



HEADINGTON INSTITUTE

Care for Caregivers Worldwide

Online Training Module

On the road again: Coping with travel and re-entry stress

by Lisa McKay

Translated from English by Global Language Solutions*

* Headington Institute has not verified the content or the accuracy of this translation



وحدة الدراسة الذاتية 3

السفر مرة أخرى...
التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر والعودة



Headington Institute
200 East Del Mar Blvd
Suite 119
Pasadena, CA 91105
USA
Phone: 626 229 9336
www.headington-institute.org

تم تقديم المعلومات الواردة في هذه الوحدات لأغراض تعليمية فقط. ليس من المفترض استخدام تمارين ومقاييس الفحص الذاتي الموجودة على هذا الموقع كوسائل للتشخيص أو المعالجة. ومن ثم ينبغي مناقشة أي قلق يساورك حول مسائل الصحة العقلية مع متخصص مؤهل في الصحة العقلية. وإذا ما أثارت أي من المواد الواردة في هذه أو أي شخص آخر مؤهلاً بما Headington Institute الوحدات قلقك ، فبرجاء الاتصال بموظفي مؤسسة يكفي في مجال الصحة العقلية

المحتويات

3	المقدمة:
3	السفر والعمل الإنساني
6	نص الدراسة
6	ملخص البحث: السفر المتكرر وصحتك
9	الحياة في الوطن مقابل الحياة أثناء السفر
13	الترحال والعودة
15	آثار الإجهاد الناجم عن السفر الشائعة
18	العمل في المجال الإنساني وديناميكيات السفر
21	المسائل الخاصة بالعزاب والأزواج والعائلات
24	المرونة: المهارات المؤثرة
29	التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر قبل المغادرة
32	التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر أثناء السفر
35	التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر عند العودة
38	الختام
39	المراجع
39	المصادر



المقدمة: السفر والعمل في المجال الإنساني

"إنها العاشرة مساءً في جنوب أفريقيا ووقت الظهيرة في كاليفورنيا، والآن أعتقد أنني في مكان ما في جرينلاند. لقد انتقلت خلال العشرة أيام الأخيرة من شمس الشتاء الشاحبة في كاليفورنيا إلى ثلوج كولورادو، ثم إلى صيف كيب تاون. لقد أمضيت 49 ساعة مسافراً بالطائرة ولم آخذ قسطاً كافياً من النوم. يوم الخميس قمت بإدارة ورشة عمل للعاملين في المجال الإنساني الذين أمضوا آخر ثلاثة أشهر من العام في العمل بالسودان. وتركزت المناقشة على الإجهاد المصاحب للحياة في حالة من التنقل المستمر تقريباً، وعن هذا الموضوع، على الأقل سأكون قادراً على التحدث بثقة وإقناع. وبعد انتهائي من هذه المهمة، بدأت أفكر في كل ما يجب إنجازه قبل أن أسافر إلى بلدي أستراليا الأسبوع المقبل لحضور أعياد الكريسماس. فأنا متعب جداً لدرجة أنني لا أستطيع النوم. ولهذا يبدو أنه الوقت المناسب لكتابة خطاب الكريسماس لهذا العام من على بعد 39 ألف قدم...."

(Lisa McKay، ديسمبر 2004)

من الممكن أن يتسم العمل في المجال الإنساني بعدة أمور مثل، العمل الشاق والمغامرات الرائعة ونضج الشخصية والشعور بالأسى عند الاقتراب من المعاناة الموجودة في هذا العالم. وبالنسبة للعديد، فهو يعني أيضاً قضاء الكثير من الوقت في الترحال والسفر.

في بعض الأحيان يكون هذا السفر للخارج، ففي حين يجمع أصدقائك في الوطن الأثاث والكماليات الأخرى "للحياة الطبيعية"، ينتهي بك المطاف إلى جمع الأختام في جواز سفرك. وأحياناً يكون السفر داخلياً، حيث تمضي الأسابيع والأيام الطويلة بعيداً عن الوطن للإشراف على جهود الإغاثة في وقت الكوارث وإدارة ورش العمل وتنفيذ مشروعات الإغاثة في المناطق النائية ببلدك.

بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني، يمكن أن يمثل السفر بهجةً وزخماً. مع ذلك فقد يكون السفر المتكرر مجهداً أيضاً. ومن بين أكثر الأسباب شيوعاً لهذا الإجهاد ما يلي:

1. **الأثر التراكمي للتغيير المستمر** قد يكون التعرض للتغيير المستمر في نظام عملك وفي البيئة التي تعيش بها والعلاقات الاجتماعية والمهنية حافظاً، إلا أنه قد يكون مرهقاً أيضاً. في الوقت الذي يستمتع فيه العديد من العاملين في المجال الإنساني بما هو جديد وصعب، يكون التغيير المستمر مجهداً وقد يكون له أثره السيئ في النهاية إذا لم يتم بذل الجهود للتعويض عن هذا الإجهاد.
2. **ديناميكية السفر.** السفر أمر متعب حتى إذا لم تكافح في المطارات المزدحمة ورحلات الطيران الطويلة والاختلافات الثقافية من مكان لآخر وصعوبات التنقل بين العديد من المناطق الزمنية. كما أن حزم الأمتعة والاستعداد للسفر بعيداً في بيئات غير مألوفة ومحاولة التعويض عند عودتك، كل هذا يتطلب المزيد من الاهتمام والطاقة.
3. **التغييرات الدراماتيكية في الغرض وكثافة العمل و"الحالة".** "في الميدان" من الممكن أن يعتاد العاملون في المجال الإنساني على أن يكونوا مميزين وملفتين للانتباه وعلى التعامل مع مواقف تتطلب مجهوداً وتغييراً في نمط الحياة واتخاذ قرارات هامة. "في الوطن" عادة ما يكونوا أشخاصاً غير "مميزين"، يعيشون في أماكن عادية ويقومون بأعمال عادية. بمقارنة كثافة العمل والغرض اللذان يمكن أن يصاحب حياتهم أثناء السفر، نجد أن حياتهم في الوطن يمكن أن تكون بسيطة جداً وليست ذات مغزى كبير.

4. **التغييرات الشخصية التي تحدث لك من جراء العمل:** يؤثر العمل الإنساني على مواقفك ومبادئك. فحتى المهمة قصيرة الأمد تؤدي إلى بعض التغيير. تكون بعض هذه التغييرات دائمة، فالتعرض لطرق تفكير وتصرف مختلفة يمكن أن تغير من نظرتك للأبد. مع ذلك، ففي أغلب الأحيان، لا يتغير الأشخاص المقيمون في الوطن بنفس الطريقة التي تغيرت أنت بها. كلما بعدت عن موطنك، فعلى الأرجح ستتغير مواقفك ومبادئك، وينتابك شعوراً بأنك لم تعد تنتمي للمكان الذي كنت تنتمي له من قبل.
5. **صعوبة الحفاظ على العلاقات الشخصية الهامة:** ما تعرضت له من مواقف والطرق التي يمكن أن تكون قد تغيرت بها والأحداث الهامة التي فاتتك في حياة الآخرين، كل هذه الأمور تتضاعف لتزيد من صعوبة إعادة العلاقات مع الأشخاص الذي سبق وأن كان لك بهم علاقة في الوطن بعد سفرك.

السفر هو جزء طبيعي في حياة العديد من العاملين في المجال الإنساني، ومع ذلك فهم غير محصنين ضد الشعور بالإجهاد لمجرد أنهم يعملون من أجل قضية إنسانية. وحتى الآن، تشير الأبحاث التي أجريت على العاملين في المجال الإنساني إلى أن الصعوبات والضغوط العملية التي تصاحب السفر عند الانفصال والابتعاد عن العائلة والأصدقاء هي من بين أكثر صعوبات العمل المسببة للإجهاد التي يمكن أن يواجهها العاملون في المجال الإنساني.

هناك عدد من الطرق التي يمكن أن يستعد بها العاملون في المجال الإنساني بفعالية أكبر لمواجهة الصعوبات التي ينطوي عليها نمط الحياة كثيرة التنقل. يجب أن يدرك كل عامل في المجال الإنساني مدى صعوبة السفر على المستوى الشخصي، وكيف يمكنه الاستعداد مسبقاً لمواجهة الإجهاد الناتج عن السفر. ومن المهم أخذ وقت للتفكير ملياً في ما يتحقق من مكاسب وخسائر من جراء هذا العمل، وتحديد حدود العمل والحياة المناسبة لك والتعود عليها. وهو ما سيساعدك على التأكد من إمكانية استمرارك في إنجاز عملك بسعادة وصحة وكفاءة لمدة خمس سنوات من الآن.

هذه هي الوحدة الثالثة من وحدات التدريب عبر الإنترنت من إنتاج مؤسسة Headington Institute والتي تستكشف جوانب الإجهاد الناجم عن صدمة والمرتبطة بالعمل في المجال الإنساني. تهدف وحدة التدريب عبر الإنترنت هذه إلى مساعدة العاملين في المجال الإنساني :

1. تحديد الاختلافات بين الحياة "في الوطن" والحياة "أثناء السفر"
2. إلمام أفضل بديناميكيات التنقل التي تنطوي عليها مهام العاملين في المجال الإنساني (الاستعداد للمغادرة والحياة أثناء السفر والعودة)
3. تحديد إستراتيجيات التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر بشكل أفضل أثناء هذه التنقلات

تعتمد هذه الوحدة على المواد المقدمة في الوحدة الأولى من هذه السلسلة، إدراك الإجهاد الناجم عن صدمة والتكيف معه. لهذا ننصح القراء الذين لم يكملوا هذه الوحدة بإكمالها قبل المتابعة.

من بين الوحدات الإضافية عبر الإنترنت التي توفرها مؤسسة Headington Institute:
إدراك الإجهاد الناجم عن صدمة والتكيف معه (مقدمة السلسلة)
رعاية الحوادث الخطيرة والصدمات للعاملين في المجال الإنساني
إدراك الصدمة غير المباشرة والتكيف معها
العمل في المجال الإنساني والإجهاد الناجم عن صدمة والجانب الروحي



كل من في العائلة: العناية الذاتية لأزواج وأفراد عائلات العاملين في المجال الإنساني

أثناء عملك خلال الأقسام المختلفة في هذه الوحدة، اغتنم الفرصة للتأمل في مدى علاقة هذه المعلومات بعملك وحياتك. ولمساعدتك في هذه العملية، قمنا بتضمين أسئلة في نهاية العديد من أقسام الدراسة في المربعات التي تبدو مثل المربع التالي:

للتأمل الذاتي:

- استغرق الوقت للتفكير في إجاباتك على هذه الأسئلة سيزيد من فرصة قدرتك على التعلم والتذكر بمرور الوقت.
- قد يكون تسجيل إجاباتك على هذه الأسئلة أكثر نفعاً لك. فلقد أظهرت الدراسات أن تسجيل اليوميات قد يكون مفيداً للغاية لصحتك النفسية والبدنية. كما سيوفر لك تسجيل إجاباتك أيضاً سجلاً مكتوباً يمكنك الرجوع إليه والتأمل فيه عند تحديدك لأهداف الرعاية الذاتية.

ملخص البحث: السفر المتكرر وصحتك

يقضي العديد من العاملين في المجال الإنساني الكثير من الوقت في السفر. وعلى الرغم من المزايا الأكيدة التي يكتسبونها، يعتبر السفر المتكرر أمراً شاقاً. قد تواجه تغييرات مفاجئة ودراماتيكية في:

- المناخ
- مناطق التوقيت
- الثقافة
- الروتين اليومي والمسؤوليات
- قدر ونوع التواصل مع الزملاء والأصدقاء والعائلة

يشير البحث أن السفر المتكرر قد يؤدي في نهاية الأمر إلى أضرار عقلية وبدنية. على سبيل المثال، يتعرض العديد من المسافرين لخطر مشاكل النوم المتزايد والتغذية وإصابات الجهاز التنفسي العلوي وأثار أخرى أقل وضوحاً من التعب والإجهاد.

لقد أثار اكتشاف آثار السفر بحكم العمل اهتمام الباحثين مؤخراً، ولا يوجد سوى عدد قليل نسبياً من الدراسات المنشورة حول هذا الموضوع. ومع ذلك، فقد توصلت هذه الأبحاث التي أجريت إلى نتائج هامة. فيما يلي تلخيصاً لبعض هذه الأبحاث.

بحث أجراه البنك الدولي

في عام 2000، استضاف البنك الدولي ندوة لدراسة الآثار الصحية للسفر بالخارج والتي تناولت تأثير السفر في رحلات عمل على العائلات والمسافرين. (برجاء زيارة هذا الرابط

<http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm>)

للإطلاع على نسخ من محاضر هذه الندوة.) وفي هذه الندوة، ناقش خبراء بارزون من مجالات مختلفة نتائج دراسة بحثية كبرى أجراها البنك الدولي، بالإضافة إلى عدد من الدراسات الأخرى حول الموضوع.

شمل البحث الذي أجراه البنك الدولي مراجعة لكل مطالبات التأمين الصحي التي تم وضعها عام 1997 والتي ارتبطت بالسفر في رحلات عمل للخارج. أثناء ذلك الوقت، قام الموظفون العاملون في البنك الدولي بحوالي 18 ألف رحلة عمل بالخارج، غالباً ما كانت استغرقت عدة أسابيع وعادةً ما كانت وجهاتها إلى آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية.

وبعد مراجعة أكثر من 10 آلاف شكوى متعلقة بالرعاية الصحية بما في ذلك زيارات للأطباء والأطباء النفسيين وعلماء النفس، توصل البنك إلى ما يلي:

- هناك ارتباط قوي بين تكرار السفر والأمراض المعتادة ذات الصلة بالسفر (مثل أمراض الجهاز التنفسي العلوي واضطرابات البشرة والتسمم الغذائي وغيرها من الأمراض البدنية). كانت نسبة الرجال الذين سافروا والذين قدموا شكوى طبية أكثر بنسبة 80% تقريباً من الرجال الذين لم يسافروا، أما النساء فكان أكثر بنسبة 18% تقريباً.
- كما زادت الشكاوى المتعلقة بالرعاية الصحية والمرتبطة بالاضطرابات النفسية (خصوصاً اضطرابات



القلق واضطرابات التكيف وآثار الإجهاد الحادة) بشكل تناسبي مع عدد المهام التي تطلبت السفر. زيادة المطالبات بالتأمين الصحي للاضطرابات النفسية الناجمة عن الإجهاد كانت متشابهة بين الرجال والنساء الذين سافروا في أربع مهام أو أكثر في السنة. وقد قدم هؤلاء العاملون شكاوى صحية بسبب مشاكل نفسية كالقلق والآثار الحادة للإجهاد أكثر من زملائهم العاملين في مكان ثابت بمقدار ثلاثة أضعاف تقريباً.

إلا أنه من الإهمال أن نأخذ النتائج من دراسة واحدة، مهما كانت ضخامة عدد الأشخاص الذين شملتهم الدراسة، وحتى لو افترضنا أن نتائجها تمثل التجارب التي يمر بها كل من يسافر للعمل. مع ذلك، فهذه النتائج جديرة بالملاحظة لسببين على الأقل: (1) موظفو البنك الدولي يعملون في المجال الإنساني/التموي و(2) عادة ما يكون سفرهم إلى الدول النامية لفترات زمنية طويلة. ولذلك فمن المنطقي أن نفترض أن هذه النتائج ذات صلة إلى حد ما بمعظم الأشخاص العاملين في المجال الإنساني، حيث يتعرض العديد منهم لأشكال سفر مشابهة فيما يتعلق بطول مدة المهمة ووجهات السفر، كما أنهم يعملون في مشروعات وإغاثة وتنمية مشابهة أيضاً.

وبالتالي لم يكن من المستغرب توصل دراسة البنك الدولي إلى علاقة بين السفر المنتظم وخطره على الصحة البدنية. وحقيقة عرضة الذين يسافرون (خصوصاً الذي يسافرون إلى الخارج) لخطر الإصابة بمرض بدني هي نتيجة موثقة في عدد من الدراسات الأخرى لفئات أخرى من السياح والمسافرين. وما يثير الدهشة هو الارتباط القوي بين الشكاوى المتزايدة فيما يتعلق بالاضطرابات النفسية وزيادة معدل السفر. وكانت لهذه النتائج أهمية خاصة عند الوضع في الاعتبار أن 30% فقط من موظفي البنك الدولي في وقت إجراء هذا الاستبيان كانوا من الولايات المتحدة الأمريكية أو كندا (أما الباقيين فكانوا من أوروبا أو منطقة آسيا والمحيط الهادئ أو إفريقيا أو أمريكا اللاتينية). وكما صرح Bernard Liese (مدير القسم الطبي سابقاً بالبنك الدولي) في كلمته الافتتاحية في ندوة البنك الدولي عن الإجهاد وصحة المسافرين في رحلات عمل والعاملين في الشركات (2000)،

"في حين يزيد انتشار زيارة الطبيب النفسي من حين لآخر أو حتى وجود طبيب نفسي للأسرة هنا في الولايات المتحدة، نجد أن اتخاذ القرار للحصول على العلاج النفسي يستغرق وقتاً أكثر من اللازم في أوروبا، بينما يصل الأمر لحد كبير من المعاناة لأحد الزملاء من آسيا حتى يتخذ هذا القرار.

ويواصل دكتور Liese مناقشة النتائج التي اعتبرها أكثر من مروعة.

"تتبعك تجربة المسافر للعمل، ازدياد الاضطرابات النفسية - ودعوني أكرر هذا مرة أخرى- إنها تنعكس على العائلة. خلاصة القول، إن هذه الظاهرة لا تؤثر على المسافر فقط، بل تؤثر أيضاً على أسرته. وإذا أثرت على المسافر وإذا أثرت على الأسرة، فغالباً، بل وعلى الأرجح، أنها ستؤثر على محيط العمل." [لقد تم مناقشة هذه المسألة بمزيد من التفصيل في القسم في: [المسائل الخاصة بالعزاب والعائلات والأطفال](#)].

ولا يقصد من هذه المناقشة الموجزة الإشارة ضمناً إلى أن أضرار السفر تفوق المنافع الكبيرة التي يستفيد منها العاملون في المجال الإنساني (ناهيك عن المستفيدين من برامج الإغاثة والتنمية) نتيجة للوقت الذي يمضونه في السفر. غالباً ما يكون السفر جزءاً لا يتجزأ من العمل في المجال الإنساني، وهو الجزء الذي لا يرغب معظم العاملين في المجال الإنساني في التنازل عنه حتى إذا كان بإمكانهم ذلك. مع ذلك، فقد سلط البحث المذكور هنا الضوء على تأكيد حاجة العاملين في المجال الإنساني إلى الانتباه للأضرار البدنية والنفسية المحتملة التي تصاحب السفر، وأن يكونوا منتبهين ومستعدين لرعاية أنفسهم وأحبائهم في المرة المقبلة التي يحضرون أنفسهم للسفر.

"الوطن" و "السفر"

تثير كلمة " وطن " أفكاراً مختلفة للأشخاص المختلفين. قد يواجه البعض صعوبة في محاولة تحديد معنى الوطن بالنسبة لهم. بينما يعرف البعض الإجابة على الفور. فالوطن ليس مجرد موقعاً جغرافياً. فهو مزيج من المشاعر والتجارب والذكريات الاجتماعية والشخصية المرتبطة بالأشخاص والمكان على حدٍ سواء. كما يمكن أيضاً أن تتغير نظرتنا إلى الوطن مع الوقت وبالتجربة.

عندما سألت الأشخاص في ورش العمل عن معنى الوطن بالنسبة لهم، حصلت على عدد كبير من الإجابات المتنوعة. على سبيل المثال، حصلت على الإجابات المتباينة التالية من ورشة عمل واحدة فقط: العائلة والاستقرار والغسيل والإحساس بالانتماء والمسؤولية والحب ودفع الفواتير والطبخ وامتلاك الأثاث والاسترخاء والأصدقاء القدامى والقطعة ومساعدة الأطفال في تأدية واجباتهم المنزلية والألفة والراحة.

وبالمثل، يوجد لدى الأشخاص عدداً من التجارب المختلفة التي عاشوها أثناء سفرهم. ففي نفس ورشة العمل، وجدنا أن السفر بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني يعني لهم: الحرية والإثارة والاستقلال والتركيز على شيء واحد والكثير من العمل والفنادق والسائقين والقلق والمطارات والطعام السيئ والطعام الجديد وكثافة العمل والاشتياق و CNN ومقاهي الإنترنت واللغات المختلفة والبعد عن الأهل والأصدقاء والاكتشافات الجديدة بالصدفة والوحدة والانتظار والمضايقات ووقت القراءة.

يميل الوطن إلى الارتباط بالأماكن والأشخاص المؤلفين والروتين والمهام الاعتيادية والتفاعلات. أما " السفر " فيميل إلى الارتباط بالأماكن والأشخاص الجدد والتحديات والأحداث والمهام غير الاعتيادية. تسلط هذه الأمثلة الضوء على عدد من الاختلافات التي عادة ما يواجهها العاملون في المجال الإنساني بين حياتهم في الوطن وحياتهم أثناء السفر. فيما يلي تلخيص لبعض هذه الاختلافات.

الاختلافات البدنية بين الوطن والسفر

يوجد عادةً اختلاف في مستوى الألفة والراحة بيئتك الطبيعية (مثلاً، الطعام والسكن والتنقل) بين حياتك في الوطن وأثناء السفر. وبالتالي، تختلف درجة السهولة التي يمكنك التنقل بها في هذه البيئة أيضاً. عادةً يعني السفر أن عليك أن قضاء المزيد من الوقت وبذل المزيد من الطاقة لتكون يقظاً وقادراً على التعامل مع بيئة جديدة وإدراك كيفية القيام بالأشياء التي كنت تقوم بها بشكل روتيني في وطنك.

الاختلافات العلائقية بين الوطن والسفر

يوجد موضوعان متصلان بالعلاقات سيتم تسليط الضوء عليهما هنا، الاختلال العام والأنواع المختلفة من العلاقات.

الاختلال: يمكن أن يتسبب السفر المتكرر أو السفر لفترات طويلة في اختلال كبير بالعلاقات الهامة. لأنك ستتغير نتيجة لما خضته من تجارب. وستتغير عائلتك وأصدقائك بدرجات متفاوتة بين شديدة وبسيطة أثناء بعدك. وبسبب الوقت الذي تمضيه بعيداً، سيكون لديك القليل من التجارب والذكريات والمواضيع المشتركة. مع ذلك فليس من المستحيل المحافظة على العلاقات الوثيقة في الوطن عندما تكون مسافراً في أغلب الأحيان، إلا أن هذا يتطلب المزيد من الجهد والطاقة والاهتمام.



بمرور الوقت، يمكن أن يكون للحياة في تنقل مستمر أثراً دائماً على "تمسكك" بهويتك الاجتماعية و/أو الثقافية و/أو الروحية. وهذا أمر فعلي وحقيقي، خصوصاً للمغتربين. فبعد بضعة سنوات من العمل الميداني، يمكن أن يبدأ المغتربون في الشعور بأن لديهم قواسم مشتركة مع زملائهم الأجانب أكثر مما لديهم مع أصدقائهم وعائلاتهم في الوطن. وفي نهاية الأمر، من الممكن أن يبدؤوا في الشعور بأن الوطن لم يعد موجوداً حقيقةً بالنسبة لهم.

الأنواع المختلفة من العلاقات: في مثل هذا النوع من العمل، من الممكن أن يجد الأشخاص أن علاقاتهم في ميدان العمل / مع زملائهم تكون مختلفة وأكثر قوة من علاقاتهم مع أصدقائهم في الوطن. حيث يميل العاملون في المجال الإنساني إلى مشاركة المشقات البدنية والنفسية والاهتمامات والمصالح المشتركة. وعادة ما يقضون كثيراً من الوقت مع مجموعة صغيرة من الزملاء والأصدقاء الذي لديهم فهم عميق للمشهد العالمي وتجاربهم أثناء السفر. ومن الممكن أن تتفاعل كل هذه العوامل لتكوين علاقات سريعة ووثيقة وعميقة. وعلى العكس، من الممكن أن تبدو العلاقات الأخرى (على الرغم من إنها ما زالت مهمة) ضعيفة وسطحية ومحدودة وغير مختبرة. توخ الحذر من أي ميل إلى أن تكون شخصاً معقداً ومتعظراً تجاه شبكات علاقاتك في الوطن وغير المرتبطة بالعمل ومن أن تنأى بنفسك بعيداً عنهم تماماً.

الاختلافات النفسية بين الوطن والسفر

يوجد قدر معين من التنافر وعدم الانسجام الذي يصاحب عملية التنقل ذهاباً وإياباً بين الوطن والسفر – حيث يمكن أن يبديان وكأنهما عالمين مختلفين تماماً. ويمكن أن يؤدي الجمع بين الإجهاد الناجم عن السفر والتغيرات المفاجئة في شبكة الدعم الاجتماعي لديك وتجاربك أثناء السفر إلى العيش في أنماط نفسية مختلفة أثناء السفر غير تلك التي تعيشها في وطنك عادةً.

بعض الأشخاص يشعرون باستقرار نفسي أكبر عن أثناء السفر. وقد يحدث ذلك بسبب بذلهم طاقة أكبر للتعامل بفعالية مع الصعوبات المختلفة التي تتطوي عليها رحلة السفر مع تأجيل التفكير في خواطرهم ومشاعرهم حتى يعودوا إلى الوطن. في هذه الحالات، قد تتسبب عواطفهم المترامية في صدمتهم بشدة كبيرة عند عودتهم؟ مع ذلك، فمن الممكن أن يشعر أشخاص آخرون بآثار نفسية و/أو تقلبات مزاجية أكثر شدة أثناء السفر للاستجابة إلى الصعوبات الإضافية التي ينطوي عليها السفر.

الاختلافات الروحية بين الوطن والسفر

يمكن للتجارب التي تمر بها أثناء السفر أن تعلمك وتلهمك وتجدد نشاطك. إلا أنه من الممكن أيضاً أن يؤدي اختلال أنظمة الحياة الروحية الطبيعية وانفصالك عن مجتمع مؤمن بنفس عقيدتك إلى الشعور المؤقت بالفتور والعزلة وعدم الاستقرار.

والأهم من ذلك، يمكن أن تؤدي التجارب التي تمر بها أثناء السفر إلى توسيع نظرتك إلى العالم وتغييرها. يواجه العاملون في المجال الإنساني المعاناة والكوارث والمشاكل الأخلاقية أثناء فترة عملهم. من الممكن أن يشكل هذا تحديات روحية كبيرة ويثير تساؤلات تتعلق بالمعزى والغرض والأمل. وبمرور الوقت، يؤدي هذا إلى توسيع نظرتك إلى العالم. ويمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى أن يبدو مجتمعك المؤمن بنفس عقيدتك في الوطن أكثر بدائية وعزلة، بل وربما متعصب.

الاختلافات السلوكية بين الوطن والسفر

من الممكن أن تكون هناك اختلافات عديدة في الطريقة التي تتصرف بها عندما تكون في الوطن وأثناء السفر. وأبسط مثالين على ذلك هو التغيير الذي يطرأ على أسلوبك في النوم وفي ممارسة التمارين. أما المثال الأكثر تعقيداً فهو استعدادك للاستمتاع بالمخاطر والأخطار. ويشعر بعض العاملين في المجال الإنساني أنهم أكثر تهوراً فيما يتعلق بسلامتهم الشخصية والعناية بأنفسهم أثناء السفر عما هو الحال عند وجودهم في الوطن. فعلى سبيل المثال، قد يهملون اتخاذ الاحتياطات الأساسية (مثل عدم السير بمفردهم بالليل) عندما يكونون في مكان جديد، في حين أنهم لا يسبرون بمفردهم أبداً ليلاً في الحي الذي يعيشون فيه. كما يزيد استخدام بعض العاملين في المجال الإنساني أيضاً لمواد مثل الكحول وأدوية النوم والعقاقير الأخرى التي تُصرف تحت إشراف الطبيب والتي لا تُصرف تحت إشراف الطبيب أثناء سفرهم.

للتأمل الذاتي:

1. هل هناك اختلافات بدنية ونفسية وعلائقية وروحية وسلوكية بين الحياة في وطنك والحياة أثناء السفر والتي تشعر إنها صعبة أو مثيرة للقلق على وجه الخصوص؟ ما هي؟
2. ما هي بعض الأشياء التي تعتقد أنها قد تساعدك في التكيف مع هذه الاختلافات بفعالية أكثر؟
3. عندما تقارن بين نفسك وأصدقائك وعائلتك الذين لا يعملون في نفس المجال، كيف تشعر تجاه الوقت الذي تمضيه أثناء السفر والقيام بهذا العمل الذي تسبب في تغييرك؟ ما المزايا والتحديات التي أضاقها عمالك على علاقاتك؟
4. ما هي بعض الأشياء التي تقوم بها والتي تساعدك على التكيف بشكل جيد مع التنقل بين الحياة في الوطن والحياة أثناء السفر؟



الترحال والعودة

يتم استخدام المصطلح "عودة" عموماً للإشارة إلى الأشخاص الذين يعودون إلى ثقافتهم الأصلية بعد سفرهم للخارج لمدة عام أو أكثر. ومع ذلك، لم يفلت العاملون في المجال الإنساني الذين يسافرون داخل دولتهم أو يتولون القيام بمهام دولية قصيرة الأمد من الإصابة بالإجهاد الناجم عن السفر والعودة لمجرد أنهم لا يبعدون عن الوطن لفترة طويلة.

يلخص هذا القسم من الوحدة النموذج التقليدي للترحال والعودة. يتناول القسم التالي الآثار الشائعة للإجهاد الناجم عن السفر. بعد ذلك، سنناقش كيف يمكن لتجاربك كشخص يعمل في المجال الإنساني أن تختلف عن النموذج التقليدي. سيضع ذلك الأساس لأقسام الوحدة النهائية، حيث سنتأمل الطريقة التي يمكنك التكيف بها بشكل أفضل مع الإجهاد الناجم عن السفر قبل أن تغادر وأثناء السفر وبعد عودتك.

يعتمد نموذج الترحال والعودة التقليدي على افتراض أن المسافر يسافر إلى الخارج لمدة عام على الأقل قبل العودة وطنه الأصلي. وهو يلخص العديد من مراحل التنقل المختلفة. ستبدو صورته مشابهة لشيء من هذا القبيل:



فيما يلي توضيح مختصر لهذه المراحل المختلفة التي ينطوي عليها الأمر عادة:

- **المشاركة:** في هذه المرحلة أنت "في وطنك". إنك تشعر بالاستقرار والراحة وكأنك تنتمي لعملك

- والمجتمعات التي تعيش بها.
 - **المغادرة:** إنك تستعد للرحيل أثناء هذه المرحلة. إنك تتفصل وتنسحب من بيئتك في وطنك الأصلي من خلال تفكيك الروابط العاطفية المعتادة وإنهاء المسؤوليات المختلفة وتوكيل آخرين للقيام بها.
 - **التنقل:** تبدأ هذه المرحلة عندما تغادر مكاناً واحداً وتنتهي عندما تتخذ القرار، بوعي أو بدون وعي، للاستقرار وتصبح جزءاً من مجتمعك الجديد.
 - **الدخول:** أثناء عملية الدخول، تبدأ في اكتشاف الطريق من حولك ومقابلة الأشخاص وفهم البيئة من حولك وتأسيس علاقات جديدة.
 - **إعادة المشاركة:** أثناء هذه المرحلة، تكون قد تعلمت العديد من الأشياء حول بيئتك الجديدة وتدرک وضعك ومركزك النسبي في المجتمع الجديد. إنك ومن حولك تعرفون المكان الذي يناسبك. إنك تشعر بالأمان ولديك إحساس بالألفة مع الجماعة (الجماعات) الجديدة التي تعتبر جزءاً منها.
- وعندما تنتهي من مهمتك الدولية وتعود إلى وطنك، عادة ما تمر بكل هذه المراحل مرة أخرى.

للتأمل الذاتي:

- ما مدى تناسب نموذج الترحال/العودة التقليدي هذا مع تجربتك في السفر أثناء بضعة الأعوام الماضية؟
- أي مرحلة من هذه المراحل تمر بها معظم الوقت؟
- هل واجهت صعوبة في مرحلة معينة من هذه المراحل على وجه الخصوص؟ إن كان كذلك، فما هي هذه المرحلة (المراحل)؟
- كيف يمكن تغيير هذا النموذج حتى يصور تجارب سفرك الشائعة بشكل أفضل؟

سنناقش الآن بإيجاز بعض التأثيرات الشائعة "للإجهاد الناجم عن السفر" خلال كل مرحلة من هذه المراحل. قد تختلف هذه التأثيرات بناءً على عدد من المتغيرات، بما في ذلك مدة سفرك والغرض من رحلتك والاختلافات الشخصية. (للإطلاع على المزيد حول هذه الموضوع انظر Pollock & Van Reken، 2001، صفحة 61-73).

يميل العاملون في المجال الإنساني إلى المرونة بطبيعتهم، وهم جيّدون في التكيف مع الإجهاد الناجم عن التغيير والسفر، وعادة ما يكونون مناسبين تماماً للقيام بهذا العمل. ولا يقصد من هذا التعميم أنه حتمي أو دون وجه حق. والغرض منها هو مساعدتك على التفكير بشكل أكثر عمقاً عن تجاربك الخاصة وتحسين خططك الاستراتيجية للتكيف.

المغادرة

- تعني عملية المغادرة الانفصال والانسحاب من بيئتك في وطنك الأصلي. ومن الممكن أن يتضمن هذا ما يلي:
- الشعور بالإجهاد والتعب حيث تتعامل مع تفاصيل عديدة متعلقة بالعمل وحزم أمتعتك ومسائل أخرى لوجستية عملية وعائلية.
 - الأسى و/أو الحزن و/أو الصراع الداخلي و/أو الإحباط و/أو الغضب الناجم عن تفكك الروابط العاطفية ووداع الأصدقاء والعائلة.
 - الإثارة والترقب إزاء توقع تجارب وتحديات جديدة.

التنقل

قد يؤدي التنقل إلى الشعور بالفوضى. تميل كل "القواعد الطبيعية" الخاصة بكيفية القيام بالأشياء إلى التغيير. حيث تفقد أنظمة دعمك المألوفة والتي تعتمد عليها، ولا يكون لديك أنظمة جديدة محلها. يؤدي ذلك إلى بعض أو كل ما يلي:

- الكفاح من أجل التكيف في خضم ما يبدو وكأنه فوضى قد يجعل منك أكثر أنانية من المعتاد. من الممكن أن تشعر بالقلق أكثر من المعتاد حيال أشياء، مثل علاقاتك والسلامة والصحة والشؤون المالية.
- إذا شرعت في عملية التنقل بتوقعات واضحة المعالم، فقد ينتهي بك الأمر بخيبة أمل. من الممكن أن يدفعك الاختلاف بين ما توقعته وما تواجهه في الواقع إلى الشعور بخروج الأمور عن سيطرتك تماماً فيما يتعلق بعملية التنقل.
- من الممكن أن يجعلك الجهد المبذول في التنقل بدنياً واجتماعياً في بيئة غير مألوفة تشعر بالتعب أكثر من المعتاد.
- قد تشعر بالغباء والعجز والضعف واليأس عند مكافحتك لفهم البيئة الجديد وإحداث تغيير إيجابي.
- فقد تحدث خلافات على مسائل لم تكن تهتمك عادةً.
- من الممكن أيضاً أن تكون المستجدة والمغامرة التي ينطوي عليها السفر محفزة ومنتشطة. من الممكن أن يساعذك على النظر إلى الحياة "نظرة جديدة" وبمنظور مختلف.

الدخول

أثناء هذه المرحلة، تبدأ في اكتشاف الطريق من حولك وتعلم العادات المحلية وتأسيس علاقات جديدة. وأثناء هذه الفترة قد تشعر بما يلي:

- قدر متزايد من الاستقلالية والجدارة.



- الحساسية والتردد وعدم اليقين من أنك تعرف القواعد والتوجيهات الاجتماعية المقبولة للتفاعل.
- التخبط حول بينتك الجديدة وشعور قوي بافتقارك وحنينك لجو الألفة في "الوطن".

العودة

ربما تكون العودة أقل الأنواع المتوقعة للإجهاد الناجم عن السفر. فبالفطرة، يبدو أننا نشعر أن العودة للوطن قد يكون الجزء السهل من الرحلة، وقد تكون كذلك من بعض النواح بالغريزة، نبدو لشعور ذلك رجوع للبيت يجب أن يكون الجزء السهل للسفرة، وبشكل من الأشكال هو يُمكن أن يكون بالفطرة، يبدو أننا نشعر بأن العودة للوطن يجب أن تكون الجزء السهل من الرحلة، وبشكل من الأشكال، ممكن أن تكون كذلك فعلاً. ومع ذلك، من الممكن أن تواجه عدداً من الصعوبات أثناء هذه المرحلة، بما في ذلك:

- التكيف مع التغيير الدراماتيكي في الغرض و/أو الحالة و/أو كثافة العمل و/أو وتيرة الحياة. على سبيل المثال، قد تنتقل من بيئة العمل ذات الأهداف المحددة ودرجة عالية من الاستقلالية إلى بيئة عمل ذات أهداف أقل وضوحاً مع قدر أقل من الاستقلالية، ويتعين عليك البحث عن مصادر جديدة للتحفيز.
- التعامل مع أي تغيير في الطريقة التي ترى بها نفسك والعالم ووطنك.
- إعادة التواصل مع الأصدقاء والعائلة.
- التكيف مع التطبيقات العملية للعودة والتعامل مع إرهاق السفر بين منطقتين زمنييتين مختلفتين وإفراغ الأمتعة وإعادة الترتيب والتنظيم والعودة للعمل.

سيختلف شكل وقوة وطول مدة تأثيرات عملة العودة باختلاف المدة التي أمضيتها بعيداً والمكان الذي كنت فيه وما كنت تفعل. مع ذلك، فخلال عملية العودة يمكن أن تواجه بعض أو كل ما يلي:

- فترة أولية قد تمتد لساعات أو لأيام من السعادة والفرحة عند العودة (والتي يشار إليها عادةً بمرحلة شهر العسل).
- فتور بدني يتضمن الشعور بالتعب وربما المرض.
- مشاعر من الخسارة والحزن والأسف لافتقارك الأشخاص الذين قضيت وقتاً معهم.
- الشعور بالعزلة، كما لو كان الآخرين غير مهتمين بما ترويه من قصص ولا يفهمون ما واجهته.
- الشعور بالتححرر من الأوهام والميل إلى انتقاد ثقافتك والمادية التي تغطي عليها والغضب منها (تأثير شائع على وجه الخصوص للغربيين العائدين). يمكن أن تجد نفسك ناقداً لمبادئ الأشخاص الذين تحبهم وغاضباً من اللامبالاة الواضحة للأشخاص المحيطين بك.
- الإرهاق في اتخاذ القرارات – صعوبة اتخاذ القرارات، حتى القرارات التي كنت تتخذها بسهولة متناهية عادةً.

سلوكك

يمكن أن تؤثر كل التجارب التي تمت مناقشتها أعلاه، والمناقشات الأخرى التي لم يرد ذكرها، على قراراتك وسلوكك في المراحل المختلفة من رحلتك. فيما يلي بعض من الاختيارات الصحية غير السليمة التي قد يستهويك إجراؤها:

- زيادة استخدام، أو إساءة استخدام، الكحول والمواد الأخرى المشابهة.
- الانخراط في سلوك ينطوي على مخاطر (على سبيل المثال، علاقة جنسية خطيرة أو القيادة بطريقة خطيرة).
- الانسحاب من المجتمع وعزل نفسك عن الأشخاص من حولك.
- المغادرة مرة أخرى بعد فترة قصيرة من العودة إلى وطنك في محاولة للهروب من الضغوطات والمسئوليات التي تنشأ عن أسلوب حياة "طبيعي" أكثر.

العمل في المجال الإنساني وديناميكيات السفر والعودة

في القسم الثالث من الوحدة وصفت نموذجاً واحداً من عملية الترحال والعودة. يمكن أن يكون هذا النموذج أداة نافعة للمساعدة على فهم تجارب وردود أفعال العاملين في المجال الإنساني الذين ينتقلون لفترة طويلة. مع ذلك، فقد يكون للعديد من العاملين في المجال الإنساني تجارب سفر وعودة شديدة الاختلاف. فقد يسافرون في عدة مهام دولية قصيرة الأمد أو يسافرون داخلياً بصفتهم عاملين في المجال الإنساني من المواطنين الأصليين.

يوضح هذا القسم بعض التجارب والمخاوف الشائعة "للأنواع" الثلاثة من المسافرين كثري السفر المذكورين أعلاه (المغتربين لفترة طويلة والمغتربين لفترات قصيرة والمواطنين الذين يسافرون داخلياً). ربما لن يمر أي مسافر بكل هذه التجارب وقد يمر البعض بمواقف لم يرد ذكرها هنا. مرة أخرى، لا يقصد من هذا التعميم أن يبدو وكأنه حتمي. بدلاً من ذلك، فهي مصممة لحثك على التفكير بعمق أكثر في تجاربك الخاصة.

المغتربين لفترات طويلة

قد يمر المغتربون لفترات طويلة بالعديد من المراحل الموضحة في نموذج الترحال/العودة التقليدي. فيما يلي نقاط ذات اهتمام خاص:

- التخطيط والاستعداد والفهم الجيد للعمليات التي يتضمنها الانتقال للخارج هي من الأمور الهامة، كما أن معدل النجاح الحقيقي للتكيف مع العيش في الخارج قد لا يكون مرتفعاً كما يعتقد أغلب الناس. على سبيل المثال، يرى Robert Kohls (2001، صفحة 1) "إنه إذا ترك الأمر للحظ دون تخطيط، فقد تكون فرصة حصولك على تجربة مرضية للعيش في الخارج هي واحد من سبعة تقريباً."
- أما Brayer Hess وLinderman (2002، صفحة 1) فيريان أنه عند وجود أزواج وأطفال في الأمر، "فمشاكل تكيف العائلة تكون السبب رقم واحد في فشل العمل بالخارج أو إنهائه قبل مواعده".
- في أغلب الأحيان، يستغرق الأمر 4 أشهر تقريباً لبدء "الصدمة الثقافية" في الزوال وبالنسبة للمغتربين فيشعرون في الشعور ببدئهم في فهم بيئتهم الجديدة و"الاستقرار" فيها (Kohls، 2001).
- يجد أغلب المغتربين إعادة التكيف مع الوطن (والمعروف أيضاً بالصدمة الثقافية المعاكسة) أكثر صعوبة من التكيف مع حياتهم من قبل في الخارج (Storti، 2003).

تنطبق الكثير من مواد هذه الوحدة على المغتربين لفترات طويلة، خصوصاً أولئك الذين يسافرون بانتظام أثناء وجودهم بالخارج. مع ذلك، فبقية الوحدة تركز بشكل أساسي على تجارب واحتياجات المواطنين والمغتربين لفترات قصيرة الذين يسافرون داخل البلاد. من أسباب ذلك: يشكل المواطنون والمغتربون لفترات قصيرة معظم العاملين في المجال الإنساني. يوجد بالفعل عدد من المصادر الممتازة المتوفرة التي تستكشف تجارب الانتقال والعودة النموذجية للمغتربين لفترات طويلة. (انظر قسم المصادر بهذه الوحدة).

المغتربين لفترات قصيرة

يتولى العديد من العاملين في المجال الإنساني (مثل المدافعين عن حقوق الإنسان والعاملين في إغاثة المتضررين من الكوارث) العديد من المهام قصيرة الأمد كل عام. غالباً ما تميل تجارب المغتربين لفترات قصيرة الخاصة بدورة الوطن/ميدان العمل/الوطن إلى الاختلاف عن تجارب المغتربين لفترات طويلة في النواحي التالية:

- **الإطار الزمني:** بالنسبة للمغتربين لفترات قصيرة، يتم ضغط كل الديناميكيات المرتبطة بعملية الدخول



- والمغادرة والعودة في فترة زمنية يمكن أن تمتد بأية حالة من بضعة أيام إلى بضعة أشهر. حيث أن "الصدمة الثقافية" لا تبدأ عادة بالهدوء قبل الشهر الرابع، وهذا يدل على أنه من الممكن أن تكون هناك أجزاء هامة من ديناميكية "الدخول" التي لا يمر بها المغتربون لفترات قصيرة أثناء أي مهمة معنادة.
- **التكرار:** قد تتكرر دورة الوطن/ميدان العمل/الوطن التي يقوم بها المغتربون لفترات قصيرة عدة مرات في العام.
- **كثافة العمل:** قد يجد المغتربون لفترات قصيرة أن أوقاتهم في مجال العمل مكثفة ومركزة ومجهدة ومحفزة من الناحية المهنية. على النقيض، فالوقت الذي يمضونه في وطنهم، على الرغم من أنه قد لا يكون مجهداً لهذه الدرجة، إلا أنه قد يبدو عديم الجودة ومحبط، بل وممل أيضاً.

بشكل عام، يدل ذلك على أن المغتربين لفترات قصيرة يمضون جزءاً متزايداً من وقتهم في "التنقل". وهذا يعني أن المشكلة الأساسية لهذه المجموعة تكون أكثر تغلغلاً من مجرد تنظيم وإدارة التنقلات المصاحبة لانتقال واحد عبر الثقافات، ولها نفس القدر من الصعوبة التي يمكن أن يكون عليها هذا الأمر. بل يتعين على المغتربين لفترات قصيرة تعلم التكيف الفعال مع "نمط الحياة كثيرة التنقل" - نمط الحياة الذي يمثل التنقلات المكثفة والمتكررة والدرجة الكبيرة من المستجدات والصعوبات التي يواجهها المغترب. وهناك عدد من الميزات والمهارات التي تساعد على هذا. القسم السابع من هذه الوحدة، **المرونة: المهارات المؤثرة**، البحث في بعض المهارات التي يمكن أن تساعدك في التكيف بفعالية مع نمط الحياة كثيرة التنقل.

المواطنون الذين يسافرون داخلياً

العديد من التعليقات الخاصة بتجارب المغتربين لفترات قصيرة قد تكون مناسبة للمواطنين الذين يسافرون داخلياً في أغلب الأحيان. فعلى سبيل المثال، يواجه المغتربون لفترات قصيرة الاختلافات الثقافية من مكان لآخر حسب التعريف، إلا أنه قد يضطر المواطنون أيضاً إلى مواجهة مثل هذه الاختلافات الثقافية. الاختلافات في اللكنة والعادات الموجودة بين الأمريكيين من ولايات أمريكا الجنوبية والشمالية هي مثال على الاختلافات الثقافية من مكان لآخر داخل نفس الدولة. ولكن الاختلافات الدينية واللغوية والقبلية بين المناطق الأخرى في إندونيسيا هي أمر آخر.

إن السفر المتكرر لفترات قصيرة، سواء دولياً أو داخلياً، يعني ضرورة تعلم المسافر التكيف بفعالية مع نمط الحياة كثيرة التنقل وقضاء العديد من الليالي بعيداً عن المنزل. وكذلك، يجب على المسافرين المحليين المنتظمين أيضاً الاهتمام بمسألة كيفية تمكنهم من الاستعداد والتكيف بفعالية أكثر مع الصعوبات التي تصاحب هذا النمط من الحياة.

في الأقسام السابقة تعرضت لبعض التجارب والمشاعر التي قد تشعر بها أثناء السفر والتي قد تؤثر على طريقة ارتباطك بالآخرين. أحياناً تبدو هذه المشاعر متناقضة إلى حد كبير. على سبيل المثال:

- **قبل أن تغادر:** قد تشعر بالحزن لتوديعهم و/أو تشعر بالقلق من الصعوبات المقبلة و/أو الإثارة من التجارب التي تنتظرك.
- **أثناء السفر:** قد يزيد إدراكك لمدى حبك لعائلتك وأصدقائك، وقد يزداد شعورك بالوحدة والعزلة.
- **عندما تعود:** قد تشعر بالإثارة لمشاركة ما مررت به مع العائلة والأصدقاء و/أو قد تجد صعوبة في هذا. قد يرجع ذلك إلى أنك تريد حماية الأشخاص من إقبال عاتقهم بالحقائق القاسية أو لأنك تشعر أنهم لا يمكن أبداً أن يتفهموا حقيقة ما مررت به وواجهته فعلاً. يمكنك مقاومة مشاعر الإحباط والازدراء والغضب تجاه أولئك المحيطين بك – حتى أولئك الذين تحبهم وتشاق إلى إعادة التواصل معهم.

مشاكل لمن لديهم أزواج/زوجات وعائلات

إذا كانت لديك زوج/زوجة و/أو أطفال، فعندئذ أنت جزء من نظام العائلة. ويفرض ذهابك وإيابك التكيف على نظام العائلة هذا – بالنسبة لك وبالنسبة لهم.

بالنسبة لك: إحدى الصعوبات الرئيسية يمكن أن تواجهها بعد عودتك، حيث يتغير وضعك من وجودك وحيداً دون أي شغل في وضع العمل إلى عودتك إلى روتين البيت حيث يوجد أشخاص آخرون تتحمل مسؤولية مشاركتك حياتك معهم. ففي وقت سفرك الذي تتعامل فيه مع مسائل الحياة والموت، قد يكون زوجك (زوجتك) هو من يتولى أمر المرحاض المعطل والأطفال المرضى. قد يبدو مهتمين بإخبارك عن كل تلك الأمور أكثر من اهتمامه بسماع تفاصيل رحلتك. قد تواجه وقتاً صعباً في الاهتمام بهذه التفاصيل بعد الأوقات الصعبة التي مررت بها، وقد تشعر أن عدم الاهتمام بالتجارب التي مررت بها أمراً موجعاً ويشعرك بالوحدة.

بالنسبة لهم: لم تكن الصعوبات كلها من نصيب طرف واحد فقط. فقد تواجه عائلتك بعض الصعوبة في إعادة التكيف على وجودك. إذا كنت تسافر بشكل منتظم، فربما يكون لعائلتك "نظامين" – واحد عندما تكون موجوداً وآخر عندما لا تكون موجوداً. وغالباً ما تكون أوقات مغادرتك وعودتك هي الأكثر إزعاجاً بالنسبة لهم، لأنها أوقات التبدل بين النظامين. فقد يشعر الأطفال مثلاً باختلال في تغيير آليات السلطة والتهديب.

بالنسبة للأزواج أو المرتبطين، تماماً مثلما قد تكون مغادرتك أمراً صعباً، قد تكون عودتك أيضاً بنفس القدر من الصعوبة. فهم سيتكيفون عادة للعمل بفعالية وقت غيابك. وعند عودتك، يصطدمون فجأة باستشارتك عند اتخاذ القرارات و/أو وضع الجداول الزمنية و/أو مسائل التهديب مرة أخرى. علاوة على ذلك، في الوقت الذي يبدو فيه المرحاض المعطل وإصابة الأطفال بالبرد أمراً تافهاً نسبياً بالنسبة لك في إطار الحياة الكبير، فهذه هي التفاصيل نفسها التي عقدت حياتهم أثناء غيابك. وقد ينظرون إلى عدم مبالاةك بما هو مهم بالنسبة لهم كشكل آخر من أشكال تخليك عنهم.

مشاكل للعزاب

قد تكون العودة إلى المنزل مجهدة (على الرغم من كونها مكافئة) لتلبية احتياجات العائلة بعد إنجاز مهمة شاقة. في بعض الأحيان تكون العودة إلى منزل ليس به أحد أمراً أكثر سهولة، لكن من المحتمل أن يكون أكثر خطورة. فالمتطلبات التي يضعها الأشخاص الآخرون على كاهلك والمسئوليات التي تضعها أنت على عاتقهم يمكن أن



المهارات المؤثرة

- تقبل الغموض بتسامح
- خفض مستوى الأهداف/تكييف المهمة وفقاً للظروف
- إحساس واقعي بالتحكم/امتلاك الخبرات
- النشاط، التغلب على المشاكل
- المرونة، التكيف
- الإدراك الحسي
- تفتح العقل
- عدم الميل إلى الانتقاد
- تقبل الاختلافات بتسامح
- القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية أو المزعجة
- التعاطف
- التواصل
- الفضول
- الاستعداد للتعلم
- النظر إلى التغيير أو الإجهاد على أنه تحدي/مغامرة/فرصة
- الاستعداد لتحمل المشقة البدنية
- الثقة في قدرتك الخاصة على التعامل مع التحديات
- روح الدعابة
- التفاؤل
- الروابط الوثيقة والأمانة والحميمة في العلاقات
- المبادرة
- الاعتماد على النفس
- الإصرار، عدم الإحباط بسهولة
- إحساس قوي بالنفس
- القدرة على تقبل الفشل
- الإثارة
- إحساس قوي بالغرض والهدف
- نطاق أخلاقي محدد
- الروحانية والإيمان (الإيمان بوجود قوة بعيدة عن كيانك الخاص و"مغزى" محكم منطقياً في الكون)

هذه قائمة طويلة جداً، ومع ذلك فهي ليست شاملة. إذا كنت قد أجبت على السؤال في بداية هذا القسم من الدراسة، فربما تكون قد كتبت أشياء لم يتم ذكرها. أضف مساهماتك إلى هذه القائمة من المهارات التي تساهم في المرونة. والآن، استغرق بعض الوقت لإجابة الأسئلة التالية.



تكون تجربتهم في الفشل محدودة للغاية في وطنهم.

- لا توجد "إجابة صحيحة" واحدة بخصوص مهارات المرونة التي تعتبر أكثر فعالية في مساعدة العاملين في المجال الإنساني على التكيف بشكل جيد على السفر المتكرر. تعتبر كل المميزات المذكورة أعلاه مفيدة لأسباب مختلفة. ولكن، في رأيي، هناك ثلاثة أنواع أهم من المهارات للعاملين في المجال الإنساني الذين يسافرون بكثرة:
1. **المرونة والتكيف:** إذا سافرت بما يكفي، فستتغير الخطط وستتحرف الأمور عن مسارها الحقيقي. سيتم إلغاء رحلات الطيران أو لن تتمكن الحصول على تأشيرة أو ستفقد أمتعتك أو ستصاب بتسمم غذائي أو ستهبط في إندونيسيا متوقفاً أن تعمل في جاكارتا وتجد نفسك في مهمة في شمال سومطرة حيث تقيم في خيمة مع ثلاثة أشخاص آخرين – وكل هذه الأمور ما هي إلا الصعوبات الشخصية فقط. تعتبر القدرة على "مجاراة سير الأحداث" عند حدوث هذه الأشياء، مع الاحتفاظ ببعض إحساس السيطرة على الأمور في نفس الوقت، أمراً مفيداً لك.
 2. **التفاؤل وروح الدعابة:** الميل العام إلى توقع الأفضل والشعور بمشاعر إيجابية باستمرار (حتى مع المشاعر السلبية، مثل الإحباط) والميل إلى البحث عن الجانب المشرق للحياة، سيساعدك كل ذلك في الحفاظ على التوازن العاطفي في مواجهة أقصى درجات الإجهاد التي يمكن أن يسببها العمل في المجال الإنساني.
 3. **التواصل والمساندة الاجتماعية الجيدة:** بدون العلاقات الوثيقة والحميمة الموثوق فيها (خصوصاً في الوطن) والقدرة على تشكيل هذه الأنواع من العلاقات، ستجد غالباً أن تأثير الانعزال الناجم عن السفر المتكرر سيثبت تدريجياً في نهاية الأمر آثاره المدمرة لسعادتك بشكل عام وإحساسك بالغرض والهدف ورغبتك في مواصلة هذا العمل.

للتأمل الذاتي:

1. أي مهارة من مهارات المرونة الواردة في جدول "المهارات المؤثرة" تشعر أنك تتسم بها بشدة؟
2. أي مهارة من مهارات المرونة هي الأكثر صعوبة بالنسبة لك؟
3. هل تؤمن بأن تعزيز هذه المهارات يمكن أن يساعدك على التكيف بشكل أفضل مع نمط حياتك كثيرة التنقل؟ إن كان الأمر كذلك، فاذكر عدة أشياء يمكنك فعلها أو التدرب عليها وتكون مرتبطة بكل مهارة من المهارات التي لا تتقنها جيداً. على سبيل المثال، إذا رغبت في تعزيز العلاقات العديدة المهمة بالنسبة لك، فيمكنك اتخاذ قرار بالاتصال بشخص ما قريب منك أو الكتابة له أو زيارته. كن مبدعاً ودقيقاً.
4. انقر [هنا](#) لتنزيل نشرة من صفحة واحدة حول التكيف مع أنماط الحياة كثيرة التنقل.

تبدو الأقسام الثلاثة التالية من هذه الوحدة متخصصة أكثر في الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها لمساعدتك على التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر قبل مغادرتك وأثناء سفرك وعند عودتك.



التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر قبل المغادرة

للتأمل الذاتي:

- كيف تستعد عادة للرحلة؟ (على سبيل المثال، كيف تقوم بحزم أمتعتك، وقيل سفرك بكم من الوقت؟ ما الذي تتأكد منه عادةً أكثر من مرة قبل مغادرتك؟ كيف تودع عائلتك وأصدقائك المقربين؟ هل تجد نفسك دائماً مندفعاً ومضطرباً أثناء سيرك نحو الباب؟)

يتخذ الأشخاص المختلفون أساليب مختلفة للاستعداد للمغادرة. ولكن، إذا كنت مسافراً متمرساً، فقد تكون هناك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها بشكل مختلف قبل مغادرتك والتي تجعل الرحيل أقل تأثيراً عليك وعلى أحبائك. يمكن أن تكون المغادرة بدون استغراق الوقت للاستعداد عملياً وعاطفياً للسفر مصدراً لضغط كبير لا يستهان به. فكر في أي اقتراح من الاقتراحات التالية قد يكون مفيداً:

- **مراعاة مخاوف الأشخاص المقربين منك.** خصوصاً إذا كنت ذاهباً إلى مكان ما لم يذهبوا إليه من قبل أو إلى مكان خطر، فمن المحتمل أن يشعروا بالقلق. يمكنك مساعدتهم بإعطائهم مخططاً لمسار رحلتك، وإخبارهم بكيفية ومتى يمكنهم الاتصال بك وبمن يتصلون في المنظمة التي تعمل بها إذا شعروا بالقلق عليك. يمكنك مناقشة مسألة الأمان معهم وطمأننتهم بأنك والمنظمة التي تعمل بها ستتخذون كل شيء ممكن لضمان سلامتك. استمع إلى ما يقلقهم وحاول طمأننتهم بإعطائهم معلومات إيجابية ومحددة.
- **وضع خطط خاصة بالعائلة للحوادث المفاجئة والطوارئ.** قد يعني ذلك كتابة وصية وترك إرشادات واضحة حول كيفية التعامل مع الحالة الطبية الطارئة و/أو وفاتك وتحديد أشخاص محل ثقة متواجدين لمساعدة عائلتك في أسوأ السيناريوهات المتوقعة أثناء غيابك (مثل مرض كل الأطفال مرة واحدة).
- **السداد المسبق لفواتيرك.** قد ترغب في تعليق خدمات البريد/الصحف/البريد الإلكتروني إذا كنت ستغيب لفترة طويلة أو كنت في مكان يكون وصولك للبريد الإلكتروني به محدوداً.

- **الإيفاء المسبق بالالتزامات المهمة** (مثل أعياد الميلاد) التي ستقع أثناء سفرك أو بعد عودتك بوقت تقصير والتحضير لها.
- **التأكد من وجود شيء في المنزل لتأكله عند عودتك.** تخزين الحساء والمكرونه أو إعداد الوجبات مسبقاً وتجميدها. هذه مهم على وجه الخصوص إذا كنت تعيش بمفردك.
- **اترك منزلك ومكان عملك نظيفاً ومرتباً.**
- **افعل ما يمكنك فعله حتى تجد كل شيء "طبيعي" في انتظارك عند العودة.** سيعني هذا أشياء مختلفة للأشخاص المختلفين، ولكن شيء واحد ينبغي الاهتمام به وهو إعداد جدول ملئ بالمواعيد والاجتماعات والتجمعات أثناء الأيام القليلة الأولى بعد عودتك (حتى لو كان هذا طبيعياً). قم بتذكير نفسك أنه من المحتمل أن تكون مجهداً وحدد فرصة صغيرة إضافية لتلتقط أنفاسك وتستريح.
- **خطط لأخذ قسط من الراحة لبعض الوقت عند عودتك وحدد وقتاً لها قبل مغادرتك.** إذا كنت قد خططت قبل مغادرتك لأخذ قسط يسير من الراحة بعد عودتك، فعلى الأرجح ستحظى بوقت للاستراحة بدلاً من أن تنتظر حتى تعود وترى وبعد ذلك أن كان باستطاعتك ضغط جدولك لأخذ وقتاً له.
- **قم بإعداد مسبق "الحفلة" أو تجمع ترحيب بحيث يكون لديك شيئاً ما تتشوق إليه.**
- **الحزم المسبق لأشياء معينة.** إبقاء أمتعتك "مجزمة" لمدة معينة قد يقلل من مشقة حزم أمتعتك. أحد الأشياء التي يجدها العديد من الأشخاص مفيداً وهو الاحتفاظ بحقيبة مجهزة تماماً بمستحضرات التجميل مع أدوات النظافة الشخصية.
- **حزم الأمتعة وفقاً لقائمة محددة.** من المثير للسخرية، أنه كلما زاد عدد مرات سفرك، اعتدت أكثر على الأمور المتعلقة بالسفر وبالتالي تزيد فرصة وقوعك في عدد من الأخطاء السخيفة (كأن تفوتك الرحلة أو تنسى حزم بعض الأشياء المهمة). من شأن حزم الأمتعة وفقاً لقائمة محددة توفير قسط من الجهد العقلي المبذول في حزم الأمتعة كما إنه يساعدك على عدم نسيان الأشياء المهمة. اضغط [هنا](#) لتنزيل عينة لقائمة حزم الأمتعة والتي يمكنك تخصيصها لتناسبك.
- **تجاهل أي سلوك غير معتاد قد يصدر ممن يجبونك قبل مغادرتك.** في الأيام القليلة التي تسبق مغادرتك، تبدأ أسرتك في الشعور بمدى افتقادها لك أثناء سفرك. وأثناء ذلك، قد يصدر منهم في هذه الأيام سلوكيات وردود أفعال مختلفة عن تلك التي كنت تعهدها منهم، فعلى سبيل المثال، قد ينسحبون محاولين حماية أنفسهم من لحظة الوداع المؤلمة. قد يكون ذلك صعباً، ولكن حاول ألا تأخذ على محمل شخصي. وتذكر أنهم في هذه الأثناء يقعون تحت ضغط الاستعداد لتوديعك.
- **حاول الترتيب لوداع قصير للأشخاص المقربين إليك.** يتوقف كيفية القيام بذلك على طقوس المغادرة التي تتخذها عائلتك أو مجموعة أصدقائك، إلا أن بعض هذه الطقوس قد تتضمن إقامة حفل عشاء أو الاجتماع مع الأصدقاء لتناول مشروب أو ترك البطاقات والهدايا الصغيرة للأطفال تحت الوسادات التي ينامون عليها حتى يجدونها عندما يذهبون للفراش. اختر طقوس المغادرة التي تناسبك.



للتأمل الذاتي:

1. من واقع تجربتك الشخصية، هل تود إضافة شيء إلى القائمة السابقة؟
2. هل ترى أن اقتراح أو اقتراحين من هذه الاقتراحات سيساعدك بشكل خاص عند استعدادك للسفر في المرة المقبلة؟

التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر أثناء السفر

للتأمل الذاتي:

- ما هي عاداتك المعتادة أثناء السفر؟ (على سبيل المثال، ما مدة سفرك في المعتاد، ما هو أسلوبك العام في "العمل" و"الراحة"، ما هي الظروف المعيشية هناك، كيف/هل تبقى على اتصال بالأشخاص في موطنك، ماذا تفعل للمرح والاسترخاء؟)

تتوقف الطريقة المثلى للتكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر أثناء السفر بشكل جزئي على مدة وطبيعة المهام الموكلة إليك والأسلوب الذي يناسبك. ولكن، إذا كنت مسافراً متمرساً، فقد تكون هناك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها بشكل مختلف أثناء سفرك والتي تجعل سفرك أقل تأثيراً عليك وعلى أحبائك. فكر في أي اقتراح من الاقتراحات التالية قد يساعدك:

- **التأني.** خذ وقتاً كافياً للترتيب لرحلات الطيران. تحرك بوعي وتحدث مع الآخرين وتصرف بأسلوب هادئ أثناء السفر. سيساعدك ذلك على الشعور بقدر أقل من التوتر والإجهاد.
- **ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء في الوطن.** حاول أن تقوم بإطلاعهم على أخبارك وتجاربك بانتظام، لا سيما إذا كنت مسافراً لفترة طويلة. تحدث عن قصتين لإبقاء الأشخاص على إطلاع ببعض تفاصيل حياتك، ولا تقتصر فقط على التحدث عن الأمور العامة كالمكان الذي تعيش وماذا تفعل. أرسل صوراً لمساعدتهم على تخيل المكان الذي توجد فيه. اطلب من أحد الأشخاص في وطنك أن يكون بينكما تواصل منتظم ومستمر (ربما مرة واحدة أسبوعياً).
- **ابق على اتصال مع مكتبك في الوطن.** خصوصاً إذا كنت تسافر بمفردك، فيجب عليك الاتصال بزملائك بانتظام في المقر الرئيسي. سيساعدك ذلك على إطلاعك على آخر المستجدات والأخبار والمشروعات الحالية عند عودتك.



- **حاول مواكبة بعض الأخبار.** على سبيل المثال، قد تريد ضبط الصفحة الرئيسية الخاصة بك على CNN أو على صحيفتك المحلية على الإنترنت. سيساعدك ذلك على الشعور بالاتصال بالعالم بعيداً عن وظيفتك الحالية.
- **كن منظماً في تجميع إيصالات نفقاتك.** سيعني ذلك أن ملء تقرير النفقات لن يكون عملاً مملأ عند عودتك.
- **لا تهمل العناية الشخصية الأساسية.** خذ وقتاً لتناول الطعام الصحي. احمل زجاجة مياه والأغذية المعلبة (مثل عبوات الحبوب المجففة والمكسرات والفواكه المجففة والشكولاته) معك. حاول العثور على طريقة لممارسة الرياضة بانتظام. ابحث عن فرص للقيام بالأشياء التي تستمتع بها.
- **خذ إجازة من المهمة، حتى أثناء سفرك.** قد يكون ذلك صعباً، خصوصاً عندما تعمل في حالات الأزمات ومناطق الكوارث ومخيمات اللاجئين. حاول التأكد من أخذ إجازة لمدة ساعتين يومياً حتى أثناء عملك. عند الترحال لأكثر من 10 أيام، خذ يوم إجازة واحد على الأقل كل أسبوع وخذ إجازة للاسترخاء والراحة. يعتبر أخذ وقت كافٍ للراحة والتخلص من الضغط أمراً ضرورياً للمساعدة على التأكد من عدم وصولك إلى منزلك مجهداً تماماً. وعلى المدى البعيد سيساعدك على منع الإرهاق.
- **تذكر نفسك بأنك تعمل في بيئة جديدة وتواجه تحديات أكثر من المعتاد.** لا تندهش إذا وجدت نفسك متعباً بشكل غير عادي. ربما يكون ذلك نتيجة لقيامك بالعمل المعتاد، فضلاً عن "العمل" المرتبط بالتكيف بفعالية على كل أنواع التغييرات التي تتراوح بين تحديات الطعام المختلف وحتى تحديات التواصل بين الثقافات. حاول ألا تتوقع نفس المستوى من الإنتاجية والفعالية من نفسك كما هو الحال في الوطن.
- **حاول الوصول إلى الطقوس و"حالة طبيعية".** عادة ما يحوو منا السفر الطقوس والروتين الذي يوجه عادة طريقة حياتنا وكيفية تفاعلنا مع الآخرين. يكون الأشخاص الذين يسافرون بشكل متكرر أكثر عرضة لأن يكونوا في بيئات محدودة الطقوس وتحيط بها فوضى عقلية وجسدية. ابحث عن طرق لخلق طقوس جديدة في المناطق التي تجدها مجدية. على سبيل المثال، قم بتطوير الطقوس "أثناء السفر" فيما يتعلق بتغذية نفسك روحياً أو الاسترخاء ليلاً.
- **اصطحب معك بعض "الأشياء المقدسة" والكتب الجيدة معك.** الأشياء المقدسة هي الأشياء التي تذكرك بأهم شيء في حياتك (على سبيل المثال صور لعائلتك أو أشياء ذات دلالة روحية بالنسبة لك). فهي تعمل على تذكيرك بأن هذه الرحلة مجرد جزء من حياتك الأكبر. دائماً ما يكون وجود الكتب في متناول يدك أمراً مفيداً عندما تحتاج إلى التركيز بشكل مؤقت على شيء ما غير العمل. تأكد من كون بعض هذه الكتب على الأقل رافعة للمعنويات و/أو مرحة و/أو خفيفة يمكن أن يرى العاملون في مجال الأنشطة الإنسانية الكثير من المعانات والصدمات والعنف أثناء عملهم اليومي من الحكمة أن تكون حذراً من مقدار هذه الأشياء التي تتحقق منها عبر "الترفيه".
- **ابحث عن وسيلة لإنشاء شيء أكثر إمتاعاً في جدول سفرك على الأقل في بعض رحلاتك.** على سبيل المثال، إذا كنت تزور مدينة أخرى لحضور مؤتمر، فخذ بعض الوقت لزيارة مزار سياحي محلي. إذا وجدت أنه ليس لديك وقتاً على الإطلاق أثناء السفر للقيام بشيء تعليمي أو ممتع، فكن فعالاً أكثر في خلق الفرصة لذلك.
- **ابحث عن طرق لاكتساب ما تتعلمه من كل رحلة معينة.** ابحث عن طرق لاكتساب خبرة مما تمر به وما تفكر فيه وما تشعر به. بعض الطرق الشائعة للقيام بذلك هي من خلال تدوين يومياتك و/أو كتابة

الخطابات و/أو الرسم أو تجميع المواد الفنية وكتابة الشعر أو القصص و/أو الوصفات من الأماكن التي زرتها.

- **الاستعداد للأوقات التي ستشعر فيها حقاً "بالإحباط" أثناء السفر.** يمكن التعامل مع الأوقات الصعبة بسهولة أثناء السفر من خلال التفكير مقدماً حول ما يمكن فعله للمساعدة. من الصعب التفكير في الأشياء التي ستجعلك تشعر بالتحسن عندما تتناوبك مشاعر سيئة بالفعل. قد تريد اصطحاب قائمة بالاقتراحات التي يمكنك الرجوع إليها أثناء هذه الأوقات. أحد الأشياء التي قد تكون موجودة في القائمة هي الاتصال بالعائلة أو الأصدقاء. نشاط آخر هو تحديد قائمة بالأشياء الإيجابية التي يمكنك التعرف عليها بالنسبة لموقفك الحالي. تجاهل بشكل مؤقت السلبيات- التي ربما ركزت عليها بما يكفي لفترة على أية حال - وقم بتحدي نفسك لصياغة الأشياء بطريقة إيجابية. كن مبدعاً.
- **إذا كان لديك خياراً فيما يتعلق بجدولك، فحدد يوم عودتك من الأسبوع.** يفضل العديد من الأشخاص العودة من الرحلات يومي الخميس أو الجمعة، للسماح لهم بيومين من الراحة وفرصة لإمضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة.

للتأمل الذاتي:

1. من واقع تجربتك الشخصية، هل تود إضافة شيء إلى القائمة السابقة؟
2. هل ترى أن اقتراح أو اقتراحين من هذه الاقتراحات سيساعدك بشكل خاص عند السفر في المرة المقبلة؟



التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر عند العودة

للتأمل الذاتي:

هل سبق لك أن...؟

- شعرت بالخزي من السؤال "رائع، كيف كانت السودان/ليبيريا/نيو أورليانز؟"
- أمضيت عشرين دقيقة في محاولة اختيار الحبوب في متجر البقالة؟
- بكيت في محل تجاري؟
- قاومت الرغبة في أن تهز المارين الراضين والصياح "استيقظوا!!"
- تساءلت لماذا تتماسك في الأزمات لكنك تواجه صعوبة في "الحياة الطبيعية"؟

ما هي التجارب المعتادة التي تواجهها عند عودتك إلى الوطن؟ هل هناك شكل معين لما تشعر بها في الأوقات العادية؟ ما أول شيء تقوم به عادةً عندما تصل إلى الوطن؟

تتوقف طريقة مواجهتك للعودة على أي عدد من العوامل (بما في ذلك شخصيتك ومدة سفرك والمكان الذي كنت فيه وما ذا كنت تفعل)، لهذا ليس من المستغرب أن يكون للأشخاص طرقاً مختلفة في التكيف مع وجودهم في الوطن بعد السفر. قد يرغب البعض في تفريغ أمتعتهم أو فحص البريد الإلكتروني أو تنظيم اللحظة التي يملكون فيها عبر الباب. بينما يرغب آخرون في تجاهل الأمتعة والجلوس لاحتساء فنجان من القهوة وإمضاء الوقت مع عائلتهم وتأجيل تفريغ أمتعتهم لأيام.

أحد الموضوعات الهامة بهذه الوحدة هو معرفة ما يناسبك بطريقة أفضل والإصرار على القيام بذلك. في بعض الأحيان، سيعني ذلك حلاً وسطاً، لأن ما يناسبك أكثر قد لا يكون هو ما ترغب فيه عائلتك وتحتاج إليه. يعتبر التحدث عن احتياجاتك ورغباتك مع شريكك، يفضل في الوقت الذي لا تكون فيه متعباً ومجهداً، جزءاً هاماً من الأمر. فكر في أي اقتراح من الاقتراحات التالية قد يساعدك على التكيف بشكل أفضل مع عملية العودة:

- **توقع مواجهة بعض ردود الأفعال عند العودة.** عليك أن تدرك أن حتى التنقلات والتغييرات الجيدة عادة ما تتطلب التكيف وتخل بالأنظمة والعلاقات وتحتاج إلى بعض الطاقة. عادة ما ينتقد الأشخاص أنفسهم بسبب الشعور بمزيد من العصبية أو العاطفية أثناء العودة. تعتبر هذه المشاعر وغيرها أموراً طبيعية تجاه التغيير.
- **قم بإنشاء منطقة فاصلة بين ميدان العمل والبيت.** قد تكون هذه المنطقة منطقة فاصلة جغرافياً، مثل التوقف في مكان محايد ومريح في طريق عودتك إلى المنزل. أو يمكنك اتخاذ الاحتياطات لخلق مساحة شخصية أثناء أول يومين في وطنك، على سبيل المثال، قد تؤجل إخبار الأشخاص بعودتك (وحتى تتجاهل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية) لمنح نفسك مهلة لتفريغ أمتعتك وإعادة ملء ثلاجتك.
- **الاستعداد "لهذه" المحادثات مع العائلة والأصدقاء.** انتق مزحة لطيفة أو معلومة بسيطة معروفة أو تنبؤ مشوق (لا يكون مقيتاً) حول التطور المستقبلي للمكان الذي تعمل فيه. ثم استعد لتغيير موضوع المحادثة إذا لم يطرح عليك الأشخاص أسئلة متلاحقة.
- **لخص تجربتك لمستشار أو شخص تثق في تفهمه للأمر:** اسأل وأجب عن أسئلة كالتالية: أخبرني عن جوانب حياة الأشخاص الذين التقيت بهم؟ ما القصص المهمة بالنسبة لك أثناء هذه الرحلة؟ ماذا تعلمت عن نفسك؟ ما الدروس التي تصطحبها معك؟
- **شارك في "الروتين" وادعمه** سيساعدك الشعور بالانتماء إلى المجتمع مرة أخرى إذا كنت تواجه صعوبة في العودة. شارك في الروتين اليومي للبيت (مثل المشاركة في مجموعات الكنائس أو المجتمع). حاول الاتصال بالأشخاص واحرص على إعادة التواصل معهم. ولكن أحرص من تكديس جدولك تماماً.
- **خطط لجدول عمل واقعي.** لا تزيد إجهادك بملء جدولك أو بأن يكون لديك توقعات غير واقعية فيما يتعلق بقدرتك على الانشغال بالتفاصيل المرتبطة برحلتك ومقدار العمل الذي يمكنك إنجازه فور عودتك.
- **خذ وقتاً كافياً (وكذلك بعض الوقت الإضافي) للراحة والاسترخاء وإعادة التواصل مع العائلة وأولوياتك الشخصية.** الآن حان الوقت لإتاحة مساحة لنفسك للراحة وتخصيص بعض الوقت والاهتمام لأولوياتك الشخصية. استرخ ودلل نفسك باعتدال.
- **تجنب اتخاذ قرارات هامة عقب عودتك للوطن.** مثل أي فترة أخرى عندما تكون عرضة لضغط وتوتر متزايد، ينبغي أن تحاول تفادي اتخاذ قرارات حول المسائل الهامة مباشرة بعد عودتك (مثل اتخاذ قرار الاستقالة من وظيفتك أو الاستمرار فيها).



- امنح نفسك فرصة للمراجعة الروحية. اطرح على نفسك أسئلة مثل هذه الأسئلة: هل تشعر إنك أكثر قريباً من الله أم أكثر بعداً عنه؟ كيف واجهت معتقداتك الصعوبات والتغييرات؟ هل تحتاج إلى تجربة شيء ما جديد في طريقة تغذية جانبك الروحاني؟

للتأمل الذاتي:

- من واقع تجربتك الشخصية، هل تود إضافة شيء إلى القائمة السابقة؟
- هل ترى أن اقتراح أو اقتراحين من هذه الاقتراحات سيساعدك بشكل خاص عند السفر في المرة المقبلة؟
- اتبع هذا الرابط لتنزيل نشرة من صفحة واحدة حول التكيف مع أنماط الحياة كثيرة التنقل.

الختام

كما نكر أعلاه، لا يقصد من هذه الوحدة عبر الإنترنت الإشارة ضمناً إلى أن أضرار السفر تفوق المنافع الكبيرة التي يستفيد منها العاملون في المجال الإنساني (ناهيك عن المستفيدين من برامج الإغاثة والتنمية) نتيجة للوقت الذي يمضونه في السفر.

غالباً ما يكون السفر جزءاً لا يتجزأ من العمل في المجال الإنساني، وهو الجزء الذي لا يرغب معظم العاملين في المجال الإنساني في التنازل عنه حتى إذا كان بإمكانهم ذلك. وليس لأن السفر، مثله مثل أغلب التجارب في الحياة، يمكن أن يكون في بعض الأحيان محبطاً أو موحشاً أو غير سار بوجه عام، فهذا لا يعين بالضرورة أنه تجربة ضارة. فقد تكون هذه المشاعر بوادر لنفاذ البصيرة ونمو الشخصية. وأحياناً يكون السبب الرئيسي هو أن الوقت الذي نمضيه في السفر وقتاً مثمراً ومحفزاً إلى درجة أن يصبح إعادة التكيف على الروتين والحياة في الوطن أمراً صعباً.

لكن، تؤكد الأبحاث المذكورة في هذه الوحدة على حاجة انتباه العاملين في المجال الإنساني للعيوب النفسية والبدنية المحتملة والمقترنة بالسفر. ومن ثم ينبغي على العاملين في المجال الإنساني الجادين في الحفاظ على قدرتهم على التكيف بفعالية مع ضغط هذا النوع من العمل أن يفكروا بطريقة واقعية وإستراتيجية حول تأثير السفر على حياتهم. ويجب أن تصر وتبادر إلى رعاية نفسك وأحبائك أثناء استعدادك في المرة التالية التي تسافر فيها وحقيبتك في يدك.



مصادر نص الدراسة

تتضمن هذه الوحدة مقدمة حول موضوع التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر بصفته عامل في المجال الإنساني. وكان الهدف منها هو تزويدك ببعض المعلومات الأساسية حول آثار الإجهاد خلال العودة والسفر والتكيف معه، وكذلك إرشادك إلى مصادر إضافية من شأنها تحسين إلمامك بهذا الموضوع. فيما يلي قائمة بالكتب ومواقع الإنترنت المفيدة.

إذا كنت ترغب في المزيد من المعلومات أو إذا كنت ترغب في التحدث إلى أخصائي في الصحة العقلية أو ترغب في الرجوع إلى متخصص، الرجاء الاتصال بمؤسسة Headington Institute عبر الموقع الإلكتروني info@headington-institute.org أو عبر الهاتف رقم 229 9336 (626).

عبر الإنترنت

Stress, the Business Traveler and Corporate Health: An International Travel Health Symposium - <http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm>
يقدم نسخاً من محاضر ندوة البنك الدولي لعام 2000 ومراجع لمقالات الأبحاث حول الموضوع.

Intercultural Press - <http://www.interculturalpress.com/>
ينشر مصادر حول كل جوانب الحياة الحضارية و عبر الثقافات المختلفة.

Families in global transition - <http://incengine.com/incEngine/?content=main>
يوفر الدعم للعائلات والأفراد الذي يعيشون وينتقلون للخارج من خلال توفير المصادر وعقد مؤتمر سنوي.

Interaction International - <http://www.tckinteract.net/>
يركز على القضايا المتعلقة بأطفال الثقافة الثالثة والعائلات المتنقلة دولياً.

الكتب

The Expert Expatriate (2002). By Melissa Brayer Hess and Patricia Linderman. Published by Intercultural Press.

دليل عملي للغاية لأولئك الذين ينتقلون للعيش بالخارج ومعلومات كاملة حول كل شيء بدءاً من حزم الأمتعة وإعداد الأطفال لنقل الحيوانات الأليفة.

The Art of Coming Home (2003). By Craig Storti.
Published by Intercultural Press.
مصدر ممتاز للمغتربين العائدين للوطن بعد مهمة طويلة بالخارج.

Third Culture Kids: The Experience of Growing up Among Worlds (2001).

By David Pollock and Ruth Van Reken. Published by Intercultural Press.
مصدر متميز وقراءة أساسية لحياة العائلات بالخارج مع الأطفال، ولأي شخص يمضي وقتاً بالخارج أثناء نموهم.

Survival Kit for Overseas Living: For Americans planning to live and work abroad (4th edition) (2001). By Robert Kohls.
كتاب مخصص للأمريكيين الذين يعتزمون الانتقال دولياً واكتشاف المفاهيم الأساسية المرتبطة بالانتقال للعيش بالخارج والعودة.

الأقوال المقتبسة في نص هذه الوحدة

Brayer Hess, M., & Linderman P. (2002). *The expert expatriate*. Intercultural Press: Maine.

Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). The development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

Kohls, R. (2001). *Survival kit for overseas living: For Americans planning to live and work abroad (4th edition)* (2001). Intercultural Press: Maine.

Pollock, D. & Van Reken, R. (2001). *Third culture kids: The experience of growing up among worlds*. Intercultural Press: Maine.

Storti, C. (2003). *The art of coming home*. Intercultural Press: Maine.