



العناية بالنفس

دليل للعاملين في مجال المساعدة الإنسانية والتنمية



القيام بأمر عظمة
يتطلب قدراً عظيماً من
العناية بالنفس

بلان إترناشيونال هي منظمّة تمويية وإنسانيّة مستقلّة تعمل على النهوض بحقوق الأطفال والمساواة للفتيات. إننا نؤمن بالقوة والقدرات الكامنة لكل طفل وطفلة لكن غالباً ما يتم قمع هذه القوة والقدرة نتيجةً للفقر والعنف والإقصاء والتمييز، والفتيات هنّ الأكثر تضرراً في مثل هذه الحالات. نعمل مع الأطفال والشباب والداعمين والشركاء ونسعى جاهدين من أجل عالمٍ عادلٍ عبر معالجة الأسباب الجذرية للتحديات التي تواجهها الفتيات والأطفال الأكثر ضعفاً.

إننا ندعم حقوق الأطفال منذ الولادة وحتى سن الرشد ونُمكن الأطفال من الاستعداد للأزمات والشدائد والتصدي لها ونَقود التغيير في الممارسات والسياسات على الصعيد المحلي والوطني والعالمية من خلال انتشارنا وخبرتنا ومعرفتنا. نحن نبنّي شراكات قوية من أجل الأطفال منذ أكثر من ٨٠ عاماً ونعمل حالياً في أكثر من ٧٥ دولة حول العالم.

تم تمويل هذا الدليل من قبل مؤسسة نوفو نورديسك وبدعم من
منظمة بلان إترناشيونال - مكتب الدنمارك

NOVO
nordisk
fonden



تمهيد

غالباً ما يتعرض العاملون في المجال الإنساني لمستويات عالية من الإجهاد والضغط سواء كانوا يساعدون أثناء الكوارث أو يعملون في مناطق النزاع أو مع السكان الذين واجهوا ظروفًا صعبة. إن طبيعة عملهم مُعقّدة للغاية وتُعرّضهم لخطر الإصابة بآثار نفسيّة سلبية، كذلك فإن نقص الموارد المالية والوقت يُصعّب عليهم إمكانية إعطاء أنشطة العناية بالنفس الأولويّة بالرغم من أهميتها الفُصوى بالنسبة لهم وللمجتمعات التي يعملون معها وخاصة عندما يتعلق الأمر بالعمل مع الأطفال.

تقوم في منظّمة بلان إترناشيونال بدعم الأطفال والشباب لتفعيل حقوقهم في الحماية والصحة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة والتعليم والمشاركة والتمكين الاقتصادي. لذلك تتقدّم بالشكر لعمّال الإغاثة الإنسانيّة والمهنيين في مجال التنمية والمتطوعين المجتمعيين والميسرين والأخصائيين الاجتماعيين والمعلمين وغيرهم من موظّفي التعليم الذين يعملون بلا كلل ويكرّسون وقتهم وجهودهم للنهوض بحقوق الأطفال.

نأمل من خلال هذه الصفحات أن نقدم لكم إرشادات حول التدابير البسيطة التي يمكن أن تدعمكم في التكيّف وفي العناية بأنفسكم وبالآخرين وفي تعزيز صحتكم وقدرتكم على الصمود. نُهدي هذا الدليل إليكم.

ماريان سماحة

بلان إترناشيونال لبنان – مديرة البرامج

مُقدِّمة

إن خطر الإرهاق الجسدي والعاطفي في مجال المساعدة الإنسانية والتنمية والمجالات الأخرى المماثلة مرتفع جداً. قد تكون البيئة التي نعمل فيها مرهقة للغاية مرهقة للغاية وقد ينتهي الحال بإصابتنا بالإرهاق مع زملائنا. عندما يحدث هذا، فإننا نُصاب بالهشاشة ونكون أكثر عُرضَةً للإرهاق أو التعب أو الصدمة أو غيرها من مشكلات الصحة النفسِيَّة المُرتبطة بتقديم الرعاية.

لحسن الحظ ، هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتفادي الإصابة بالإرهاق أو التعافي منه. إن ترسيخ عادات العناية بالنفس هي من أولى الخطوات الواجب إتباعها لتحقيق ذلك.

يدرك معظمنا أهمية العناية بالنفس ولكننا في كثير من الأحيان لا نمارسها بانتظام. لهذا السبب تمّت كتابة هذا الدليل بطريقة تؤكد على أهميَّة النواحي العمليَّة للعناية بالنفس.

نأمل أن يكون هذا الدليل مصدر إلهام لكم لتتمكّنوا من تمكين ودعم أنفسكم أكثر وأكثر.

آنا دورا نوفاك، مؤلِّفة ومُدريّة

شكر وتقدير

تأليف: أنا دورا نوفاك
ترجمة: ريتا الحاج مدور
تصميم: ماري صليبيا
رسوم: باسكال غزالي
إدارة ومراجعة: رامي شمس الدين

حقوق النشر

كانون الثاني ٢٠٢٠

هذا الدليل متوفّر أيضاً على الإنترنت على العنوان التالي: www.plan-international.org

نُشر للمرة الأولى عام ٢٠٢٠ - النص والصور © منظمة بلان إنترناشيونال ٢٠٢٠
جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إصدار أي جزء من هذا المنشور أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو من خلال التصوير أو أي وسيلة أخرى من دون إذن مسبق من منظمة بلان إنترناشيونال.

منظمة بلان إنترناشيونال لبنان
بيروت، الأشرقية
شارع الاستقلال، بناية شبلي، الطابق الخامس

منظمة بلان إنترناشيونال - المقر الرئيسي
ديوكس كورت، بلوك أ، شارع ديوك، ووكنغ، سوري، GU21 5BH
المملكة المتحدة

لمعرفة المزيد عن عملنا من أجل الأطفال الرجاء زيارة:

www.plan-international.org

www.plan-international.org/lebanon

قائمة

المحتويات

صفحة ٢٠
التنشيط والاستنزاف

٣

صفحة ٣٦
عودة ظهور مشاكل
من الماضي

٤

صفحة ٨
من الفعالية الى السلبية

١

صفحة ٤٦
من الماضي إلى الحاضر

٥

صفحة ١٤
الخطوات التي تؤدي
الى الإرهاق

٢

صفحة ٥٤
العمل على معالجة
مشاكلك الخاصة

٦

صفحة ٨٢
التأثير المتبادل

١١

صفحة ٥٨
القدرة على تحمّل الضغط
النفسي وعلى المجابهة

٧

صفحة ٨٦
خطوات صغيرة
نحو تغيير كبير

١٢

صفحة ٦٤
علاقتك بنفسك

٨

صفحة ٩٠
لقد حان دورك الآن

١٣

صفحة ٦٨
التألم من أجل الآخرين

٩

صفحة ٩٢
مراجع

صفحة ٧٤
العلاقات والأجواء المشجّعة

١٠

١. من الفعالية الى السلبية



١. من الفعالية إلى السلبية

هل سبق لك أن التقيت بشخص بدأ بالعمل على مشروع ما بكثير من الاستعداد والمسؤولية والحماس؟

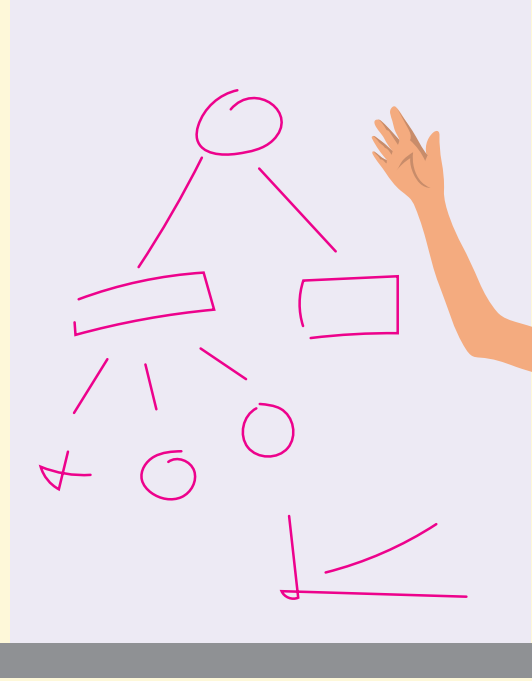
كان واثقاً من نفسه. كان يؤمن بأنّ بوسعه تحقيق أي شيء، وهذا ما فعله.
بالعادة، كان مزاجه مرحاً.



كان مركزاً، مبدعاً، كفوءاً ومبادراً. كان يرى في كل شيء فرصة يجب اغتنامها.

سأقترح هذه الفكرة
على مديري.

فكرة
مشروع



بعد فترة، بدأ بالتغيُّر وأصبح متشائماً، على عكس شخصيَّته. راح يصل متأخراً أو يغيب عن العمل في معظم الأوقات.

فقد كل شيء معناه. كان متعباً بشكل مستمر وكان يشعر بأن طاقاته مستنزفة.

ليتني أستطيع البقاء
في السرير طوال
النهار.

أنا متعب.



كان مفضولاً عن الواقع وغير مهتمّ بأي شيء يدور حوله.

لا أبالي.

أحمل لك خبراً رائعاً!
لقد تمّت الموافقة
على مشروعك!



ماذا أصابه؟ لماذا تغيّر الى هذه الدرجة؟

لقد أرهق نفسه ممّا انعكس على سلوكه وعلى تصرّفه. بالكاد لديه القوة للمحافظة على حياته ولم يعد يملك ما يكفي من الطاقة لمساعدة الآخرين. إذا ما قارنّه بهاتف جوال، يمكننا القول بأنّ بطاريته قد فرغت.

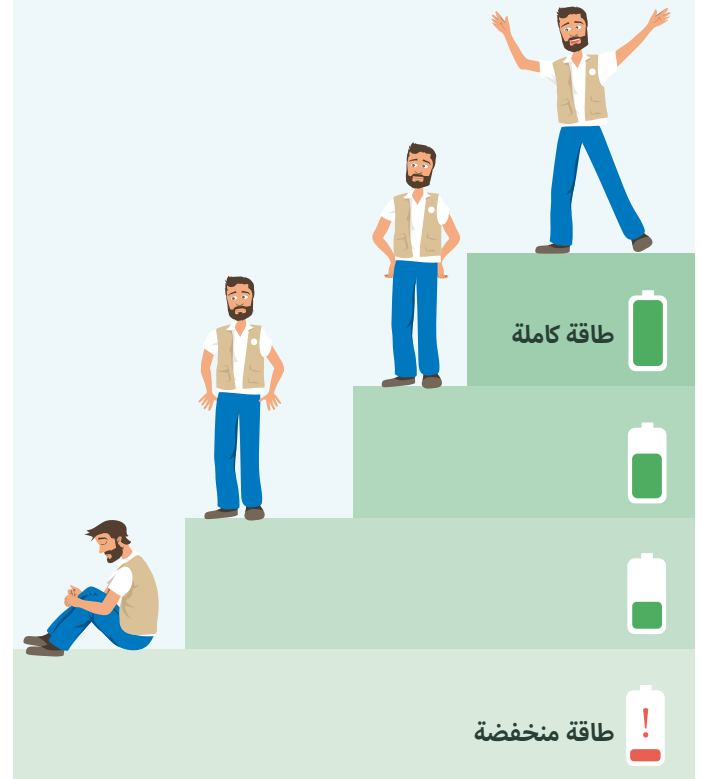
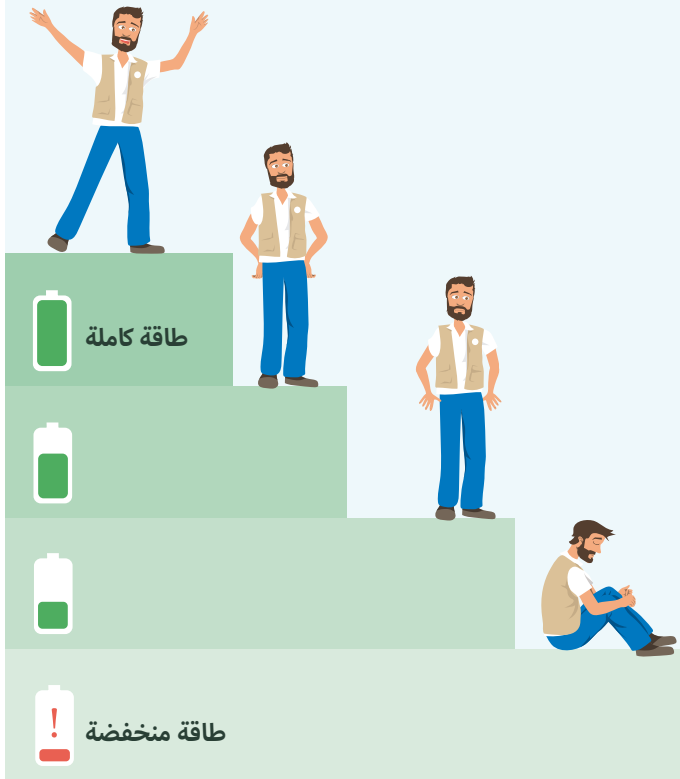
٢. الخطوات التي تؤدي الى الإرهاق



٢. الخطوات التي تؤدي إلى الإرهاق

التعافي من الإرهاق وتنشيط النفس للعودة الى "الطاقة الكاملة" هما أيضاً عملية تدريجية. نشعر بعودة الحيوية إلينا خطوة خطوة.

إن الطريق المؤدية الى الإرهاق هي عملية تدريجية. في كل مرة نتغاضى فيها عن الإعتناء بأنفسنا، نكون في طريقنا نحو الإرهاق. يمكن للإرهاق أن يكون عاطفياً وجسدياً.



من ضمن الأمور التي تعكس كمية نشاطنا أو "شحننا" هي سلوكنا ومزاجنا وتصرفنا واندفاعنا. كلما زاد نشاطنا كلما شعرنا بأننا بحال أفضل، وكلما زاد إرهاقنا كلما أصبح مزاجنا وسلوكنا عكسين ومتشائمين.

يمكنني القيام
بأي شيء!

سوف أحدث فرقاً.



طاقة كاملة



إن المرحلة المثلى هي حين تكون بكامل طاقتنا. عندها نكون نشطين ومنتفعين وموجهين نحو إيجاد الحلول وممتعين ومستقرين. نكون مستعدين لتحمل مسؤوليات أكبر. نكون متجهين بشكل فعال نحو أهدافنا. نشعر بالقوة على الصعيدين المهني والشخصي.

إذا استمرّت عملية الإرهاق، تستمر بطاريّاتنا بالنفاذ الى أن تصل الى مستوىّ مثير للقلق. في هذه الحالة، نصح سريع الغضب ومحبتين، ويمكن لسلوكتنا أن يصبح عدائياً. نجد علّة في كل شيء وكل شخص. نصح أقلّ كفاءة في العمل ويصبح سلوكتنا وتصرفنا مزعجين لمن هم حولنا.

زملائي لا يقومون
بأي شيء كما يجب.



إذا أهملنا أنفسنا ولم نعتني بأنفسنا، ننفذ بطاريّاتنا. نصح أقلّ اندفاعاً من ذي قبل. نقوم بما هو مطلوب منّا، فقط لا أكثر.

قد أحدث فرقاً وقد
لا أحدث أي فرق.
مهما يكن، لا بأس.



في طريقنا نحو إرهاق أعمق، قد نشعر بأننا انطفأنا أو أننا عاجزين. في هذه الحالة، سنشعر بالحدّر وبحالات من الإكتئاب، بالهلع وبالاستسلام. نشعر بأننا فاشلين ونفقد الاهتمام بكل شيء. نصبح غير منتجين ونعزل أنفسنا عن الآخرين وتتوه في أفكارنا. قد نشعر بأننا نعاني من خطب ما، بأننا أصبحنا مختلفين. نشعر بالهزيمة.

دعني وشأني



طاقة كاملة

طاقة منخفضة

على الأرجح أنك اختبرت كل هذه المراحل التي وصفناها. سوف تهيمن إحدى هذه المراحل المذكورة لفترة أطول وتنعكس على مزاجنا العام وعلى سلوكنا في عملنا وحياتنا.

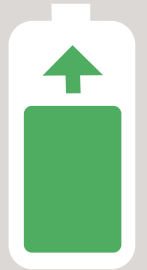
٣. التنشيط والاستنزاف



٣. التنشيط والاستنزاف

بعض الأعمال والعادات لديها أثرٌ "شاحِنٌ" أو منشِّطٌ علينا، وبعضها الآخر لديها أثرٌ "مُفَرِّغٌ" أو مستنزِفٌ ومرهق. إنَّ إدماج أعمال وعادات منشِّطة في حياتنا اليومية هو عناية بالنفس. من شأن القيام بهذا الأمر أن يساعدك على التعافي من الإرهاق أو تفاديه. في هذا الفصل، ستجد وصفاً للعادات "الشاحنة" أو المنشِّطة وللعادات "المفرِّغة" أو المستنزِفة.

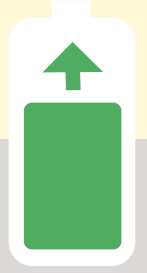
كل عادةٍ تدعم العمل الأمثل لجسدنا هي عادةٌ منشِّطة. على سبيل المثال، تناول أطعمة متوازنة وصحية ومغذية، وتناول الوجبات بشكل منتظم والبقاء مرتويًا.



إن العادات غير الصحية لجسدنا تؤدي بنا نحو الإرهاق. على سبيل المثال، تفويت الوجبات، الغذاء غير الصحي، الإفراط في التدخين وتناول الكحول والقهوة، إلخ.



إن النشاط الرياضي المنتظم هو عادة صحيّة، وهو يخفّف من الضغط النفسي، وله أثرٌ إيجابي على الثقة بالنفس.

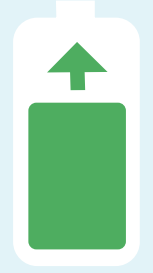


إنّ عدم القيام بأي نشاط رياضي، والخمول المفرط والإفراط في مشاهدة التلفاز واستعمال الهاتف الجوّال والكمبيوتر، إلخ، تسبب لنا الإرهاق الشديد.

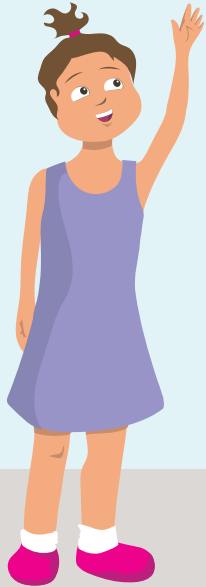
آه! ما من شيء مثير للاهتمام على التلفاز.



الراحة والنوم الجيد ينشطان الإنسان.

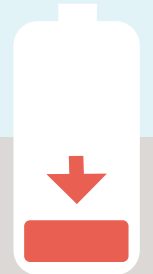


النقص في النوم
والعمل طوال الليل
غالباً ما يستنزفان طاقة
الإنسان. لن نعمل
بشكل فعال إذا كُنَّا
مُتعبين.

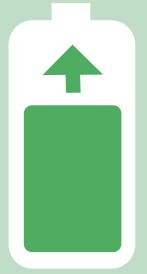


يا آنسة،
لدي سؤال.

ليت الوقت يمر
بشكل أسرع.

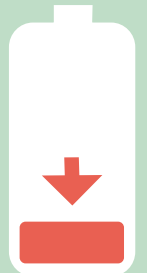


حين نُصاب بنزلة برد أو بغيرها من الأمراض،
من المهم أن نبقى في المنزل وأن نتعافى
قبل أن نعود الى العمل.



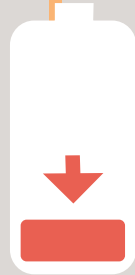
إنّ المعاناة من وجعٍ ما أمر مرهق، سواء كان هذا الوجع جسدياً أو عاطفياً. إن إنجاز المهام الموكلة إلينا حين نكون مرضى هو عملٌ
مُضنٍ وغير منتج.

أعاني من
صداع مؤلم، بالكاد
أستطيع التركيز.



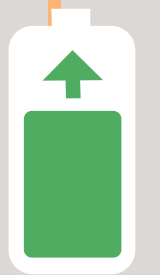
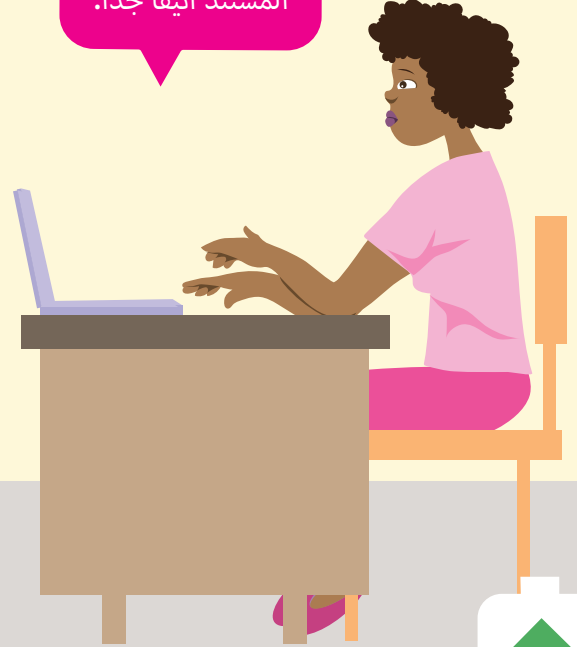
إنّ المعاناة من أجل تنفيذ المهمة أمرٌ مرهق.

أنه التقرير، يجب
أن أنهي التقرير،
التقرير... يجب
أن... أنه الآن...



إن الاستمتاع بالأمر التي تقوم بها أمرٌ منشط، إذا كنت أمام مهمة لا تُحبذ القيام بها، تعلّم كيف تجعلها تروق لك. ركّز على تفاصيل معيّنة تروق لك وتعجبك في المهمة الموكلة إليك. فلنقل أنّك تقوم بكتابة تقرير. يمكنك أن تُعجب بشكل الحروف أو بالخاتم الموجود حول إصبعك وأنت تقوم بالطباعة... من شأن التركيز على التفاصيل التي تروق لك أن تجعل من تنفيذ المهمة أمراً أمتع وأسهل.

إذا استخدمتُ
ألواناً جميلة،
سيبدو هذا
المستند أنيقاً جداً.

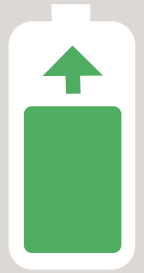


سنبني مدارساً كي يتسنى لكل طفل
أن يحصل على التعليم.

هذا أمر جميل، لكننا
لا نملك المال.

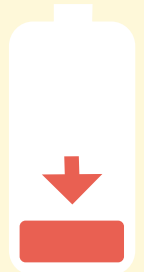
سوف أجد
طريقة.

إن تصوّر الأهداف والانطلاق
نحوها أمرٌ منسّط، وكذلك
تخطّي التحدّيات التي
تواجهنا في الطريق والتحلّي
بالقدرة على إيجاد الحلول.

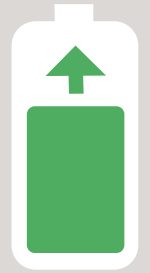


إنّ الهيام دون هدف ودون وجهة محددة أمرٌ منهك. التذمُّر وإلقاء اللوم على الآخرين والنميمة عوضاً عن
البحث عن حلول هي أمور منهكة وغير منتجة.

أود أن أفعل شيئاً لكن هناك الكثير
من الصعوبات. كل الأمور معقّدة. من
الأفضل أن لا أقوم بأي شيء.



إن إنهاء المهام بسرعة أمرٌ منشط.



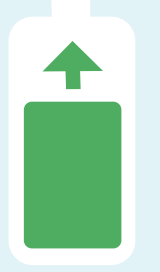
المماطلة وتقاضي المهام واختلاق الأعذار أمرٌ مرهق.

سأكتب التقرير غداً.
أريد أن أعيد ترتيب
رفوف المطبخ الآن.



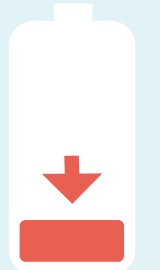
إن أخذ استراحات خلال يوم العمل أمرٌ منشط ويشحن البطاريات.

فلنأخذ استراحةً
لمدة عشر دقائق.



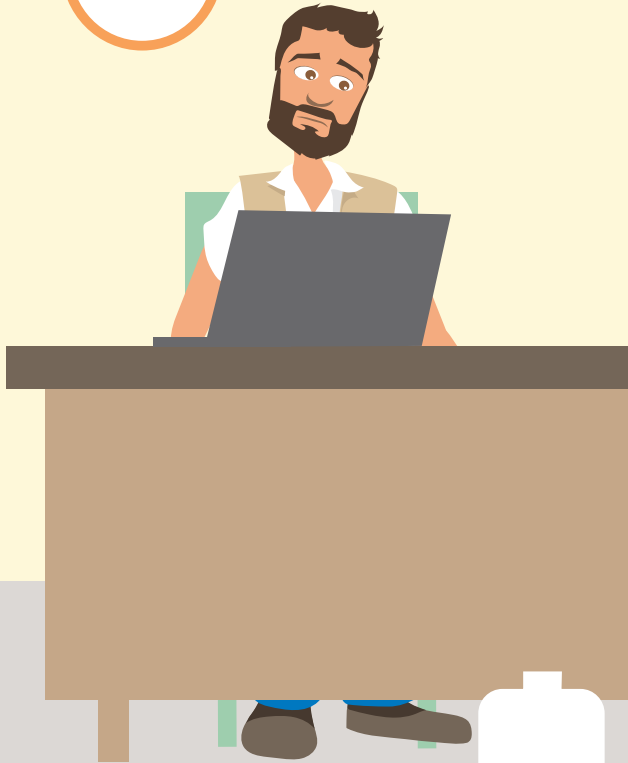
إن الإصرار على البقاء مركّزاً
على موضوع واحد حين
تكون أصلاً متعباً سيرهقك
أكثر، وقد يجعلك غير كفؤ
ومُجهّد.

فلنركّز لساعتين
إضافيتين.



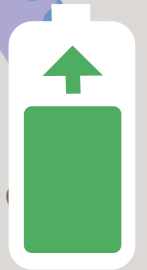
إنَّ عدم الاستثمار في نموِّك الشخصي والمهني سيؤدِّي الى هبوط مفرِّغ للطاقة.

التركيز على مجال واحد فقط، سواء كان هذا المجال حياتك المهنية أو حياتك الشخصية أمرٌ منهك أيضاً على المدى الطويل.



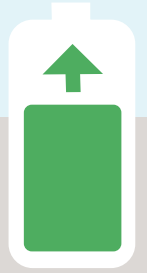
إن ممارسة هواياتك وتعلُّم مهارات جديدة وتوسيع آفاقك بواسطة المزيد من التعليم والسفر، كلُّها أمور تساهم في تمكينك وفي رعاية نموِّك الشخصي. كل الأنشطة التي تساعدك على تحسين نفسك وتحسين حياتك هي أمور منشَّطة وتُعيد شحن بطارياتك.

الحفاظ على التوازن في ما بين مسؤوليات الحياة المهنية والحياة الخاصة هو أمرٌ منشَّط. احْرُص على تَمْضية وقت كافٍ بعيداً عن العمل، سواء عبر أخذ إجازة أو وقتٍ للراحة والاسترخاء.



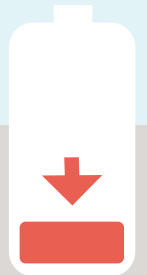
صَّعَّ ذهنك حيث قدميك، أو بعبارة
أخرى، كُنْ حاضِراً "هنا والآن". بإمكان هذا
التصرُّف أن يشحن بطاريَّاتك.

فلنُعَبِّ أغنيتنا
المفضَّلة!



التفكير الزائد والقلق والإفراط في تحليل
القرارات السابقة والندم وأخذ الأمور بالكثير
من الجدية تُوَدِّي أيضاً إلى الإرهاق.

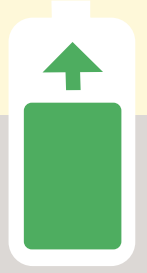
يجب أن
أنهي هذا
التقرير. ماذا
سأكتب؟



ما هو رأيك؟

أظنّ أن نتائج هذا الخيار لن تكون مستدامة. أودّ أن أقترح خياراً آخر.

التصرّف بنزاهة وصدق
وأصالة وعدل يعيد شحن
بطاريّاتك.



المساومة على نزاهتك والادّعاء والكذب هي أمور مُرهقة.

لن تنجح الفكرة،
لكننا لا نُبالي.

فلنقمّ بذلك
بكل الأحوال.



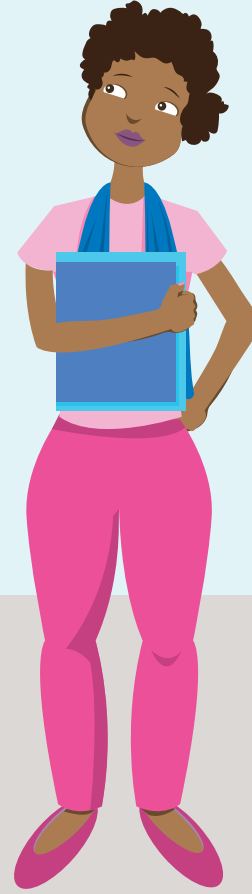
مقارنة نفسك بالآخرين وانتقادك لنفسك هُما أمرين مرهقين،
كذلك هي محاولة الارتقاء الى تطلُّعات الآخرين.

هي
أجمل وأدكى
مئي. أنا عديمة
القيمة.



إن افتخارك بنفسك وبتميزك يشحن طاقتك.

أنا معجبة
بطيبي
وبسعادتي.



أيُّ عادات أو أنشطة غير تلك التي ذكرناها تمدُّك بالنشاط؟

إنّ تغذية أنفسنا بشكل منتظم بروتين العناية بالنفس خلال اليوم تمدّنا بالطاقة وتترك أثراً محسناً على حياتنا. بيد أنّه حين تواجهنا أوضاع دقيقة تتطلّب اهتمامنا الفوري، يمكن التغاضي عن عادات وطقوس العناية بالنفس لفترة قصيرة، الى أن نحلّ الأزمة ونستعيد المسار الطبيعي لحياتنا.

في مجال العمل الإنساني، غالباً ما نكون مواجهة الأزمات والمواقف غير المتوقّعة هي الوضع الطبيعي. لذلك، تكتسب عادات وأنشطة العناية بالنفس المنتظمة أهميّة إضافية. من شأن تكرار عادات وأنشطة العناية بالنفس أن يمنحنا شعوراً بالاستقرار والتحكّم في حياتنا.

٤. عودة ظهور مشاكل من الماضي



٤. عودة ظهور مشاكل من الماضي

لدى معظمنا مشاكل عالقة من ماضينا. قد تكون قلبٌ محطّم أو خسارة فرد من العائلة أو فشل في المدرسة أو خيبة أمل أو عقاب عنيف أو حالات إساءة المعاملة أو عزلة عن الآخرين... هذه المشاكل قد تكون حديثة العهد أو قد تعود إلى زمن بعيد. كلُّ ذكرى من الماضي مريّة ومؤلمة هي مؤشّر إلى أن الحدث لا يزال عالماً وإلى أننا لم نتصالح بعد معه ولم نتعاف منه. أحياناً نمر بتجربة مؤلمة للغاية، لكن بعد بعض الوقت حين نتذكرها، نشعر بالهدوء حيالها. هذه علامة واضحة على أننا عالجت المشكلة وتعاينا منها بالكامل. لن تُشكّل هذه التجربة مشكلة بعد الآن.

تتخزن المشاكل العالقة تحت سطح وعينا، وهي لا تؤثر على سلوكنا الاعتيادي طالما أنّها لم تسترِع اهتمامنا، لأنّ تركيزنا منصبٌّ على اللحظة الراهنة، لا على الماضي.



لا إرادياً، يمكن لهذه المشاكل العالقة أن تعاود الظهور حين يحدث شيء ما يذكّرنا بها؛ صوت مماثل، حدث مماثل، عاطفة معيّنة، صورة، مكان، شهر معيّن... يُعرّف هذا التماثل بالمُحفّز للصدمة النفسية. غالباً ما تكون عودة الظهور العرضيّة مضرّة جداً بنا، لأننا نحوّل تركيزنا بصورة تلقائيّة الى الحدث الماضي عوضاً عن تحويله الى الوضع الراهن الذي يحتاج الى انتباهنا الآن.



أثناء اختبار عودة ظهور مشاكل من الماضي، قد لا نعرف على وجه التحديد أيّ حدث أو أحداث قد عاودت الظهور، لكننا نلاحظ فقط تغييراً مفاجئاً في مزاجنا لا يمكننا التحكّم به. يتحوّل مزاجنا من إيجابيّ ولطيف الى سلبيّ وبغيض.

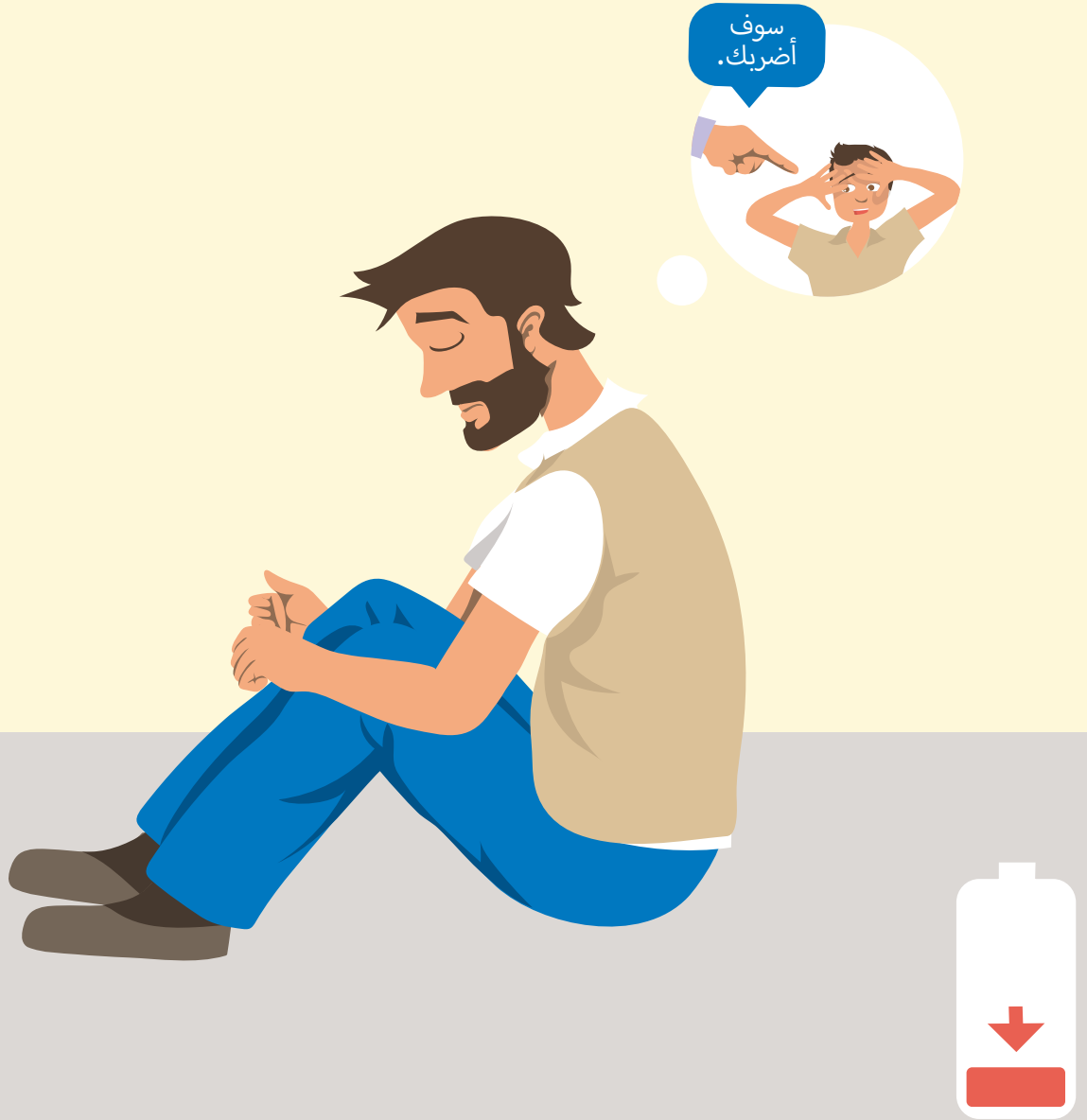
قد تعود المشاكل للظهور بشكل طفيف، فيتّجه جزءٌ صغير فقط من تركيزنا نحوها. نشعر عندها بانزعاج بسيط لكننا نتابع العمل بشكل بناء خلال الوضع الراهن. يمكن لمشاكل الماضي أن تعاود الظهور بشكل كبير، فتطغى على وعينا. عندها، ينصبّ الجزء الأكبر من تركيزنا عليها عوضاً عن أن يكون منصّباً على الوضع الراهن.



بسبب عدم وعينا للوضع الراهن، قد نتصرف بطريقة مدمرة أو غير عادلة، وقد لا نتصرف على الإطلاق حتى حين ينبغي علينا القيام بشيء ما. قد نبدو للمراقب الخارجي غير عقلانيين.



إن عودة ظهور مشاكل عالقة من الماضي أمرٌ مستنزف للطاقة. نشعر بتعب عاطفي وجسدي مع أننا لم نقرر بأي مجهود جسدي.



عندما نعي أن مشاكلنا الماضية قد عادت للظهور، بإمكاننا الحد من تصرفاتنا المُدمِّرة وغير العقلانيَّة.

التركيز على الوضع الراهن والتعامل مع المحيط الحالي أمرٌ منشط.



غالباً ما ينهمك الناجون من الحرب والكوارث الطبيعية والنزوح القسري وغيرها من الحالات القصوى بمشاكل الماضي ولا يركّزون على الوضع الراهن. إن تواصلنا الدائم مع هذه الفئة من الناس يجعلنا أكثر عرضةً لعودة ظهور مشاكل من ماضينا الخاص لأننا معرّضون لمحفظات أكثر بحكم طبيعة عملنا.



عدم إدراكنا أن مشاكلنا قد عاودت الظهور وعدم القيام بأي شيء حيال هذا الأمر خلال استمرارنا في مساعدة الآخرين، من شأنه أن يطلق سلسلة من ردود الفعل تتمثل في ظهور المزيد من مشاكل الماضي، مما يؤدي إلى أعلى درجات الإرهاق. وغني عن القول أنه، في مثل هذه الحالة، نحن لا نفيد أحداً. في هذه الحالة، نكون نحن من يحتاج إلى المساعدة والدعم.

الغداء جاهز!

دعني وشأني.



يمكن عكس الإرهاق والوقاية منه. يمكننا رفع أنفسنا إلى أعلى مستويات قوتنا من جديد! ويمكننا البقاء على هذا المستوى!

٥. من
الماضي
إلى الحاضر



٥. من الماضي إلى الحاضر

بشكل مثالي، تنطرق إلى مشاكلنا ونعالجها حين نقرر نحن ذلك وحين نكون مستعدين للقيام بذلك. كما ذكرنا في الفصل السابق، هذه ليست الحال دوماً. يمكن للمشاكل العالقة أن تعاود الظهور دون سيطرتنا، وفي معظم الحالات، في الأوقات غير المناسبة. على سبيل المثال، يقوم عامل في مجال المساعدة الإنسانية بمساعدة امرأة حزينة على موت ابنها. هذا الموقف يحفز لدى العامل تجربة خسارة والده. في هذه اللحظة، من غير المناسب بالطبع أن يحاول معالجة خسارته الخاصة والتعافي منها، وهي خسارة لا علاقة لها بالوضع والتدخل الحاليين. إذا لم يكن العامل واعياً لعودة الظهور هذه، قد يتحوّل تركيزه بالكامل نحو الحدث الماضي. حين ينغلق داخل أفكاره ومشاعره الخاصة، يصبح غافلاً عن الأشخاص الموجودين حوله وعن وضعهم. على الأرجح أنه سيرتكب الكثير من الأخطاء خلال تدخله، ومن المؤكد أنه لن يتمكن من مساعدة أحد.

مثال آخر: رجلٌ يحاول إثارة إعجاب امرأة خلال موعد غرامي. خلال الحديث، تقول المرأة كلمةً محدّدة تحفز لدى الرجل مشكلة عالقة تتعلّق بشخص كان يتنمّر عليه خلال طفولته. إذا لم يعِ الرجل عودة ظهور المشكلة، قد يبدأ بالتصرّف بشكل دفاعي كردّ فعل على الحدث الماضي. على الأرجح أنّ هذا التصرّف لن يثير إعجاب المرأة. كذلك، من غير الملائم أن يبدأ الرجل بالعمل على معالجة مشكلة التنمّر التي تعرّض لها خلال طفولته في هذه اللحظة بالتحديد، لأنّ لا علاقة لمشاكله بالموعد الغرامي هذا.

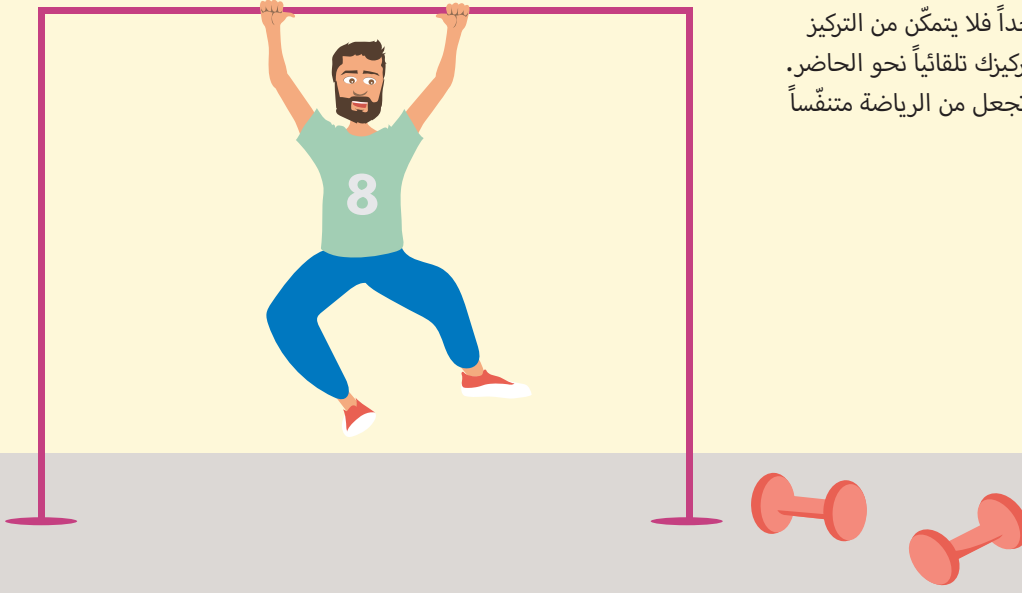
من شأن ملاحظة عودة ظهور هذه المشكلة أو غيرها من مشاكل الماضي أن تمنحنا الفرصة للبدء بعملية المعالجة أو لوقف عملية عودة الظهور. إن إيقاف عودة الظهور أمرٌ سهل ولكنّه يتطلّب بعض المجهود. من شأن إعادة توجيه تركيزنا نحو الحالة الراهنة بشكل متعمّد أن ينقل تركيزنا من الماضي نحو الحاضر، وبالتالي، ستغيب المشكلة عن فكرنا لبعض الوقت. سيهدأ الشعور الغامر الذي انتابنا خلال عودة ظهور مشكلة الماضي وسنبداً بالانتباه إلى الأشخاص المحيطين بنا وإلى نوايانا ومهمّاتنا، وستصبح أفكارنا أكثر عقلانية ووضوحاً ومزاجنا أكثر استرخاءً ومرحاً...

في هذه الحالة، لم نُفّر بمعالجة المشاكل إنّما وضعناها جانباً إلى أن نقرّر معالجتها. من المفيد أن نوجّه تركيزنا بشكل متعمّد نحو اللحظة الراهنة في كل مرّة ننتهي فيها من العمل مع المستفيدين وبعد كل موقف عصيب. تجدون في الأسفل بعض الاقتراحات والأنشطة حول كيفية القيام بهذا الأمر. بعد القيام بهذه الأنشطة، ستشعرون بتحسّنٍ وخفّةٍ وارتياح.

اختلط بالأشخاص الذين يدعمونك. استمع الى ما يقولونه، راقب شكلهم وحركاتهم، أبدِ اهتماماً بحياتهم. إنَّ إشراك حواسك على هذا النحو سيساعدك على التركيز على أصدقائك الذين هم جزءاً من حاضرك، وبالتالي، سيتحوّل فكرك تلقائياً نحو الحاضر.



قمر بأنواع رياضة تتطلب مجهوداً وتُعبك جسدياً. بهذه الطريقة، يصبح عقلك متعباً جداً فلا يتمكن من التركيز على تحليل الماضي. سينتقل تركيزك تلقائياً نحو الحاضر. هذه هي إحدى الأسباب التي تجعل من الرياضة متنفساً للضغط النفسي.



نظّف بيتك، انظر الى واجهات المتاجر، اذهب الى معرض، ركّز عمداً على الأشياء التي تقوم بتنظيفها وعلى الأمور التي تراقبها... من شأن هذه الأمور أن تساعدك على توجيه تركيزك نحو اللحظة الراهنة.



نشاط

قُم بنزهةٍ ورَكِّزْ عمداً على محيطك الحالي. أشرك حواسك؛ ماذا تسمع؟ ماذا تشمُّ؟ ماذا ترى؟ بمَ تشعر على بشرتك؟ ماذا تتذوق؟ هل تشعر بثقل في جسمك؟ تابع القيام هذا النشاط الى أن تشعر بتحسُّنٍ في مزاجك، وهذا مؤشِّر على أنَّك أصبحت أكثر حضوراً في محيطك الحالي.



نشاط

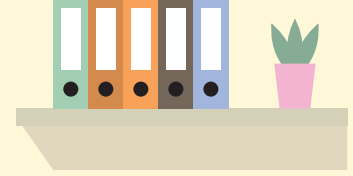
طريقة أخرى للتركيز على الحاضر هي التركيز على طريقة تنفُّسك. أغمض عينيك أو دعهما مفتوحتين، واصغ ببساطة الى طريقة تنفُّسك، واشعر بحركة صدرك. تنفَّس على مزاجك؛ لا داعٍ لاتباع نمط تنفُّس معيَّن. تابع القيام بهذا النشاط الى أن تشعر بأنك أصبحت أكثر تمكُّناً وأكثر حضوراً.



انظر حولك. جِد خمسة أشياء تعجبك جداً. ثم جِد خمسة أشياء غيرها. تابع القيام بهذا الأمر الى أن تشعر بتحسن. إن البحث عن أشياء والتركيـز على الإعجاب يجلب تركيزك نحو الحاضر.



قُـمَ بجولية في المكتب أو في المكان الذي تتواجد فيه وألقِ التحية على كل شخص تلتقي به، ابدأ حديثاً معهم إذا كان ذلك ملائماً. من شأن هذا الأمر أيضاً أن يجعلك تركز على محيطك الحالي.



٦. العمل
على معالجة
مشاكلك
الخاصة



٦. العمل على معالجة مشاكلك الخاصة

إن مواجهة المشاكل فور وقوعها يؤدي إلى حلها ويمنع تكديسها فوق المشاكل الأخرى التي لدينا أصلاً. كلما زادت طاقتنا، كلما ارتفعت قدرتنا على المواجهة. غالباً ما يتفادى الأشخاص المرهقون التعامل مع المشاكل عوضاً عن مواجهتها.



في بعض الأحيان، توفّر المنظمات جلسات مشورة وإشراف فردية من شأنها أن تدعمك في مواجهة مشاكلك وحلها. يمكنك أيضاً أن تزور بنفسك مقدّمي مشورة وأخصائيين في مجال الصحة النفسية، أو أن تجد أي طريقة أخرى للمساعدة.

نشاط

من طرق الدعم الذي يمكنك تقديمه لنفسك من أجل المعافاة وإيجاد الحلول كتابة المذكرات. توفّر الكتابة وسيلة للمواجهة. فم بوصف مفصّل للأحداث التي أزعجتك. يمكنك وصف وضع حاليّ يشغل بالك أو حتى أحداث من الماضي لا تزال عالقة. قد تتعلّق هذه الأحداث بمساعيك الشخصية أو المهنية، كسوء تفاهم بينك وبين زملائك، أو شيء حصل معك في الميدان... صف هذا الحدث مرّة ومرتين وثلاث مرات وأكثر، إلى أن تشعر بالانفراج.

حين تقوم بالكتابة، قد تشعر بالملل والنعاس؛ هذا مؤشّر على أنّك في خِصَمِّ عملية التعافي والتوصّل إلى حلّ. واصل الكتابة على الرغم من شعورك بالملل والنعاس. سيختفي هذا الشعور وستشعر قريباً بأن حملاً قد أُزيل عن كاهليك.

حين تعالج مشاكلك الماضية، تصبح ذكراها درساً من دروس الحياة أو ما يُعرّف بالحكمة. يزول جملها عن كاهليك. لا يمكن للمشاكل التي تمّ حلّها أن تعاود الظهور.

أنا قويّ وواثق من
نفسي. لم أعد أخاف
من الزملاء الذين
يكبروني سناً.



تختلف استعادة ذكريات أو أحداث إيجابية وسعيدة عن عودة ظهور مشاكل الماضي. استعادة هذه الذكريات أمر خاضع بالكامل لسيطرتك. يمكنك التوقف عن التفكير بها ساعة تشاء. هي لا تتحكّم بسلوكك، بل أنت تتحكّم بها.

٧. القدرة
على تحمّل
الضغط
النفسي
وعلى المجابهة



٧. القدرة على تحمّل الضغط النفسي وعلى المجابهة

لدينا مناعة ذاتية طبيعية ضد المحفّزات وضد الضغط النفسي، ويمكننا أن نطلق عليها تسمية القدرة على تحمّل الضغط النفسي. حين تكون هذه القدرة عالية، لا تعاود مشاكلنا الماضية الظهور، حتى إن دخلنا الى غرفة مليئة بالمحفّزات، ونصبح قادرين على إدارة المواقف العصيبة بسهولة.



بيد أنه حين تكون قدرتنا على تحمّل الضغط النفسي منخفضة، يمكن لأقل اضطراب أن يسبب الكثير من الضغط النفسي، فتعاود مشاكل الماضي الظهور بسهولة.



هل لاحظت أنّك حين تكون متعباً أو جائعاً تصبح أكثر تأثراً بكل شيء حولك؟ يعود السبب في ذلك الى انخفاض قدرتك على تحمّل الضغط النفسي بشكل كبير. قم بتناول بعض الطعام وخذ قسطاً من الراحة، وسترى كيف أن الأمور ستهدأ.

١

القدرة على تحمّل الضغط النفسي

تزداد القدرة على تحمّل الضغط النفسي مع العناية بالنفس. كلّما ارتفعت طاقتك، كلّما ازدادت قدرتك على تحمّل الضغط النفسي. وكلما زاد إرهاقك، كلما انخفضت قدرتك على تحمّل الضغط النفسي. لذلك، حين يكون الفرد مرهقاً، يُصبح سريع التأثر. نشعر وكأننا مضطرون الى مراقبة كل كلمة نقولها وكل حركة نقوم بها حوله بسبب ارتفاع عدد الكلمات والحركات التي تحفّزه.

٢

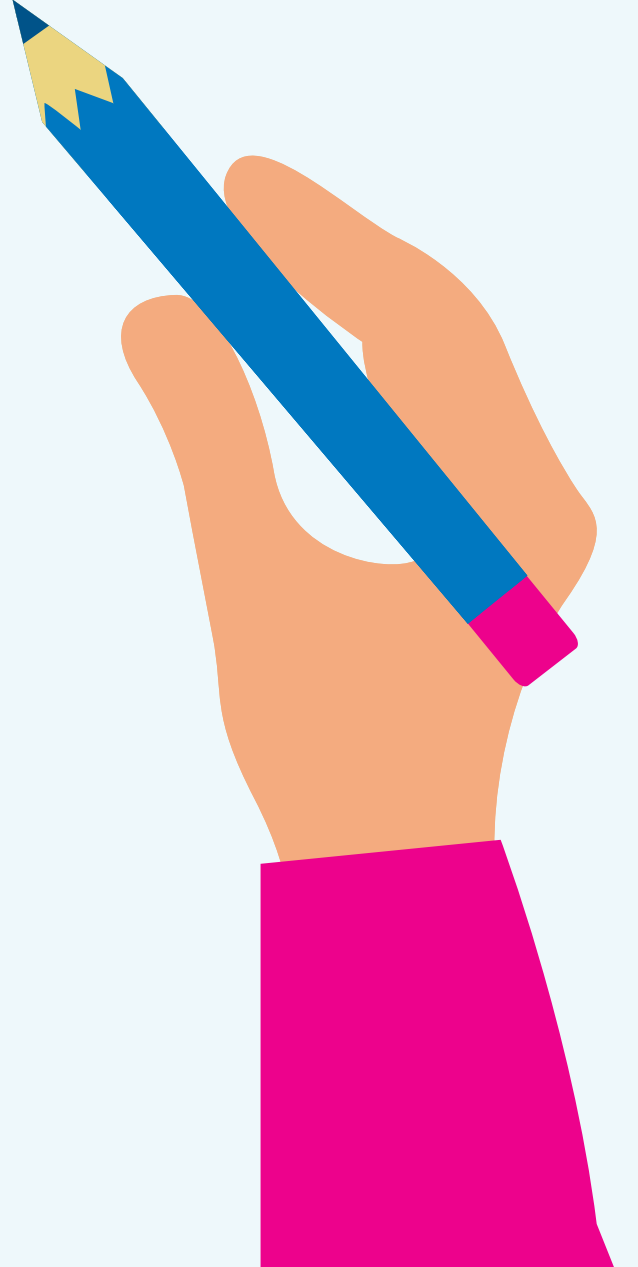
القدرة على المُجابهة

القدرة على المُجابهة هي القدرة على التعافي من أحداثٍ مُجهدة وعلى حل المشاكل وعلى تحويل التركيز من مشاكل الماضي التي تحاول أن تظهر من جديد نحو الحاضر. كلما كانت قدرتنا على المُجابهة أعلى، كلما تمكّنا من العودة الى حالتنا الطبيعية. ترتفع قدرتنا على المُجابهة مع ارتفاع العناية بالنفس وحين نكون مليئين بالطاقة.

للتأكّد من أن قدرتك على تحمّل الضغط النفسي و قدرتك على المُجابهة هما في أعلى مستوياتها، تفقّد القائمة التالية كل مرة قبل انطلاقك الى الميدان.

قائمة التحقق:

- أنا مرتوٍ.
- أنا مرتاح.
- لستُ جائعاً.
- أنا واثق من نفسي ومستقرٌ عاطفياً.
- أنا بصحة جيدة.
- أعرف تماماً الهدف الواجب تحقيقه في الميدان.
- مهمّاتي واضحة.
- بطارية هاتفي مشحونة.
- أنا أثق بالزملاء الذين سيرافقوني الى الميدان.
- أنا أملك كل الأدوات التي أحتاج إليها خلال زيارتي.
- معي وجبات خفيفة وقنينة مياه إضافية.
- معي مادة معقّمة.
- معي شيء أعتقد أنه يجلب لي الحظ (إن كنت تؤمن بهذه الأمور).



٨. علاقتك

بنفسك



٨. علاقتك بنفسك

إن تحسين علاقتنا بأنفسنا يشحن بطارياتنا وتزيد من قدرتنا على المجابهة وعلى تحمّل الضغط النفسي.

عادةً ما تعكس علاقتنا بالآخرين علاقتنا بنفسنا. كلما كنا لطيفين تجاه أنفسنا، كلما كان الآخرون لطيفين تجاهنا. كلما كنا متقبّلين لأنفسنا ومشجعين لها، كلما كان الآخرون متقبّلين ومشجعين لنا.



نشاط

بهدف تحسين علاقتك بنفسك، يكفي أن تولي نفسك بعض الاهتمام المحبّ.

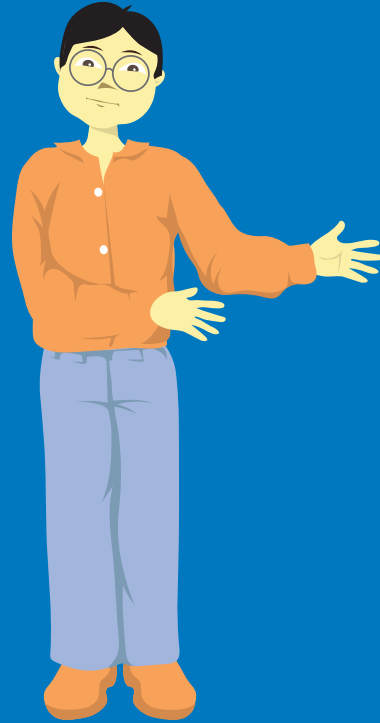
أحد الأنشطة الذي يساعد على تحقيق هذا الأمر هو كتابة رسالة حب لنفسك كل يوم وعلى مدى ١٤ يوماً متتالياً. يمكنك كتابة القليل أو الكثير من الجمل. بعد كتابة هذه الجمل، اقرأها لنفسك بصوت مرتفع. راقب التغييرات التي ستلاحظها في علاقتك بنفسك وفي أفكارك وفي سلوكك.

نشاط

هذا نشاط آخر يشجّع على الاهتمام المحبّ بالنفس ويمكنك إدماجه في حياتك اليومية: خلال روتينك الصباحي (سواء كان شرب القهوة أو الشاي أو غيرهما)، فكّر في ٥ خصائص تعجبك وتحبّها في نفسك. فمّ بذلك الآن، فكّر في ٥ خصائص تعجبك وتحبّها في نفسك.

كرر هذا الأمر كل يوم، وسوف ترى كيف أنّ مزاجك وثقتك بنفسك سيتحسنان.

٩. التَّائِم
مِنَ أَجْلِ
الْآخِرِينَ



٩. التآلم من أجل الآخرين

هل سبق ورزحت تحت حمل الصعوبات التي يواجهها متلقو العناية؟ أو ربما وجدت نفسك ضائعاً في اليأس وتائهاً في الأفكار المربكة التي لا تنتهي. هذه الحالة تستنزف طاقتك وتزيد من إرهاقك.

كم أنّ الحياة مليئة بالظلم. هؤلاء الأطفال وجيّدون وضعفاء للغاية.



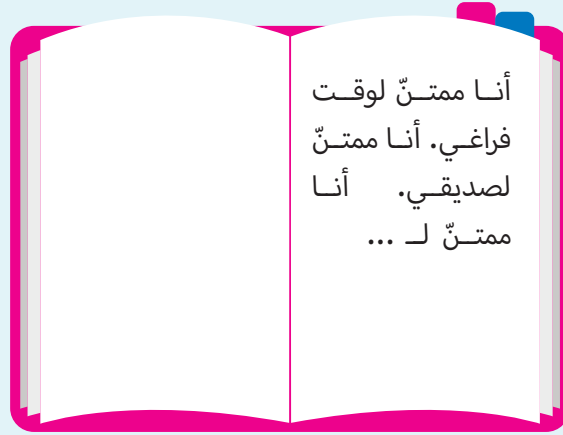
هذا النوع من "التآلم من أجل الآخرين" غالباً ما تسببه مشاكلنا الخاصة التي عاودت الظهور. في هذه الحالة، تكون في الحقيقة منفصلين عن الواقع وغير قادرين على تقديم مساعدة بناءة لمتلقّي العناية أو على عيش حياة منتجة بأي شكل من الأشكال. في الواقع، هناك حلٌّ ممكن لكل شيء ولكل شخص.

تصوّر نفسك في وضع صعب. هناك شخص قريب منك يشعر بالأسى تجاهك ويرزح تحت وطأة مشاكلك. كيف سيكون شعورك عندها؟



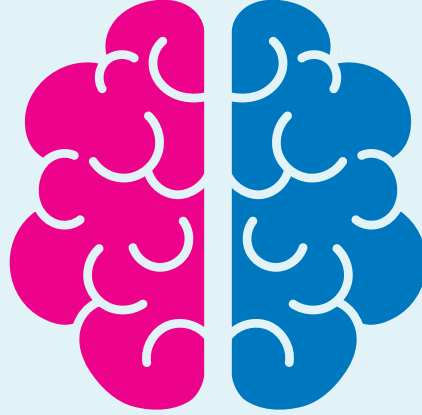
الآن، تصوّر مشهداً مختلفاً. الشخص الذي يريد أن يساعدك واثقٌ من نفسه، هادئٌ ومرتاح. هل يجعلك هذا الأمر أكثر تفاؤلاً حيال حلّ مشكلتك؟ كُن مثل هذا الشخص.





نشاط

كي تحمي نفسك من الغرق في مشاكل الآخرين، ففكر في الأمور التي أنت ممتنٌّ لها في حياتك. دوّن ١٠ عبارات امتنان أو أكثر. كذلك، من شأن تحويل تركيزك عمداً نحو الوضع الحالي أن يساعدك على الخروج من هذه الحالة. كلما أكثرت من القيام بهذه الأنشطة، كلما زاد تأثيرها قوةً وسرعة.



نشاط

درّب عقلك على الفصل جيداً بين حياتك الشخصية وحياتك المهنية. توقّف عن التفكير في متلقّي العناية وفي وضعهم بعد ساعةٍ محددة من اليوم، بعد الساعة الخامسة مساءً مثلاً. سوف تتمكّن من تحقيق هذا الأمر إذا صبّيت اهتمامك عمداً وبالكامل على أمور أخرى في حياتك. من شأن هذه المهارة أن تمكّنك وأن تزوّدك بالطاقة كي تصبح أقوى وأكثر فعالية عند تعاطيك مع متلقّي العناية.

١٠. العلاقات والأجواء المُشجِّعة



١٠. العلاقات والأجواء المشجعة

يمكن للعلاقات مع الزملاء أن تكون ثمينة جداً، إذ أننا نتشارك الرسالة والشغف نفسيهما، ألا وهما مساعدة الآخرين.

يمكننا القيام
بذلك!

أنت الأفضل!
نحن الأفضل!



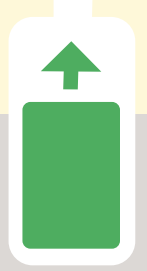
يمكن أيضاً للعلاقات مع الزملاء أن تكون صعبةً ومستنزفةً للطاقة، لأنه يمكن أيضاً لهؤلاء أن يختبروا الإرهاق وعودة ظهور مشاكل أليمة من ماضيهم.

شكراً.



إنّ طريقتك
في التواصل مع
متلقّي العناية مذهلة.

إنّ تلقّي الثناء وتقديمه لمن يستحقّ
هو أمر مشجّع ويزيد من طاقتك.
أثنِ على زملائك وعلى نفسك على
العمل الجيد الذي تؤدّونه كل يوم.
من شأن هذا الأمر أن يرفع من
معنوياتك ومعنويات الآخرين.

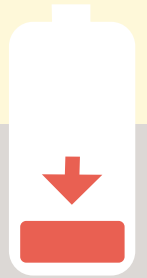


لقد لنا منحة!



لا بدّ أنّه
لديهم
علاقات مميزة.

إنّ تجاهل إنجازات الآخرين
والحسد والانتقاد أمرٌ ميثبط
للعزيمة ومستنزف للطاقة.



إنَّ الصدق والواقعية عند الاتفاق على الأمور وتنفيذ المهام المُتَّفق عليها أمرٌ مشجِّع ومحفِّز للجميع.

حسناً

لا يجب أن يبدأ
المشروع خلال فصل
الصيف لأنَّ العديد
من الأشخاص يأخذون
عطلتهم خلاله.



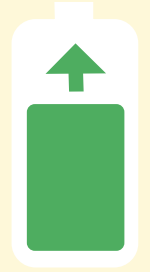
على خلاف ذلك، عدم إنجاز المهام ضمن الإطار الزمني المُتَّفق عليه أمرٌ مُجهد ومُثبِّط لهمم الجميع. غالباً ما يكون السبب وراء هذا الأمر هو وضع توقُّعات غير واقعية، أو الارتباك بشأن ما ينبغي القيام به، أو الأهداف غير الواضحة، أو التواصل السيء مع زملائك.



لماذا لم تقدّم
التقرير في الوقت
المحدد؟

لقد تعطلّ الحاسوب.

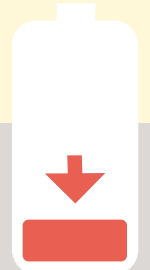
إذا وقع سوء تفاهم أو نزاع أو خطأ، فمُ
بالتحرّي عن ما قد حصل. إنّ رؤية الصورة
الكاملة للوضع من شأنها أن تساعدك على
التوصّل الى حلول ترضي الجميع.



لقد طلبتُ
منك أن توقّع
الإتفاقيّات!

لا، لم تفعل.

إن اللجوء الى العدوانية قبل اكتشاف
السبب الجذري للمشكلة أمرٌ مثبط
لعزيمة الجميع. في مثل هذه
الحالات، يؤثّر هذا الشعور المتنامي
بالامتعاض على حماسنا وعلى رغبتنا
في تقديم أفضل ما لدينا.



لقد اعتدت أن تكون
أقل الأشخاص
المفضلين لدي،
والآن أنت أفضل
صديق لي.

هل لديك زميل لا تتفق معه أو زميل لا تطيقه؟ نعرف أنّ هذا الأمر مثير للإحباط، ولعلك تملك سبباً وجيهاً لشعورك هذا. إنَّه بإمكانك إنشاء علاقة مفيدة للطرفين حتى مع أصعب الشخصيات.

من أجل تحقيق هذا الأمر، قُم بالنشاط التالي:

فكّر في الشخص المعني. جد ميزة واحدة أو شيئاً آخر يُعجبك أو تحترمه في هذا الشخص. دوّنهُ أو سجّله عقلياً. حتى إذا واجهت صعوبة في إيجاد شيء جيّد فيه، واصل المحاولة. كرّر هذا النشاط يومياً الى أن تصبح أكثر إعجاباً بهذا الشخص. قد تستغرق هذه العملية عدّة أيام أو أسابيع أو أشهر. حين يصبح إعجابك واحترامك كبيرين بما فيه الكفاية ليسمح لك بأن ترى النواحي الإيجابية، عبّر لهذا الشخص عن احترامك له وإعجابك به.

لا تُخطُ هذه الخطوة ما لم يكن شعورك حقيقياً وصادقاً. إذا لم تكن تشعر بعد على هذا النحو، تابع البحث عن الجوانب الإيجابية لهذا الشخص كما ذكرنا في القسم الأول من هذا النشاط.





نشاط

يُقال أن الضحك أفضل دواء، وهو أيضاً دواءً لعلاقتنا الشديدة الجديّة ولعلاقتنا المزدهرة والتي نريد لها أن تواصل الإزدهار.
أخبر زملائك نكتة كل يوم. أحرص على أن تكون النكات مضحكة لا مسيئة.

إنّ عملنا في المجال الإنساني عملٌ مختصّ. أحياناً، لا يستطيع أصدقاؤنا المقربون الذين يعملون في مجالات مختلفة أن يتفهّموا ويشعروا بما نمّر به. لذلك، يجب أن تحيط نفسك بأشخاص يعملون في نفس مجال عملك. يمكنكم أن تفهموا بعضكم جيداً وأن تتفهّموا الأمور التي تمرّون بها. إن الحديث معهم سيمدّك بالدعم والتفهّم. أنت لست وحيداً؛ العديد ممّا يمرّون بنفس المشاكل التي تمرّ بها. يكتسب هذا الأمر أهميّة أكبر إذا كنت مغترباً تعيش خارج وطنك وبعيداً عن عائلتك وأصدقاؤك وبيئتك.

١١. التأثير

المتبادل



١١. التأثير المتبادل

نحن كبشر متّصلون ببعضنا البعض. حين نكون في مزاج رائع، نؤثّر على بعضنا بشكل إيجابي. يبدأ الأشخاص المحيطون بنا بالشعور بالتحسّن وبالإلهام. حين نكون متمكّنين، نقوم بتمكين الآخرين. على العكس من ذلك، حين نكون محبطين أو غير مرتاحين أو مرهقين، يكون أثرنا على الآخرين مثبطاً للعزيمة.

عندما نكون بمزاج جيّد، فإنّ وجودنا يرفع من معنويّاتهم، وهو أمرٌ رائع. بعد تدخّلنا، يشعرون بتحسّن إجماليّ وبتفاؤل أكبر. من ناحية أخرى، قد نشعر برضا داخليّ لأننا تمكّنا من المساعدة، لكننا قد نشعر أيضاً بأن قوانا قد استنزفت بسبب التأثير الخفيّ الذي تركه على بعضنا البعض.

غالباً ما يكون متلقّو العناية الذين نعمل معهم مرهقين ويشعرون بالعجز.



إنَّ الاعتناء بأنفسنا وشحن بطاريَّاتنا بعد التدخُّل هما أمران ضروريان كي تتمكَّن من استعادة توازننا والاستمرار في ترك أثرٍ إيجابيٍّ على حياتنا وحياة الأشخاص المحيطين بنا. إذا أهملنا هذا الأمر، سننحدر تدريجياً نحو الإرهاق وسنمضي معظم وقتنا عند أعلى درجاته.

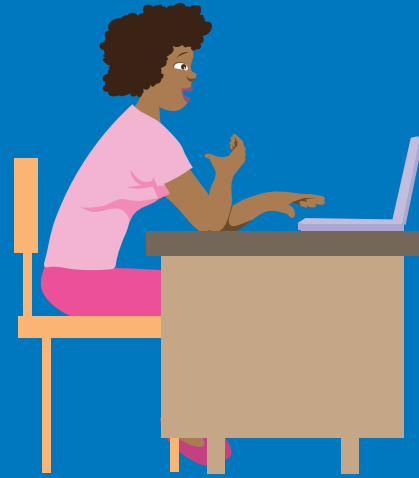
إن العمل من أعلى درجات الإرهاق يؤثِّر بشكلٍ سلبيٍّ على كل جانب من جوانب حياتنا، من ضمنها العلاقات الشخصية. في هذه الحالة، نقوم بسحب أعزِّ الأشخاص على قلوبنا إلى الأسفل عوضاً عن أن نستمتع بالحياة معهم.



إنَّ إدراكك أنّ علاقتك ما بدأت تستنزف طاقاتك سيساعدك على عدم التآثر بها بشكلٍ كبير. إنَّ تحلّيها بقدرٍ عالٍ من القدرة على تحمّل الضغط النفسي والقدرة على المجابهة، وشعورنا بأن بطاريَّاتنا مشحونة بالطاقة إلى أقصى حدٍّ، من شأنهما أن يحدّوا من تأثير الآخرين علينا أو حتّى أنّ يمنعا بشكلٍ كاملٍ.

١٢. خطوات
صغيرة نحو

تغيير كبير



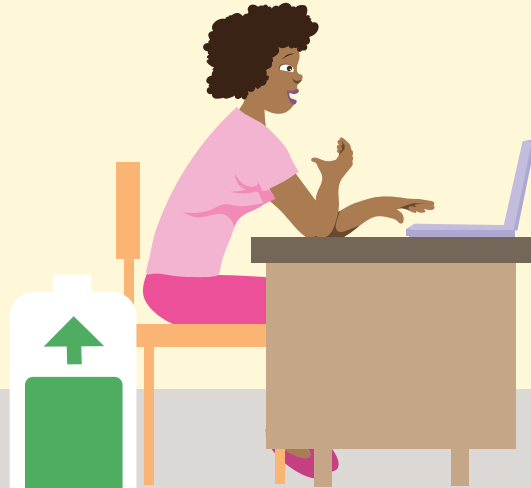
١٢. خطوات صغيرة نحو تغيير كبير

عندما نقرر أن ندمج عادات وأنشطةً عنايةً بالنفس جديدةً وإيجابيةً في حياتنا، يمكننا إما اتّخاذ القرار وتطبيقه فوراً وبالكامل وإما اتّباع العادة الجديدة تدريجياً، خطوةً خطوةً، شيئاً فشيئاً.

في غضون سنتين، أنهت كتابها الأول وحققت أحلامها! هذا الإنجاز الشخصي انعكس إيجاباً على مزاجها. راحت تشجّع الآخرين حولها على ملاحقة أحلامهم. بكل ثقة، أطلقت عدة مبادرات مشاريع إبداعية وألهمت الكثير من الأشخاص.

لطالما حلمت نور بتأليف كتاب. بيد أنها لم تكن تملك الوقت للقيام بذلك، أو على الأقل، هذا ما كانت تظنّه. طريقتهما للعناية بنفسها كانت تحقيق أحلامها. قرّرت تخصيص ١٥ دقيقة على الأقل كل يوم من أجل تأليف كتابها.

يمكنني أن أحقق
كل ما أتمناه!



بعد

لستُ كاتبة
بارعة بأي حال.

أودّ لو
أولف كتاباً.

لا أملك
الوقت لتأليف
كتاب.

ليتني أكون
أكثر شجاعة.



قبل

لم تكن ديانا تحب عملها. كانت تجد أسباباً لا تُحصى ولا تُعدّ كي تتذمّر.

أنا أكره هذا
المكتب.

الوقت
مبكرٌ جداً.

الطقس مزعج.

المتدربون
كسولون.

قبل

على الرغم من كل شيء، قرّرت أن تتعلّم كيف تستمتع بعملها وبالمهام الموكلة إليها. راحت تلاحظ كل يومٍ وعمداً ٥ أشياء تروق لها في عملها. بعد ثلاثة أسابيع، تغيّرت نظرتها وموقفها من عملها. بدأت تستمتع بالذهاب الى العمل. لقد زاد هذا الوضع الجديد من طاقتها وترك أثراً إيجابياً على حياتها الشخصية.

اليوم سوف
يكون رائعاً!

هذا الشاي
لذيذ.

بعد

ما هي العادة التي تودّ إدماجها في حياتك؟

١. قُمر بالتفكير في عادة واحدة أو في نشاط واحد للعناية بالنفس تودّ إدماجه في حياتك.

٢. ما هو الهدف الذي تودّ بلوغه من خلال إدماجك لهذه العادة؟

٣. ما هو الإطار الزمني الذي تودّ تحقيق ذلك خلاله؟

٤. قُمر بالتفكير في الخطوات التدريجية التي ستتبعها لتحقيق هدفك.

٥. نقّد هذه الخطوات.

بعد أن تصبح هذه العادة أو هذا النشاط جزءاً من أسلوب حياتك، اختر نشاطاً أو عادةً أخرى تودّ اتّباعها وقُمر بتحقيق ذلك!

القيام بأمر عظمة
يتطلب قدراً عظيماً من
العناية بالنفس

١. بيكي، ك. & ويلهلم، ك. (2005). فوائد الكتابة المعبرة على الصحة العاطفية والجسدية. التقدم المُحرز في العلاج النفسي، 11(5)، 338-346. المحدث الرقمي: apt.11.5.338/10.1192
٢. بيكيل-هينتنغس، ل. & لينش، ج.ج. (2009). آذار/مارس). كل ما يحتاج مقدّمو المشورة والمشرفون الى معرفته عن معالجة الصدمات. أطروحة تستند إلى عرض تم تقديمه في المؤتمر والمعرض السنوي للجمعية الأمريكية لتقديم المشورة، شارلوت، كارولينا الشمالية.
٣. برانستين، ج. ك.، شولنايس، أ.ك.، & غراسمان، ر. (1998). الأهداف الشخصية والرفاه العاطفي: الدور الوسيط للمواقف المحفزة. مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، 27(2)، 494-508. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.494>
٤. دراسة إستقصائية تكشف أن العاملين في مجال الأعمال الخيرية يعانون من وياء من المشاكل الصحية النفسية والضغط النفسي. (2019، 20 أيار). تم الحصول عليه في 5 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من المحدث الرقمي التالي: <https://unitetheunion.org/news-events/news/2019/may/charity-workers-suffering-an-epidemic-of-mental-health-issues-and-stress-survey-reveals/?fbclid=IwAR11mLf...CW7BTJoLlVmlRmTjyCizfixQFWCNDG-6DlMaY3lNiMjY7ppb6E>.
٥. كوليت، ج.أ.، كونلن، د.إ.، ويسون، م.ج.، بورتر، ك.أ.ل.، ه.، & نغ، ك.ي. (2001). العدالة في الألفية: استعراض تحليلي شامل لخمس وعشرين سنة من بحوث العدالة التنظيمية. مجلة علم النفس التطبيقي، 3(3)، 425-445. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.425>
٦. سيكزنتيمهالي، م. (1991). التدفق: سيكولوجية التجربة المثلى. نيويورك: مجلّة هاربر الورقية الدائمة.
٧. دينغس، د. وغيره. النوم التراكمي، واضطراب المزاج، وتدهور اليقظة النفسية الحركية خلال أسبوع من النوم المُقتصر على 4 - 5 ساعات في الليلة الواحدة، النوم. 1997، نيسان/أبريل؛ 20(4): 267-277.
٨. إيدلويتش، ج. & برودسكي، أ. (1980). الإنهاك: مراحل خيبة الأمل في المهن القائمة على تقديم المساعدة. نيويورك، نيويورك: مطبعة علوم الإنسان.
٩. غزالي، أ.د.أ.م. & روزن، ل.أ.ر.ي.د. (2017). العقل المشتت: العقول القديمة في عالم التكنولوجيا الفائقة. مكان النشر غير محدد: مطبعة معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا.
١٠. غريبر، م.، كيلمان، م.، هارتمان، ت. & بويس، أ. (2010). هل تقف التمارين الرياضية واللياقة البدنية حاجزاً في وجه الضغط النفسي لدى الشرطة السويسرية والعاملين في خدمة الاستجابة لحالات الطوارئ؟ علم النفس المتعلق بالرياضة والتمارين الرياضية، 11(4)، 286-294. المحدث الرقمي: jpsychsport.2010.02.004/10.1016
١١. دار النشر التابع لمركز هارفارد الصحي. (2011، نوفمبر). في الإعراب عن الامتنان. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/in-praise-of-gratitude>
١٢. لوبيز كاردوزو، ب.، غوتواي كراوفورد، ك.، إريكسون، ك.، زو، ج.، ساين، م.، أيجر، أ.، سايمون، و. (2012). الكرب النفسي، والاكتئاب، والقلق، والإنهاك بين العاملين في مجال المساعدات الإنسانية الدولية: دراسة طولية. PLOS ONE، 7(9)، e44948. المحدث الرقمي: journal.pone.0044948/10.1371
١٣. إدارة الضغط النفسي في حالات الطوارئ الإنسانية. (2001). إدارة الضغط النفسي في حالات الطوارئ الإنسانية. تم الحصول عليه من: <https://drc.ngo/media/2113528/unhcr-booklet-on-stress-management.pdf>
١٤. ميشيل، أ. (2016، شباط/فبراير). الإنهاك والعقل. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: <https://www.psychologicalscience.org/observer/burnout-and-the-brain>
١٥. مصطفى، أ.م. (2015). السلوكيات الصحية والشخصية في حالة الإنهاك: بُعد ثالث، الثقيف الطبي على الإنترنت، 20، 28187. المحدث الرقمي: meo.v20.28187/10.3402
١٦. نوكاف، أ.د. (2019). بشكل عاجل إنمّا بلطف: يمكنك الوصول إلى المستوى التالي من خلال إتقان نفسك. ليوبيليانا، كرونوس، سولوفينيا: فياتوريس، 2019.
١٧. ريد، ت. (1981). الإنهاك: مراحل خيبة الأمل في المهن القائمة على تقديم المساعدة. بقلم جيري إيدلويتش وأرتشي برودسكي. نيويورك: مطبعة علوم الإنسان، 1980. نشرة الرابطة الوطنية لمدرسي المدارس الثانوية، 65(445)، 106-106. الرابط: <https://doi.org/10.1177/019263658106544520>
١٨. روز، د.م.، سايدلر، أ.، نوبلنغ، م. وغيرهم. ارتباطات التعب بالضغط النفسي المرتبط بالعمل وبالصحة العقلية والجسدية داخل عيّنة عاملة من المجتمع. مجلة BMC لطب النفس، 17، 167(2017). المحدث الرقمي: s12888-017-1237-y/10.1186
١٩. شاه، س.أ.، غارلند، أ.، كاتز، ك. (2007). الصدمة النفسية الثانوية: انتشارها لدى العاملين في مجال المساعدة الإنسانية في الهند. علاج الصدمات، 13(1)، 59-70. المحدث الرقمي: 10.1177/1534765607299910
٢٠. سيلفار، براكو (2001). متلازمة الإنهاك، الصورة الذاتية، والقلق لدى طلاب المدارس النحوية. الرابط: [Psihološka obzorja \(Ljubljana\), 10, \(2\), 21-32](http://Psihološka obzorja (Ljubljana), 10, (2), 21-32) URN:NBN:SI:DOC-4KSR87UL <http://www.dlib.si>
٢١. جامعة تكساس 30 (2015). A&M. تموز/يوليو). الجسم والدماغ: تأثير المجهود العقلي والجسدي على تطوّر التعب. ساينس دايلي. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: www.sciencedaily.com/releases/2015/07/150730162454.htm
٢٢. جامعة كالغاري. (2018، 8 آذار/مارس). هل يتغيّر الضغط النفسي الذين تعرّضون له دماغكم؟ الضغط النفسي ليس معدياً فحسب، بل إنه يغيّر الدماغ على مستوى الخلايا. ساينس دايلي. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180308143212.htm
٢٣. وايلنمان، س.، شنابير، أ.، بارنسون، ب.، كوردا، ك.، فون كانل، ر. & بفالتز، م.ك. (2018). تحويل العاطفة، تنظيم العاطفة، والعمليات المتعلقة بالتعاطف في التفاعلات بين الطبيب والمريض، وارتباطها كلها برفاه الطبيب: نموذج نظري. الاتفاق في طب النفس، 9، 389. المحدث الرقمي: fpsyt.2018.00389/10.3389
٢٤. وايس، ل. (2015). دليل المعالجين النفسيين الى العناية بالنفس. روتليدج.



منظمة بلان إترناشيونال لبنان
بيروت، الأشرفية
شارع الاستقلال، بناية شبلي، الطابق الخامس

لمعرفة المزيد عن عملنا من أجل الأطفال الرجاء زيارة:

www.plan-international.org

www.plan-international.org/lebanon

facebook.com/planinternational



twitter.com/planglobal



instagram.com/planinternational



linkedin.com/company/plan-international



youtube.com/user/planinternationaltv

