - لا تُصعد هجوماً شخصياً.

مثلاً «أشعر بالإحباط عندما تُعدّ أن تفعل شيئاً ما ولكن لا أرى متابعةً لذلك.» لا تهدد أو توجه الإهانات. بنغمة معتدلة تخلو من اللوم. يمكننا قيادة الآخرين عبر الشعور الذي يمتلكنا من ذلك السلوك بدلاً من التفكير بخطأ الشخص الآخر.

استمع بشكل غير دفاعي دون أي ردة فعل ودون مقاطعة.

إن الإصغاء إلى وجهة نظر الشخص هي دليل على الاحترام. حتى لو كنا لا نتفق معه في الرأي. تجنّب النغمة العدائية أو لغة الجسد. ولا تحاول أن تنكمش منزعجاً أو أن تصدر حكماً.

تفهم المشاعر التي وراء الكلمات

عندما نتمكن من معرفة دافع شخص ما فمن الأسهل علينا أن نكون صبورين. حاول أن تفهم إذا كان الشخص خائفاً أو غير آمن أو على وشك مواجهة جانبٍ سلبي من نفسه لم يكن قد واجهه من قبل. إذا كان الأمر كذلك، سوف ندرك أن ذلك قد يكون مؤلماً و أن علينا معرفة نوع التغيير الذي سيتعرضون له.

اجعل استجابتك واضحة ومتعاطفة

هذا الأسلوب يُبعد الآخرين عن استخدام الموقف الدفاعي. ويجعله أكثر اطمئناناً للاعتراف بدورهم في إحداث الإحباط. صِف كل شيء بأسلوب يدل على أنه علاجٌ لمهمةٍ معينة. بدلاً من التعميم. وحدد الحاجة. مثلاً، «إنني أقدرُ لك حقاً إذا لم تصرخ عليّ حتى لو سببتُ لك خيبة أمل.» إذا كان الشخص راغباً في المحاولة فعلينا أن نشكره ونبين له مدى سعادتنا بذلك.

في أي حوار يجب علينا دائماً أن نحدد ما الذي نرمي إليه. هل هو بقصد الوصول إلى حل لسلوكٍ محبط؟ هل نريد أن نقول «لا» للمشاركة في حوارٍ ذو طريقٍ مسدود؟ أو أن الأمر مجرد إيصال مشاعرنا دون توقع التغيير؟

حتى لو كان الإحباط غير قابل للحل. فإن الصبر يُعدّ الأسلوب الصحيح لمعاملة الآخرين وأنفسنا باحترام. ■

أهمية الراحة والاسترخاء

بقلم: جون باركس. إعادة طباعة من الانترنت.

عندما نحصل على الراحة الكافية فإن أجسامنا تعمل كما يجب؛ ويكون جهاز المناعة لدينا أقوى وأقدر على محاربة الالتهابات والعدوى بشكل أفضل.

عندما لا نحصل على الراحة الكافية نجد صعوبة في التركيز وصفاء التفكير وحتى تذكر الأشياء. قد لا نلاحظ هذا في البداية أو نضع اللوم فيه على جدولنا المزدحم، ولكن كلما زاد النقص في النوم والراحة كلما أصبحت الأعراض أكثر قابلية للظهور.

بالإضافة إلى ذلك، فإن قلة الراحة والاسترخاء يمكن أن تؤثر بشكل كبير على مزاجنا. إنها حقيقة علمية. فإذا لم ينل أحدنا قسطه الوافر من الراحة ليلاً فإن شخصيته تتأثر ويصبح أكثر شكوى وأقل صبراً ويصبح نزقاً بسهولة أكبر. إن تخليك عن وقت الراحة لكي تفسح مجالاً أكبر للقيام بكل تلك الأنشطة قد يجعلك عبئاً على الآخرين، وهذا ليس أمراً مضحكاً أبداً.

لذلك في المرة القادمة التي تفكر فيها بأنه من المستحسن أن تسهر حتى وقت متأخر لإجراز عمل ما أو لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء، فكر مرة أخرى. بالطبع ليلة واحدة لن تؤذي ولكن ليلة تلو ليلة من عدم نيل قسطٍ وافرٍ من الراحة سيؤذيك بالتأكيد. ■

الحياة صاخبة وحافلة بالمشاغل وتبدو كل عام أنها أكثر صخباً. العمل، الأسرة، المدرسة والالتزامات الأخرى كلها تلتهم النهار كله وتتركنا بلا وقت للجلوس والاسترخاء. ومع ذلك، فالراحة والاسترخاء مهمان جداً. في الحقيقة، الحصول على الراحة الكافية أمر واجب لكي نعيش نمطاً حياتياً صحياً. وعندما لا نسترخي ونحصل على قسط كافٍ من النوم، فإننا بذلك نعرض أنفسنا لمخاطر المرض بالإضافة إلى الآثار الجانبية الأخرى.

إن الجسم يحتاج إلى راحة كافية كل ليلة لكي يعمل بشكل صحيح. فكمية الراحة التي يحتاجها كل فرد كل ليلة تختلف من شخص إلى آخر. ولكن في المتوسط الشخص البالغ يحتاج 7 - 8 ساعات من النوم تقريباً كل ليلة لكي يستعيد الجسد طاقته التي يحتاجها؛ للتعامل مع كل المتطلبات التي عليه أن يعيشها كل يوم.

ومع ذلك، معظم الأشخاص يُقَلِّلون من الوقت المخصص للنوم لإضافة المزيد من الأنشطة إلى يومهم. لسوء الحظ هذا يؤدي بالجسم إلى الإرهاق مما يسمح لمزيد من الفيروسات والأمراض في مهاجمة الجسم؛ لأن جهاز المناعة لا يعمل كما يجب. ومن ثم يُصاب المرء بالمرض ويفقده أياماً أو حتى أسابيع من كل تلك الأنشطة الهامة.



معظم العوائق التي تواجهنا يمكن أن تتلاشى؛ لو بدلاً من أن نصاب بالذعر أمامها اتخذنا قرار السير بجرأة عبرها. - اوريسون سويفت ماردين.

لقد بيّن التاريخ لنا بشكل عملي أن معظم الفائزين البارزين عادةً ما واجهوا عوائق حُطِمَ القلوب قبل أن يحققوا الانتصارات. لقد حققوا الفوز لأنهم رفضوا السماح لإخفاقاتهم بأن تثبط عزائمهم. - بي. سي. فوريس.

يجب علينا أن نختار موقفنا. إن اختيارنا للموقف المناسب يمكن أن يحدد نتائج حياتنا. - شيري روز شيبيرد. بتصرف.

لو زرنا الأفكار البنّاءة؛ فإن النتائج الإيجابية ستكون هي النتيجة. - سيدني مادود.

إنني أؤمن حقاً أنه عندما نواجه التحديات في حياتنا والتي هي فوق طاقتنا بكثير، فإنها فرصة لكي نعتمد على إيماننا وقوتنا الداخلية وشجاعتنا. لقد تعلمت أن الطريقة التي نواجه فيها التحديات تلعب دوراً كبيراً في مُخرجاتها. - ساشا أزيڤيدو.

إن موقفنا في بداية أي مهمة صعبة، سوف يحدد النتائج الناجحة. أكثر من أي شيء آخر. - ويليام جيمس.

كان جيروم كلايكا جيروم كاتباً بريطانياً مات والده وهو في الثانية عشرة. وعندما كان في الرابعة عشرة اضطر للذهاب إلى العمل كي يقوم بإعالة أمه وأخته. أصبحت حياته أصعب عندما ماتت أمه، ولكن بعد وظائف مختلفة عديدة كانت النتيجة النهائية أنه أصبح كاتباً - ولكن ليس لقصص حزينة. بل كاتباً هزلياً مشهوراً يكتب القصص المضحكة لتشجيع الآخرين. بعد مثل هذه البداية الشاقة في الحياة قال: «إنه من المعاناة وليس من النصر نحصل على القوة.»

هنالك كمّ وافر من الأمور الجيدة والسيئة في حياة كل إنسان - حزن كثير وسعادة كثيرة. متعة كافية وألمّ مثلها - لنجد قاعدة عقلانية لكل من التفاؤل أو التشاؤم. يمكننا أن نختار: نضحك أو نبكي. نُبارك أو نلعن. إنه قرارنا. من أي منظور نريد أن نرى الحياة؟ هل نتطلع بأمل أو ننتكس بخيبة؟ الشيء الوحيد الأقوى من السلبية هو التأكيد الإيجابي. - ريتش ديفوس. مؤسس مشارك لـ «أموي» ومالك إن بي إس أورلاندو ماجيك.

مثل ما تسير سيارتك بسلسلة أكثر، وحتاج إلى طاقة أقل و تسير بشكل أسرع ولمسافة أبعد عندما تكون عجلاتها في توازن تام. كذلك أنت؛ يمكن أن يكون أدائك أفضل عندما تكون أفكارك ومشاعرك وعواطفك وأهدافك وقيمك في توازن. - برايان تريسي.