



KVINNA
KVINNA

FOR ALL WOMEN'S RIGHTS
IN EVERY CORNER OF THE WORLD

دليلك للعناية الذاتية

لأنك 
مهمة



Kvinna till Kvinna, 2023
Haneen Masoud

KVINNA
KVINNA

هيكل الدليل

يتكون هذا الدليل من ثلاثة أجزاء، ومن المستحسن أن تبدئي بالجزء الأول الذي يشرح المصطلحات المختلفة المتعلقة بالتوتر وآثاره وعلاماته، والجزء الثاني يمكّنك من تقييم مستوى التوتر لديك من أجل تحديد الخطوة التالية التي يتعين عليك اتخاذها من الجزء الثالث الذي يتضمن نصائح للعناية الذاتية، ومع ذلك، إذا كنت بحاجة إلى أداة للتعامل مع الضغوطات الحالية، فلا تترددي في الانتقال إلى الجزء الثالث والعثور على الأداة التي تناسبك!

يمكنك استخدام هذا الكتيب بانتظام أو كلما دعت الحاجة؛ إذا كنت تشعرين بالتوتر والقلق والإرهاق، يمكنك الانتقال إلى الجزء الثالث والتحقق من التمارين والبدء في اختيار وممارسة ما يناسبك.

ملاحظة: يحتوي الجزء الثالث على قسمين، الأول منها يتضمن تمارين بسيطة تستطيعين ممارستها في أي وقت. وفي حال أحببت التعمق أكثر لزيادة وعيك وتحدي المواقف الصعبة، تستطيعين متابعة القراءة والتواصل مع نفسك على مستوى أعمق

نرحب بكم في "دليلك للعناية الذاتية" ورحلة للتواصل مع الذات والتفكير الذاتي!

سوف نعرفكم على الدليل وكيفية الاستفادة منه بأكثر درجة.

تم تصميم هذا الدليل لكل ناشطة تدافع عن حقوق الإنسان والنساء، لكل امرأة تقوم بأدوار عديدة في حياتها؛ ابنة وأخت وزوجة وأم وصديقة، لكل روح تقدر أجبائها، وتقدم الرعاية للنساء بكل أنحاء العالم.

لأن جهودكم استثنائية، منظمة كفيينا تيل كفيينا تقدم لكم هذا الدليل لمساهماتكم الكبيرة لتمكين النساء في جميع أنحاء العالم. نظراً للعمل الرائع الذي تقومون به في مختلف جوانب الحياة، بالإضافة إلى المواقف الصعبة والضغوطات العديدة التي تواجهونها، والتي من الممكن أن لا تترك لكم الوقت لتلبية احتياجاتكم الخاصة أو لتعتنوا بأنفسكم، نقدم لكم هذا الدليل لندعوكم إلى استكشاف المصطلحات المختلفة المرتبطة بالتوتر/ الضغوط النفسية، أعراضها وآثارها، وتحديد مجالات ومستوى التوتر وممارسات العناية الذاتية الحالية والمحتمل ممارستها. لذلك دعونا نبدأ بعقد النية لتكون هذه الرحلة متعلقة بكن انتن فقط!

الهدف من الدليل

سوف يساعدك هذا الدليل على تطوير الوعي الذاتي وكسب فهم أعمق بإحتياجاتك، ومشاعرك، وحدودك، بالإضافة لإكتساب معلومات عامة وفهم للمصطلحات المختلفة المتعلقة بالتوتر، والقدرة على تحديد العلامات والأعراض التي تظهر عند التعرض إلى التوتر، إضافةً إلى الاستجابة للتوتر والضغوط النفسية من خلال تحميل أنفسنا مسؤولية الاهتمام بذواتنا عن طريق تعلم وممارسة العناية الذاتية حتى نحافظ على سلامتنا النفسية.

هذه الرحلة مصممة خصيصاً لك لتساعدك التفسيية على التعرف أكثر على الإهتمام بصحتك والجسدية



تركز المرحلة النهائية في
هذه الرحلة على تجهيزكم
بطرق تكيف وأدوات للتقليل
من درجة التوتر. في هذه
الصفحات (٢٢) إلى (٦١)
سنتعلم بعض تمارين التنفس
والإسترخاء، بالإضافة إلى
تقنيات الحديث مع الذات،
وبعض النصائح العملية
المتعلقة بالعمل.

الجزء
الثالث



الجزء
الثاني

في هذا الجزء من الرحلة،
سوف نقدم لكم أدواتين
لمساعدتكم على تحديد
درجة التوتر ومستوى
الصحة النفسية. والذي
سوف يوجهكم إلى
اتخاذ الإجراءات اللازمة.
صفحة (١٥) إلى (٢١)

سوف نكتشف معاً
المصطلحات المختلفة
المتعلقة بالتوتر وكيفية
تأثير التوتر علينا. انضموا
إلينا في هذه الرحلة من
صفحة (٥) إلى (١٤)

الجزء
الأول



الجزء الأول



مقدمة

التوتر جزء من حياتنا اليومية، لا يمكننا الهروب منه، فهو ينشأ من تغييرات مختلفة، ليس فقط التغييرات السلبية ولكن أيضًا التغييرات الإيجابية من الممكن أن تسبب لنا التوتر!

التوتر السلبي هو التوتر الذي يؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية، والذي نُطلق عليه في العادة بمصطلح "الضيق" مثل مواجهة الصعوبات المالية، والصراعات الشخصية، وضغوط العمل.

في حين أن التوتر الذي يحفزنا ويدفعنا إلى الأداء وتحقيق نتائج أفضل يسمى بالتوتر الإيجابي، فمن الأمثلة على التوتر الإيجابي التخطيط لحفل زفاف، وبدء وظيفة جديدة، وإلقاء خطاب مهم، والانتقال إلى بلد جديد.

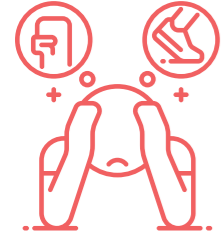
وفي هذا الدليل سوف نقوم بالتركيز على التوتر السلبي وآثاره علينا وكيف نستجيب له.

هنالك فروق فردية في الطريقة التي نتعامل بها مع التوتر، وكل واحدة منا تُفسر العوامل الخارجية بشكل مختلف (وهذا يعتمد على تجاربنا السابقة، وسمات شخصيتنا، ومعتقداتنا المتأصلة)، وبالتالي فإن ما تجدينه مرهقًا ويسبب التوتر قد يكون حافزًا لشخص آخر. وخلال هذا الدليل في الجزء الثالث، سوف نتعلم كيف نكون متعاطفين مع أنفسنا تجاه ردود أفعالنا للمواقف الضاغطة.

ولفهم التوتر وتأثيره علينا بشكل أفضل، دعونا نتعرف على استجابة التوتر أثناء القتال أو الهروب أو ما يُسمى بإستجابة الكر والفر، وهي استجابة الجسم للضغوط النفسية والتي يتم تنشيطها عندما نواجه المواقف التي تسبب التوتر.

فيما يلي مثال يمكن أن يوضح المزيد عن كيفية عمل استجابة الكر والفر:

إذا كنت تمشين في أحد الشوارع ولاحظت أن أحد الأشخاص يتبعك (من الممكن أن يُعتبر هذا الموقف مهددًا لمعضمنا)، وبالتالي يتم تنشيط استجابة الجسم "الكر والفر" عن طريق إفراز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول حيث من الممكن أن نخبر أحاسيس جسدية مثل التوتر العضلي وسرعة ضربات القلب وضيق في التنفس، وكل ذلك يساعدنا إما على محاربة الموقف (في هذه الحالة، يمكننا مواجهة الشخص الذي يتبعنا)، أو الهروب من الموقف ومن الخطر المُتصور.



وهذا يعني أن أجسامنا لديها نظام داخلي يجعلنا مستعدين لمواجهة الضغوطات النفسية والمواقف المهددة من خلال تنشيط نظامنا العصبي الودي الذي يُعدنا للقتال أو الهروب للحفاظ على سلامتنا قدر الإمكان.

ملاحظة



عقولنا وأجسامنا مرتبطة ببعضها البعض، وهذا يعني أنه إذا واجهت موقفًا صعبًا، فإن عقلك وجسدك يتأثران بالتوتر؛ يتأثر العقل بالأفكار المتكررة حول الموقف الضاغط وتجارب القلق والغضب والخوف...إلخ. بينما يستجيب الجسم من خلال ظهور علامات وأعراض جسدية مثل تلك المذكورة أعلاه في استجابة القتال أو الهروب (الكر والفر)، بالإضافة إلى الصداع والتعب...إلخ.

وبما أننا بدأنا في طرح بعض آثار التوتر على عقولنا وأجسادنا، دعونا نتعمق أكثر في الأعراض وعلامات التوتر المحتملة الأخرى.



دعينا ننظر الى الصفحة التالية والتي تبين مجموعة العلامات والأعراض التي قد تشير الى التأثير بالتوتر النفسي:



الأعراض الجسدية

- تذكرني استجابة الكر والفر!
- توتر/ألم في العضلات
- الصداع
- تسارع في ضربات القلب
- آلام في المعدة
- الشعور بالدوار والإغماء
- التعب والإرهاق



الأعراض المعرفية (وظائف العقل)

- أفكار متسارعة وقلق
- الحديث السلبي مع الذات
- صعوبة في التركيز
- النسيان أو مشاكل في الذاكرة
- صعوبة في اتخاذ القرارات



الأعراض النفسية/ العاطفية

- القلق، والأرق، واليأس
- مشاعر الحزن/أعراض اكتئابية بما في ذلك فقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة
- زيادة الحساسية للنقد
- التوهج والغضب



الأعراض السلوكية

- الانسحاب الاجتماعي أو العزلة
- المماطلة أو تجنب المسؤوليات
- تغيرات في الشهية أو عادات الأكل
- زيادة استخدام الكحول أو التبغ أو غيرها من المواد
- العادات العصبية مثل قضم الأظافر

من المهم ملاحظة أن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر، وإذا استمرت هذه الأعراض وبدأت تؤثر على حياتك اليومية وقدرتك على أداء وظائفك، فمن المهم طلب المساعدة المتخصصة.

ملاحظة



من الشائع جدًا أننا عادةً ما نطلب الرعاية والمشورة الطبية عندما نعاني من آلام جسدية مثل الصداع وآلام المعدة والتعب، ولكن في كثير من الحالات لا تُظهر التقارير الطبية أي مشكلة عضوية. إذا حدث لك هذا، تذكر أن من الممكن أن ترسل أجسامنا بعض الإشارات لتخبرنا أننا لسنا على ما يرام وأننا بحاجة إلى الاعتناء بأنفسنا (العلاقة والرابط بين العقل والجسم)، لذا استمعي إلى جسدك!

والآن، دعونا نسلط الضوء على مصطلحين مرتبطين بالتوتر ولكنهما أكثر شدة من التوتر الإعتيادي!

لا بد أنك سمعتي العديد من الأشخاص الذين يتحدثون عن شعورهم بالإحترق النفسي! لذا، دعونا نتعرف على ما هو الإحترق النفسي ومدى اختلافه عن التوتر.



ليس لدي الطاقة للقيام بمهام بسيطة كما كنت في السابق



لا أشعر بالتقدير من الآخرين



لا أستطيع أخذ إجازة لأنه لا يوجد أحد يعرف كيفية القيام بمهامي

الصدمة الثانوية

حيث يعرفها تشارلز فيجلي (١٩٩٥) بأنها التأثير العاطفي والنفسي الذي يتعرض له الأفراد مثل مقدمات الرعاية أو المتخصصات في الرعاية الصحية أو خط الدفاع الأول عندما يتعرضون لصدمة أو معاناة الآخرين، وهذا يمكن أن يؤدي إلى أعراض مشابهة للناجيات من الصدمات النفسية، على الرغم من أن مقدمات الرعاية/أخصائيات الرعاية الصحية لم يتعرضن للحدث الصادم بشكل مباشر.



إذا كنت متأثرة بالعمل الذي تقومين به الذي يتضمن التعامل مع أفراد تعرضوا لأحداث صادمة، فمن الممكن أن تظهر علامات وأعراض مشابهة جدًا للتوتر والإحترق النفسي، ولكن ما يميزها هنا هو وجود بعض الأعراض مثل الكوابيس، والخدار العاطفي كألية تكيف، والحزن والأسى المرتبط بالأحداث المؤلمة للآخرين، وزيادة القلق واليقظة المفرطة، والصعوبات في وضع الحدود بين الحياة الشخصية والمهنية، وتضاؤل الإحساس بالهدف أو المعنى، وانخفاض التعاطف تجاه الآخرين.

الإحترق النفسي

كما تم تعريفه في قاموس ميريام ويبستر الجامعي هو: "استنفاذ (إرهاق) في القوة البدنية والعاطفية أو الدافعية والتي تنتج عادة من التوتر أو الإحباط لفترة طويلة".

وكما يمكن أن يؤثر التوتر على مجالات مختلفة في حياتنا، فإن الإحترق النفسي يؤثر أيضًا على الجوانب الجسدية والعاطفية والسلوكية والعلاقات والعمل. ومع ذلك، فإن الإحترق النفسي أكثر حدة ومزمنًا وينتج عن التعرض لمستويات عالية من التوتر.

من الشائع أن الإحترق النفسي مرتبط بضغط العمل، وهذا صحيح خاصة عندما يكون هناك عبء عمل مزمن، وعدم وجود زملاء ومديرين داعمين، ومعاملة غير عادلة، ونقص التقدير والمكافآت. ومع ذلك، حتى الأمهات يمكن أن يعانين أيضًا من الإرهاق! لذا، فإن أي شخص بغض النظر عن منصبه إذا تعرض لبيئة لا تقدره أو تحفز، فمن المرجح أن تظهر عليه أعراض الإرهاق إذا لم تكن هناك تدابير وقائية لحماية أنفسنا. ستجدين أداة تقييمية لتساعدك في تحديد ما إذا كنت تعانين من أي مستوى من الإحترق النفسي في الجزء الثاني من الدليل.



نعم، في بعض الأحيان، العمل الذي نختر القيام به والذي يتضمن التعرض لمعاناة الآخرين النفسية والجسدية، يمكن أن يؤثر علينا سلبًا خاصة عندما لا نكون على دراية باحتياجاتنا وحدودنا، لذلك، من المهم أن نضع في اعتبارنا كيف لقصص معينة أن تؤثر علينا (خصوصًا أن لدينا أيضًا قصصنا الخاصة التي يمكن أن تحفزها قصص المراجعات)، ونتعلم تقنيات العناية الذاتية وإدارة التوتر والضغط لمنع أنفسنا من الوصول إلى نقطة نشعر فيها بالإحترق النفسي أو الصدمة الثانوية. اطلبي دائمًا المساعدة المهنية إذا لاحظت أن وظائفك اليومية تتأثر سلبًا.



إذا كنت تعانيين من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، فاعلمي أنك لست وحدك، حيث تتشارك العديد من النساء والأفراد بتجارب مشابهة، ويعد دائمًا الاعتراف والوعي بهذه الأعراض خطوة أولى جيدة نحو الشفاء والعناية بأنفسنا. الدعم موجود و متاح لك، وتذكري بأنك تستحقين الرعاية التي تقدمينها للآخرين.

الجزء الثاني

في الجزء السابق، ذكرنا ثلاثة مصطلحات: التوتر والإحترق النفسي والصدمة الثانوية والأعراض المحتملة التي يمكن أن نختبرها. وفي هذا الجزء سنركز على الاطمئنان على أنفسنا وتقييم صحتنا النفسية، حتى نتخذين قرارًا واعيًا لإعطاء الأولوية للعناية الذاتية والوعي الذاتي.

إن حياتنا اليومية غالباً ما تكون مزدحمة جدًا ومليئة بالمسؤوليات والمهام، وعادةً ما نتجاهل ونقلل من أهمية تخصيص الوقت للاطمئنان على أنفسنا؛ كيف نفكر ونشعر (عاطفيًا وجسديًا)، لذلك، هذه دعوة لكم لتذكير أنفسكم دائمًا أن صحتكم النفسية والجسدية تستحق الإطمئنان عليها حيث يمكن لها أن تُهمش خلال انشغالنا بحياتنا اليومية.

لذا، دعونا نجعل الإطمئنان على أنفسنا وسلامتنا عادة نقوم بها، حتى لو كان ذلك يعني ضبط منبه بين الفترة والأخرى (كل يومين مثلاً) بعنوان: "كيف تشعرين؟!"

سوف نتعرف على أداتين يمكنك استخدامهما للحصول على فهم عام لما يجري، بما فيها القيام بوظائفنا ومهامنا اليومية؛ وهذه الأدوات هي: عجلة الصراع (الحياة)، والتعرف على أعراض التوتر لديك (استبيان الإحترق النفسي). يمكنك اختيار أداة واحدة أو أن تقرري تجربة أداة واحدة في كل مرة، والأمر متروك لك لتحديد الأداة الأفضل بالنسبة لك للعودة إليها لإعادة التقييم مرة أخرى بين الحين والآخر، وهذا يعني كل أسبوعين، أو مرة واحدة في الشهر، أو كلما كنت في حاجة إلى ذلك.



ملاحظة



سوف تجدين في الصفحة الأخيرة من الدليل رابطاً لأداة ثلاثة تتعلق بتحديد ممارسات العناية الذاتية الحالية ودرجات حسب إجاباتك تُخبرك في أي مرحلة أنت في اهتمامك بصحتك النفسية.

عجلة الصراع (الحياة)

تساعدك هذه الأداة في تحديد المجالات التي تسبب لك التوتر حاليًا في حياتك، مما يسمح لك بالحصول على نظرة عامة وتحديد مصادر التوتر، حتى نستطيع أن نفكر بإستراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية.

العجلة أدناه مقسمة إلى جوانب، كل منها يتوافق مع جانب محدد في حياتك، مثل الصحة، العمل، الأسرة، الحياة الاجتماعية، العلاقات الحميمة كما هو موضح في الصفحة التالية.



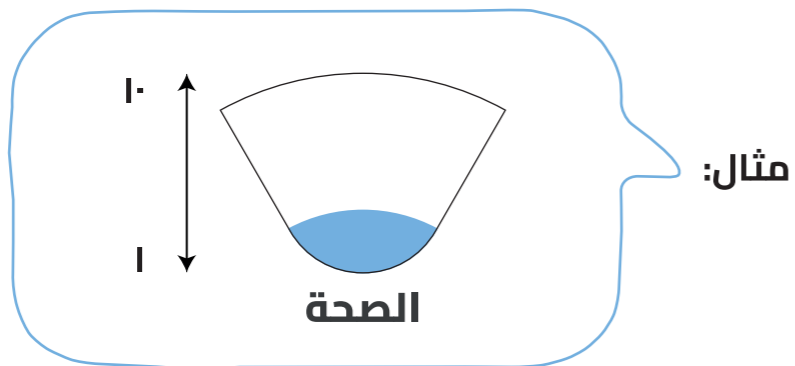
تعليمات

- أحضري ورقة بيضاء وقومي برسم عجلة مشابهة للعجلة في الصفحة التالية
- حضري بعض الأقلام الملونة الخشبية أو غيرها
- أعطي نفسك بعض الوقت وفكري بمختلف مجالات حياتك التي تسبب لك الضيق
- قومي بتقييم وتلوين كل منطقة، بما يعكس مقدار التوتر الذي تسببه لك: (على مقياس من ١ إلى ١٠ حيث أن الرقم (١) يمثل الحد الأدنى من التوتر، ورقم (١٠) يمثل التوتر الشديد).

- وبعد ذلك انظري إلى عجلتك كاملة ولاحظي ما تخبرك به عن توازن حياتك، هل هناك مناطق يرتفع فيها التوتر وتحتاج إلى اهتمام أكثر من المجالات الأخرى؟

- بناءً على ذلك، وبمساعدة الجزء الثالث من هذا الدليل، قومي بوضع خطة للإجراءات التي يتعين عليك اتخاذها للتعامل مع الضغوطات (إما عن طريق تغيير الوضع إن أمكن، أو تعلم أدوات للتكيف معه).

يمكنك استخدام عجلة الصراع (الحياة) بين الحين والآخر للتحقق من التوازن في حياتك وإعادة تقييمه من أجل القيام بالخطوات اللازمة.



استبانة الاحتراق النفسي: تحديد أعراض التوتر

تعليمات

قومي بتقييم كل جملة من الجمل التالية من حيث عدد المرات التي شعرتي فيها بالأعراض خلال الأسابيع الثلاثة الماضية كما يلي:

٤ تقريباً دائماً	٣ بشكل متكرر	٢ في كثير من الأحيان	١ أحياناً	٥ أبداً	
					أشعر بحماس قليل لعملي
					أشعر بالتعب حتى مع النوم الكافي
					أشعر بالإحباط تجاه ما أحققه في العمل
					أنا عصبي أو غير صبور بسبب أبسط المضايقات
					أريد الانسحاب من المطالب المستمرة التي تأخذ وقتي وطاقتي
					أشعر بالسلبية أو عدم الجدوى أو بالإكتئاب تجاه عملي
					تبدو قدرتي على اتخاذ القرار أقل من المعتاد
					أنا لا أعمل بكفاءة كما ينبغي

					جودة عملي أقل مما ينبغي
					أشعر بالاستنزاف الجسدي أو العاطفي أو الروحاني
					انخفضت مقاومتي للمرض
					انخفض اهتمامي بالجنس
					أشعر بقسوة عاطفية تجاه مشاكل واحتياجات الآخرين
					يبدو أن تواصلتي مع زملائي أو أصدقائي أو عائلتي متوتر
					أنا أنسى
					أواجه صعوبة في التركيز
					أشعر بالملل بسهولة
					أشعر بعدم الرضا عندما يكون هنالك شيئاً خاطئاً أو مفقوداً
					عندما أسأل نفسي لماذا أستيقظ وأذهب إلى العمل، فإن الإجابة الوحيدة التي تأتي هي "لأنه يجب علي ذلك"
					أنا أكل أكثر (أو أقل) من المعتاد؛ أو أشرب المزيد من القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية؛ أو أدخن المزيد من السجائر؛ أو أتعاطي الكحول أو المخدرات أكثر من المعتاد.

الجزء الثالث



مجموع النقاط

من ٠ إلى ٢٥: من المحتمل أنك تتعاملين بشكل مناسب مع ضغوط وظيفتك.
 من ٢٦ إلى ٤٠: أنت تعانين من ضغوط العمل وسيكون من الحكمة اتخاذ إجراءات وقائية.
 من ٤١ إلى ٥٥: عليك اتخاذ إجراءات وقائية لتجنب الإرهاق/ الإحتراق الوظيفي.
 من ٥٦ إلى ٨٠: أنت مرهقة ويجب عليك وضع خطة شاملة لإدارة التوتر.

الآن، دعونا ننتقل إلى الجزء التالي حيث سنتعلم كيفية القيام بشيء ما تجاه طريقة تفكيرنا ومشاعرنا، لتقليل التوتر وتعزيز قدرتنا على التعامل مع الضغوطات.





لا تنسي أن تحبي نفسك

يركز هذا الجزء من الدليل على تزويدك بالمهارات والأدوات اللازمة لمساعدتك على التأقلم والتعامل مع الضغوطات المختلفة والمشاعر الصعبة. سوف نقوم بتسمية هذا الجزء ب: "صندوق أدوات العناية الذاتية"؛ يمكنك تصور العناية الذاتية كصندوق أدوات مليء بأدوات مختلفة لتعزيز ودعم رفاهيتك. هناك العديد من الأدوات والتمارين التي يمكنك الاختيار من بينها، وسوف تتعلمين مع الوقت الأداة المناسبة في الوقت المناسب لتقليل التوتر والحفاظ على التوازن.

تذكري



(الثبات والاستمرارية هما المفتاح الأساسي للإستفادة من الأدوات المذكورة في هذا الجزء من الدليل، لذلك احرصي على دمج التمارين التي تشعرين بالراحة في روتينك اليومي، حتى تحصلين على أقصى استفادة من هذه الأدوات لتعزيز شعور الهدوء والتوازن والرفاه النفسي).



تستأديكي



قبل أن نبدأ بتعلم الأدوات والطرق للإهتمام بأنفسنا، دعونا نسلط الضوء على مصطلحين يتم استخدامهم بالتبادل، **العناية الذاتية وإدارة الضغوط**.



من الفوضى به أن نُنشئ خطة عناية ذاتية خاصة بنا، وكما تحتاج النباتات إلى سقي ورعاية منتظمة، فإن صحتنا الجسدية والنفسية والعاطفية تحتاج إلى التغذية من خلال الأنشطة والأدوات المختلفة لزيادة قدرتنا على التعامل مع الضغوطات النفسية عندما تحدث، ومن ناحية أخرى، إذا كنا نمر بوقت صعب ونحتاج إلى تقليل التوتر، فإننا نتحدث عن تقنيات إدارة الضغوط النفسية. وعلى الرغم من

أنا نقول أن المصطلحين لهما تركيز مختلف ومتميز، إلا أننا في هذا الدليل سنقوم بالتركيز على الأدوات التي تنفع في كل من العناية الذاتية وإدارة الضغوط على المستوى المعرفي (الطريقة التي ن فكر بها) والمستوى السلوكي (الطريقة التي نتصرف بها) وكيف أن كلاهما يمكن أن يؤثر على الطريقة التي نشعر بها.

تذكري



ليست كل التمارين مناسبة للجميع، أعطي نفسك فرصة لتجربة التمرين وإذا لم تشعرين بالراحة، فقد لا يكون هذا التمرين مناسباً لك، وتذكري أن لديك العديد من الأدوات الأخرى في صندوق الأدوات الخاص بك حيث يمكنك اختيار ما يناسبك منها

العناية الذاتية



فكري في العناية الذاتية مثل أخذ لقاح، حيث تقومين بتحسين نفسك بسلوكيات بقصد المحافظة على الصحة النفسية والجسدية. تتضمن العناية الذاتية الممارسات والأنشطة التي تعزز الاسترخاء والاستمتاع والتفكير الذاتي مثل التأمل، وقضاء الوقت مع الأحباء، وتناول الطعام الصحي، والحصول على قسط كاف من النوم، وممارسة الرياضة، ووضع الحدود. ولذلك، فإن الهدف الرئيسي للعناية الذاتية هو الحفاظ على صحتك بشكل عام وتعزيزها. وتذكري أنك لست بحاجة أن تكوني متوترة أو تشعرين بعدم الراحة حتى تقومين بممارسة العناية الذاتية!

01

إدارة الضغوط



فكري في إدارة الضغوط النفسية كالسفر بحقيبتين؛ تمثل إحدى الحقيب وزن (ثقل) الضغوطات التي تمرين بها، بينما ترمز الحقيبة الأخرى إلى مواردك وآليات التكيف لديك. وهدفها الأساسي هو تقليل التوتر والحفاظ على التوازن بين الحقيبتين باستخدام تقنيات واستراتيجيات مثل التنفس والاسترخاء وتمارين اليقظة الذهنية، بالإضافة إلى تحدي أنماط الأفكار السلبية.

02

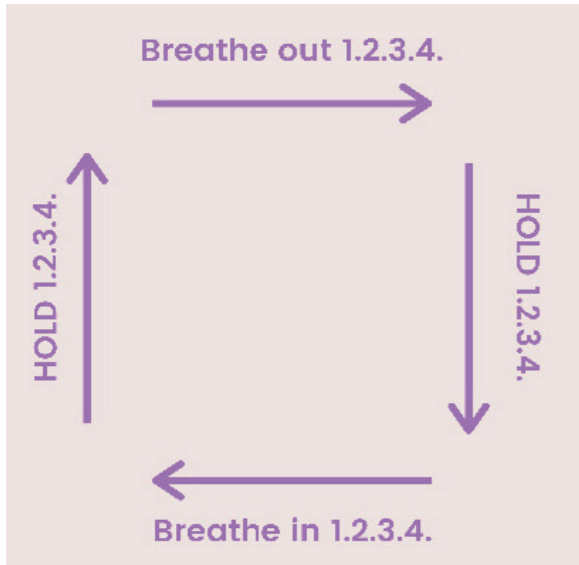
تمرين تنفس المربع (الصندوق)

هناك أربع خطوات أساسية للقيام بهذا التمرين (الشهيق، حبس النفس، الزفير، حبس النفس مرة أخرى، التكرار!)

يمكنك إما استخدام الصورة أدناه أو رسم مربع، تتبعي بإصبعك على طول جانب المربع أثناء التنفس من الأنف مع العد لأربعة، وحبس النفس لمدة أربع ثوان، ثم بإصبعك على الجانب الآخر من الصندوق لمدة أربع ثوان أخرى أثناء الزفير من الفم، واكبتي نفسك مرة أخرى لمدة أربع ثوان وكرري.

كرري هذه الخطوات ثلاث مرات/جولات على الأقل، أو حسب الحاجة)

يمكنك مشاهدة هذا الفيديو لمزيد من التوضيح



تذكري



إذا شعرتي بضيق أو ثقل في الصدر ونبضات قلب متسارعة، فإن جسمك يحاول أن يرسل لك رسالة بأنك لست على ما يرام، استمعي إليها ومارسي بعض تمارين التنفس!

لذلك، دعونا نبدأ في إنشاء صندوق الأدوات الخاص بنا!

ملاحظة: يمكنك استخدام جميع التمارين التالية في كل من العناية الذاتية وإدارة الضغوط (حيث أن كلا المصطلحين يشتركان في نفس الهدف وهو الحصول على التوازن الإنفعالي وتعزيزه لدينا)



بعض تمارين التنفس والاسترخاء البسيطة

من الشائع أننا لا ننتبه عادةً إلى الطريقة التي نتنفس بها وذلك لأنها وظيفة جسدية تحدث بشكل تلقائي وخاصة عندما نمر بمشاعر قوية، لذلك دعينا نكُن على وعي بتنفسنا ونمارس بعض تمارين التنفس والاسترخاء ولاحظي كيف تشعرين (جسدياً ونفسياً).

إليك باختصار لماذا علينا ممارسة تمارين التنفس والاسترخاء!

(هذه التمارين مفيدة في إدارة التوتر وتنظيم العواطف عن طريق تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي وهو استجابة الاسترخاء الطبيعية في الجسم مما يساعد في خفض معدل ضربات القلب وضغط الدم وهرمونات التوتر مثل الكورتيزول، لذلك تشعرين بالهدوء والثبات والتركيز، وهي أسرع طريقة لإيقاف استجابة الكر والفر التي يتم تنشيطها عندما نكون متوترين والتي تحدثنا عنها في الجزء الأول).

نصيحة سريعة: إن جعل الزفير أطول من الشهيق يساعد في تنشيط نظام استجابة الإسترخاء.

تذكري



تمارين التنفس يمكن أن تكون سهلة للكثير منا، ولكن قد يشعر البعض منا ببعض المشاعر غير المريحة في البداية إذا كانت هذه هي المرة الأولى لممارستها (مثل الصداع، والدوخة..)، لذلك امنحي نفسك بعض الوقت لممارستها، و إذا كنت لا تزالين تشعرين بعدم الارتياح، فجربي تمارين أخرى حتى تجدين التمرين الذي يناسبك بشكل أفضل.



التنفس اليقظ- العد

١. مارسي هذا التمرين وأنت جالسة لتعزز وعيك في اللحظة الحالية . لاحقًا، إذا أردت، يمكنك استخدامه وأنت ممددة على السرير كطريقة لمساعدتك على النوم بشكل أفضل.

٢. استخدم التنفس البطني العميق والبطيء.

٣. قومي بالعد مع كل زفير تقومين به. عندما تصلين إلى الزفير الرابع، ابدئي من جديد من رقم (١). إليك كيفية القيام بذلك:

شويق...زفير (واحد)...شويق...زفير (اثنان)...شويق...زفير (ثلاثة)...شويق...زفير (أربعة)...شويق...زفير (واحد)...وهكذا...

٤. إذا حضرت أفكار أخرى إلى وعيك أو إذا شعر عقلك بالفراغ، ما عليك سوى مراقبة تلك الأفكار أو الفراغ دون إصدار أحكام أو وجود توقعات معينة، ثم أعيدي تركيزك على عد أنفاسك.

٥. إذا فقدت العد الخاص بك، فما عليك سوى البدء من جديد عند الرقم "واحد".

٦. اختياري: إذا أردت، يمكنك تصنيف كل من أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك عند ظهورها. قولي لنفسك "فكرة" أو "شعور" أو "إحساس"، ثم عاودي عد أنفاسك. يُمكنك القيام بهذه التصنيفات بشكل بسيط، حيث أن الغرض من وضع التصنيفات هو زيادة موضوعيتك والمسافة العاطفية عن أي شيء قد يحتمل معنى سلبي.

٧. استمري في عد زفيرك في مجموعات من أربع مرات لمدة عشر دقائق. وقومي بالزيادة التدريجية إلى عشرين دقيقة

ابدئي من الثانية ٣٩



تمرين التنفس ٤-٧-٨

تقنية أخرى يمكن أن تساعدك في تقليل أعراض القلق والتوتر وهي عن طريق التنفس من خلال الأنف لمدة ٤ ثوان، وحبس أنفاسك لمدة ٧ ثوان ثم الزفير من خلال الفم لمدة ٨ ثوان (كرري أربع مرات على الأقل).



تمرين تنفس الشعبان



كرري حسب الحاجة!

قومي بالزفير ببطء من الفم مع صوت هسهسة (مثل الشعبان: سسسسس)، واجعلي الزفير أطول من الشويق بقدر ما تستطيعين

تنفسي من خلال أنفك

تقنية الاسترخاء التدريجي

هناك نسختان من هذه التقنية، ستجدان أدناه النسخة المختصرة التي لا تستغرق الكثير من الوقت، فهي تتضمن شد مجموعة من عضلات جسمك ثم إرخائها (تجربة الشد والاسترخاء للتخلص من التوتر)

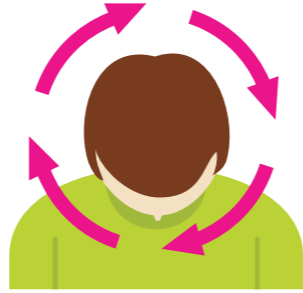


1

ابدئي بوضعية تشارلز أتلاس (يمكنك البحث عنها في جوجل ورؤية وضعيته) حيث تقومين بشد قبضتي يديك اليمنى واليسرى، وفي نفس الوقت سوف تكون عضلات العضلة ذات الرأسين والساعدين مشدودتان، ثم استرخي (يمكنك أن تقولي لنفسك: استرخي، جسدي مرتاح، أنا مرتاحة).

2

الآن، انتقلي إلى رأسك ولفي رقبتك في اتجاه عقارب الساعة، دائرة كاملة، افعلي ذلك بالعكس أيضًا ثم استرخي.



3

ثم عضلات الوجه عن طريق شد جبهتك (حتى تظهر التجاعيد) مع فتح الفم وانحناء الكتفين، ثم الاسترخاء

للمزيد من التمارين، إليك الروابط أدناه:

تمارين التنفس



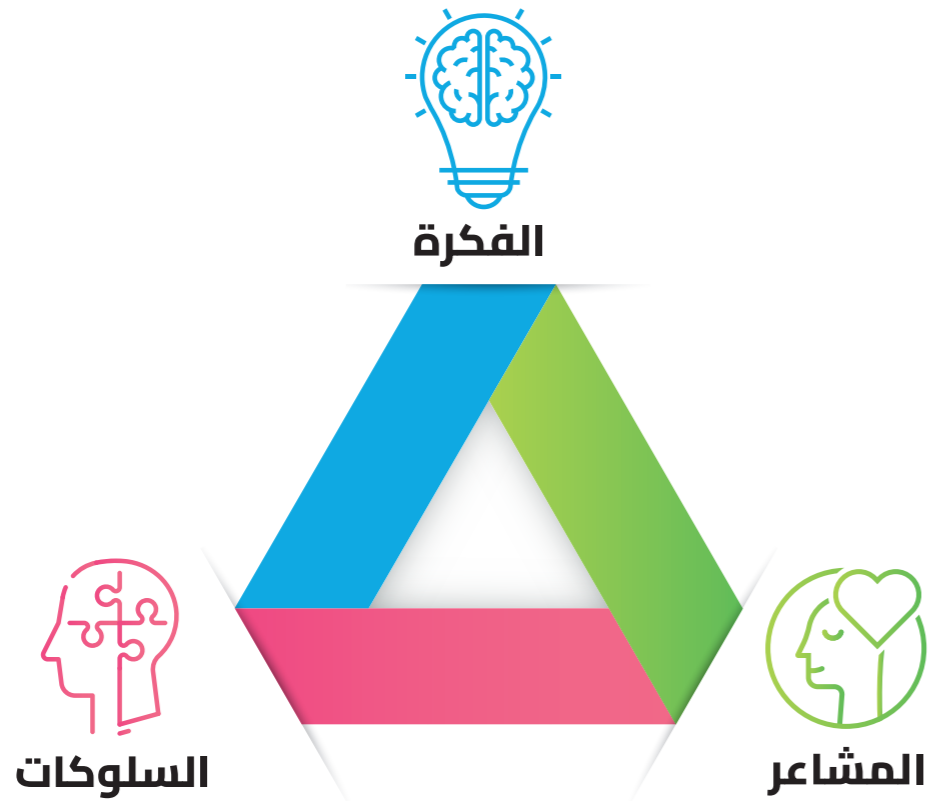
تمارين التأمل



ملاحظة: يساعدك التأمل على الشعور بالهدوء والاسترخاء والبقاء في اللحظة الحالية عن طريق التركيز على التنفس أو على أفكار وصور معينة

والآن بعد أن تعرفنا على بعض تمارين التنفس والإسترخاء دعونا نركز على المستوى المعرفي

كما تم طرحه سابقًا في الجزء الأول، هناك علاقة قوية جدًا بين عقولنا وأجسامنا وهذا يعني أننا لا نستطيع العمل على أجسامنا وتهدئة أنفسنا فقط من خلال تمارين التنفس والاسترخاء (على الرغم من أنها مفيدة للغاية للكثيرين)، هنالك حاجة إلى وجود تكامل عن طريق أدوات أخرى والتي تكون على المستوى المعرفي؛ طريقة تفكيرنا وإدراكنا للأشياء. لذلك، أنت مدعوة هنا للاستماع إلى نفسك وملاحظة ما الذي يحدث في عالمك الداخلي! وقبل ذلك، دعينا نتعرف على ما هو المثلث المعرفي (أو ما نسميه أحيانًا دورة الحديث مع الذات) وكيف يعمل!

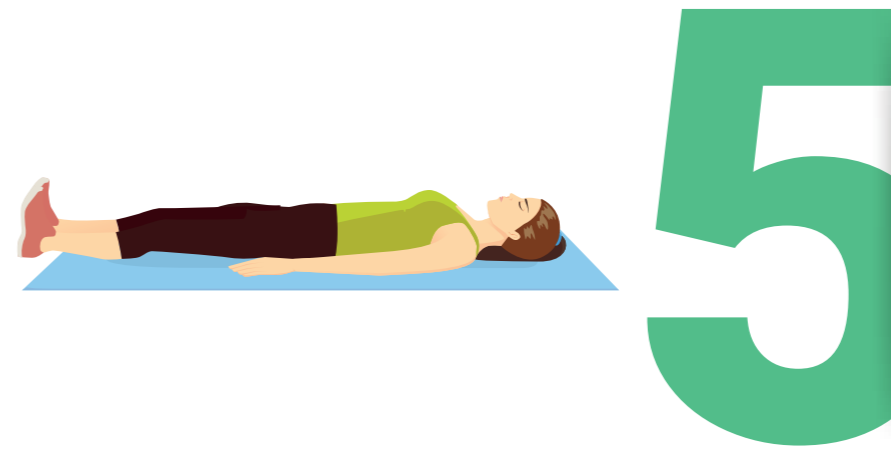


تشيردورة "الحديث مع الذات" إلى أن الطريقة التي نفكر بها تؤثر على الطريقة التي نشعر بها ونتصرف بها.

على سبيل المثال: لم تتم دعوتي إلى حفلة أحد الأصدقاء.



خذي نفسًا عميقًا مع ثني (شد) كتفيك إلى الخلف واحبسيه لمدة ثلاث ثواني وقومي بالزفير. ثم خذي نفسًا عميقًا آخرًا وادفعي معدتك للخارج، واستمري في ذلك لمدة ثلاث ثواني ثم قومي بالزفير (الاسترخاء).



ركزي في الخطوة الأخيرة على الجزء السفلي من جسمك، قومي بفرد ساقيك وتوجيه أصابع قدميك نحو وجهك، قومي بالشد لمدة ثلاث إلى أربع ثواني ثم استرخي (ستتحرك هنا عضلات الساق والفخذين والأرداف).

يمكنك أيضًا استخدام الروابط التالية للمزيد من التمارين حول الاسترخاء العضلي التدريجي.



يمكن أن تكون **الفكرة** المحتملة: صديقتي تكرهني، لا أحد يهتم بي، لن يدعوني أحد على الإطلاق... إلخ

ومن **المشاعر** المحتملة التي يمكن أن تنتج عن مثل هذه الأفكار: الحزن والغضب والإحباط. ولكن لا تتأثر المشاعر فحسب، بل تتأثر أيضًا الأحاسيس الجسدية حيث يمكن أن نعاني من سرعة ضربات القلب وضيق في التنفس وضيق في الصدر والصداع ... إلخ.

تتأثر **سلوكياتنا** بالطريقة التي نفكر بها ونشعر بها؛ لذلك قد نقرر عزل أنفسنا والحد من تفاعلاتنا الاجتماعية مع الآخرين، مما يعزز ويولد أفكارًا جديدة سلبية بطبيعتها.

لاحظي هنا أن هذه دورة وإذا لم نوقفها، ستستمر الأفكار السلبية في الظهور وتؤثر علينا وتخلق مشاعر وسلوكيات سلبية، لذلك، من المهم معرفة ما الذي يُبقي الدورة مستمرة، حتى نكسرها! (نعم، في بعض الأحيان قد يكون من الصعب فصل أفكارنا عن مشاعرنا، لكن الأمر يصبح أسهل مع التعلم والممارسة).



تذكري



الأفكار السلبية يمكن أن تكون تلقائية للغاية، لذلك نحن لا نشكك في صحتها. كوني واعية بذلك وابدئي بمراقبة أفكارك!

إذا كنت تتساءلين عن سبب أهمية فصل أفكارنا عن مشاعرنا وسلوكنا، فلاحظي أنه يقع على عاتق كل واحد منا مسؤولية كسر دائرة حديث الذات هذه من خلال تحديد أنماط الأفكار السلبية لدينا. إنها حقيقة أننا لا نستطيع التحكم في العوامل الخارجية، لكننا نتحكم في الطريقة التي نفكر بها وما هي الأفعال التي نختار القيام بها للتكيف مع الموقف. سنركز على ما نطلق عليه مصائد التفكير (الفخ) التي يمكن أن تقع فيها في طريقة تفكيرنا، لذا كوني مستعدة لإلقاء نظرة متمعنة على عقلك ومنتجاته

لا نستطيع التحكم أو السيطرة على هطول المطر في الشتاء؛ ولكننا نستطيع اختيار ما نرتديه وتشغيل وسائل التدفئة لنبقى دافئين!



مصائد التفكير (الفخاخ) - أساليب التفكير غير الفعّدية



القفز الى الاستنتاجات

التوصل إلى استنتاجات دون وجود أدلة كافية. هناك نوعان لذلك:
- قراءة الأفكار: بافتراض أننا نعرف ما يفكر فيه الآخرون (على سبيل المثال، أعلم أنها تكرهني)
- التنبؤ بالمستقبل: تكون ما سيحدث في المستقبل (على سبيل المثال، لن تتحسن الأمور أبدًا).



الاستنتاج العاطفي

إذا شعرنا بطريقة معينة، فذلك يعكس الواقع، الشعور كدليل (استنتاج مبني على المشاعر)
على سبيل المثال، أشعر بالفشل، لا بد أنني فاشلة.
أشعر بالرفض، لذلك يجب أن أكون غير محبوبة.
أشعر بالذنب، لا بد وأني فعلت شيئًا خاطئًا.

مصائد التفكير

(الفخاخ التي قد نقع بها): هي أنماط التفكير غير العقلاني (أخطاء في طريقة تفكيرنا) التي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية، وهي تلقائية بطبيعتها، لذلك، في كثير من الأحيان، لا نلاحظها، ونحتاج إلى التشكيك في مصداقيتها وتصحيحها.

سيتم تعريفك بفخاخ التفكير (المصائد) الأكثر شيوعًا، فكلما تعلمت المزيد عنها، كلما كنت قادرة على تحديد الأفكار التي تأتي إليك أكثر من غيرها، وبذلك يمكنك تحديد الفخ الذي تقعين به وتحديه لتتمكني من إيقاف حدوث المزيد من الأفكار السلبية.





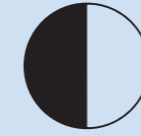
التعميم الزائد

استنتاجات مبنية على حدث واحد وتعميمها على جميع المواقف المشابهة. على سبيل المثال: لقد خاني شخص واحد، لذلك لن أثق بأي شخص أبداً. لقد فشلت في تسليم العمل في موعده النهائي، لذلك أنا فاشلة تمامًا في إدارة الوقت.



التصفية العقلية

التركيز على الجوانب السلبية للموقف (الإخفاقات) وعدم رؤية الجوانب الإيجابية (النجاحات). على سبيل المثال، قضيت يومًا جيدًا في العمل، ولكنني ارتكبت خطأً بسيطًا في مهمة واحدة. أشعر بالفشل التام.



التفكير الأبيض والأسود

يسمى أيضًا تفكير الكل أو لا شيء، حيث يكون هناك ميل إلى أن يكون إما، أو (لا توجد منطقة رمادية) على سبيل المثال، إذا لم أتمكن من القيام بشيء ما على أكمل وجه، فلن أفعله على الإطلاق. لم أحصل على الترقية، لذا فأنا فاشلة تمامًا في مسيرتي المهنية.



التفكير الكارثي (التكبير) والتصغير

تضخيم خطورة الموقف (أسوأ السيناريوهات الممكنة) - الكارثية على سبيل المثال، تلقيت ردود فعل (تغذية راجعة) سلبية في العمل، سوف أطرده من العمل. أو شخص يقوم بتفسير المطبات الهوائية في الطائرة بانها علامة على تحطم الطائرة. وتقليل (تصغير) الشيء، جعله أقل أهمية. على سبيل المثال، لقد أكملت مشروع معين، كان بإمكان أي شخص القيام بذلك، وهذا ليس بالأمر الكبير.



(يجب، لازم..)

استخدام كلمات مثل "ينبغي" و"يجب"، ووضع توقعات غير واقعية على النفس و/أو الآخرين مما قد يؤدي إلى الإحباط. على سبيل المثال، يجب أن يتفق الناس معي دائمًا. يجب أن أكون مثاليًا دائمًا وألا أرتكب الأخطاء أبدًا.



الشخصنة

تحمل المسؤولية عن شيء لم يكن خطأك بالكامل (إنه خطأي). على سبيل المثال، يبدو شريكي منزعًا، لا بد أن يكون ذلك بسبب شيء فعلته أنا. صديقتي تبدو بعيدة، لا بد أنها غاضبة مني.



التفكير الخرافي

ربط أحداث أو أفعال غير مترابطة والاعتقاد بأنها تؤثر على بعضها البعض (الاعتقاد بالسببية الخارقة للطبيعة) على سبيل المثال، أحاول تجنب رؤية جارتي لأن شيئًا سيئًا يحدث في كل مرة أراها. أنا دائمًا أطرق الخشب لمنع حدوث شيء سيء.



التصنيف (وضع علامة معينة)

تعريف وتصنيف الذات و/أو الآخرين مثلًا أنا فاشلة، بشعة، أنا شخص فظيع... الخ

والآن دعينا نركز قليلاً على أفكارنا!

حاولي تحديد وقت خلال اليوم لمدة أسبوع للتركيز على أفكارك ومدى تأثيرها على مشاعرك (مزاجك)، وسلوكياتك (انظري إلى المثال أدناه). وإذا قمتي بتحديد أي مصائد تفكير التي تحدثنا عنها في الأعلى، ابحثي عن الأدلة التي تدعم طريقة تفكيرك والأدلة التي لا تدعمها.

2 الشعور

الحزن، الغضب، لوم النفس

1 الفكرة

أنا فاشلة جدًا، ولم أتمكن من تقديم التقرير في الوقت المحدد.

4

الفخ في طريقة التفكير
التصنيف
(علامة معينة: الفشل)

3

السلوك

صرخت في وجه أطفالي وتشاجرت مع شريكي

5

الدليل الذي يدعم الفكرة (يثبت صحتها)

لم ألتزم بالموعد النهائي وتلقيت تعليقات سلبية من المدير.

6

الدليل الذي لا يدعم الفكرة

لقد أنجزت العديد من المهام الأخرى، وتمت ترقيتي في أحد المرات.



التفكير بالدليل مع أو ضد الفكرة يساعد في اختبار صحة الفكرة والتشكيك فيها، وهي أحد طرق التعامل مع الأفكار السلبية. وإذا لزم الأمر، يمكنك أيضًا التحقق من مدى صحة أفكارك من خلال سؤال الأشخاص من حولك (على سبيل المثال: إذا كنت أعتقد أنني أم سيئة، تحقق مع أحبائك من رأيهم في ذلك).

يمكنك أيضًا أن تسألي نفسك الأسئلة التالية لتساعدك في التعامل مع الأفكار السلبية بعد القيام بتحديدك كالمثال أعلاه.

1 هل أنا أقع حاليًا في أحد فخاخ التفكير (المصائد)؟

2 إذا كانت الإجابة بنعم، أيها؟

3 ماذا أقول لصديقة/عزيزة علي، والتي تُشاركني نفس الفكرة؟ هل يمكنني أن أقول نفس الشيء لنفسي؟ (المزيد عن التعاطف مع الذات أدناه).

4 ما هو السيناريو الأسوأ في حال حدوث الفكرة السلبية؟ هل يمكنني التعامل مع الموقف؟

حاولي التشكيك في أفكارك السلبية وانظري كيف يؤثر ذلك على الطريقة التي تشعرين بها



تذكري

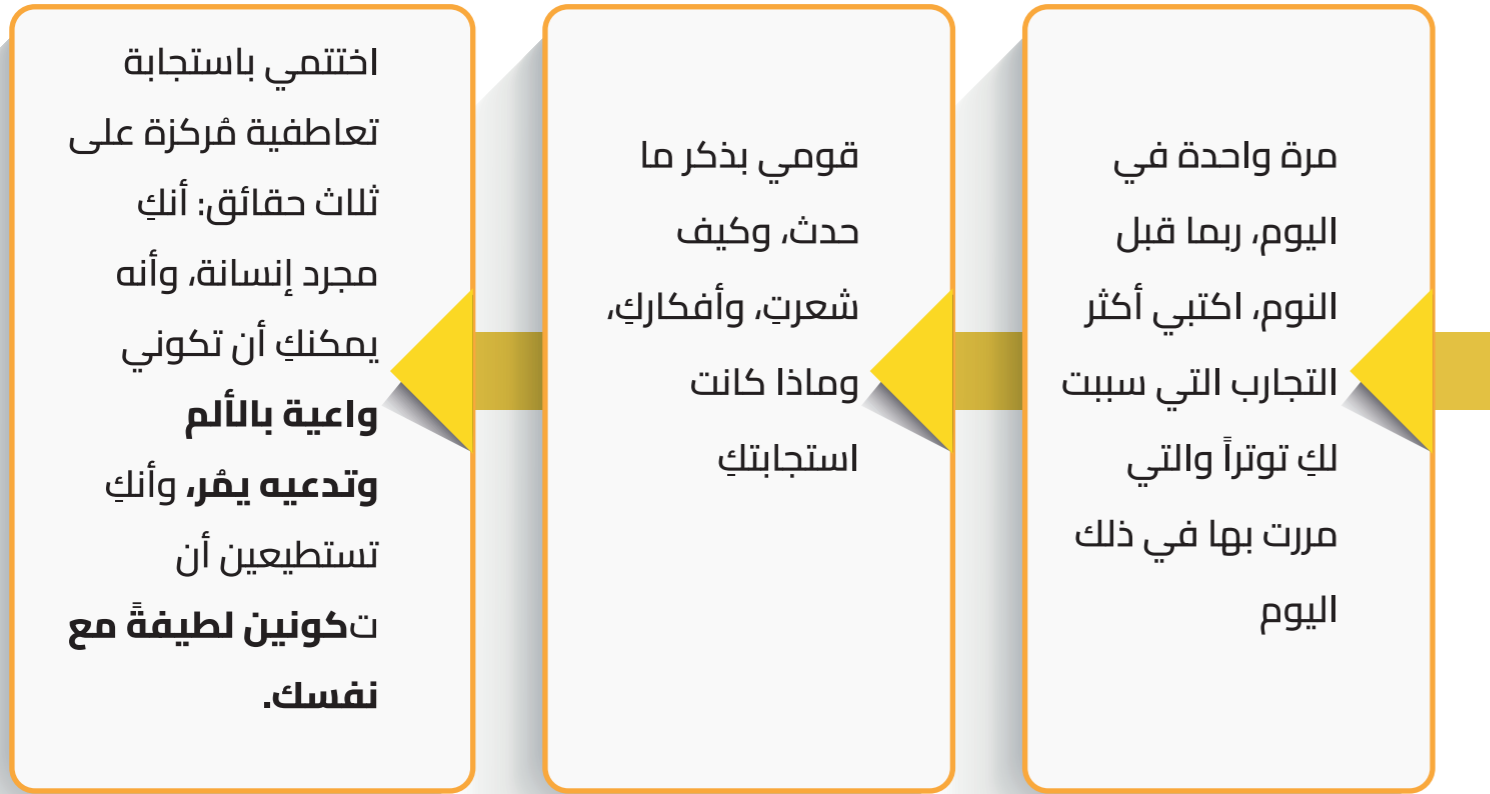
بأنه ليس كل فكرة تمر في ذهننا صحيحة، فدماغنا يُنتج ملايين الأفكار كل يوم ونحن لا نكون على وعي إلا ببعضها فقط. يمكنك أن تقولين للفكرة السلبية أنها مجرد فكرة ولا تعكس بالضرورة الواقع.

التعاطف مع الذات

في بعض الأحيان، يمكن أن نكون قاسيين جدًا على أنفسنا، ولا نقدم التعاطف والتفهم الذي نظهره للآخرين لأنفسنا. يتطلب الأمر الكثير من الممارسة للبدء في التحدث إلى أنفسنا بشكل مختلف، بطريقة أكثر تفهوماً وتعاطفاً.



اقتراح: احتفظي بمذكرة تركزين فيها على التعاطف مع الذات لمدة أسبوع كما يلي:



استجيبِي لعيوبك وأخطائك ومشاعرك بطريقة أكثر لطفاً، وتحدثي مع نفسك كما لو كنتِ تتحدثين إلى صديقة، وذكّري نفسك أنك فعلتِ كل ما بوسعك، وأنه من المسموح ارتكاب الأخطاء والتعلم منها.

عندما نشعر بالإرهاق أو التوتر أو الحاجة إلى الراحة، فمن المهم أن نعترف بمشاعرنا ونعتني بأنفسنا. يُمكنك وضع يدك على قلبك، حيث توجهين انتباهك إلى الداخل وتتواصلين مع جسدك. يمكن أن يساعدك هذا الفعل البسيط على الشعور بالثبات والدعم.

عندما تضغطين بيدك على صدرك، قد تلاحظين دفءًا لطيفًا يشع من راحة يدك إلى قلبك. يمثل هذا الدفء الرحمة التي تقدميها لنفسك. إنه تذكير بأنه لا بأس بأن تشعري بأي مشاعر تمرين بها، وأنك تستحقين التعاطف والتفهم.



تذكري

التعاطف مع الذات لا يعني أننا أنانيين أو متساهلين مع أنفسنا. إنه جزء أساسي من العناية الذاتية ويمكن أن يساهم في الصحة النفسية والعاطفية بشكل عام.

لذا، في المرة القادمة التي تجددين فيها نفسك بحاجة إلى التعاطف، حاولي وضع يدك على صدرك وقلبك واضغطي بقوة أكبر حتى تشعرين بالدفء القادم من يدك إلى قلبك. اسمحي لنفسك بتجربة مشاعرك وتقبلها بشكل كامل. امنحي نفسك الحب واللفظ الذي تستحقينه.



المزيد حول التعامل مع مشاعرنا!



تذكري

مشاعرنا مثل الموجة تأتي وتذهب

نختبر جميعنا مجموعة واسعة من المشاعر، الإيجابية والسلبية على حد سواء. ومن المهم أن نعرف ونتذكر أن المشاعر جزء لا يتجزأ من تجربتنا الإنسانية. كلما قاومنا مشاعرنا أكثر، كلما استمرت أكثر. لا توجد طريقة يمكننا من خلالها الهروب من أنفسنا ومشاعرنا. لذلك، من المهم أن نتعلم كيفية التعامل مع مشاعرنا بدلاً من الهروب منها. يتطلب الأمر منا اتخاذ قرار واعٍ لمواجهة مشاعرنا والسماح لها بالحدوث، مع الإيمان بأن لدينا القدرة على تحمل هذه المشاعر المؤلمة والتعامل معها.



تذكري

إن محاولة تجنب أو قمع (كبت) مشاعرنا، تجعلها تعود إلى الظهور بطرق غير متوقعة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى التوتر والقلق وحتى الأعراض الجسدية! لذلك، يجب الاعتراف بمشاعرنا وطرحها (التحدث عنها).

نعم، ليس من السهل مواجهة مشاعرنا المؤلمة، فالأمر يتطلب الكثير من الشجاعة والإفتاح العاطفي والرغبة في التواصل بشكل أعمق مع أنفسنا. ومع ذلك، من خلال اختيار مواجهة آلامنا ومعاناتنا العاطفية، فإننا نلعب دورًا نشطًا في سلامتنا العاطفية من خلال خطوات تهدف إلى التعرف على مشاعرنا والاستجابة لها. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها:

١ تحديد الشعور والاعتراف به

قومي بتسمية المشاعر التي تمرين بها (الخوف، الحزن، الغضب، الذنب، العار، العجز، لوم الذات، الشك بالذات...إلخ)، تحديد وتسمية الشعور يمكن أن يساعد في التقليل من قوته. جربيها!

لتسمية شعور ما، عليك أن تجلسين وتتأملين ما تشعرين به في داخلك. قد يكون من المربك في بعض الأحيان تحديد الشعور الذي نمر به، حيث أنه في بعض الأحيان يمكن أن نختبر أكثر من شعور في نفس الوقت ويمكن أن تخفي المشاعر بعضها البعض. ولكن إليك نصيحة إذا كنتِ تجدين صعوبة في تحديد ما تشعرين به، تحقق من ما يشعر به جسدك. من الأسهل دائمًا التحقق من أحاسيسنا الجسدية بدلاً من التحقق من أحاسيسنا العاطفية. مع مرور الوقت، ستلاحظين أنه على سبيل المثال، في كل مرة ينبض فيها قلبي بسرعة، وأعاني من ضيق في التنفس، أعلم أن التوتر هو الشعور الذي قد أشعر به.

٢ التحقق من صحة الشعور

لا يوجد شعور صحيح أو خاطيء، مشاعرك صحيحة وجميع المشاعر مرحب بها، وهذا يعني عندما نختبر شعورًا معينًا، نحتاج أن نقول لأنفسنا أنه لا بأس إذا شعرنا بهذه الطريقة وأنه من حقنا أن نشعر بالغضب والانزعاج.. الخ

٣ اجلسي مع الشعور

اسمحي لنفسك بقضاء خمس إلى عشر دقائق في إختبار ما تشعرين به أثناء المرور بهذا الألم (صحيح بأنه شعور مؤلم، ولكن تخيلي نفسك تمرين بنفق معتم وهناك ضوء في الجهة المقابلة، في بعض الأوقات نحن بحاجة أن نمر بالظلمة لنصل الى الضوء).

(لاحظي هنا أننا لا نحاول مقاومة مشاعرنا، بالعكس أنتِ تتقبلينها وتسمحين بمرورها)

٤ التعبير عن مشاعرك

لقد حددتي الشعور وأكدتي لنفسك بأنه لا بأس بتجربة هذا الشعور مع السماح لأنفسنا بإختباره. والآن، تحتاجين إلى التعبير عن مشاعرك بأي طريقة صحية ترغيبين بها، يمكنك محاولة الكتابة أو البكاء أو الغناء أو الرسم أو القيام بحركات جسدية.

أدوات أخرى تستطيعين إضافتها الى صندوق العدة الخاص بك عندما تشعرين بالتوتر:

تقنيات التأريض (التركيز على اللحظة الحالية)

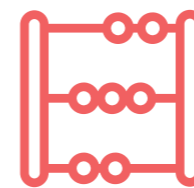
وهي الاستراتيجيات التي تساعدنا على إعادة الاتصال باللحظة الحالية (أدوات هنا والآن)، عندما نشعر بالتوتر والقلق والانفصال عن اللحظة الحالية، فإن هذه الأدوات تساعد في زيادة إحساسنا بالاستقرار وصلتنا بالواقع.

دعونا نتعرف على بعض الأمثلة (التمارين) التي يمكنك ممارستها عندما تشعرين بأنك فقدت التركيز على اللحظة الحالية (هنا والآن).

1 تقنية 0-٤-٣-٢-١ حدي وسمي خمسة أشياء يمكنك رؤيتها، وأربعة أشياء يمكنك لمسها، وثلاثة أشياء يمكنك سماعها، وشيئين يمكنك شمهما، وشيء واحد يمكنك تذوقه. إن استخدام حواسنا الخمس يمكن أن يساعد في إعادة عقولنا إلى اللحظة الحالية.



2 عد الأشياء من حولك: عدي عدد الأشياء ذات اللون الأزرق والأحمر والأخضر وما إلى ذلك، من حولك، عدي الأشياء ذات الشكل المثلث على سبيل المثال.



3

قومي بوصف شيء ما أمامك: ابحثي عن شيء ما في الغرفة التي تجلسين فيها، وقومي بوصفه بالتفاصيل (لونه، شكله، ملمسه..إلخ).

4

استخدام أشياء للتركيز على اللحظة الحالية: امسكي بعض الأدوات والتي تمنحك الشعور بالراحة مثل كرة التوتر، والأدجار الملساء. حاولي التركيز على نسيج ووزن الشيء.

5

يمكن أن تساعد تمارين التنفس أيضًا، راجعي تلك التي تم تناولها سابقًا في هذا الجزء من الدليل وحاولي عد الأنفاس.

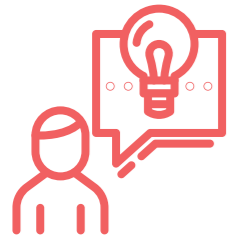
6

مارسي النشاط البدني: قومي بممارسة بعض التمارين الرياضية، وتمارين الإسطالة، والمشي، فهذا يمكن أن يساعدك على التركيز على جسمك وأحاسيسه مثل قدميك على الأرض.

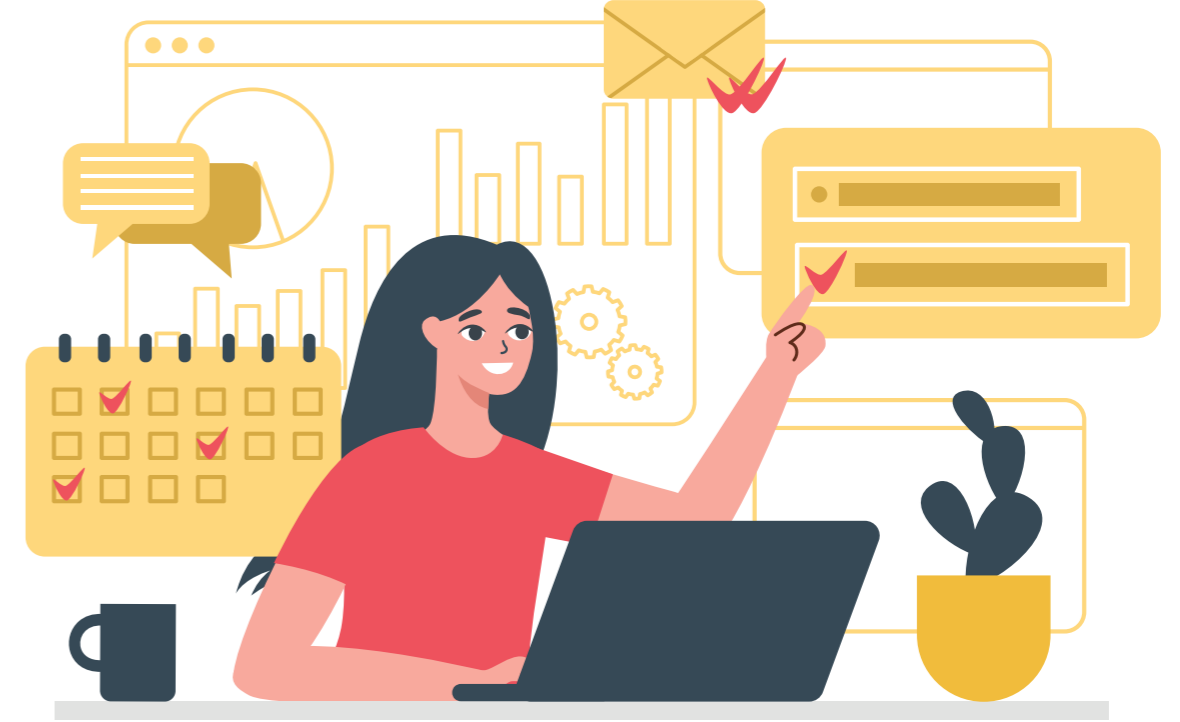
تذكري



يمكن أن يكون لتمرين التأريض (التركيز على هنا والآن) تأثير في صرف/ تشتيت انتباهنا عن المشاعر المؤلمة، ولكن تركيزها الرئيسي هو إعادة إتصالنا باللحظة الحالية.



مهارات ونصائح متعلقة بالعمل



النساء مسؤولات عن أشياء كثيرة على المستويين الشخصي والمهني (فالمرأة عليها أن تعمل وتتفوق في وظيفتها، وتلعب دور الزوجة والأخت والأم، وتعتني بالعديد من الأشخاص من حولها). ولذلك، هناك ضغط على المرأة لتلبية احتياجات وتوقعات الآخرين، الأمر الذي يمكن أن يؤثر على الوقت والطاقة الممكن صرفها على العناية الذاتية. ولهذا السبب من المهم تسليط الضوء على أهمية وضع الحدود وإعطاء الأولوية لإحتياجاتنا الفردية.

ونعم، من المفهوم أن هناك تحديًا بالنسبة للنساء في قول "لا"، حيث من الشائع أنهن يملن إلى رعاية و وضع احتياجات الآخرين فوق احتياجاتهن، وبالتالي، من المهم أن تكون المرأة واعية بذاتها، نحن بحاجة إلى فهم احتياجاتنا وقيودنا، والاعتراف بأن رفاهيتنا مهمة، وأن اتباع نهج متوازن في الحياة أمر ممكن حيث يتم تلبية احتياجاتنا بينما لا نزال موجودين من أجل الآخرين.

سوف نركز هنا على بعض المهارات التي يمكن أن تكون مفيدة للحفاظ على علاقة صحية ومهنية في العمل وعلى المستوى الشخصي.

أسلوب التواصل

هناك أساليب تواصل مختلفة يمكننا استخدامها في حياتنا المهنية والشخصية: أن نكون مؤكدين لذواتنا (حازمين)، وسلبين، وعدوانيين، ربما كنا جميعاً في مواقف أُجبرنا فيها على التصرف بعدوانية؛ الأوقات التي نعبر فيها عن أفكارنا ومشاعرنا بطريقة عنيفة ومواجهة، أو حتى بشكل سلبي حيث نتجنب الصراعات من خلال عدم التعبير عن أنفسنا وعدم القدرة على قول لا. وأخيراً وهو الأسلوب الذي نشجع عليه أن **تكوني حازمةً**، حيث يساعدنا كثيرًا في إدارة المواقف المختلفة بما في ذلك النزاعات في مكان العمل.

تذكري



في توكيد الذات، أنت تتعلمين التعبير عن نفسك بثقة واحترام مع الحفاظ على حدودك الشخصية

إذن، كيف يبدو توكيد الذات!

يكون توكيد الذات عندما:

- تكونين واضحة ومباشرة: تعبرين بوضوح عن أفكارك وآرائك (على سبيل المثال، يعجبني أن تبقيني على علم بآخر التحديثات المتعلقة بالمشروع).
- تستخدمين عبارات "أنا" أكثر من "أنت"، هناك فرق عندما تقولين لزميلتك في العمل: أشعر بالإحباط عندما تتم مقاطعتي، بدلاً من أن تقولي لها "أنت تقاطعيني دائماً!"
- تكونين حريصة على الطريقة التي تعبرين بها عن أفكارك واحتياجاتك، وتهتمين بنبرة صوتك ولغة جسدك (لا يزال بإمكانك أن تكوني حازمةً بشأن ما تحتاجينه وتريدينه ولكن مع الحفاظ على نبرة الصوت والجسد في وضعية غير مهددة)، وهو عكس العدوانية والعنف.



تذكري

يعد استخدام عبارات "أنا" أمرًا مهمًا في توكيد الذات، استخدم العبارات: أفضل، أحتاج، أود. ولا تنسي التواصل البصري عندما تكونين حازمة ومؤكدة لذاتك.

- تسمحين للآخرين بمعرفة ما هو مقبول وغير مقبول بالنسبة لك (حدود شخصية واضحة) سواء كان ذلك بالنسبة لعبء العمل أو حتى الطريقة التي يعاملك بها المديرات والمديرون أو الزميلات.
- تتعاملين مع النقد أو ردود الفعل السلبية بحزم. من خلال الاعتراف بالملاحظات والتعبير عن وجهة نظرك، وتجنب اتخاذ موقف دفاعي أو خاضع.



تذكري

يعد وضع الحدود والحزم أمرًا مهمًا في عنايتك الذاتية. إن القدرة على التعبير عن نفسك وتفضيلاتك تدعو الناس إلى احترامك وحدودك، وهذا يجعلك تشعرين بالتقدير والاحترام.



تذكري

أنها خطوة أولى ومن ثم أخرى ويمكنك شيئًا فشيئًا وضع حدودك الشخصية. إذا كنت تجدين أنه من الصعب للغاية أن تقولي "لا" لزملائك وزميلاتك الذين يأتون إلى مكتبك ويقاطعونك عن العمل أو أنهم يظهرون القليل من الاحترام لفترات راحتك، فكوني واضحة فيما يتعلق بالطريقة التي تريد أن تسير بها الأمور باستخدام عبارات "أنا" وعبري بحزم عن تفضيلاتك في مكان العمل.

لذلك، حاولي تحديد يوم خلال أسبوع العمل (قد ينطبق هذا أيضًا على المواقف الشخصية) حيث ستدريين على قول "لا" إلى حين أن تشعرين براحة أكبر في قول ذلك (مع الممارسة).

يمكنك استخدام التمرين التالي (مع مثال بأسلوب التواصل السلبي "عدم القدرة على قول لا) لمساعدتك على تتبع أسلوب التواصل الخاص بك وما يمكنك تغييره والقيام به حيال ذلك. يُطلق عليها اسم **بطاقة توكيد الذات**، حيث تسجلين ما حدث وما فعلته حيال ما حدث، مع الإشارة إلى أسلوب التواصل الذي استخدمته والاستجابة البديلة التي يمكن أن تقومي بها في المستقبل.

المكان: مكان العمل

التاريخ: ٢٠-٥-٢٠٢٣

الشخص/الموقف:

كنت غارقة في العمل، ولدي تقارير ومواعيد نهائية لتسليم العمل، وجاءت زميلة إلى غرفتي وهي تشعر بالضيق وتحتاج إلى من تتحدث إليه، دخلت غرفتي وجلست على كرسي وبدأت تتحدث عن مشكلة تواجهها.

استجابتك:

لم أستطع أن أخبرها أنني مرهقة بالفعل وأحتاج إلى إنهاء تقريرتي في ذلك اليوم، شعرت بالأسف عليها واستمعت إليها حتى غادرت بمفردها.

توكيدي؟ **سلبية**؟ عدواني؟

ماذا كانت النتيجة؟

اضطرت إلى العمل بعد ساعات العمل لتعويض الوقت الذي لم أتمكن فيه من العمل لأنني كنت أقدم الدعم لها.

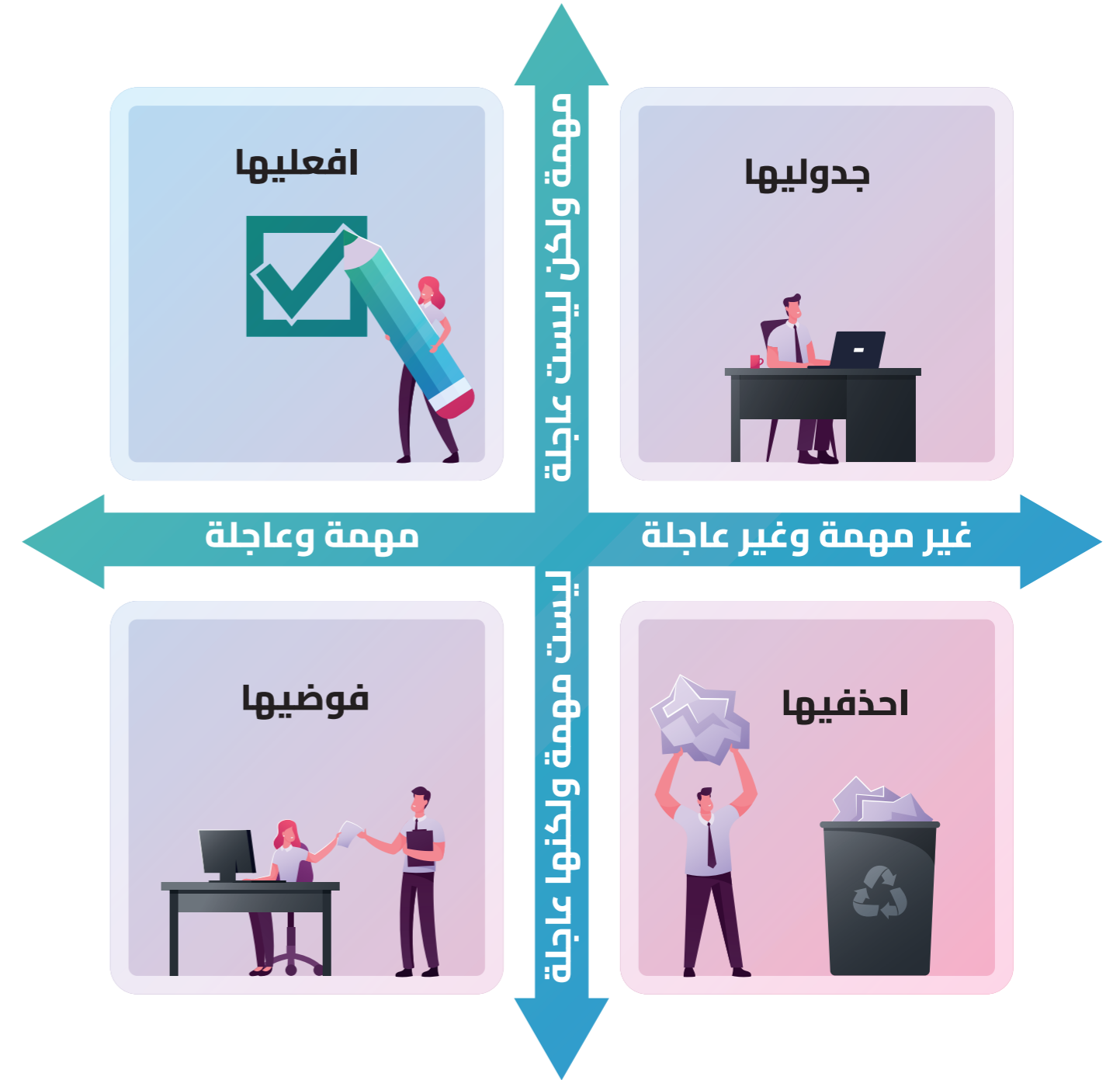
المشاعر بعدها؟

الإزعاج، الإرهاق، التعب الجسدي.

الاستجابة البديلة:

كان بإمكانني أن أخبرها أنني أشعر بها وأرغب في الجلوس والاستماع إلى ما حدث، ومع ذلك، لدي تقرير يجب أن أقدمه اليوم وبمجرد انتهائي، سأتي على الفور وأسمع منك.

أداة للمساعدة في تحديد الأولويات للمهام: مصفوفة قرار أيزنهاور



هي أداة لإدارة الوقت، تساعدك على تحديد أولويات المهام بناءً على مدى إلحاحها وأهميتها. وقد صاغه الرئيس الأمريكي السابق دوايت د. أيزنهاور.

وتنقسم المصفوفة إلى أربع فئات على النحو التالي:

- ١- **مهمة وعاجلة (افعل أولاً):** تصنف هذه المهام على أنها مهمة وتحتاج إلى اهتمام فوري. فهي حرجة ولها مواعيد نهائية. لذلك، ركزي على إكمال هذه المهام لتجنب العواقب السلبية والتوتر المحتمل.
- ٢- **مهمة ولكن ليست عاجلة (حددي وقتاً لها):** المهام هنا مهمة ولكن ليس لها مواعيد نهائية فورية. يجب عليك التأكد من جدولة أوقات محددة للعمل على هذه المهام.
- ٣- **ليست مهمة ولكنها عاجلة (قومي بالتفويض):** هذه المهام عاجلة ولكنها ليست من أولوياتك. قومي بالتفويض إذا كان ذلك ممكناً، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فقللي من الوقت والجهد المبذول عليها حتى لا تشتتي انتباهك عن المهام الأكثر أهمية.
- ٤- **غير مهمة وغير عاجلة (استبعديها):** المهام هنا ليست مهمة ولا عاجلة، ليس لها قيمة تذكر أو لا قيمة لها، لذا من الأفضل أن تستبعديها/ تُلغِيها أو تتركها حتى يكون لديك وقت فراغ.

بعض النصائح حول كيفية استخدام مصفوفة القرار هذه بفعالية:

- قومي بإعداد قائمة بالمهام التي يجب عليك القيام بها (قائمة المهام).
- قيمي مدى إلحاح المهام استناداً إلى الموعد النهائي أو تأثيرها المباشر.
- قيمي الأهمية فيما يتعلق بأهدافك وأولوياتك.
- قومي بتصنيف كل مهمة إلى الأجزاء الأربعة للمصفوفة بناءً على مدى إلحاحها وأهميتها.
- وأخيراً، ابدئي بـ "مهم وعاجل"، وبمجرد الانتهاء منه، انتقلي إلى "مهم ولكن غير عاجل" وقومي بجدولة المهام، وفي غير "مهم ولكن عاجل" قومي بتفويض المهام، عندما يكون ذلك ممكناً، وأخيراً، قومي بإستبعاد أو إلغاء "ليست مهمة وليست عاجلة".

حاولي مراجعة المصفوفة وتحديثها بانتظام حتى تساعدك
على البقاء منظمة.



أداة لإدارة ضغوط العمل

لقد تعلمنا قليلاً عن الاستجابات المختلفة لضغوطات العمل في الجزء الأول من الدليل، ومدى أهمية أن نلاحظ كيف نستجيب عادة لضغوطات العمل، حتى نقوم بإجراء التغييرات اللازمة التي تساعد في الحفاظ على رفاهيتنا وتحمينا من الوصول إلى الإحترق النفسي.

وهنا نُقدم لك أداة تركز على خمس خطوات نحو إدارة ضغوط العمل لديك.

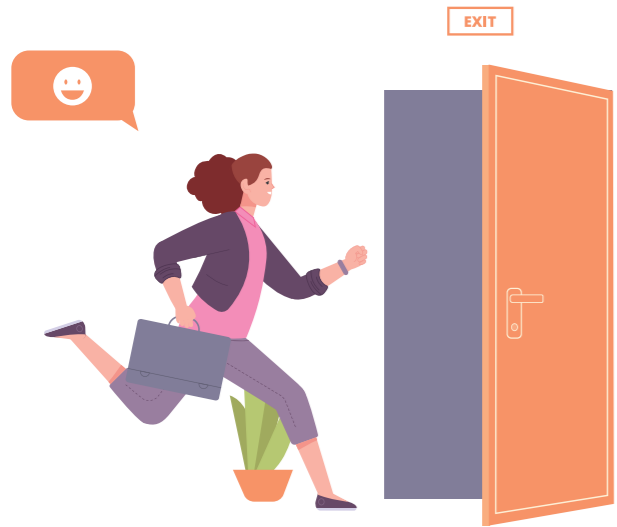
الخطوة ١: تحديد كيفية استجابتك لضغوطات العمل المحددة

اسأل نفسك: ما هي ضغوطات العمل المحددة لديك وكيف تميلين إلى الاستجابة لها؟ (الضغوط الكبيرة والصغيرة في العمل)، اكتبي مشاعرك وما تقويه لنفسك وما تفعليه حيال تلك المواقف (المشاعر والأفكار والسلوكيات).

من أمثلة الضغوطات: الاجتماعات، مهمة محددة، عدم وجود خصوصية، عدم وجود مساحة للعمل، عدم زيادة الراتب ... وما إلى ذلك، ومن أمثلة الاستجابة لضغوط معينة: الملل والإحباط من خلال تناول الكثير من الطعام وشرب الكثير من القهوة.

الخطوة ٢: حددي الأهداف للاستجابة بشكل أكثر فعالية لضغوطات عملك

والآن، حان وقت الاستجابة بطريقة أكثر فعالية لضغوطات العمل المتوقعة. قومي بإجراء التغييرات، عندما يكون ذلك ممكناً، في هذه المجالات:



الاستجابة للضغوط الخارجية عن طريق تغييرها إن أمكن، مثل ترك الوظيفة إذا كانت تسبب الكثير من التوتر، ووضع خطة للعناية الذاتية والتي تتضمن أخذ فترات راحة مناسبة، واستخدام مصفوفة أيزنهاور لإدارة الوقت بشكل أفضل، وتوكيد الذات بإخبار مديرتك بألا تُثقل كاهلك بالعمل.



إذا لم يكن تغيير العامل الخارجي ممكناً، فحاولي: تغيير أفكارك، وإدارة توقعاتك بشأن العمل والزملاء والزميلات، وكيفية فصل العمل عن المنزل بعد ساعات العمل، وعدم تحمل مسؤولية أخطاء الآخرين، وما إلى ذلك.

جربي بعض الحركات الجسدية، والاسترخاء، والممارسات التي تشمل الرياضة، والحصول على قسط كاف من النوم، والتأمل.



الخطوة ٣: تغيير تفكيرك

لقد تحدثنا عن تأثير أفكارنا على الطريقة التي نشعر بها ونتصرف بها في وقت سابق، لدينا جميعًا ميل للوقوع في مصائد التفكير في مرحلة ما، مما قد يسبب الكثير من التوتر والضيق ويؤثر على قدرتنا على العمل بشكل طبيعي في العمل (بعض الأفكار المتعلقة بالعمل يمكن أن تكون: يجب أن أقوم بالوظيفة على أكمل وجه حتى يسعد الجميع، وهذا الفكر يخلق مستوى من القلق، كما أن تفكيرنا بأن المعاملة غير عادلة في بيئة العمل قد تُثير مشاعر الغضب.

ارجعي إلى مصائد التفكير وتحدي الأفكار من خلال اختبار صحتها وتعاطفي مع نفسك.

الخطوة ٤: عندما تكونين في نزاع، تفاوضي!

إذا كان لديك خلاف مع رئيسك في العمل أو زميلتك، فيجب أن تكوني مؤكدة لذاتك (حازمة؛ راجعي الجزء المتعلق بتوكيد الذات سابقًا). وإذا كنت بحاجة إلى حل وسط، فهناك نموذج من أربع خطوات يجب اتباعه للوصول إلى حل وسطي منطقي.



توصلي إلى حل
مربح للجانبين



كيف تؤثر
المشكلة على
تحفيزك وإنتاجيتك



اعترفي بما
تشعرين به تجاه
المشكلة



حددي سبب توترك
(ما هي المشكلة).

مثال: طلبت أحد الموظفين زيادة في الراتب، لكن مديرتها أخبرتها أن الزيادة هذا العام غير ممكنة. يمكن للموظفة أن تشارك المديرية: منذ أن سمعت أنه لن تكون هناك زيادة هذا العام، تأثرت دافعتي وحماسي للعمل، وأعتقد أنني أضيف قيمة كبيرة للمشروع الذي أعمل عليه وأعمل عليه ساعات إضافية لضمان الالتزام بالمواعيد النهائية، والزيادة مهمة بالنسبة لي، ولكن بما أن الزيادة غير ممكنة هذا العام، سأكون راضية عن الحصول على أجر مقابل الساعات الإضافية والعمل الإضافي أو الحصول على أيام إجازة. هنا يمكنك أن تري أنك بحاجة إلى التوصل إلى اقتراحات وطول يمكن أن تتناسب مع الوضع الحالي للمنظمة (وسيكون الفوز للطرفين من خلال حصول العمل على محافظتك على جودة العمل الذي تقومين به، وحصولك أنت على تعويض لذلك والذي ليس بالضرورة أن يكون المال).



في بعض الأحيان، يبدو الأمر وكأننا آلات تعمل، وعلينا مواكبة التحديثات والمواعيد النهائية المتعلقة بالعمل. لذلك فإن تحقيق التوازن بين أنفسنا أمر مهم للحفاظ على صحتنا النفسية والجسدية. لذا، إليك بعض النصائح التي قد تجدونها مفيدة في حال أنك لم تمارسها سابقاً.

- خلال يوم العمل، حاولي التبديل بين المهام السهلة واللطيفة والمهام الصعبة.
- بعد تقديم التقارير، والوفاء بالمواعيد النهائية. وما إلى ذلك، حاولي القيام بشيء تستمتع به قبل الانتقال إلى مهمة أخرى.
- استغلي استراحات القهوة ووقت الغداء في (الاسترخاء، والتأمل، والمحادثات مع الزملاء والأصدقاء، والمشى... الخ)
- خذي فترات راحة صغيرة على مدار اليوم، يمكنك استخدام تطبيق بومودورو (يمكنك تنزيل التطبيق مسح الكود في الأسفل) حيث يساعدك على تحديد فترات الراحة والتعامل مع مماطلة/ تأجيل المهام من خلال زيادة تحفيزك وجعل نفسك أكثر تنظيماً.
- بالإضافة إلى أدوات إدارة التوتر التي ناقشناها سابقاً بما في ذلك إدارة الوقت، يمكن لجميع هذه الأدوات أن تساعدك على إدارة التوتر بشكل أكثر فعالية في الحياة الشخصية والمهنية.
- لا تنسي أن هناك اختلافات فردية، ونحن نستجيب للضغوطات بشكل مختلف، أنت وتجربتك فريدتان من نوعهما، وأنت تستحقين رحلة الاستكشاف للتعرف على نفسك بشكل أفضل وما الذي يساعدك على العمل بشكل جيد في حياتك اليومية.



نصائح في طلب المساعدة المختصة:

يعد هذا الدليل بمثابة مصدر لتثقيفك حول التوتر وآثاره، وتعزيز وعيك بسلامتك النفسية، وتوفير أدوات التكيف مع الضغوطات المختلفة. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن هذا الدليل ليس مخصصاً للتشخيص أو العلاج. إذا كان مستوى التوتر لديك يؤثر بشكل كبير على وظائفك اليومية في المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية، أو في العمل، أو فيما يتعلق بصحتك، فإن طلب المساعدة المختصة أمر في بالغ الأهمية.

تذكري



أن طلب المساعدة المختصة ليس علامة ضعف، بل على العكس، فهو يدل على شجاعتك وقوتك، ووعيك أنك تدركين قيمة رفاهيتك. ومن خلال اتخاذ هذه الخطوة، فإنك تدافعين عن نفسك، وتسمحين لرحلة الشفاء بالبدء.

يرجى ملاحظة أنه إذا قررت طلب المساعدة المختصة، فهناك العديد من موارد الصحة النفسية المتاحة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. للعثور على هذه الموارد يمكنك البحث عن:

- **متخصصو الصحة النفسية** في منطقتك إما شخصياً أو من خلال منصات العلاج عن بعد للخدمات عبر الإنترنت (أونلاين)، يمكنك استخدام كلمات رئيسية مثل (طبيب/ة نفسي/ة، معالج/ة نفسي/ة) ومن ثم إضافة بلدك/مدينتك.

هناك العديد من المواقع التي تُقدم الدعم النفسي أينما كنت مثل:



(تطبيق تنفيس للإستشارات
الأسرية والنفسية)



(عرب ثيرابي)

• **المراكز الطبية والمستشفيات** في مدينتك حيث يمكنهم إرشادك وإحالتك إلى خدمات الصحة النفسية المتخصصة.

• **المنظمات غير الربحية** حيث يمكن تقديم الخدمات الاستشارية. تحقق مع مؤسستك من الخدمات المتاحة للمؤسسات المختلفة (مخطط الخدمة في منطقتك)، حتى تتمكنين أيضًا من إحالة الآخرين إذا لزم الأمر.

في المواقف الصعبة وحالات الطوارئ، يمكنك الاتصال برقم الطوارئ وخدمات الخط الساخن للاستشارات في بلدك والتي يمكنك العثور عليها عبر الإنترنت.

قراءات أخرى

- Davis, M., Robbins, E., & McKay, M. (2019). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. New harbinger Publications.
- Headington Institute. (n.d). Self-care inventory (Arabic and English). Retrieved from: <https://www.headington-institute.org/blog/resource/self-care-inventory/>

