

المجلد ٤ الاصدار ٢

المشوقفة

المجلة التي تحركك!

خطوات أقصر،
تقدم أسرع

التمشي بالمنحدر أو مشقة الصعود
الموجة

٣

خطوات أقصر،
تقدم أسرع

٤

التمشي بالمنحدر أو
مشقة الصعود

٦

التخلص من الإجهاد
كيف تمنع تفاقم الأوضاع
اليومية من دفعك الى الجنون

٨

إدارة الإجهاد

٩

عشر نصائح لعمل
خالي من التوتر

١٠

الأبوة والأمومة من القلب
إدارة الإجهاد للأطفال

١٢

إقتباسات بارزة
التغلب على الإجهاد

كل شخص اختبر الآثار المدمرة الناجمة عن الإجهاد، سواء كان طالب يحشو دماغه بالمعلومات قبل الإمتحان، أو أحد الوالدين الذي يهتم بأمور العمل والأسرة. قد يكون قريب أو صديق مقرب من شخص ما يعاني من مشكلة صحية خطيرة يكافح فيها من أجل البقاء، أو واحد من الملايين الذي يحاول الصمود في ظل اقتصاد هَش.

لقد كُتِبَ الكثير حول هذا الموضوع، و طُرِحَت العديد من الإقتراحات حول كيفية التغلب على الإجهاد. إن معظم المقالات حول هذا الموضوع تشجع على تغيير طريقة النظر للإجهاد، وتشير الى أن تعديل السلوك هو المفتاح في إدارة الإجهاد.

إحدى الحكايات تصف الإجهاد على هذا النحو:

عندما قمت بزيارة مصنع معروف للأثاث، أشار مرشدنا بإصبعه الى خزانة ذات ملمس بارز و مصنوعة بشكل جميل من الشخب الطبيعي. وقال، «أريد منك أن تنظر إلى جمال هذا البلوط»، إنه من أجود أنواع الخشب. إن سر الألياف المنسوجة بشكل معقد والتعريقات الجميلة هو: أن الشجرة التي تم أخذ الخشب منها نمت في مكان حيث كانت تتعرض الى العواصف باستمرار.

الحقيقة المستوحاة هنا هي: أن الشجرة التي ضربتها العواصف طوّرت الأليافا منسوجة بشكل معقد وجميل. وعندما يتم قطعها تبرز تعريقات الألياف في الخشب بشكل رائع، ويقوم صانع الخزنة بانتقائها كمادة يصنع منها عمله المميز.

كذلك في الحياة الإنسانية، فإن عواصف الحياة يمكن أن تعمل على تقويتنا وتجميلنا إذا استطعنا أن نتعلم كيفية مجابهة تلك العواصف بشكل إيجابي والوقوف بقوة من خلالها.

إن المقالات التي تم إختيارها لهذا الإصدار من المشوقة تضمن تسليط ضوء أكثر ايجابية على الأمور و المواقف المؤثرة التي نتعرض لها، وسوف تساعدك على قهر الإجهاد بطريقة لم يسبق لها مثيل.

بقلم : كرستينا لين
للمشوقة

المجلد ٤ الإصدار ٢
سعاد أبو حليم
كريستينا لين

واثق زيدان

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٢
جميع الحقوق محفوظة

خطوات اقصر وتقدم اسرع

بقلم: جيسي ريتشاردس

أقل بكثير مما كنت أحققه. و أفضل ما في الأمر، هو أنني لم أعد أشعر بالإجهاد، والمعاناة وقصر التنفس. شعرت بالراحة واستمتعت بذلك من البداية الى النهاية. بعد وقت قصير من اكتشافي. خطر ببالي أن أختبر نفس المبدأ في مجالات أخرى من حياتي، وخاصة عملي. أحب أن أعتبر نفسي كشخص منجز للأمر، ولكن يجب أن اعترف أن لدي مشكلة المماثلة، وذلك لا يعني أنني كسول، فأنا أشعر بالسعادة عندما أعمل بجد، واستطيع القليل من الأشياء أكثر لإنهاء المشروع. ومع ذلك، فإنني أجد نفسي أتجنب الدخول في وظائف كبيرة أو طويلة الأجل. وغالباً ما أقوم بتأجيلها حتى اللحظة الأخيرة من موعد إنجازها.

اكتشفت مؤخراً لماذا أفعل ذلك: لقد كنت دائماً أفترض بأنني أحتاج إلى إتخاذ خطوات كبيرة و إحراز تقدم ملحوظ في المشاريع الضخمة. ولكن بتطبيق مبدأ ركضي على عملي أدركت أنه بخطوات أصغر يمكنني تحقيق أقصى قدر من الكفاءة، والتحرك بسرعة أكبر، وتغطية نفس المسافة بوقت و جهد أقل، و لن أكون منهكاً للغاية في نهاية المطاف.

أنا لا أعب بتهور للحاق بالركب. أنا لا أكافح لمجرد قطع الأميال. فأنا أعلم أن التطور الأفضل و الأكثر ديمومة لا يكمن في خطوة دراماتيكية واحدة، ولكنه يأتي شيئاً فشيئاً، وخطوة وخطوة. الخطوات الأقصر تحرز التقدم

السريع. ▶▶

قبل بضعة سنوات بدأت ممارسة رياضة الركض، وحاولت أن أكون متناغماً معها، وبسرعة أخذت أركض لمسافات وفترات أطول مما كنت عليه عندما بدأت، وبعدئذ بلغت مرحلة معينة و ثبتت عليها لمدة عام او اكثر. لقد وجدت صعوبة في زيادة قدرتي على التحمل الى نقطة ابعـد من تلك التي وصلت لها. ووجدت أنه من الصعب بشكل خاص زيادة سرعتي.

منذ نحو شهر، ركضت مع صديق لي يركض منذ سنوات وهو في حالة ممتازة، وطلبت منه أن يرى ركضي و ينصحني من خبرته. قال: «إذا ركضت بخطوات أقصر مما تقوم به الآن و جعلت قدميك تتحرك بسرعة أكبر، فإنك سوف تصمد لفترة اطول وسرعة ركضك سوف تزداد».

لم يخطر ببالي ذلك الأمر من قبل، فأنا لم أحاول استخدام تقنية معينة في الحركة ، كنت أترك جسدي يأخذني حيثما يريد. وعندما بدأت الإنتباه والتركيز على اتخاذ خطوات اصغر وجدت انني لست بحاجة الى محاولة التحرك بسرعة أكبر فهذا حدث تلقائياً. لم يكن التغيير جذرياً ولكنه كان كافياً بالنسبة لي لأشعر بالتقدم الذي احرزته.

وبعد شهر، تحسنت طريقة ركضي. أصبح تنفسي اقل جهداً وطاقتي بقيت في مستوى عالي، و أخذت سرعتي في الإزداد. هذا الصباح ركضت نفس المسافة على المضمار و اكتشفت انني استطيت ركض تلك المسافة خلال وقت

التمشي بالمنحدر او مشقة الصعود

بقلم: علي لوقا ٢١ أيار ٢٠١٢

أما على المدى الطويل، فذلك يعني أنك لن تلبى أهدافك، لأن أي شيء يستحق المتابعة يحتاج ما لا يقل عن بضع لحظات من المقاومة العالية والحقيقة. فإذا كنت تريد أن تكتب رواية، تركز في المارثون، أو تشق عمل تجاري ناجح، يجب عليك أن تمنع المقاومة من أن توقفك عن تحقيق ما تريد.

إذن، ما الذي يمكنك فعله لتبقى في القمة؟

يقترح فورستر، أنه بدلاً من رؤية المقاومة كإشارة للتأجيل، يجب النظر إليها على أنها إشارة لما عليك القيام به أولاً. فإذا كنت تشعر بعدم الرغبة في إجراء تلك المكالمات الهاتفية الصعبة، فربما تكون هي الشيء الذي يجب تبدأ بها يومك.

هناك العديد من الأسباب لإنجاز المهام الصعبة أولاً:

- ✓ بمجرد الإنهاء منها، ستتوقف عن التفكير بها.
- ✓ سوف تشعر بالرضا لتحقيق شيء مفيد في بداية يومك.
- ✓ سيبدو يومك أبسط و أسهل مقارنةً بتلك المهمة.

عندما تستمر بتأجيل المهام فإنها تصبح أصعب و أصعب. يصف تشارلي جلبي هذه المهام بـ «الضفادع»

عندما كنت في الكلية، تعرفت على مفهوم «الحياة المتغيرة وتنمية الشخصية» وهو ما أحدث تغييراً مؤثراً على عملي الأكاديمي- ولا يزال يساعدني كل يوم. كان هذا المفهوم هو فكرة المقاومة، الوارد في كتاب مارك فورستر، «أنجز كل شيء و سيبقى لديك وقت للعب». إن المقاومة هو ذلك الشعور الذي ينتابك عندما تفكر في مشروع كبير أو مهمة صعبة، وتريد بطبيعة الحال تأجيله لصالح شيء أسهل.

المقاومة تبرز عندما:

- ✓ يكون عليك كتابة كتاب / مقال / رسالة تقريرية .
- ✓ يكون عليك إعادة صياغة سيرتك الذاتية.
- ✓ يكون عليك أن تجري مكالمات هاتفية صعبة
- ✓ تعلم أنه يجب عليك ممارسة رياضة الجري ولكن الأمطار تتساقط في الخارج

.. أو أي حالة تواجه فيها شيئاً صعباً.

إن النخلي عن المقاومة أمرٌ مُغرٍ ولكنها ليست فكرة جيدة.

على المدى القصير، يصبح كل يوم مهمّة شاقة. و سوف تؤجل المهام الصعبة والمهمّة لصالح السهلة والأقل أهمية - و مع مرور الأيام تقلّ طاقتك أكثر فأكثر و تصبح المهام أصعب فأصعب.

الموجة

بقلم : جانيت بارنز

في صباح أحد الأيام كنت قلقاً جداً، تفقدت بريدي الإلكتروني ورأيت أن أحد الأصدقاء بعث لي مقطع فيديو، و اتضح لي أنه مجموعة من مقاطع مختلفة لشاطئٍ للإسترخاء، ترافقها معزوفة موسيقية رقيقة. الأمواج التي تغسل الشاطئ ذكرتني بجمال الطبيعة الهادئ، و المشهد اللطيف المتكرر وصوت الأمواج المتكسرة على الرمال عملت على تهدئة روحي.

عندما استرخيت بما يكفي للتفكير بشكل أكثر وضوحاً، اتضح لي أن ما يشكل الموجات هو اضطراب الرياح في البحر. هناك حركة مستمرة، حيث أن كل موجة تُبنى على مر الزمن والمسافة، وتزداد سرعتها وتتكرر عندما تصل الى المياه الضحلة. وهي تتمدد على طول الرمال الدافئة الى أن تصبح صفحة رقيقة. ثم يببطء و بصمت تتراجع مرة أخرى الى البحر ويستمرار- تبني وتتكرر وتنتشر وتعود في دوامةٍ لا نهاية لها.

شدة الرياح يمكنها أن تخلق بعض الموجات الكبيرة، مثل تلك التي إجتاحتني في ذلك الصباح. شعرت بصدمة عنيفة و هيجان، و لكنها ساعدتني أن أتذكر أنها ستستمر لبعض الوقت فقط. و أن كل مشكلة تأخذ مجراها وتراجع وتلاشى بعيداً. و أن السلام والنظام سوف يعودان - وقد تم ذلك.

موضحاً، «إن مشروع الضفدع هو مجرد واحد من تلك المشاريع التي لا تريد القيام بها ولكنك تعرف أن عليك القيام بها. وعند التقاط تلك «الضفادع» في وقت مبكر، فانك تمنعها من النمو بشكل كبير وقبيح.

ما الذي تقاومه اليوم؟ أنا واثق أن هناك شيء ما على لائحة المهام الخاصة بك كُنْتَ تقوم بتأجيله لفترة من الوقت. ربما هو شيئٌ صغير جداً، مثل طلب قطع الغيار لأجهزة المطبخ. ويمكن أن يكون شيئاً كبيراً جداً مثل بدء خطة تدريب الماراثون الخاصة بك.

اليوم، خصص عشرة دقائق للعمل على الشيء الذي كنت تقاوم تنفيذه. يمكنك القيام بأي شيء لمدة عشر دقائق، مهما كان ذلك يبدو عسيراً- حتى لو بدت لك العشر دقائق عديمة الفائدة - افعل ذلك كما هو مخطط، و قد يفاجئك مدى التقدم الذي يمكنك إحرازه.

غداً (وكل يوم)، ألق نظرة فاحصة على لائحة المهام الخاصة بك في الصباح. وبدلاً من البدء بالمهمة السهلة أو المعتادة، مثل الرد على رسائل البريد الإلكتروني، أبدا يومك بعشرين دقيقة تنفذ بها مهمة صعبة و ذات مقاومة عالية.

حتى مجرد عشرين دقيقة يومياً تحدث فرقاً، و قد يكون هناك احتمال كبير أنه وبمجرد البدء، سوف تجد أن المقاومة تذوب بطريقة سحرية. ▶▶

التخلص من الإجهاد

كيف تمنع تفاقم الأوضاع اليومية من دفعك الى الجنون

بقلم : ريتشارد كارلسون

من الوقت للوصول الى مواعيدك وتعمل على مراعاة مشاعر الآخرين.

لا تصنف الأشياء بأنها «جيدة» أو «سيئة» عندما لا يحالفك التوفيق بشيءٍ ما، إبحث عن طريق اخرى. وهناك العديد منها.

الإبقاء على الحوادث المؤسفة ضمن منظور معين

على الرغم من صعوبة ادراك ذلك في كل مرة، فإن سكب الشوربة على بذلتك قبل اجتماع مهم ليست مأساة. وحتى سرقة محفظتك ليس بالأمر المهم خاصة على المدى الطويل. فقبل تصويرك حالة معينة على انها مأساوية، توقف للحظة وتصور نفسك تنظر الى الحدث بعد سنة. فهل البقعة على بذلتك مهمة حقاً؟ بالطبع لا. و هل أنت قادرٌ على إعادة إصدار بطاقات الإئتمان الخاصة بك؟ بكل تأكيد، والحياة ستستمر.

تجنب التوتر الذي لا داعي له.

إذا شعرت بوخز في قدمك اثناء الهرولة، فمن الحكمة أن تتوقف، لتتجنب تفاقم أي ضرر ممكن، وبالمثل، فإنها

يوجد في داخل أنفسنا موارد عاطفية لتحمل المصائب الحقيقية، مثل وفاة أحد أفراد الأسرة والكوارث الطبيعية، وما الى ذلك. ولكن البعض منا يصبح منزعجاً جداً عند مواجهة الإختناقات المرورية، و وضع المفاتيح في غير موضعها، و تحمل الزملاء الوقحيين، و مضايقات يومية اخرى، هل يبدو ذلك مألوفاً لك؟ إبدأ القراءة عن سبل وقف المبالغة في رد الفعل.

النظر الى الناس المزعجين كمعلمين

هل موظف المبيعات يضيع الوقت سدى على رغم الصف الطويل من المراجعين؟ فإذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تستشيط غضباً حول كيفية إضاعة وقتك سداً و رفع ضغط دمك، أو يمكنك أن ترى الموظف على أنه شخصٌ يقوم بتعليمك الصبر وتقدير الأفراد الذين يؤديون عملاً شاقاً مقابل راتب قليل. نفس الطريقة تُستخدم في العديد من السيناريوهات الأخرى: سائق سيارة يتجاوز من أمامك على الطريق السريع، يعلمك انه من الحماقاة أن تكون في عجلة كتلك و تتخذ مخاطرة لا داعي لها. أو امرأة تخطو من امامك وتأخذ سيارة الأجرة التي أوقفتها تواً. فهي تعلمك أهمية أن تترك لنفسك متسعاً

فكرة جيدة أن تعزم على التسامح في المواقف العصبية. على سبيل المثال، إذا كان عقلك مليء بجميع الأشياء التي عليك القيام بها، فلاحظ عملية تفكيرك بأسرع ما يمكن. و اعمل على وقفها قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة. التوتر العاطفي هو إشارة التحذير التي يجب الإنتباه إليها، فإما أن يكون لديك الكثير لتتعامل معه أو أنك تسمح للأشياء الصغيرة بأن ترعجك كثيراً. وفي كلتا الحالتين، فإنك بحاجة إلى إجراء نوع من التغيير.

واليك طريقة افضل: بغض النظر عن مدى انشغالك، عليك جدولة فواصل الإسترخاء في حياتك بحيث لا تكون أكثر من أخذ نفس عميق لبضعة دقائق والمشي لفترة وجيزة، أو كتابة مذكرة لشخص ما يحتاج للإبتهاج. و عليك محاربة الميل لتأجيل الإسترخاء حتى يوم غد.

وتذكر- عندما يأتي «الغد» فإننا نطلق عليه «اليوم»، قم بالاسترخاء اليوم لبضعة دقائق و اعمل ذلك كل يوم.

تجنب أن تكون مادياً

فكر ملياً في جميع الأشياء التي تحمل قيمة عاطفية بالنسبة لك- الزهرية التي ورثتها، عقد جميل، الرسم الأول لطفلك وغيرها، نحن نعلم أن هذه الأشياء يمكن كسرها وتدميرها بسهولة أو فقدانها، إلا أننا نادراً ما نفكر في حدوث أي من هذه التهديدات. وعندما نفقد شيئاً قيماً بالنسبة لنا فإننا نستشيط غضباً. يمكننا العمل على منع حدوث ذلك من خلال تخيل أن الأشياء الثمينة ولت بالفعل. أليس غروب الشمس جميلاً؟ نعم، ولا يزال بإمكانك التمتع بتذكر الأشياء التي فقدتها. و الآن إذا ما كسر شخص ما تلك الزهرية او سكب القهوة على ذلك الرسم فإنك لن تتقطع إرباً.

لا تتوقع من الجميع ان يحبك:

انها حقيقة من حقائق الحياة، بعض الناس الذين تلتقيهم خلال حياتك سوف يحبونك والبعض الآخر لن يحبوك. فالمحاولة الشديدة لجعل الناس يحبونك يؤلّد قدراً كبيراً من الضغط النفسي. ابذل دائماً أفضل ما لديك ولكن لا يصيبك الجنون والغضب الشديد إذا كان هناك من لا يحبك. فإذا انتقدك شخص ما، اعمل على تقليل التفاهم الذي تشعر به من خلال قبول النقد والمضي قدماً.

كن مرناً دائماً

إنه أمر جيد أن تكون منظماً و تخطط للمستقبل. فلا ينبغي أن تدهش أو تشعر بالغضب إذا تغير جدولك الزمني. فرحلات الطيران يتم تأجيلها، والوعود لا تحترم، و الطقس لن يكون متعاوناً دائماً. و عندما تحدث هذه الأمور، لا تشعر بالغضب ولا تبالي بها واستمر بحياتك.

جدولة الوقت للاسترخاء

إن مجتمعنا يشجعنا على أن نرجى الإسترخاء. نحن نعتبر أن الإسترخاء شيئاً نفعله في العطلة القادمة، أو أثناء التقاعد فقط. هذا التفكير مُضلل بشكل رهيب. يجب أن يحصل الشخص العادي على بضعة اسابيع من الإجازة في كل سنة، ومعظمنا عليه أن يعمل حتى سن الستين للحصول على إستحقاقات التقاعد الكامل.

هل تعلم ...

لا يهم مقدار الضغط الذي تشعر به في العمل، إذا كان بمقدورك أن تجد طريقة للإسترخاء لمدة خمس دقائق على الأقل في كل ساعة سوف تكون أكثر إنتاجية. إن معظم الإجهاد الذي نعاني منه نجلبه بأنفسنا من خلال عاداتنا و مواقفنا السيئة.

خذ ورقة وقلم و اكتب كل شيء في يومك يسبب الإجهاد، تحقّق من المفاهيم التي تولد الإجهاد العظيم. وقم بتحليل جميع الطرق التي يمكن أن تغير هذه الأوضاع. فإذا تحدثت مع زميل لك في العمل فهل ذلك سوف يخفف الإجهاد؟ أو إذا استيقظت نصف ساعة أبكر، فهل يُمكنك ذلك من تقليل العَجَلَة و إعطيك الوقت للمشي أو التنزه؟

هل تمارس التمرين لمدة عشرين دقيقة على الأقل يومياً؟ إذا كنت لا تفعل ، فعليك بذلك، لأن من شأنه أن يخفف التوتر ويسمح لك بالعمل والنوم بشكل أفضل
- دكتور جويس براذرز



إدارة الإجهاد:

عندما يشرح المحاضر في شرح «إدارة الإجهاد» للجُمهور رافعاً كأساً من الماء سائلاً. «كم ثقل هذا الكوب من الماء؟» كانت الإجابات تتراوح من عشرين غراماً إلى خمسمائة، فأجاب المحاضر، «الوزن المطلق لا يهم. وإنما يعتمد ذلك على الزمن المستغرق لحملها من قبلك». «فإذا حَمَلْتَهَا لمدة دقيقة فلن يكون هناك مشكلة. وإذا حَمَلْتَهَا لمدة ساعة فسوف أعاني من الأم في ذراعي اليمنى. وإذا حَمَلْتَهَا ليوم واحد فهذا يتطلب استدعاء سيارة الإسعاف. وفي كل حالة مما ذُكر كان الوزن نفسه ولكن كلما حَمَلْتَهَا لمدة أطول تصبح أثقل». وتابع، «وتلك هي الطريقة مع إدارة الإجهاد. فإذا حملنا أعباءنا طوال الوقت فإن الحمل في نهاية المطاف يصبح عبئاً ثقيلاً على نحو متزايد، ولن نكون قادرين على الإستمرار في المهمة. وكما هو الحال مع كوب الماء فعليك أن تنزله لفترة من الوقت وتأخذ راحة قبل حملة مرة أخرى. وعندما نكون منتعشين، يمكننا الإستمرار مع العبء.

«ولهذا، ضَعْ عبء العمل عندما تذهب الى المنزل الليلية ولا تحمله معك الى هناك. وبإستطاعتك إستعادته غداً. ومهما كان حجم ما تحمله من الأعباء الآن ضعها للحظة إذا أمكنك ذلك. واسترخي، و انهض بها في وقت لاحق بعد أن تكون قد استرحت لوقت كافٍ. الحياة قصيرة، فتمتع بها!»



عشر نصائح لعمل خالي من التوتر

بقلم: مايكل ميرسر - عالم النفس الصناعي

أهدافهم. وبينما الناس ذوي التوتر المنخفض يمضون أكثر من نصف وقتهم في عمل الأشياء التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم قصيرة أو طويلة المدى. «الناس يشعرون بمزيد من الإحباط عندما لا يحققون أهدافهم».

٧- **اعداد قائمة المهام اليومية:** أكتب كل يوم قائمة بما عليك القيام به في يوم العمل التالي وذلك قبل مغادرتك العمل، كما قال ميرسر. إن قليلاً من التنظيم يمكن أن يساعد في انقاذك من الفرق بالمهام التي عليك إنجازها.

٨- **الحفاظ على مكتب انيق ومساحة للعمل:** نحن لا نتحدث هنا عن نظافة مضرة. وقال ميرسر. أن مكتبه تسعة X اربعة أقدام وكله مغطى بورق باستثناء المساحة التي امامه والبالغة ٢X٢ قدم. وانه يحتفظ بتلك المساحة للأشياء التي يقوم بعملها في تلك اللحظة.

٩- **ممارسة التمارين قليلاً كل يوم:** المشي لمدة عشر دقائق سوف يساعدك. «الناس مُتقلِّين بالتوترات العاطفية والشدة في عضلاتهم»، كما قال ميرسر. تستطيع من خلال ممارسة التمرين قليلاً أن تحرر الإجهاد العاطفي والبدني - ذلك يجعل ذهنك أكثر صفاءً عند البت في كيفية معالجة الوضع المجهد.

١٠- **النظر في تغيير الوظائف:** «إذا كان ما سبق من النصائح التسعة لم تساعدك، فعندئذ قد يكون الوقت قد حان لإيجاد وظيفة جديدة، كما قال ميرسر. إذا فشل كل شيء آخر. يستشهد ميرسر باقتباس غالباً ما يستخدم: «إذا كنت لا تستطيع تحمل الحرارة فعليك الخروج من المطبخ».

١- **الإنسجام مع الناس:** «الموظفين ذوي الإجهاد المنخفض لديهم علاقات عمل سلسلة مع الجميع»، كما قال ميرسر. و من أجل تحقيق ذلك، عليك العثور على الأمور المشتركة مع الآخرين والتصرف بود مع الجميع على الإطلاق من الرئيس نزولاً الى أولئك الذين يقومون بتنظيف المكتب».

٢- **كن دبلوماسياً ولبقاً دائماً:** تجنب التصرف بغضب أو بقلّة صبر حتى عندما تكون محبطاً. «التعبير عن الغضب في مكان العمل يؤدي عادةً الى رد مباشر أو غير مباشر مما يزيد الإجهاد بالتأكيد». كما قال ميرسر.

٣- **معرفة ما هو متوقع منك:** معرفة توقعات رئيسك منك وتوقعات رئيس رئيسك. «هؤلاء الناس سوف يهون عملك وهذا يؤثر بشكل كبير على مستويات توترك»، كما قال ميرسر. «من خلال تلبية توقعاتهم فإنه يمكنك المضي قدماً بالإضافة الى تقليل السبب المحتمل للتوتر».

٤- **كن لاعب فريق مع رئيسك وزملائك في العمل:** «الموظفين اللذين يقدرّون العمل الجماعي يتلقون حزنًا أقل بكثير من الموظفين الذي يتصرفون بتمرد أو بانعزالية، كما قال ميرسر.

٥- **إعطاء ثلاث إطراءات في العمل كل يوم:** «الناس يحبون تلقي الإطراءات وسوف يحاولون جعل حياتك أكثر سهولة بما أنك جعلتهم يشعرون بحالة جيدة بإطرائك عليهم. و سوف يتذكرون الإطراء عندما تطلب معروفاً».

٦- **ضع أهدافاً لنفسك- شخصية وذات صلة بالعمل:** الناس ذوي التوتر العالي نادراً ما يفعلون أشياء لتحقيق

ادارة الاجهاد للاطفال

<http://www.stressmanagementtips.com>

التي من شأنها أن تساعد اطفالك على التعرف وادارة توتراتهم.

✓ **الطعام الصحي.** الجسم السليم أكثر قدرة على تحمل الإجهاد الذي يسبب المرض. العمل على جدولة وجبات منتظمة و أوقات تناول الوجبة الخفيفة، وعدم السماح لطفلك تخطي وجبات الطعام.

✓ **ممارسة التمارين المنشطة هو مخفف جيد للإجهاد.** تماماً مثل البالغين، فإن الأطفال بحاجة إلى وقتٍ للإسترخاء. إذا كان أطفالك مقيدين بألعاب الفيديو والتلفزيون وجهاز الكمبيوتر، دعهم يستخدمون أقدامهم من خلال ترويضهم و تشجيعهم على استخدام الألعاب المنشطة مثل كرة القدم و الملاكمة والدراجات. و إذا بدى طفلك متوتراً فقم باللعب معهم. إن الوقت الذي تقضيه مع أطفالك هو وسيلة عظيمة لحملهم على فتح سبل الإتصال.

✓ **كن واضحاً في وضع القواعد و متناغماً مع الإنضباط.** إن الأطفال يعيشون في عالم «أبيض و أسود». المبادئ التوجيهية الضبابية والتضاربات هي أكثر إرباكاً بالنسبة لهم مما هي عليه بالنسبة للبالغين.

من بيعع الأطفال الصغار الى بيعع امتحانات الثانوية العامة المؤهلة لدخول الجامعة، يؤثر الإجهاد على الأطفال من جميع الأعمار. أول شيءٍ يمكن للوالدين القيام به لمساعدة طفلهم على ادارة الإجهاد هو بناء وحدة عائلية قوية. والعمل على اشراك اطفالهم في مناقشات الأسرة ومراقبة الإجهاد لديهم.

التعرف على الاجهاد لدى اطفالك:

يظهر الإجهاد على الأطفال الصغار خاصةً ذوي المهارات الإجتماعية غير المتقدمة بشكلٍ مختلفٍ جداً عن البالغين. وغالباً ما يكون إجهاد الأطفال باطنياً، و أكثر ما يلفت الإنتباه هو الأعراض الجسدية التي تشبه الإنفلونزا الى حدٍ ما، بما في ذلك الصداع و آلام المعدة وحتى الغثيان.

مساعدة الأطفال على الحد من الإجهاد:

يتعلم الأطفال في المقام الأول عن طريق القدوة. و أفضل طريقة لتعليم طفلك كيفية إدارة الإجهاد هو من خلال تعليمهم تطوير مهارات و أساليب التعامل مع الضغوط و



هل تعلم ...

بين علماء النفس
أن الناس شديدي
الحساسية يشعرون
بالإهانة ويحزنون
بسهولة لأنهم يعيشون
بتوتر كبير جداً و
عضلات مشدودة. و
هذا يسبب لهم التغير
المفاجيء عند حدوث
أدنى ضجيج أو أدنى
إهانة لغيرهم.
يقولون أن أعصابهم
على حافة الهاوية،
بل هي عضلاتهم من
رأسهم حتى أخمص
أقدامهم التي تستعد
للقفز. و عندما تكون
عضلاتك مسترخية
ومرتاحة فإن
أعصابك أيضا سوف
تكون مرتاحة .

– البرت ادوارد ويقام

✓ **لمسة لطيفة هي دواءً عظيم.** في بعض الأحيان، العناق يساوي أكثر من ألف كلمة. ومخفف جسدي آخر للإجهاد يمكن أن يكون تدليك لطيف لعنق وكتفي طفلك. اطفالك مثلك يمكن أن يشعروا بالإجهاد أيضاً!

✓ **تعلم أن تكون مستمعاً جيداً.** عندما يريد طفلك الحديث عن مشكله، لا تنتقد. ليس من الضروري تقديم المشورة دائماً، قد يحتاج الأطفال الى التحدث فقط. شجعهم بأسئلة مفتوحة مثل، «ماذا حدث بعد ذلك؟» «كيف تشعر حيال ذلك؟»

✓ **علم اطفالك أن الجميع (بما فيهم انت) يرتكبون الأخطاء.** والبداية الجيدة هي الاعتراف بأخطائك لأطفالك، فعندما تخطئ قل «انا آسف» او «كان ذلك خطأي». اذا كان الوضع يسمح، استخدم امثلة شخصية من المواقف العصبية التي واجهتها خلال طفولتك حتى لو لم تنجح في التعامل مع وضعك آنذاك. تستطيع أن توضح أنه يمكنهم التعلّم من أخطائهم و الضحك منها.

✓ **و أخيراً، علم اطفالك تمارين تعمل على تخفيف الإجهاد** ساعدهم في العثور على الألعاب التي يمكن أن تعمل على الحد من التوتر لديهم. ▶▶



اقتباسات
بارزة

التغلب على الاجهاد

إذا ركزت على السلبيات في أي أمر، يمكنك عندئذ توقع مستويات عالية من الإجهاد. أما إذا حاولت أن ترى الإيجابيات في أي أمر، فإن مستويات إجهادك سوف تنقص إلى حد كبير. - كاثارين بولسيوفر

الحفاظ على روح دعابتك. هناك ما يكفي من الإجهاد لبقية حياتك، لا تدع الرميات السيئة تُفسد اللعبة التي مع المفترض أن تستمتع بها. - إيمي الكوت

لمعالجة سريعة المفعول، حاول الإبطاء و التآني. - ليلي توملين

استرح، فالحقل الذي قد استراح يعطي محصولاً وفيراً. - اوفيد

عندما سُئل رجلٌ يبلغ من العمر ١١٣ عاماً عن سر طول عمره، أجاب: «عندما تمطر السماء فإنني أدعها».

الاجهاد هو قمامة الحياة الحديثة ونحن جميعا ننتجها، ولكن إذا لم تتخلص منها بشكل صحيح فإنها سوف تتراكم وتسيطر على حياتك. - تيري جيوليمتس

قلقنا لن يفرغ الغد من حزنه ، لكن سيفرغ اليوم من قوته. - تشارلز سبورجون

الإعتقاد بأن عليك القيام بأمر ما بشكلٍ مثالي هو وصفة للتوتر و الإجهاد ، انت بذلك تربط الإجهاد مع المهمة وبالتالي ستجد نفسك تتجنب القيام بها. - ستيف بافلينا

الإجهاد يجعلُ من كل شيءٍ حالةً طارئة. - ناتالي غولديبرغ

الإجهاد هو ليس ما يحدث لنا، و انما هو استجابةٌ لما يحدث. و الإستجابة هي شيءٌ يمكننا اختياره. - مورين كيلوران

أعظم سلاح ضد الإجهاد هو قدرتنا على اختيار فكرة بدلاً من أخرى. - وليام جيمس