

المجلد ٧ الاصدار ١

# المشوقه

المجلة التي تحركك!

الإبحار السلس فوق  
المياه الهائجة

الضحك هو أفضل دواء

الأبوة من القلب

إختبار الإجهاد، كيف هي ردة فعلك تحت الضغوطات

٣

العيش ببساطة

حين بدأت العمل على هذا العدد، قرأت مقالاً لصديق لي، وصف نفسه بأنه شخصٌ سهل المعشر. فهو لا يتكدر أو ينزعج بسهولة عندما تسوء الأمور.

٤

وفاة حذوة حصان

بعد فترة، خضع صديقي لتشخيص للتوتر عبر الإنترنت. لم يكن يكثرث عادةً لهذا النوع من الإختبارات، إلا أن بعض الأصدقاء اقترحوا عليه ذلك هذه المرة. قام موقع طبي ذو سمعة جيدة بأداء الإختبار، لذا قرر تجربة الأمر.

٦

آثار التكنولوجيا على حاسة البصر

قام بإجراء الإختبار بشجاعة معترفاً بأنه يتعرض لبعض الضغوطات أكثر مما هو مألوف، ويجب أن ينعكس ذلك على نتائجه. بعد الإجابة على سلسلة من الأسئلة اصيب بصدمة- مع انه وضع الضغوطات الإضافية التي كان يتعرض لها في عين الإعتبار إلا ان النتيجة كانت أعلى مما كان يعتقد. كانت النتيجة: « عليك السيطرة على الإجهاد بشكل عاجل!». (يمكنكم اجراء الاختبار على هذه الموقع: <http://www.elibay.com/stressystemstest.html>)

٨

٦ أمور تفعلها الأسر السعيدة بشكل مختلف

كان توقيت قراءة قصته مناسباً تماماً- لم يساعدني ذلك في العمل على هذا العدد من المشوقة فحسب، بل قمت بإجراء الإختبار بنفسني وحصلت على النتائج نفسها. لذلك بدلاً من مجرد نقل النصائح والحلول، فقد اصغيت اليها بنفسني أيضاً.

١٠

الأبوة من القلب

إيجابيات وسلبيات التكنولوجيا

آمل أن قراءة القصص والمقالات حول كيفية السيطرة على الإجهاد وإيجاد الراحة منه في هذا العدد من المشوقة سوف تساعدكم كما ساعدتني.

١١

الإجابة عن أسئلتكم  
الأطفال والألوان الإلكترونية (أي باد)

١٣

أقوال ماثورة

التكنولوجيا

المجلد ٧ الاصدار ١  
كريستينا لاين

كريستينا لين

الى المشوقة

واثق زيدان

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:  
بريد الكتروني:المشوقة © ٢٠١٥  
جميع الحقوق محفوظة

# الإبحار السلس فوق المياه الهائجة

بقلم ديفيد بوليك

كنت قلقاً لفترة طويلة من حياتي. كانت قوة التفكير بشكل إيجابي وفلسفة رؤية الجانب المشرق بلا جدوى بالنسبة لي. ذلك النوع من النصائح هو للضعفاء. أنا واقعي. عندما تسوء الأمور فإنني أقلق حيالها. ما من إعتذارات، ليس الأمر لأنني متشائم، بل لأنني كنت أشعر بالفزع حين تحدث أشياء لا أستطيع السيطرة عليها. (يجب أن أعترف بأنني كنت أشعر بالفزع تجاه أشياء كنت أستطيع السيطرة عليها أيضاً). يجب ألا يكون أمراً مفاجئاً بأنه مع مرور الوقت أصبت بالقرحة، والتي ازدادت سوءاً بعد ذلك. (ملاحظة: قرحة المعدة تنتج عن أسباب مختلفة، بما في ذلك جرثومة هيلوري أو نتيجة الاستخدام المفرط للمسكنات. يمكن للتوتر أن يكون عاملاً مساهماً في ذلك.)

شعرت للمرة الأولى بالأعراض عشية رحلة استكشافية إلى بحار مجهولة مع قدر لا بأس به من المخاطر والتوتر، إلا أنني تمكنت من الصمود. كان الماء يتسرب إلى سفينتي إلا أنني تمكنت من إخراج المياه

استمر ذلك لعدة سنوات، إلى أن جاء اليوم الذي أصبحت فيه الأعراض أقوى من أي وقت مضى بدلاً من زوالها واختفائها- ومن ثم تفاقت أكثر وأكثر. لم يعد بمقدوري السيطرة عليها كما كنت أفعل عادة، وبدأت أفقد الوزن بشكل سريع. كانت سفينتي تغرق! كان تشخيص الطبيب هو قرحة نازفة مع التهاب حاد في المعدة. قام بكتابة

مضادات حيوية لي وطلب مني مراقبة ما أتناوله. بعد فترة نقاهة توقف النزيف وزالت الأعراض، وأنا سعيد للقول بأنها لم تزعجني منذ ثمان سنوات لغاية الآن.

ما كانت الرحلة ستنتهي بسعادة لو أنني تقيدت بنصيحة الطبيب فقط. جعلتني الحالة التي كنت فيها أنظر إلى الأشياء الأخرى التي كنت أحتاجها لكي أتغير أيضاً، وكانت الرسالة التي تلقيتها مباشرة.

«التزم بالبرنامج أيها البحار! إن السيطرة على التوتر هو من أجلك أيضاً»

واليكم الجزء الذي جعل القصة مثيرة للإهتمام. استمرت حياتي بدون عملية إعادة تنظيم كبرى. ما زلت أعرض للقلق، إلا أنه بدلاً من الفوص في ذلك الشعور أصبحت أشعر بأنني انحرف عن المسار. عندها إما أن أعيد توجيه نفسي أو أسأل زوجتي أو شخصاً آخرًا لمساعدتي، وهكذا ينجح الأمر. الخطوة الأولى كانت أن أتقبل حاجتي للتغيير. مهما كنت حريصاً على الحمية الغذائية والتمارين فإن الكميات الكبيرة من القلق والتوتر مؤذية أكثر.

مع مرور الوقت وبمساعدة الله تحررت من كوني قلقاً بشكل مزمن، وإذا كان بمقدوري عمل ذلك فسيكون بمقدورك أنت أيضاً. ■



# ١. طرق بسيطة لتخفيف الاجهاد

بقلم ناثان ريز

قم بالإتصال بصديق. إذا كنت تشعر بالإرهاق خذ قسطاً من الراحة واتصل بصديق لك وتحدث حول مشاكلك. إن العلاقات الجيدة مع الأصدقاء والأحباء مهمة لأي أسلوب حياة، وليس هناك وقتاً أهم من كونك تعاني من الإجهاد. إن الصوت المطمئن، حتى ولو لدقيقة واحدة، يمكن له أن يضع كل شيء في منظوره.

تحاول مع نفسك. أحياناً لا يكون الإتصال بصديق خياراً متاحاً. في هذه الحالة فإن التحدث مع نفسك بهدوء قد يكون الشيء الأفضل التالي. لا تقلق إذا بدوت مجنوناً- فقط أخبر نفسك لماذا أنت متوتر، ما الذي عليك عمله لإكمال العمل الذي تقوم به، والشيء الأهم هو أن كل شيء سيكون على ما يرام (ثق بنا سيكون على ما يرام).

تغذى بالشكل الصحيح. إن مستوى التوتر والحمية الصحيحة متلازمان بشكل وثيق. لسوء الحظ، عندما يكون لدينا الكثير من العمل فإننا ننسى أن نتغذى بشكل جيد ونلجأ الى استخدام الأطعمة السكرية والدسمة

قد تتفاجئون عند معرفة أن مفهوم الإجهاد مفهوم حديث تماماً، لم يكن موجوداً حتى نهاية الخمسينات. حين قام أخصائي الغدد الصماء هانز سيلبي بتعريف وتوثيق التوتر للمرة الأولى. في حين أن أعراض التوتر كانت موجودة قبل سيلبي بزمن بعيد، إلا أن اكتشافه كمفهوم أدى الى بحث جديد قام بمساعدة الملايين لمكافحة التوتر. لقد جعلنا التغلب على التوتر أمراً سهلاً من خلال جمع ١٠ طرق للتخلص من الإجهاد.

استمع الى الموسيقى. إذا كنت تشعر بالإرهاق بسبب أوضاع تبعث على التوتر، حاول الحصول على قسط من الراحة والاستماع الى موسيقى كلاسيكية تبعث على الاسترخاء أو موسيقى هادئة. إن الإستماع الى موسيقى هادئة لها تأثير إيجابي على الدماغ والجسم، ويمكن له تخفيض ضغط الدم وتخفيض نسبة الكورتيزول وهو هرمون مرتبط بالتوتر. إذا لم تكن مغرماً بالموسيقى الكلاسيكية حاول الإصغاء الى أصوات المحيط أو الطبيعة. قد يبدو الأمر غريباً إلا أن له تأثير مهدئ مماثل للموسيقى.



والوجبات الخفيفة. حاول تجنب آلات البيع وخطط مقدماً. إن الفواكه والخضروات دائماً جيدة، والسّمك الذي يحتوي على مستويات عالية من أحماض أوميغا-3 أظهر بأنه يخفف أعراض الإجهاد. إن شطيرة التونا هي طعامٌ للدماغ حقاً.

إضحك. إن الضحك يفرز الاندورفين الذي يحسن من ويخفف مستويات هرمونات الكورتيزول والأدرنالين التي تسبب الإجهاد. الضحك يخدع جهازك العصبي ويجعلك سعيداً. مع ذلك فإن القهقهة وأنت جالس على مكتبك قد لا يكون أكثر طريقة لاثقة للتعامل مع التوتر. اقتراحنا هو: شاهد بعض الأفلام الكوميديّة الكلاسيكية. سرعان ما سوف تشعر بالغبطة بدلاً من الشعور بالإحباط.

حاول تناول الشاي الأخضر. إن جرعة كبيرة من الكافيين تؤدي إلى ارتفاع مؤقت في ضغط الدم وقد تؤدي إلى نشاط زائد في الغدة الدرقية. بدلاً من القهوة ومشروبات الطاقة، جرب الشاي الأخضر. فهو يحتوي على أقل من نصف كمية الكافيين الموجودة في القهوة ويحتوي على مضادات صحية للأكسدة، بالإضافة إلى الثيانين وهو من الأحماض الأمينية التي لها مفعول مهدئ على الجهاز العصبي.

كن واعياً. في حين أن معظم النصائح التي اقترحناها تمنحك راحة فورية، إلا أنه هناك أيضاً عدة تغييرات في أسلوب الحياة والتي يمكن لها أن تكون فعالة أكثر على المدى الطويل. إن مفهوم الوعي هو جزء كبير من نهج التأمل للصحة الجسدية والنفسية. الوعي يدمج ما بين التمارين الجسدية والعقلية التي تمنع الإجهاد من أن يصبح مشكلة في المقام الأول. حاول الإنضمام إلى حصة، أو ابحث في الإنترنت عن حصص أو تمارين مجانية.

مارس التمارين (حتى لبضعة دقائق). التمارين لا تعني بالضرورة رفع الأثقال في صالات التمارين أو التدريبات للمشاركة في الماراثون. السير في أرجاء المكتب أو مجرد الوقوف وبسط الأطراف خلال فترة الإستراحة في العمل يمكن له أن يمنحك راحة فورية في حالات التوتر. إن تحريك جسمك يؤدي إلى إفراز الإندورفين ويمكن له أن يحسن من مزاجك في الحال.

احصل على نوم جيد. الجميع يعلمون بأن التوتر يمكن له أن يؤدي إلى فقدان النوم. لسوء الحظ فإن قلة النوم أيضاً عامل رئيسي في زيادة التوتر. إن هذه الحلقة المفرغة تؤدي إلى الخلل في الدماغ والجسم وتصبح فقط أسوأ مع مرور الوقت. احرص على الحصول على فترة نوم من سبع إلى ثمان ساعات كما يوصي الطبيب بها. أغلق جهاز التلفاز بوقت أبكر، اعمل على تنظيم وقتك، وابذل قصارى جهدك للذهاب إلى الفراش. قد تكون تلك أفضل طريقة فعالة في قائمتنا للتخلص من التوتر.

تنفس بسهولة. قد تبدو نصيحة "خذ نفساً عميقاً" مستهلكة بعض الشيء، إلا أنها مهمة عندما يتعلق الأمر بالإجهاد. من أجل تمرين سهل لمدة 3-5 دقائق اجلس على كرسيك مع وضع قدميك مسطحة على الأرض ويديك على ركبتيك. تنفس ببطء وبعمق وركز على رثتيك عندما تتوسع وتمتلئان في صدرك. في حين أن التنفس السطحي يؤدي إلى الإجهاد، إلا أن التنفس العميق ييضج الأكسجين في دمك ويساعدك على موازنة جسمك ويعمل على تصفية ذهنك.

الإجهاد جزء لا يمكن تجنبه في حياتنا، وعلينا أن لا نتجاهله. إن تراكم الإجهاد بدون معالجته يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية جسدية وعقلية محتملة. لذلك مع بعض الصبر وممارسة بعض الإستراتيجيات المفيدة، يمكنك تخفيض الإجهاد، سواء كان إجهاد عائلي أو إجهاد في العمل. ■

# الصمت الابداعي

بقلم سوميت داميجيا

يوجد في المكان الذي أقطن فيه اراضٍ زراعية واسعة جداً وجبال ضخمة تخترق السماء وأنهار كبيرة تجري فوق الصخور. الأرض هادئة كما كانت على الدوام، إلا أن الناس الذين يعيشون هناك، كأبي مكانٍ آخر في العالم، مصابون بالإجهاد.

الدكتور هانس سيلبي وهو عالم أبحاث طبية بارز، لاحظ أننا نخضع أنفسنا للكثير من الاجهاد في هذا العالم الذي يجري بسرعة. فنحن على عجلةٍ من أمرنا باستمرار ونقلق بلا انقطاع. لسوء الحظ، ما زال على الكثيرين أن يتعلموا كيفية تطوير راحة البال.

من الأساليب الرائعة للتغلب على الإجهاد هي ممارسة الصمت. ذلك يتطلب الذهاب الى مكان هادئ وبذل قصارى جهدك لكي تجلس ساكناً وتكف عن التفكير. يقول وليام جيمس (١٨٤٢-١٩١٠) ”من المهم حصاد قوة صمتك بقدر أهمية حصاد قوة كلماتك“. ويقول توماس كارليل (١٧٩٥-١٨٨١) ”الصمت هو عنصر تقوم أشياء عظيمة بجمع نفسها معاً فيه“

قرأت مؤخراً مقابلة مع صانع إطارات، أشار فيها الى أن الإطارات لم تكن جيدة قبل أن يتم إعادة تصميمها لكي تمتص الصدمات بدلاً من مقاومتها. نحن أيضاً سنكون ناجحين أكثر إذا ما تعلمنا كيفية الاسترخاء وترك الضغوطات والإجهاد يمر عبرنا بدلاً من مقاومتها بقوة.

# الضحك بكثره

بقلم تيريزا نيلسون

من السهل الإستماع الى نصائح الآخرين وتغيير أنفسنا لنصبح أناساً آخرين. فننتخلي عن كوننا فريدين من نوعنا، وعن أنفسنا المصنوعة بشكلٍ رائع، وان نربط أهميتنا بأراء الناس عنا.

جاءت سيدة كبيرة في السن من أفراد عائلتنا لزيارتنا. نصحتني قائلة «السيدة لا تضحك بملء فمها و تحني رأسها للخلف وتجعل الناس يشاهدون لوزتيها».

اصبت بصدمة. هل أنا أضحك بهذا الشكل؟

قامت بتقليدي بطريقة جعلتني أجفل

أصبحت حذرة، أصبحت أنتبه لنفسي وأنا أضحك واستمتع باللحظة. إلا أن كلمات قريبتى وتقليدها لي كانت تمر في خاطري. لذا كنت أغلق فمي قليلاً لكي أمنع المشاهدين من رؤية أسناني الخلفية، وكنت أخفض رأسي بحيث أنظر الى الأمام مباشرة، وأحاول زم شفتي واجعلها تبدو أصغر..

أردت الإستمتاع بالحياة والضحك بكثرة، إلا أن إدراكي لنفسي كان يطاردني ويسرق فرحتي.

ومن ثم في أحد الأيام نسيت وضحكت كما كنت أفعل في السابق. ظلت الشمس مشرقة. لم يقل أحد بأن شكل لوزتي غريب. لم يبتعد أحد ويقول بأنني ضيع. بدأت أضحك ثانية وأستمتع بالصوت والإيقاع.

في أحد الأيام حين كنت في ايرلندا مع عائلتي، قامت ابنتي التي تحب التقاط الصور العفوية بالتقاط صورة عفوية لي وانا اضحك. كانت تلك واحدة من الصور المفضلة لدي.

كنا قد توقفنا على ممر المشاة خلال تنزهنا في دبلن وبدأنا نمزح مع بعضنا البعض. في الصورة كنت اشارك في ضحكة مع ابي. كانت يدي تمتد للامساك به، وكان رأسي يميل الى الخلف وكان فمي مفتوحا على مصراعيه وكنت أضحك. ليس بصوتي وشفتي فقط بل بكل جسمي وبكل كياني.

هكذا أريد أن يكون نهجي في الحياة. الضحك. الضحك بصدق والاستمتاع بالحياة الفوضوية والرائعة التي هي هبة من الله لي. ■

# الضحك أفضل دواء

## الفوائد الصحية لروح الدعابة والضحك



اعيدت طباعته من الإنترنت، بتصرف

الضحك يجعلك تشعر بمشاعر طيبة. والشعور الطيب الذي تحصل عليه عندما تضحك يبقى معك حتى بعد انتهاء الضحك. روح الدعابة تساعدك في الحفاظ على نظرة إيجابية ومتفائلة خلال المواقف الصعبة وخيبات الأمل والخسائر. حتى خلال الأوقات الأكثر صعوبة فإن ضحكة أو مجرد ابتسامة- يمكن لها أن تجعلك تشعر بتحسن. والضحك معدٍ حقاً.

روح الدعابة مُعدية. صوت الضحك المدوي معد أكثر بكثير من السعال أو العطس. عند مشاطرة الضحك فإنه يجمع الناس معاً ويزيد من السعادة والألفة. الضحك يطلق أيضاً تغييرات جسدية صحية في الجسم أيضاً. فروح الدعابة والضحك يقويان جهازك المناعي ويزيدان من طاقتك ويقضيان على الألم ويحميانك من الآثار المدمرة للإجهاد. والأهم

### فوائد الضحك:

#### المنافع الاجتماعية:

- يقوي العلاقات
- يجذب الآخرين نحونا
- يعزز العمل الجماعي
- يساعد في إطفاء فتيل النزاعات
- يقوي من الترابط الجماعي

#### فوائد صحية نفسية

- يضيف المرح والبهجة للحياة
- يخفف من القلق والخوف
- يزيل الإجهاد
- يحسن المزاج
- يعزز القدرة على التكيف

#### فوائد صحية جسدية:

- يعزز جهاز المناعة
- يخفف من هرمونات الإجهاد
- يخفف الألم
- يريح عضلاتك
- يمنع امراض القلب

إن سماع الضحك يُشغّل دماغك ويجعلك تبسّم وتشارك في المرح.

من ذلك كله هو أن هذا الدواء الذي لا يقدر بثمن ومتعم ومجاني وسهل الاستعمال.

الضحك مع الآخرين أقوى من الضحك لوحده. ومشاطرة الضحك هو أحد أكثر الأدوات فعالية من أجل إبقاء العلاقات جيدة ومثيرة للاهتمام. إن جميع المشاركات العاطفية تقوم ببناء روابط

مع وجود الكثير من الطاقة التي يجب معالجتها وتجديدها فإن المقدرة على الضحك بسهولة وبشكل متكرر هو مورد هائل لتذليل الصعاب وتعزيز علاقاتك ودعم قوتك الجسدية والعاطفية.



وعلاقات قوية ودائمة. الضحك يوحد الناس خلال الأوقات الصعبة.

إحدى السمات الأساسية التي تساعدنا لكي نضحك هي عدم أخذ الأمور بجدية كبيرة. لقد عرفنا جميعاً الأشخاص الهجوميين الذين يأخذون كافة الأمور بجدية مميتة ولا يضحكون لأي شيء أبداً. ما من بهجة في ذلك.

بعض الأحداث تكون حزينة بشكل واضح ولا تكون مناسبة للضحك. إلا أن معظم الأحداث في الحياة لا تحمل مشاعر طاغية من الحزن أو الفرح. إنها تقع ضمن المنطقة الرمادية للحياة العادية، وتمنحك الحرية للضحك أو عدمه.

الحياة تجلب التحديات التي يمكن لها إما أن تبرز الأفضل لديك أو تجعلك تهيم في خيالك. عندما تصبح أنت المشكلة وتأخذ نفسك بشكل جدي يصبح من الصعب التفكير خارج المشكلة وإيجاد حلول جديدة. ولكن عندما تواجه المشكلة يمكنك غالباً تحويلها الى فرصة للعلم الإبداعي.

حين يصبح الضحك وروح الدعابة والهجو جزءاً أساسياً من حياتك، فإن ابداعك سوف يزدهر وسوف تشهد اكتشافات جديدة للهو مع اصدقائك وزملائك في العمل ومعارفك وأحبائك بشكل يومي. روح الدعابة تنقلك الى أماكن عالية حيث يمكنك مشاهدة العالم من خلال منظور أكثر راحة وإيجابية وإبداع ومرح وتوازن. ■

## طرفة حول الاجهاد

اعيدت طباعته من الإنترنت، بتصرف

الإعداد للدروس لأن أحداً ما كان سيحل مكاني في اليوم التالي.

هل انت مريضة؟ سألتني بقلق.

لا، لا، لا شيء من هذا القبيل، اجبت فيما كنت أنظر الى الكتاب وأقوم بقلب الصور وأقوم بلف الشريط اللاصق. لقد طلب مني تقديم محاضرة.

حول ماذا؟ سألت

حول السيطرة على الإجهاد، أجبت

ساد صمت في تلك اللحظة. نظرنا الى بعضنا البعض لبضعة ثوان ومن ثم انفجرنا في الضحك- ليندا بوكوم ■

فرص الضحك في العالم كثيرة، ولكن إذا لم نبحت عنها عندها يمكن للحياة أن تكون قاتمة ومظلمة. حاول أن تجد السعادة في الأشياء الصغيرة من حولك. امضي بعض الوقت مع الناس الذين بإمكانهم أن يمنحوك الأمل، وسوف ترى جانباً جديداً من الحياة. إليك طرفة سوف تجعلك تضحك

### السيطرة على الإجهاد

أحياناً يتسبب التدريس في تعرضنا للإجهاد. أذكر يوماً معيناً ليس من فترة بعيدة، دخلت زميلة لي الى غرفة المدرسين وشاهدتني وأنا أندفع لتصوير بعض الأوراق وأبحث بين الكتب واستخدم الشريط اللاصق.

لا بد بأنني كنت أبدو مجهداً لأنها سألتني ما الذي يحدث. شرحت لها وأنا ألهث بأنني كنت أحاول



# إختبار الإجهاد: كيف هي ردة فعلك تحت الضغوطات



بقلم جينا شو

- ب. تكبت غضبك وتفكر بأي شيء عدا حركة السير
  - ج. تتناول قرصاً بسبب وجع الرأس المؤلم
  - د. تأخذ نفساً عميقاً
٢. تكدست الملابس المتسخة، الحمام يسرب ماء، الأطفال يصرخون، زوجك يسأل متى يجهز العشاء. هل تقومين ب:
    - أ. الصراخ "متى تتعلم إشعال الموقد؟"
    - ب. تخبئين في غرفتك وتشاهدين التلفاز
    - ج. تتناولين قدرًا كبيراً من الآيس كريم
    - د. تطلبين بهدوء من زوجك إصلاح الحمام فيما تقومين أنت بأخذ الأطفال في نزهة قصيرة من أجل الإستراحة.

كل شخص يواجه الإجهاد بطريقة مختلفة. بعض الناس يلجأون الى عادات غير صحية مثل تناول الأطعمة غير الصحية أو الجلوس أمام شاشات التلفاز. الإجهاد يمكن أن يجعل من الصعب على بعض الناس الخلود للنوم. هناك بضعة سمات مشتركة للإجهاد. عليك أن تعرف أي واحدة من تلك تعاني منها وأن تتعلم كيفية التعامل مع الإجهاد بطريقة صحية والتي ستشكل مثلاً يحتذى به من قبل أبنائك.

١. تتعرض لقطع الطريق عليك اثناء القيادة- للمرة الخامسة اليوم. هل تميل أكثر الى:
  - أ. تقوم بالشتم وتضرب المقود بقوة

يمكن لهم أن يتعلموا فعل الأشياء نفسها. عادةً ما تكون الأفعال أقوى من الكلمات عندما يتعلق الأمر بالأبوة والأمومة.

الأشياء الأولى أولاً: إن التعامل مع الإجهاد بطريقة صحية لا يعني التغلب كلياً على ردات فعلك الطبيعية أو كبحها. بدلاً من ذلك، عليك السيطرة عليها و مواصلة الحياة.

إذا كانت ردات فعلك مبالغ فيها، حاول طريقة أخرى للتعبير عن مشاعرك جسدياً عدى عن الصراخ على الناس. حاول الركض أو إذهب في نزهة مع الأطفال. أو اذهب للسباحة إن استطعت. بإمكان النشاطات الجسدية مساعدتك في أكثر من مجرد حرق طاقتك في الغضب. اشرح للأطفال بأن التمارين تشغل الجزء المسؤول عن المشاعر الجيدة في الدماغ. يجب أن تشعر بأنك أفضل وبأنك مرتاح أكثر عندما تمضي بعض الوقت وأنت تتحرك.

إذا كنت منسحب تميل الى الابتعاد والإختفاء قم باستخدام عداد الوقت. قم بالإنسحاب لمدة ٥ أو ١٠ دقائق، ومن ثم عليك العودة ومواجهة الأمر. قد ترغب بالاستماع الى موسيقى مهدئة أو محاولة التأمل أثناء لجوئك للإسترخاء العقلية واحرص على الابتعاد عن الطعام غير الصحي.

إذا كنت ممرض وتشعر بالإجهاد من خلال الصداع أو ألم المعدة والأعراض الجسدية الأخرى فإنه يمكن لك أن تستفيد من تمارين الكتابة. اكتب رسالة الى الشخص الذي تعتبره أكبر مصدر لتوترك، او اكتب حول الإجهاد الى شخص تكن له الإحترام. الى أمك، الى جدتك الحبيبة او الى صديقك. ومن ثم إقلب الورقة واكتب رداً الى نفسك من ذلك الشخص. ستندهش من

مقدار الراحة التي ستشعر بها ■

٣. تخلفت عن إنجاز عمل مهم في الوقت المحدد ومديرك منزعج. هل تقوم ب:  
أ. تصب جام غضبك على زميلك الذي خذلك في المشروع  
ب. تقبع في غرفتك الى أن تمر العاصفة  
ج. تبقى مستيقظاً طوال الليل وأنت خائف من أن تتعرض للطرد  
د. تكتب الأشياء التي تقلقك على ورقة، تقوم بثيها وإلقائها بعيداً. ومن ثم تقوم بإعداد خطة حول الخطوات التالية مع مديرك.

### الإجابات الصحيحة

- إذا كانت معظم إجاباتك ”د“ ، تهانينا، أنت بطل محارب للإجهاد وتعرف حقاً كيف تتعامل مع الإجهاد بطرق صحية. واصل العمل الجيد واستمر في ذلك.
- إذا كانت معظم إجاباتك ”أ“ فإنك تميل لأن تكون مبالغ في ردة الفعل تجاه الإجهاد. قد تقوم بالصراخ والقاء الأشياء وصفع الأبواب والانتقاد عندما تتعرض للإجهاد.
- إذا كانت معظم اجاباتك ”ب“ فأنت منسحب، ربما تتسحب من النزاعات والإجهاد وتعزل نفسك.
- معظم إجاباتك ”ج“ فأنت ما يدعوه علماء النفس متمارض. أنت شخص يشعر بأن الإجهاد هو أعراض جسدية مثل وجع الراس وألم المعدة ومشاكل النوم. أو قد تلجأ الى تصرفات غير صحية مثل تناول طعام غير صحي.

مهما كانت نوعية الإجهاد الذي تتعرض له، فإن الحل هو في إيجاد طرق أكثر صحية للتعامل مع مشاعر الإجهاد لديك- ومن ثم اشرح لأبنائك كيف يمكن لهم أيضاً أن يشعروا بشكل أفضل من خلال استخدام نفس أدوات التعامل هذه.

إذا ما شاهدك أطفالك وأنت تقوم بالتعامل مع الإجهاد من خلال عادات غير صحية مثل تناول الطعام فإنه

# التخلص من الاجهاد

الإجهاد هو قمامة الحياة العصرية- فنحن جميعاً نقوم بتوليدته ولكن إذا لم نتخلص منه بالشكل الصحيح فإنه سوف يتراكم ويستولي على حياتك - تيري غاليميتس

من أجل الراحة السريعة حاول الإبطاء - ليلي توملين  
ان روح الدعابة لديك هي واحدة من أهم الأدوات القوية التي تجعل مزاجك اليومي ووضعك العاطفي يدعمان الصحة الجيدة - بول اي مكفي

التوتر هو من تعتقد أن عليك أن تكون. والاسترخاء هو من تكون حقاً - مثل صيني

ليس الإجهاد هو الذي يحصل لنا. إنه الإستجابة لما يحدث. والإستجابة هي أمرٌ يمكننا اختياره - مورين كيلوران

الحقيقة هي أن الإجهاد لا يأتي من مديرك أو أطفالك أو زوجتك أو أزمة السير أو التغييرات الصحية أو الظروف الأخرى. إنه يأتي من أفكارك حول تلك الظروف - اندرو بيرنستاين

إن قلقنا لا يُفرغ الغد من الحزن، بل يفرغ اليوم من قوته - تشارلز سبيرجيون

ليس من المنطق القلق حول الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها، لأنه ما من شيء يمكنك القيام به حيالها، فلم القلق حول أشياء ليس لديك سيطرة عليها؟ إن نشاط القلق يجعلك مشلول الحركة - وين داير

