

القلق على المستقبل يمنع الناس من تقدير اللحظات الحاضرة

فسحة الاسترخاء والتقاط الأنفاس استراتيجية ضرورية للاستمرار



يظهر بعض الأشخاص سلوكاً غريباً وهم يحاولون إنجاز مسؤولياتهم وابتكار قوائم جديدة للأعمال الواجب إتمامها بهم لا تنتهي، فيتحركون من ساعة إلى ساعة ومن يوم إلى يوم مدفوعين بهوس الاستمرار داخل حدود دائرة مغلقة تبدو وكأنها عجلة لساقية في حقل، تدور للأبد ولا يمكن أن تتوقف إلا إذا تلاشى هذا الحقل.

بالمستقبل القريب والأهم من كل هذا أن نترك أوقاتاً بسيطة للاسترخاء والراحة قد تبقى من يومنا بعد إتمام بعض الأهداف، وذلك بوضع الأولويات وإزاحة ما بقي عنها بتأجيلها لوقت آخر أو إلغائها ببساطة، وربما تجديدها بأهداف أخرى أكثر بساطة.

ويصف تايبي هذا العمل الروتيني المتواصل بأنه سلوك غير واع، لذلك يستوجب علينا القيام بما يناقضه تماماً؛ أي أن نكون أكثر إدراكاً ووعياً لما نقوم به يومياً ولو نبطئ قليلاً من وتيرة العمل ونقف ولو للحظات في كل مرة لنسأل أنفسنا: كيف نشعر؟ هل نحتاج إلى استراحة قصيرة؟ هل نحتاج إلى كل هذا الجهد المتواصل وما هو هدفنا الحقيقي من المواصل؟

يؤكد روبرت تايبي في مقالته الأخيرة في مجلة "علم النفس" على أن هناك على الدوام مجموعة من الأصوات التي تلاحقنا وتطالبنا ببذل المزيد والاستمرار لإنجاز الأهداف، قد تكون هذه المجموعة الآباء أو المعلمين أو المدربين الشخصيين، حيث يتلخص مجهودنا المضني في تحقيق رغباتهم ومحاولة إرضائهم بنسبتي الطرق كمقياس للنجاح.

هذا التوجيه الذي نتلقاه منهم في أعمار صغيرة نسبياً، قد تكون بحاجة إليه تماماً وهو الذي يوجهنا الوجهات الصحيحة أو يجعلنا نقترب منها، إلا أن الأمر الذي يزيد عن حده لن يحصل إلا نتائج سلبية، فضلاً عن ذلك، ربما تنتسج دائرة الأصوات هذه لتشمل زملاء في العمل، أصدقاء أو حتى جيران حيث يقضي معظم الناس حياتهم مدفوعين بالرغبة في إرضاء الآخرين، بصرف النظر عن أهمية هؤلاء ومكانتهم الاجتماعية في حياتهم. في حين، تزاحم الرغبات الشخصية إلى زوايا قائمة أولوياتنا وقد تركز في الظل لسنوات من دون تحقيق.

نهى الصراف
كاتبة عراقية



لا توجد في حياة بعض الأشخاص أوقات للراحة، للاسترخاء أو لاسترداد الأنفاس، لأنهم ببساطة لا يعاون بها وإذا ما حاول أحدهم سحبهم إلى منطقة من الهدوء لغرض إبطاء أو تعطيل دوران العجلة قليلاً، فإنهم يتعدون بفزع فيعودون إلى سيرتهم الأولى يختم عليهم شعاع القلق على المستقبل الذي قد تعرقل تقدمه أي محاولة للإبطاء أو التأجيل، القلق الذي يدفعهم إلى الامام باستمرار ويمنعهم من تقدير اللحظات الحاضرة أو حتى إلقاء نظرة متأنية عليها.

**تقديم العون للآخرين
سلوك جيد ومتحضر إلا أنه ليس خياراً مناسباً في بعض الأوقات التي نحتاج فيها أن نكون أنفسنا طوعاً رغباتنا واحتياجاتنا الشخصية**

استبدال ساعات الضغوط بلحظات استراحة

لرغبات الآخرين بل أننا أولى بان نضع حاجز الـ"لا" هذا أمام أنفسنا، متى ما شعرنا بالضغوط ونقل المسؤوليات التي تقع على عاتقنا بإرادتنا أو رغماً عنها ويمكن أن نخفف من هذه المسؤوليات قليلاً بتفويض الآخرين للقيام ببعضها، الأمر الذي يكون مناسباً جداً وهذا ما يفعله عادة المسؤولون في المناصب العليا.

ان نقول لا لمزيد من الأعباء والأهداف، لا لضيق لحظات مضنية من حياتنا في لجة العمل المتواصل.

وعلى الرغم من أن تقديم العون للآخرين سلوك جيد ومتحضر إلا أنه ليس خياراً مناسباً في بعض الأوقات التي نحتاج فيها أن نكون أنفسنا طوعاً رغباتنا واحتياجاتنا الشخصية حتى إذا تسبب قرارنا هذا بشعورنا بالذنب أو القلق من أن نتسبب بإزعاج شخص ما، فهذا الشعور أمر طبيعي طالما انتهكنا بعض القواعد التي تعلمناها وسيختفي تبعاً حالماً نتخلص من ترسباتها ونتعلم كيفية إدارة قلقنا. ولا يقتصر خيار "لا" على وضع حدود

نهاية الأسبوع بالتجول في الأسواق أو الذهاب في نزهة بدلاً عن قضائنا في تنظيف المنزل أو الاعتناء بالحديقة، على أن تخصص أوقات لاحقة لإنجاز مهام التنظيف الضرورية من وقت لآخر. ومن واجبنا تجاه أنفسنا أن نتوقف في بعض اللحظات لنلتقط أنفاسنا، ونفتقد في حياتنا، وحتى يحصل هذا الأمر، لا بأس من أن نمزج أنفسنا على قول كلمة لا قبل أن نحقق رغبة شخص ما بالتطلع بوقتنا وجهنا لإتمام عمل ما.

وينصح متخصصون بضرورة إسكات هذه الأصوات في مرحلة معينة من حياتنا، أو محاولة تخفيف تأثيرها على قراراتنا واختيار وجهتنا وهذا لا يعني بطبيعة الحال التقاعس عن العمل وقضاء أوقات اليوم الطويلة بالاسترخاء والكسل، بل محاولة استبدال ساعات الضغوط بلحظات استراحة؛ مثلاً بدلاً من تناول طعام الغداء في مكان العمل لا بأس من الخروج ساعة واحدة لتناول الطعام في المطعم ويفضل أن يكون بصحبة أصدقاء، كذلك محاولة استغلال عطلات

يرى روبرت تايبي؛ معالج نفسي أميركي وأستاذ في جامعة ساوث كارولينا متخصص في العلاج الاجتماعي المؤلغات في المجال الأسري، أن أفضل السبل للانفلات من حدود هذه الحلقة المفرغة من المهام هو أن تكون لدينا رؤيا واضحة عن ماهية أهدافنا الحقيقية التي نحاول الوصول إليها بالعمل الدؤوب، فإذا ما توصلنا لتصور معين عنها فربما نخفف من الجهد والوقت اللازم لإنجاز كل ما نسجله في قائمة المهام، لتخفيف حدة القلق المسيطر علينا بكل ما يتعلق



موضة

الألوان الميتالك لإطلالة فخمة في الخريف

تتألاً الموضة النسائية في خريف/شتاء 2020/2019 بالألوان الميتالك البراقة لتمنح المرأة إطلالة فخمة تخطف الأنظار. وأوضحت مجلة "فرويندين" الألمانية أن الموضة النسائية تستلهم هذا الموسم الألوان المعدنية؛ حيث تتألق الفساتين والتنانير والبلوفرز والإحذية ببريق اللون الذهبي أو الفضي لتجعل المرأة تبدو كنجمة متألئة تأسر الأبصار. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الألوان الميتالك لا تقتصر على الحفلات والمناسبات الراقية فحسب، بل تصلح لإطلالة الحياة اليومية أيضاً؛ حيث يمكن على سبيل المثال الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيق تنورة تتألاً بأحد الألوان الميتالك مع بلوفر بسيط وحذاء رياضي. وأضافت "فرويندين" أن الألوان الميتالك تبدو رائعة أيضاً مع القطع الجلدية الداكنة وكذلك مع قطع التريكو. وإطلالة شتوية مليئة بالجنابية، ينصح بارتداء الأحذية الرياضية الميتالك مع المعاطف والجاكيتات الجلدية. كما يمكن إدخال الإكسسوارات الذهبية مع ملابس سوداء بالكامل. وتساعد الألوان المحايدة مثل الرمادي والأبيض والأسود المرأة في الحصول على إطلالة رائعة بالميتالك دون عناء.

ماذا يفعل الأب عندما يعاني ابنه من لوعة الحب للمرة الأولى

التحدث. ويجب أن تكون الإشارة التي تبعثها مفادها "لقد مررت بهذا أيضاً. وأنها مألوفة بالنسبة لي. وإذا أردت سوف أقول لك كيف استعدت زمام نفسي ومضت الحياة". ثم انتظر لمعرفة ما إذا كان الطفل سيبريد سماع قصصك أم لا. وبحسب لييمان، يجب ألا يفرض الآباء أنفسهم، ولكن يعرضون المساعدة أو يبدعون تفكير الطفل عن الحزن ويتحدثون بشأن أشياء أخرى. وتضيف "ولكن يجب ألا يشعروا بالضيق إذا ما رفض الطفل كل عروضهم".

أكد الخبراء أن الرفض من قبل الطرف الآخر يسبب للابن المراهق الحزن وقد تصل الحالة إلى الاكتئاب، وكل هذه المشاعر تجعل المراهق في حالة من الضياع وعدم الاتزان الفكري والعاطفي، يلجأ حينها إلى الكثير من الطرق للتخلص من انعكاسات هذه الخيبات. وتشدوا على ضرورة أن يرافق الآباء والأمهات في هذه المرحلة أبناءهم المراهقين لتجاوز الصعوبات التي تواجههم في الأمور العاطفية، كما أن الوالدين يلعبان دوراً مهماً على صعيد تجاوز الصعوبات الكبيرة بعد فشل العلاقة العاطفية ويساعدان المراهقين على تخطيها والانتقال إلى مرحلة جديدة.

ونصح المختصون الآباء والأمهات بتقديم الدعم النفسي للمراهق، وعدم الاستخفاف بمشاعر الابن أو الاستهزاء بتجربته لأن إحساسه بأن الأب والأم يقدران مشاعره يجعله يزيح الحواجز التي تمنعه من الكلام، ويشجعه على ممارسة أنشطة جديدة. كما أن توسيع دائرة الأصدقاء يساعد على الخروج من حالته النفسية السيئة.

الآباء بشدة إزاء ما يشعر به الطفل فإنهم يزدون من مشاعر الحزن لديه. فالتعليقات التي تتم عن الأسف له تفتح الجرح بدلاً من أن تغلقه. وبحسب لييمان، يجب على الآباء ترك الرثاء للطفل والبقاء أقوياء هم أنفسهم، موضحة "لأن الطفل يحتاج للآباء بكامل طاقتهم كناصحين وكمتحمين وكأصحاب خبرة". وتتصح لييمان بأخذ عبوة كبيرة من المثلجات "أيس كريم" وملعقتين والجلوس مع الطفل على السرير، وسرد قصص حبك الفاشلة قبل سنوات طويلة وببساطة التواجد عندما يريد الطفل

سنتزوج فيه"، هي أشياء قالها لك والدك من المحتمل في ظروف مماثلة، مضيئة "أن هذه التعليقات لم تجد نفعاً حينها وكذلك الآن". وتقول إنه ليس من الحكمة الاستهانة بمشاعر الطفل، مضيئة "فإذا قلت له إن مشاعره ليست حقيقية فهذا يعني أنك لا تأخذ الأمر على محمل الجد". وتستطرد قائلة إن هذا يزيد من محنته، فالسبب جانب شعوره بلوعة الحب فإن ذلك يجعله يشعر بأن مشاعره الوجدانية كاذبة. كما أن التعاطف الزائد عن الحد يأتي بنتائج عكسية. فعندما يأسف

برلين - سوف يأتي اليوم إن عاجلاً أم آجلاً عندما تجد طفلك يعاني من لوعة الحب للمرة الأولى. ربما يكون حبه أو حبها الأول قوبل بالصد، أو حتى شعوره أو شعورها بالحب تجاه شخص ما يستحيل الارتباط به. فماذا يجب عليك أن تفعل؟

تنصح كيرا لييمان التي تدرب الآباء على كيفية التعامل مع أبنائهم خلال فترة البلوغ قائلة "يجب على الآباء ألا يهونوا من حزن الطفل جراء الحب غير المتبادل، ولكن يجب أن يأخذوا الأمر على محمل الجد". وتشير لييمان إلى أن تعليقات مثل "سوف تنسى هذا في الوقت الذي



قلب مكسور