

المجلد ٧ الاصدار ٥

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

ما بعد الوظيفة

خذ الوقت لإعادة الشحن

وقت الراحة

إستغل استراحتك على أكمل وجه

الأبوة من القلب

العناية بالنفس للآباء المجهدين

كيف تقوم بإعادة شحن بطارياتك؟



لم أكن قادرة على أخذ إجازة لأكثر من سنتين. الإلتزامات الشخصية والتزامات العمل، جنباً الى جنب مع القيود المالية، لم تسمح لي بذلك.

جلست مؤخراً على حاسوبي الشخصي في الصباح الباكر، وكنت أشعر بالإحباط والإجهاد، وكنت أحاول أن أرى للمرة العاشرة إن كان بمقدوري أخذ إجازة لبضعة أيام فقط. قائمة أعمال الطويلة وفواتيري التي يتوجب على دفعها والتي كانت تجملق بي من شاشتي أشارت ب "لا" لذلك الخيار. حيث أصبت بالإحباط. قمت وصنعت لنفسي فنجانا من القهوة وجلست على شرفة شقتي الصغيرة. تحولت عيناى نحو أغصان شجرة الزيتون الجميلة ونحو أشجار الحور على طول الطريق ونحو السماء الزرقاء. كانت بعض الطيور تغرد ألحانها الصباحية من على أغصانها في هواء الصباح الهاديء.

وحين جلست هناك شعرت بأن الأشجار كانت تسقط بعيداً ومن ثم خطر في بالي أنه على الرغم من أنني لن أكون قادرة على أخذ إجازة طويلة الآن ، إلا أنه بإمكانى أخذ بعض الوقت كل يوم من أجل التنفس والإستراحة هناك في منزلي.

خلال البحث عن المواضيع لهذا العدد من المشوقة فيما بعد، فإن كل شيء قرأته أكد على ذلك. هناك دوماً شيء نستطيع عمله لكي نجد مكاناً لراحة البال التي نحتاجها لكي نعيد شحن أنفسنا وإعطاء أنفسنا القوة التي نحتاجها لكي نتجز مهامنا.

بالطبع إذا كان بمقدورنا تبديل ذلك فإن إجازة أطول كل سنة ستكون أمراً رائعاً. ولكن إذا لم يكن بمقدورك عمل ذلك، فإنني أمل أن القصص والمقالات التي شجعتني لإعادة الشحن بشكل يومي ستفعل الشيء نفسه معك.

كريستينا لين

الى المشوقة

٣ تخصيص بعض الوقت لشحن فأسى

٤ ما بعد الوظيفة خذ الوقت لإعادة الشحن

٦ هل تُغذي جسدك ولكن تُجوعَ روحك؟

٧ لماذا تغذي قلبك وعقلك؟

٨ الأبوة من القلب

كيف تقوم بإعادة شحن بطارياتك؟

١٠ وقت الراحة: إستغل استراحتك على أكمل وجه

١٣ أقوال ماثورة إعادة الشحن

العدد
أسرة التحرير

المجلد ٧ الاصدار ٥
كريستينا لين

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

موقع
الالكتروني:
بريد الكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٥
جميع الحقوق محفوظة

تخصيص بعض الوقت لشحن فأسي

بقلم ليديا بوترز

"متى كانت آخر مرة شحذت بها فاسك؟" سأله مديره.

"اشحذه؟ لم يكن لدي الوقت الكافي لكي أشحذ فأسي، كنت مشغولاً في محاولة قطع الأشجار".

هل كان ذلك صدفة؟ لا أعتقد ذلك. كان ذلك ما كنت بحاجة لقراءته. وجعلني ذلك أدرك بأنني بحاجة لإستعادة التوازن بين العمل والراحة.

خصصت بعض الوقت في ذلك اليوم لكي أقرأ شيئاً ملهماً والإستماع الى بعض الموسيقى. وخصصت أيضاً بعض الوقت لكي أتصل ببعض أبنائي، ومن ثم أمضيت بعض الوقت في اللعب مع إثنين من أحفادي. كان ذلك يعني بأنني قمت بإغلاق جهاز الحاسوب مبكراً وكان علي مقاومة تفقد بريدي الإلكتروني على هاتفي الذكي، إلا أن الأمر كان يستحق العناء.

بالطبع ما من مشكلة في النشاط والعمل الشاق. ولكن يجب علي عدم الإنشغال كثيراً بحيث أهمل الأشياء المهمة حقاً، مثل الإستثمار في حياتي الشخصية، وتخصيص الوقت للتأمل والإستراحة وامضاء الوقت مع أسرتي، وغيرها.

إذا لم أخصص الوقت لشحن فأسي فسوف أشعر بالملل وأفقد فعاليتي. ■

كان الشهر الماضي حافلاً جداً بالنسبة لي بحيث أنه في مرحلة ما وجدت نفسي أحملق في جهاز الحاسوب دون أن أستوعب ما كنت أقرأه. بعد أن قرأت البريد الإلكتروني نفسه للمرة الخامسة، تهذت. وأخذت استراحة وأنا مترددة.

عدت إلى جهاز الحاسوب بعد فترة قصيرة، قرأت بذهول إقتباساً لصديقة لي على الفيسبوك، والذي قاد الى هذه القصة: يحكى أن حطاباً قوياً جداً طلب من تاجر أخشاب وظيفة وحصل عليها. كان الراتب وشروط العمل جيدة. لهذه الأسباب كان الحطاب مصمماً على بذل قصارى جهده.

أعطاه رب عمله فأساً وعرفه على المنطقة التي كان من المفروض أن يعمل فيها.

في اليوم الأول قام الحطاب بقطع ١٨ شجرة

"أحسنت" قال صاحب العمل "استمر في ذلك".

حفزته كلمات مديره، فعمل الحطاب بجهد أكثر في اليوم التالي. إلا أنه قطع ١٥ شجرة فقط. وفي اليوم الثالث حاول بجهد أكثر وأكثر إلا أنه لم يستطع أن يقطع أكثر من ١٠ شجرات. يوماً بعد يوم، كان يقطع أشجاراً أقل وأقل.

"يبدو أنني أفقد قوتي"، فكر الحطاب. ذهب الى مديره واعتذر له وقال بأنه لا يفهم ما الذي يحدث.

ما بعد الوظيفة

خذ الوقت لإعادة الشحن

بتصرف، الكاتب غير معروف

معظمنا مروا بما يلي. عمل متراكم، فواتير يجب سدادها، وأطفال يطالبون بالإهتمام. نريد أن نسترخي- نريد ذلك حقاً- إلا أن الشعور بالذنب يمنعنا من عمل ما يتطلبه الأمر لكي نتمهل ونقوم بإعادة شحن بطارياتنا الداخلية. الحقيقة هي أن أخذ بعض الوقت لنفسك ليس أمراً أناهياً أبداً. غالباً ما نمضي معظم أوقاتنا ونحن نفعل ما يتطلبه الأمر لكي نقوم بتسديد تلك الفواتير وتلبية حاجات العائلة التي تكبر أو إنجاز جميع أنواع المهام. عندما نفعل ذلك بدون أخذ بعض الوقت لتلبية احتياجاتنا والإهتمام بأنفسنا فإننا نقدم للجميع من حولنا خدمة سيئة ولا نقوم بمساعدة أنفسنا أيضاً. هنا سنقوم بإلقاء الضوء على أهمية وقت الإستراحة. وكذلك سنقوم بتقديم بعض النصائح من أجل الإستفادة من كل دقيقة.

الإجهاد وصحتك

إذا أردت أن تكون بصحة جيدة، فإنك بحاجة للراحة. الأمر بهذه البساطة. الوقت الذي تعطيه لنفسك للإسترخاء وإعادة الشحن ليس رفاهية، إنه متطلب من أجل الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية. ومن المهم أن تسترخي مهما كانت مهنتك. إذا كان عمك مرهقا فإن وقت الإسترخاء وإعادة الشحن يصبح أكثر أهمية. إذا لم تخصص الوقت للإسترخاء فإنك قد تتعرض للإرهاك.

الإرهاك في العمل مشكلة يواجهها الكثير من الناس. عندما تتعرض للإجهاد لن تقوى على الإنتاج بشكل جيد. يمكن أن يكون ذلك مشكلة كبرى، خاصة إذا كنت تعمل في مجال السلامة العامة أو إذا كنت متخصص في الرعاية الصحية من أي نوع. الكثيرون يعتمدون عليك للقيام بما يجب على أكمل وجه. غالباً ما تعتمد حياتهم على مقدرتك على العمل بشكل جيد.

مهما كانت مهنتك فإنه من المهم أن تجعل التجديد جزءاً من أسلوب حياتك اليومي. إذا لم تفعل ذلك يمكن للإجهاد الحياة اليومية أن يؤدي إلى مشاكل مثل النوم غير المريح وانخفاض مدى الإهتمام والأمراض الجسدية. بدون الإسترخاء المناسب قد تلجأ إلى الأدوية أو إلى الحلول السريعة الأخرى والتي في النهاية قد تجعل الأمور أسوأ بدلاً من المساعدة في حلها.



إذا كنت تعتقد بأن برنامج عملك حافلٌ بحيث لا يسمح لك بالإستراحة اليومية ، فإن الوقت قد حان لكي تقوم بإعادة التقييم وإعادة ترتيب الأولويات. إن تخصيص استراحة لبضعة دقائق خلال عملك اليومي سيساعدك على التخلص من الشعور بالإجهاد. تنفس الهواء النقي، استرخي، تناول وجبة صحية خفيفة، أو امضي بضعة دقائق في مشاركة الضحك مع زميلك في العمل. ذكر نفسك بأن تلاحظ كيف يشعر جسمك وعقلك عندما تبدأ بالشعور بالإجهاد. عندما تظهر هذه العلامات، احصل على استراحة بأسرع وقت ممكن. إن القيام بهذا العمل البسيط سيساعدك على الشعور بشكل أفضل في الحال.

الطرق لدمج وقت الراحة في برنامجك

سواء أردت أن تؤدي عملك على أكمل وجه، أو أن تكونَ أياً أفضل أو أردت الإستمتاع بعلاقات مرضية بشكل أكبر، فلا بد لك من أخذ قسط من الراحة. عندما تكون مسترخياً ومرتاحاً فإنك ستشعر بالقوة، كذلك ستجد بأن البقاء مركزاً في العمل سيصبح أكثر سهولة.

● **خطط وقت الإستراحة.** بالإضافة الى أخذ إستراحات كلما حانت الفرص قم ببناء الوقت لنفسك في برنامجك. إذا كنت تستمتع بالركض أو اليوغا، خطط للقيام بتلك الأنشطة الجسدية بضعة مرات في كل أسبوع. إذا كنت تحبين تقليم أظافرك أو عمل مساج، إجعلها أولوية أيضاً. مهما كنت تحب الإسترخاء، قم بدمج هذه الأشياء في برنامجك، بحيث لا تتساهل. إذا ما تخلفت عن موعد مع نفسك، قم بإعادة برمجة ذلك بنفس الطريقة التي تشعر فيها إذا لم يكن بمقدورك حضور اجتماع مع عميل مهم.

● **غير من عاداتك.** لدينا جميعاً عادات تساعدنا، وعادات لا نتفعلنا أبداً. إذا كنت تميل للذهاب للنوم متأخراً بعد مشاهدة التلفاز لعدة ساعات، ومن ثم تجر نفسك

من الفراش في الصباح فإنك لا تفيد نفسك أبداً. حاول إغلاق التلفاز في الليل وأخذ للنوم باكراً. استيقظ مبكراً أكثر من المعتاد. وأستغل ساعات الصباح الهادئة بممارسة بعض التمارين أو قراءة شيءٍ ملهم أو شارك طعام الإفطار مع الآخرين.

● **بسّط روتينك.** إبحث عن طرق من أجل تبسيط روتينك. إذا كنت تميل لشراء المواد الغذائية عدة مرات في الأسبوع، حاول أن تختصر ذلك وتجعله مرة أو مرتين في الأسبوع بدلاً من ذلك. إذا كنت تجد صعوبة في قول "لا" حين يطلب منك الناس معروفاً تدرّب على عمل ذلك. لا تشعر بأنه يتوجب عليك إعطاء الشرح أو التبرير ، فقط قل "لا".

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود للإسترخاء. قد تجد أعداءاً لكي تفوت على نفسك وقت الإستراحة. إذا حدث ذلك ذكر نفسك بأن إعادة الشحن هو أمر ضروري، وبأن الإخفاق في الإسترخاء سيتسبب في إرتفاع معدل الإجهاد بشكل كبير لكي يصل الى مستويات غير صحية.

مثلاً يعتبر تناول الطعام بشكل سليم وممارسة التمارين الرياضية أمرٌ مهم فإن الإسترخاء مكوّنٌ مهم في أسلوب حياتك الصحي أيضاً. وبما أن الإسترخاء يساعدنا في تخفيض مستويات الإجهاد، فإنه يُحسّن من صحتنا.

افعل ما يجعلك تشعر بالسعادة وتذكر بأنه على رغم من أن عملك مهم وقيّم إلا أنه ليس أهم شيء في حياتك. احصل على بعض الوقت للإستراحة كل يوم واسترخي بعمق في كل مساء. أولي العلاقات إهتماماً شخصياً، وأمنح نفسك الإذن للإسترخاء. إن هذه التغييرات البسيطة ستحسن من خبرتك في الحياة، وستبقيك مركزاً عندما تكون المخاطر عالية. تنفس واسترخي واسترح. إنك تستحق ذلك. ■

هل تُغذي جسدك ولكن تُجوعَ روحك؟

بقلم جيل روجرز، بتصرف

قالت بأنها تشعر بالملل. شَعَرَت بالفراغ. عرفتُ بأن هناك شيء ناقصٌ في حياتها. كان الأمر أشبه بالجوع الداخلي. سألتها ماذا كانت تطعم لروحها؟ "ما الذي تعنيه؟" سألتني.

أرواحنا تحتاج للطعام مثل أجسادنا. فنحن نادراً ما نفكر بالطعام الذي نحصل عليه أرواحنا. إن إلقاء نظرة على الغذاء الذي كُنت تطعمه لروحك سيكشف لك لماذا يتواجد هذا الجوع الداخلي في بعض الأحيان. على ماذا كان ينصب تركيزك؟

لمعرفة ذلك إسأل نفسك بضعة أسئلة.

- هل أجعل روحي تنزلق في دوامة لأنني أشعر بالقلق؟
- هل قام الإنشغال بجعل وقت راحتي مزدحماً بحيث لم أعد قادراً على التفكير بالخيارات التي اتخذها؟ إننا نغيّر التأثيرات من حولنا
- هل يقوم وقت الترفيه بتغذيتي بأشياء تسرق روحي؟
- هل أحيط نفسي بأناس يقومون بتشجيعي أم إحباطي؟
- ما هي الرغبات التي أقوم بالتركيز عليها؟
- من هو الشخص الذي أصبحته؟

تَفَقَّد الأمر. هل تشعر روحك بالجوع؟ هل تشعر بأن هناك شيئاً ناقصاً؟ استرح لمدة اسبوع وانتبه جيداً الى حاجات روحك وقم بإطعامها أفكاراً إيجابية تقوم ببناء الثقة. قم بالصلاة والتأمل ودع السكينة تدخل الى قلبك. ستقوم بتغذيتك وتملؤك بطرق كنت قد نسيتها. لا ترضى بالأقل. ■

بماذا تغذي قلبك وعقلك؟

بقلم لوري ديشين

الخيار الأول ومن ثم نقوم بالإختيار الواعي لعمل الخيار الثاني.

قد لا نستطيع التخلص من الأفكار السلبية بشكل تام، ولكن بإمكاننا أن نتعلم الإمساك بها ومن ثم نحولها الى أفكار إيجابية بانتظام متزايد.

ربما لا نشعر دوماً بأننا أشخاص محبين ولطيفين، ولكن بإمكاننا أن نختار التأمل والصلاة أو أن نفعل أي شيء يساعدنا في الحصول على راحة البال، وذلك لكي نزرع هذه المشاعر بشكل أكثر.

قد لا نشعر بالسكينة دائماً، ولكن يمكننا أن نُشكك في حسدنا واستيائنا وعدم قناعتنا. وأن نطور الوعي الذاتي ونتصرف مع تلك المشاعر السلبية بناءً على ما نتعلمه.

كل ما سبق يجعلنا ندرك بأننا جميعاً نأتي من مناطق مختلفة، وبالرغم من أوجه الشبه بيننا إلا أن كل واحد منا لديه خلطة فريدة من نوعها من التحديات.

ذلك يعني بأن وظيفتنا هي أن ندرك بأننا فقدنا توازننا كيف نخرج عن توازننا وأن نقوم بذلك بدون ان نحكم أو أن نقارن أنفسنا بالنااس الآخرين، بحيث نستطيع أن نركز على بذل قصارى جهدنا لكي نرعى الأفكار والمشاعر الجيدة.

نحن لا نعيش في عالم إيجابي كلياً، لذلك نحن لا نستطيع التحكم بكل شيء يحدث لنا- إلا أننا نستطيع أن نجعل العالم مكاناً أفضل من خلال السعي لمعرفة وتغذية أنفسنا. ■

قبل أيام كنتُ أقرأ حكاية تتحدث عن سكان أمريكا الأصليين. قال أحد رجال القبائل الكهول لحفيده بأنه داخل كل منا هناك كلب أسود وكلب أبيض يتعاركان.

الكلب الأسود يمتلك صفات سلبية نمطية، بما في ذلك الحسد والجشع والألم والغضب والإستياء والغرور. الكلب الأبيض يمتلك صفات تعتبر نمطياً بأنها إيجابية بما في ذلك الحب والمرح واللطف والشعور مع الآخرين والحنان والإنسانية والسلام.

سأل الحفيد: أي كلب سيفوز بالقتال؟ أجاب الكهل: الكلب الذي تقوم بإطعامه

يالها من عبارة قوية. بإمكاننا الحصول على فؤائد مذهلة من خلال سؤالنا لأنفسنا: ما الذي أطعمه لِنفسي اليوم؟

بإمكاننا أن نختار العيش على كل شيء نعتبره خطأً، ونشككي حول ذلك لكل شخص يصغي إلينا، ونركز على كل شيء نعتقد بأننا نفتقر إليه وبشكل عام نعيش أيامنا ونحن نتغذى على السلبية. أو بإمكاننا أن نختار العيش بطرق سليمة ونتحدث حول أشياء تثير إهتمامنا ونركز على أشياء تجعلنا نشعر بأننا محظوظين، وبشكل عام نعيش حياتنا بشكل إيجابي.

بالطبع هناك خيار ثالث أكثر واقعية. بإمكاننا بذل قصارى جهدنا لكي نلاحظ بأننا نقوم بعمل



وقت الراحة: إستغل استراحتك على أكمل وجه

من الإنترنت، بتصريف

الوقت لنفسه، لكي يتنشط ويعيد شحن نفسه عقلياً وجسدياً. عندما تعود من الإستراحة، فإنك ستشعر بشكل أفضل وستعمل بشكل أفضل أيضاً.

تعرف الدكتورة ترويانى وقت الراحة بأنه "الإستراحة من كلمة "يجب" مثل يجب أن أفعل ذلك وأن أفعل ذلك". إنه وقت غير مرسوم وغير مخطط له عندما تفعل شيئاً تريد أن تفعله حقاً أو- حتى أفضل- لا شيء على الإطلاق. إنها تصف على الأقل ساعة من الراحة مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

أنت منهك ومنشغل. تتطلق بأقصى سرعتك، مع ذلك كلما اشتغلت أكثر كلما أنجزت أقل. إلا أن هناك طريقة لإيقاف هذه الدوامة المرهقة.

اسحب الفيش وامنح نفسك بعض الراحة، هذا ما تقترحه ماريان ترويانى وهي أخصائية علم نفس في بارينغتون، الينويز، وهي أيضاً مؤلفة لكتاب "التفاؤل العفوي"

التفاؤل: هو استراتيجيات مثبتة للصحة والإزدهار والسعادة. كل إنسان يحتاج لبعض

معظم الناس لا يحصلون حتى على قدر ضئيل من الوقت لأنفسهم. حتى عندما تكون لُوحداً، هناك طرق عديدة يمكن للعالم أن يتدخل بك والعكس- الهواتف الخلوية والرسائل الإلكترونية والبريد الصوتي. كل هذه الأمور المشتتة تقلص من إبداعك وطاقتك، كما تقول.

يصبح الناس خبراء أيضاً في المهام المتعددة. الأسرة المتطلبية، المهنة والمهام الأخرى التي تترك القليل من الوقت لأنفسنا.

الناس المحظوظين الذين يحصلون على وقت الراحة غالباً ما يعتقدون بأنه يتوجب عليهم ملؤه بالهوايات والمهام. إلا أن ذلك ليس وقت الراحة، كما تقول الدكتورة ترويانى.

قد يفوتك المفهوم إذا ما قمت ببرمجة أوقات الراحة في الوقت نفسه كل اسبوع سواء كنت في مزاج ملائم ام لا. بدلاً من ذلك، استسلم لتلك الرغبة الملحة للتحديث والسير، أو التقط ذلك الكتاب الذي كنت تريد قراءته. اسكب فنجان من الشاي وشاهد الغروب.

جد الوقت

لا تعتبر وقت الراحة أنه مضيعة للوقت، تقول الدكتورة تريانى، إنه استثمار، إن ذلك يساعدك في السيطرة على حياتك- خاصة من الإجهاد والتوتر إنه يهديء جسمك ويجعل عقلك مركزاً أكثر بحيث تستطيع أن تتعامل مع الأمور بفعالية أكثر.

حتى عندما تعطي نفسك الإذن، يمكن أن يكون من الصعب ملاحظة الفرص لكي تأخذ استراحة- في البداية على الأقل. الاقتراحات التالية يمكنها أن تساعدك في إيجاد المزيد من الوقت لنفسك:

● إقطع الحبال. لا تشعر بأنه يتوجب عليك الرد على كل إشارة من العالم الخارجي. أغلق جهاز الحاسوب واترك الهاتف الخلوي خلفك.

● قل لا لمصاصي الدماء العاطفيين. الناس الذين يستخدمونك كمستمع جيد للنحيب والشكوى يمكن لهم أن يستنزفوا الكثير من وقتك وطاقتك، تقول الدكتورة ترويانى. إذا كان شخص ما يأتي إليك بشكل مستمر ويأخذ من وقتك. أخبر الشخص بأن أمامه خمس دقائق، ومن ثم استخدم الوقت للتركيز على الحلول.

● إعب الهوكي. أنظر الى روتينك اليومي لكي ترى ما هو مهم حقاً وأين يمكن لك أن تأخذ وقتاً للراحة. هل يمكن لك أن تفوت ذلك الإجتماع أو تؤجل تلك الرحلة؟

● خذ طعامك معك. بدلاً من العراك مع الحشود في الكافيتيريا أحضر معك الغداء من المنزل وجد مكاناً هادئاً ولطيفاً للإستماع به. استغل الوقت الإضافي للسير.

● استغل الفرصة. إن أفضل فرص وقت الراحة غالباً ما تكون غير مخطط لها. فتح ذهنك لما يحدث من حولك وكن راغباً في الإستجابة.

● حرر عقلك. القلق والمشاعر السلبية الأخرى يمكن لها أن تمنعك من الإستمتاع بوقت الراحة. لكي تتخلص من الفوضى تخيل مكنسة كهربائية وهي تسحب المشاعر السيئة من رأسك.

● خفف الضغط. لا تتوقع الكثير من وقت راحتك. الهدف ليس كتابة رواية عظيمة، بل الإسترخاء. أبقى آمالك بسيطة.

"أصغي الى صوتك الداخلي". تنصح الدكتورة ترويانى. "تعرف على ما يحتاجه جسمك وعقلك في تلك اللحظة. لست بحاجة عمل الكثير من الخطط- إفعل فقط ما يبدو صحيحاً".



العناية بالنفس والآباء المنهكين

كيف تقوم بإعادة شحن بطايرتك؟

بقلم ربيكا ولفيندين، بتصرف

طوال الوقت؟ أنا أفهم ذلك، إلا أن العناية بالنفس لا تعني أخذ إجازة طويلة أو رحلة الى المنتجع كل أسبوع - مع أن ذلك يبدو فكرة جيدة. إن المفتاح للعناية بنفسك هو برمجة بعض الوقت بشكل منتظم من أجل نفسك. ضع ذلك في أجندتك، وحافظ على ذلك الإلتزام.

إحدى الحيل التي وجدتها مجدية هي إيجاد جيوب الوقت المخفية والتي بإمكانني استخدامها. أحد الأمثلة هي التنقل اليومي. بدلا من الشعور بالتوتر بسبب العمل المتراكم الذي ينتظرك على المكتب أو استرجاع الشجار الذي وقع بينك وبين طفلك في ذلك الصباح، حاول الإستماع الى سي دي أو برنامج إذاعي تستمتع به. الغناء بصوت عال في السيارة يمكن أن يكون علاجا شافيا. أسلوب آخر هي تجربة التنفس بعمق. الشيء الرائع المتعلق بذلك هو أنه بإمكانك عمل ذلك في أي مكان وفي أي وقت، حتى وأنت تتجادل مع طفلك، أو في حالات التوتر الأخرى.

تكتيك إضافي لكي تجد بعض الوقت لنفسك هو الإستيقاظ مبكرا في الصباح أو تخصيص بعض الوقت ليلة واحدة في الأسبوع واستخدام ذلك الوقت لنفسك. لاحظ بأنني قلت "لنفسك" وليس من أجل القيام بمهامك اليومية. استخدم ذلك الوقت لتناول كوب من القهوة أو الشاي أو وجبة خفيفة صحية أو جريدة أو التحقق بصف ما أو اعمل في

كيف تعنتي بنفسك وتتخلص من التوتر كأب؟ عندما كنت في المدرسة من أجل عمل إجتماعي، قيل القليل جداً عن العناية بالنفس. بالتأكيد، بضعة أساتذة يمكن أن يعلقوا حول "الإجهاد" أو الإجهاد الأبوي، إلا أنه ما من أحد حقيقة تحدث حول كيف يفترض بنا أن نعنتي بأنفسنا في المواقف التي تسبب التوتر.

كأب، أنت الراعي رقم واحد في منزلك لأبنائك، هذا عدا عن المسؤوليات الأخرى، مثل العناية بوالديك، أو المسؤولية المادية عن أسرته. إذا كنت أب لطفل مصاب بالتوحد، أو قضايا سلوكية أخرى، فإن الإهتمام بنفسك يكون أكثر أهمية. عندما تكون أب لطفل لديه قضايا سلوكية يمكن أن يكون ذلك عملاً مرهقا ومحبطاً.

إنه أمر أساسي أن تخصص بعض الوقت لنفسك بحيث تكون لديك الطاقة للإستجابة لطفلك وللسلوك الذي تراه، بدلا من التصرف بطريقة عاطفية ومنهكة. إذا لم تأخذ ذلك الوقت، فإن آثار هذا التوتر المتراكم يمكن أن يؤدي الى الإنزعاج والإنهاك المتزايدان وحتى المشاكل الصحية.

الآن، أعرف بأن الكثيرين منكم يقرأون ذلك ويقولون "نعم، صحيح! كيف يمكن لي أن أفكر بإعادة شحن بطايراتي عندما يصرخ طفلي علي، ويرفض أداء واجبه المدرسي ويسبب المشاكل



برنامج أو مارس التمارين. جد صديقاً أو فرداً من الأسرة يدعمك ولا ينتقدك تتصل به عندما تكون بحاجة حقاً للتحدث. قد يكون أباً آخر في نفس القارب وبإمكانك أن تجد معه بعض الدعابة في الموقف معاً، يمكن أن يكون ذلك مساعداً للغاية- في بعض الأحيان فإن الضحك هو أفضل إنفراج.

القيام بعمل جسدي يمكن أن يحقق هدفين، فهو مخفف للتوتر ويعطيك القوة الجسدية والطاقة التي تحتاجها لكي تواجه يومك. ليس من الضروري أن يكون تدريب ماراثوني مكثف . نزهة قصيرة على الأقدام أو العمل في الحديقة مفيد أيضاً.

إن المفتاح للعناية الفعالة بالنفس هي إيجاد شيء أو بضعة أشياء تستمتع بها وتصنع الوقت منها. مع أن القيام بذلك قد يبدو أمراً أنانياً، إلا أنه يعمل على تجديد مخزون الطاقة لديك بحيث تمتلك قوة التحمل والصفاء لكي تكون قادراً على تحمل مسؤوليات العناية بالآخرين. ونذكر هنا المثال الكلاسيكي لعرض إجراءات السلامة العامة على الطائرات : يتوجب عليك ارتداء قناع الأكسجين قبل أن تساعد الآخرين من حولك.

ما الذي تفعله لكي تعتني بنفسك؟ أو ماهي الخطوات البسيطة التي ستخذها للبدء؟ أخبرنا على:

■ motivated@motivatedmagazine.com



إعادة الشحن

من المهم أحياناً أن تعمل من أجل وعاء الذهب ذلك. ولكن في الأحيان الأخرى فإنه من الضروري أن تأخذ وقتاً للراحة وأن تحرص على أن يكون أهم قرار لك في اليوم هو أن يتكون من إختيار أي لون تنزلق فيه على قوس قزح- دوغلاس باجلز.

إياك وأن تغفل عن هذه الحقيقة المهمة: لا أحد يستطيع أن يكون عظيماً حقاً اذا لم يعرف نفسه، المعرفة التي يمكن الحصول عليها فقط من خلال التقاعد في بعض الأحيان-جوهان جورج فون زمرمان

ابتعد من وقت لآخر، واحصل على بعض الإسترخاء، لأنك حين تعود لعملك سيكون حكمك أكثر رسوخاً. اذهب الى مكان بعيد، عندها سيبدو العمل أصغر ويمكنك أن ترى معظمه بلمحة، ويمكنك أن ترى إنعدام الإنسجام بسهولة أكثر- ليوناردو دافنشي

أحياناً تكون أكثر الاشياء التي تفعلها إنتاجية هي الإسترخاء- مارك بلاك

ليس سيئاً أن تكون إنتاجيتك عالية، إلا أن دماغك بحاجة الى بعض الراحة لكي يعمل بشكل كامل - ديبينا هاريس

أرني شخصاً مهموماً وسوف أريك شخصاً لا يعرف كيف يسترخي- البرت كليف

مهما كان حجم الضغط الذي تتعرض له في العمل، إذا كان بمقدورك أن تجد الطرق لكي تسترخي لمدة خمس دقائق على الأقل كل ساعة، فسوف تكون أكثر إنتاجية- جويس برذرس

من أجل راحة سريعة الفعالية جرب الإبطاء - ليلي تولين

الشخص الذي يستمتع بوقت الفراغ هو الذي يكون لديه الوقت لكي يحسن من حالته الروحية- هنري ديفيد ثورو

خذ قسطاً من الراحة، إن الحقل الذي حصل على الراحة يعطي محصولاً كبيراً - اوفيد

