PLAN INTERNATIONAL

العناية بالنفــس

دليل للعاملين في مجال المُساعدة الإنسانيّة والتنمية

القيام بأمور عظيمة
يتطلّب قدراً عظيماً من
العناية بالنفس

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

إننا ندعم حقوق الأطفال منذ الولادة وحتّى سن الرشد ونُمكِّن الأطفال من الاستعداد للأزمات والشدائد والتصدّي لها ونَقود التغيير في المُمارسات والسياسات على الصعيد المحلّي والوطني والعالمي من خلال انتشارنا وخبرتنا ومعرفتنا. نحن نبني شراكات قوية من أجل الأطفال منذ أكثر من ٨٠ عاما ونعمل حاليا في أكثر من ٧٥ دولة حول العالم.

تـم تمويـل هـذا الدليـل مـن قبـل مؤسسـة نوفـو نورديسـك وبدعـم مـن منظّمـة بـلان إنترناشـيونال - مكتـب الدنمـارك

تمهيد

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

نقوم في منظّمة بلان إنترناشيونال بدعم الأطفال والشباب لتفعيل حقوقهم في الحماية والصحة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة والتعليم والمشاركة والتمكين الاقتصادي. لذلك نتقدّم بالشُكر لعُمّال الإغاثة الإنسانيّة والمِهنيين في مجال التنمية والمتطوعين المجتمعيين والميسّرين والأخصائيين الاجتماعيين والمعلمين وغيرهم من موظّفي التعليم الذين يعملون بلا كلل ويكرّسون وقتهم وجهودهم للنهوض بحقوق الأطفال.

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

ماريان سماحة
بلان إنترناشيونال لبنان – مديرة البرامج

مُقدِّمــة

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

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

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

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

آنا دورا نوفاك، مؤلِّفة ومُدرِّبة

شـــكر وتقديـــر

تأليف: آنا دورا نوفاك
ترجمة: ريتا الحاج مدوّر
تصميم: ماري صليبا
رسوم: باسكال غزالي
إدارة ومُراجعة: رامي شمس الدين

حقوق النشـــر

كانون الثاني ٢٠٢٠

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

نُشِر للمرّة الأولى عام ٢٠٢٠ – النص والصور © منظمة بلان إنترناشيونال ٢٠٢٠
جميـع الحقـوق محفوظـة. لا يجـوز إعـادة إصـدار أي جـزء مـن هـذا المنشـور أو نقلـه بـأي شـكل أو بـأي وسـيلة إلكترونيّـة أو ميكانيكيّـة أو مـن خـلال التصويـر أو أي وسـيلة أُخـرى مـن دون إذن مُسـبق مـن منظّمـة بـلان إنترناشـيونال.

منظّمة بلان إنترناشيونال لبنان
بيروت، الأشرفية
شارع الاستقلال، بناية شبلي، الطابق الخامس

منظّمة بلان إنترناشيونال – المقر الرئيسي
ديوكس كورت، بلوك أ، شارع ديوك، ووكنغ، سوري، GU21 5BH
المملكة المُتحدة

لمعرفة المزيد عن عملنا من أجل الأطفال الرجاء زيارة:
www.plan-international.org
www.plan-international.org/lebanon

قائمة المحتويات

١ صفحة ٨
من الفعالية الى السلبية

٢ صفحة ١٤
الخطوات التي تؤدّي الى الإرهاق

٣ صفحة ٢٠
التنشيط والاستنزاف

٤ صفحة ٣٦
عودة ظهور مشاكل من الماضي

٥ صفحة ٤٦
من الماضي إلى الحاضر

٦ صفحة ٥٤
العمل على معالجة مشاكلك الخاصة

٧ صفحة ٥٨
القدرة على تحمّل الضغط النفسي وعلى المجابهة

٨ صفحة ٦٤
علاقتك بنفسك

٩ صفحة ٦٨
التألُّم من أجل الآخرين

١٠ صفحة ٧٤
العلاقات والأجواء المُشجِّعة

١١ صفحة ٨٢
التأثير المتبادل

١٢ صفحة ٨٦
خطوات صغيرة نحو تغيير كبير

١٣ صفحة ٩٠
لقد حان دورك الآن

صفحة ٩٢
مراجع

١. من الفعالية
الى السلبية

١. من الفعالية
الى السلبيه

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

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

كان مركّزاً، مبدعاً، كفوءاً ومبادِراً. كان يرى في كل شيء فرصةً يجب اغتنامها.

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

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

كان مفصولاً عن الواقع وغير مهتمّ بأي شيء يدور حوله.

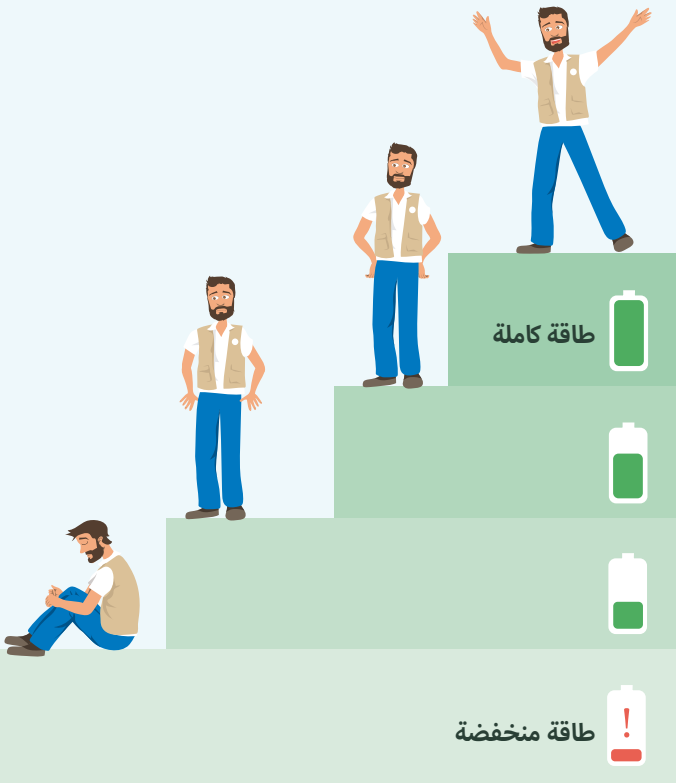
ماذا أصابه؟ لماذا تغيّر الى هذه الدرجة؟

لقد أرهق نفسه ممّا انعكس على سلوكه وعلى تصرُّفه. بالكاد لديه القوة للمحافظة على حياته ولم يعد يملك ما يكفي من الطاقة لمساعدة الآخرين. إذا ما قارنّاه بهاتف جوّال، يمكننا القول بأنّ بطاريّته قد فرغت.

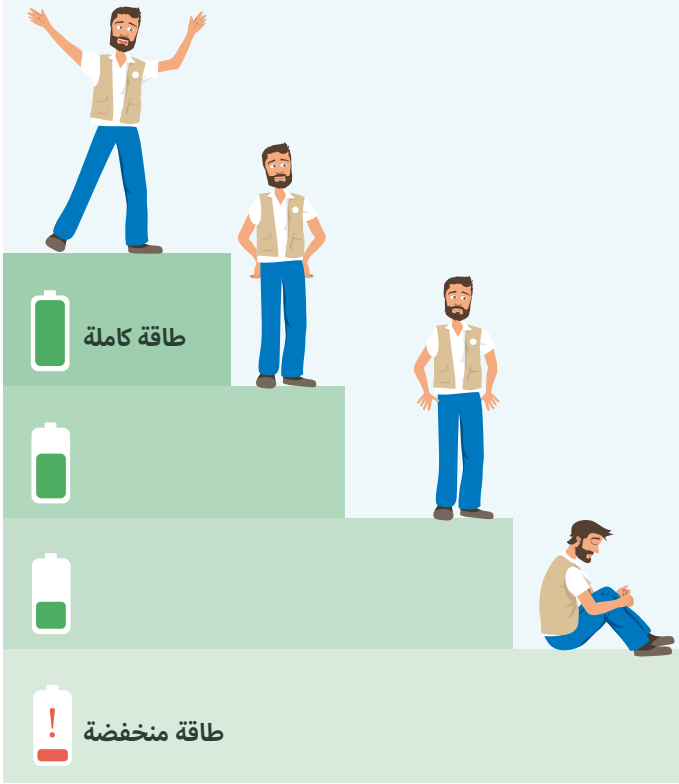
٢. الخطوات التي تؤدّي الى الإرهاق

٢. الخطوات التي تؤدّي الى الإرهاق

إن الطريـق المؤديـة الـى الإرهـاق هـي عمليـة تدريجيـة. فـي كلّ مـرة نتغاضـى فيهـا عـن الإعتنـاء بأنفسـنا، نكـون فـي طريقنـا نحـو الإرهـاق. يمكـن للإرهـاق أن يكـون عاطفيـاً وجسـدياً.



التعافي مـن الإرهـاق وتنشـيط النفـس للعـودة الـى "الطاقـة الكاملـة" همـا أيضـاً عمليـة تدريجيـة. نشـعر بعـودة الحيويـة إلينـا خطـوةً خطـوة.

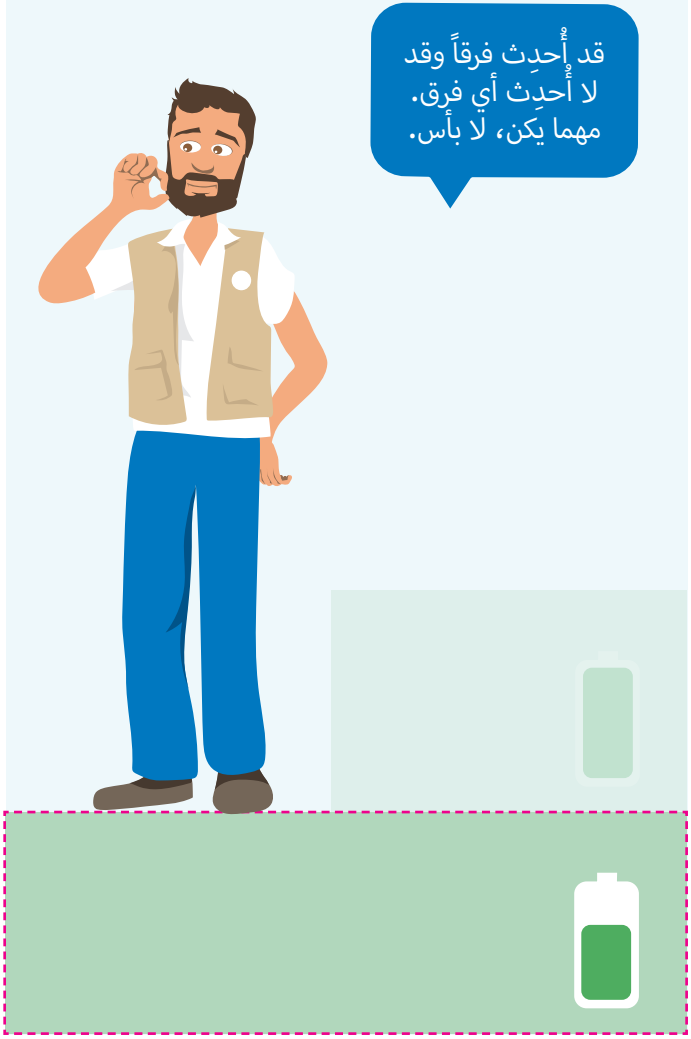


من ضمن الأمور التي تعكس كمية نشاطنا أو "شحننا" هي سلوكنا ومزاجنا وتصرّفنا واندفاعنا. كلّما زاد نشاطنا كلّما شعرنا بأننا بحال أفضل، وكلّما زاد إرهاقنا كلّما أصبح مزاجنا وسلوكنا عَكِرَين ومتشائمين.

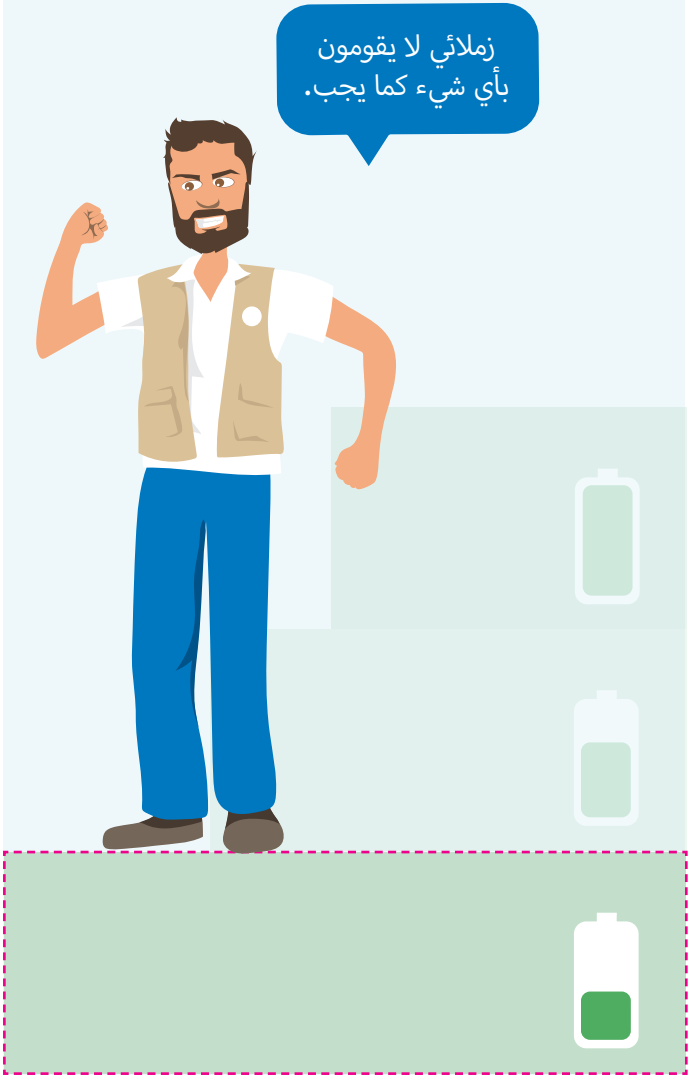
طاقة كاملة

إن المرحلة المُثلى هي حين نكون بكامل طاقتنا. عندها نكون نشطين ومندفعين وموجّهين نحو إيجاد الحلول وممتعين ومستقرّين. نكون مستعدّين لتحمُّل مسؤوليات أكبر. نكون متّجهين بشكل فعّال نحو أهدافنا. نشعر بالقوة على الصعيدين المهني والشخصي.

إذا أهملنا أنفسنا ولم نعتني بأنفسنا، تنفذ بطّاريّاتنا. نصبح أقلّ اندفاعاً من ذي قبل. نقوم بما هو مطلوب منّا، فقط لا أكثر.



إذا استمرّت عملية الإرهاق، تستمر بطّاريّاتنا بالنفاذ الى أن تصل الى مستوىً مثير للقلق. في هذه الحالة، نصبح سريعي الغضب ومحبطين، ويمكن لسلوكنا أن يصبح عدائياً. نجد علّةً في كل شيء وكل شخص. نصبح أقلّ كفاءة في العمل ويصبح سلوكنا وتصرّفنا مزعجَين لمن هم حولنا.



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

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

٣. التنشيط والاستنزاف

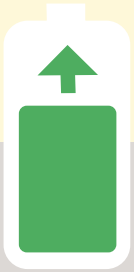
٣. التنشيط والاستنزاف

بعض الأعمال والعادات لديها أثرٌ "شاحِنٌ" أو منشّط علينا، وبعضها الآخر لديها أثرٌ "مُفَرِّغ" أو مستنزِفٌ ومرهق. إنّ إدماج أعمال وعادات منشّطة في حياتنا اليومية هو عناية بالنفس.
من شأن القيام بهذا الأمر أن يساعدك على التعافي من الإرهاق أو تفاديه. في هذا الفصل، ستجد وصفاً للعادات "الشاحنة" أو المنشّطة وللعادات "المفرّغة" أو المستنزِفة.

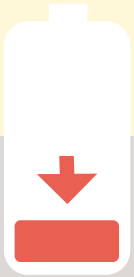
كل عادةٍ تدعم العمل الأمثل لجسدنا هي عادةٌ منشّطة. على سبيل المثال، تناول أطعمة متوازنة وصحية ومغذّية، وتناول الوجبات بشكل منتظم والبقاء مرتوياً.

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

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



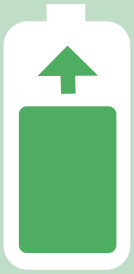
إنّ عدم القيام بأي نشاط رياضي، والخمول المفرط والإفراط في مشاهدة التلفاز واستعمال الهاتف الجوّال والكمبيوتر، إلخ، تسبب لنا الإرهاق الشديد.



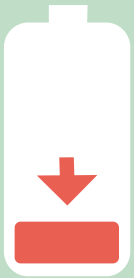
الراحة والنوم الجيّد ينشّطان الإنسان.

النقص في النوم والعمل طوال الليل غالباً ما يستنزفان طاقة الإنسان. لن نعمل بشكلٍ فعّال إذا كُنّا مُتعبين.

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



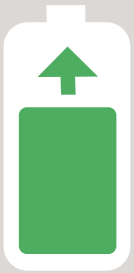
إنّ المعاناة من وجعٍ ما أمر مرهق، سواء كان هذا الوجع جسدياً أو عاطفياً. إن إنجاز المهام الموكلة إلينا حين نكون مرضى هو عملٌ مُضنٍ وغير منتج.



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

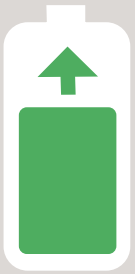
إنّ المعاناة من أجل تنفيذ المهمة أمرٌ مرهق.

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

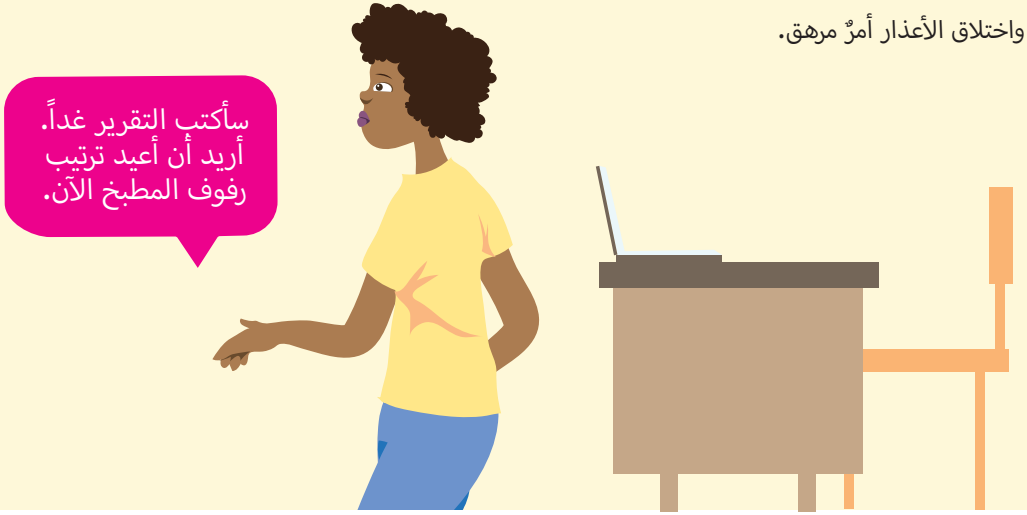


إنّ الهيام دون هدف ودون وجهة محددة أمرٌ منهك. التذمُّر وإلقاء اللوم على الآخرين والنميمة عوضاً عن البحث عن حلول هي أمور منهكة وغير منتجة.

إن إنهاء المهام بسرعة أمرٌ منشّط.



المماطلة وتفادي المهام واختلاق الأعذار أمرٌ مرهق.



إن أخذ استراحات خلال يوم العمل أمرٌ منشّط ويشحن البطاريّات.

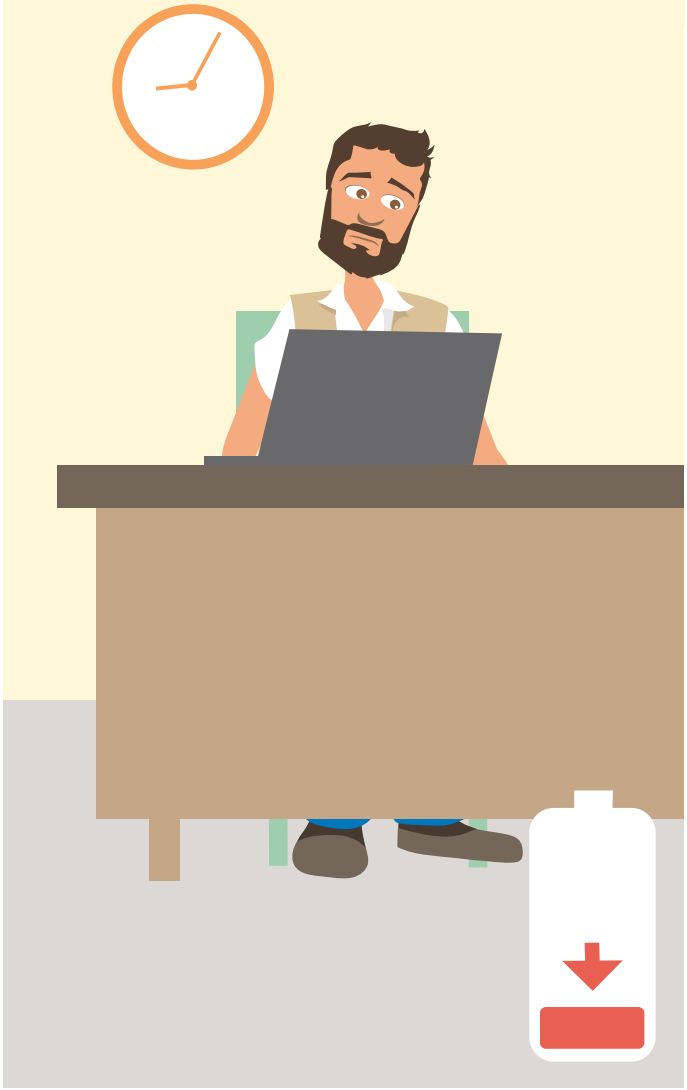
إن الإصرار على البقاء مركّزاً على موضوع واحد حين تكون أصلاً متعباً سيرهقك أكثر، وقد يجعلك غير كفؤ ومُجهَد.

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

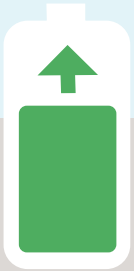
الحفاظ على التوازن في ما بين مسؤوليات الحياة المهنية والحياة الخاصة هو أمرٌ منشّط. احرُص على تمضية وقت كافٍ بعيداً عن العمل، سواء عبر أخذ إجازة أو وقتٍ للراحة والاسترخاء.

إنّ عدم الاستثمار في نموّك الشخصي والمهني سيؤدّي الى هبوط مفرّغ للطاقة.

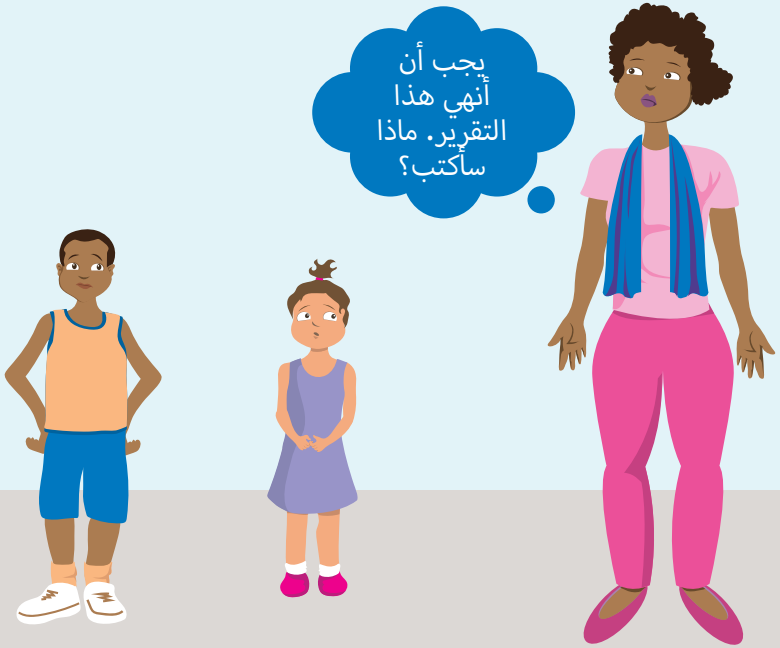
التركيز على مجال واحد فقط، سواء كان هذا المجال حياتك المهنية أو حياتك الشخصية أمرٌ منهك أيضاً على المدى الطويل.

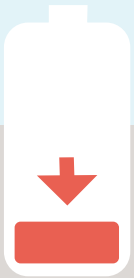


ضَع ذهنك حيث قدميك، أو بعبارة أخرى، كُن حاضِراً "هنا والآن". بإمكان هذا التصرّف أن يشحن بطاريّاتك.



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





التصرُّف بنزاهة وصدق وأصالة وعدل يعيد شحن بطاريّاتك.

المساومة على نزاهتك والادّعاء والكذب هي أمور مُرهِقة.

إن افتخارك بنفسك وبتميُّزك يشحن طاقتك.

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

أيُّ عادات أو أنشطة غير تلك التي ذكرناها تمدّك بالنشاط؟

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

في مجال العمل الإنساني، غالباً ما تكون مواجهة الأزمات والمواقف غير المتوَقَّعة هي الوضع الطبيعي. لذلك، تكتسب عادات وأنشطة العناية بالنفس المنتظمة أهمّية إضافية. من شأن تكرار عادات وأنشطة العناية بالنفس أن يمنحنا شعوراً بالاستقرار والتحكُّم في حياتنا.

٤.عــودة ظهور مشاكل من الماضي

٤. عودة ظهور مشاكل من الماضي

لدى معظمنا مشاكلُ عالقة من ماضينا. قد تكون قلبٌ محطّم أو خسارة فرد من العائلة أو فشل في المدرسة أو خيبة أمل أو عقاب عنيف أو حالات إساءة المعاملة أو عزلة عن الآخرين... هذه المشاكل قد تكون حديثة العهد أو قد تعود إلى زمن بعيد.
كلّ ذكرى من الماضي مريرة ومؤلمة هي مؤشّر الى أن الحدث لا يزال عالقاً والى أننا لم نتصالح بعد معه ولم نتعافَ منه.
أحياناً نمر بتجربةٍ مؤلمة للغاية، لكن بعد بعض الوقت حين نتذكّرها، نشعر بالهدوء حيالها. هذه علامة واضحة على أننا عالجنا المشكلة وتعافينا منها بالكامل. لن تُشكِّل هذه التجربة مُشكلة بعد الآن.

تتخزّن المشاكل العالقة تحت سطح وعينا، وهي لا تؤثّر على سلوكنا الاعتيادي طالما أنّها لم تسترعِ اهتمامنا، لأنّ تركيزنا منصبٌّ على اللحظة الراهنة، لا على الماضي.

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

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

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

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

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

عندما نًعي أن مشاكلنا الماضية قد عادت للظهور، بإمكاننا الحد من تصرفاتنا المُدمِّرة وغير العقلانيّة.

التركيز على الوضع الراهن والتعامل مع المحيط الحالي أمرٌ منشّط.

غالباً ما ينهمك الناجون من الحرب والكوارث الطبيعية والنزوح القصري وغيرها من الحالات القصوى بمشاكل الماضي ولا يركّزون على الوضع الراهن.

إن تواصلنا الدائم مع هذه الفئة من الناس يجعلنا أكثر عرضةً لعودة ظهور مشاكل من ماضينا الخاص لأننا معرّضون لمحفّزات أكثر بحكم طبيعة عملنا.

عـدم إدراكنـا أن مشـاكلنا قـد عـاودت الظهـور وعـدم القيـام بـأي شـيء حيـال هـذا الأمـر خـلال اسـتمرارنا فـي مسـاعدة الآخريـن، مـن شـأنه أن يطلـق سلسـلة مـن ردود الفعـل تتمثّـل فـي ظهـور المزيـد مـن مشـاكل الماضـي، ممـا يـؤدّي إلـى أعلـى درجـات الإرهـاق.

وغني عن القول أنه، في مثل هذه الحالة، نحن لا نفيد أحداً. في هذه الحالة، نكون نحن من يحتاج الى المساعدة والدعم.

يمكن عكسُ الإرهاق والوقاية منه. يمكننا رفع أنفسنا الى أعلى مستويات قوّتنا من جديد! ويمكننا البقاء على هذا المستوى!

٥. من الماضي إلى الحاضر

٥. من الماضي إلى الحاضر

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

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

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

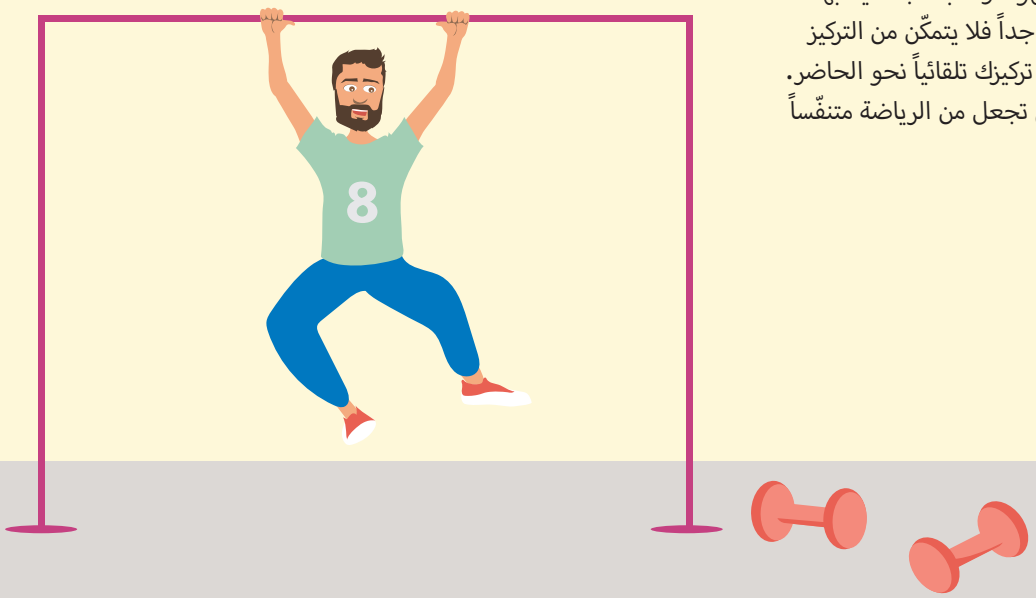
في هذه الحالة، لم نقُم بمعالجة المشاكل إنّما وضعناها جانباً الى أن نقرّر معالجتها.

من المفيد أن نوجّه تركيزنا بشكل متعمّد نحو اللحظة الراهنة في كل مرّة ننتهي فيها من العمل مع المستفيدين وبعد كل موقف عصيب.

تجدون في الأسفل بعض الاقتراحات والأنشطة حول كيفية القيام بهذا الأمر. بعد القيام بهذه الأنشطة، ستشعرون بتحسُّنٍ وخفّة وارتياح.

اختلـط بالأشـخاص الذيـن يدعمونـك. اسـتمع الـى مـا يقولونـه، راقـب شـكلهم وحركاتهـم، أبـدِ اهتمامـاً بحياتهـم. إنّ إشـراك حواسـك علـى هـذا النحـو سيسـاعدك علـى التركيـز علـى أصدقائـك الذيـن هـم جـزءاً مـن حاضـرك، وبالتالـي، سـيتحوّل فكـرك تلقائيـاً نحـو الحاضـر.

قم بأنواع رياضة تتطلّب مجهوداً وتُتعبك جسدياً. بهذه الطريقة، يصبح عقلك متعباً جداً فلا يتمكّن من التركيز على تحليل الماضي. سينتقل تركيزك تلقائياً نحو الحاضر. هذه هي إحدى الأسباب التي تجعل من الرياضة متنفّساً للضغط النفسي.



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

نشـــاط

قُـم بنزهـةٍ وركّـز عمـداً علـى محيطـك الحالـي. أشـرك حواسـك؛ مـاذا تسـمع؟ مـاذا تشـمّ؟ مـاذا تـرى؟ بـمَ تشـعر علـى بشـرتك؟ مـاذا تتـذوّق؟ هـل تشـعر بثقـلٍ فـي جسـمك؟ تابـع القيـام هـذا النشـاط الـى أن تشـعر بتحسّـنٍ فـي مزاجـك، وهـذا مؤشّـر علـى أنّـك أصبحـت أكثـر حضـوراً فـي محيطـك الحالـي.

نشـــاط

طريقـة أخـرى للتركيـز علـى الحاضـر هـي التركيـز علـى طريقـة تنفُّسـك. أغمـض عينيـك أو دعهمـا مفتوحتيـن، واصـغِ ببسـاطة الـى طريقـة تنفُّسـك، واشـعر بحركـة صـدرك. تنفّـس علـى مزاجـك؛ لا داعٍ لاتّبـاع نمـط تنفُّـس معيّـن. تابـع القيـام بهـذا النشـاط الـى أن تشـعر بأنّـك أصبحـت أكثـر تمكُّنـاً وأكثـر حضـوراً.

نشـــاط

انظـر حولـك. جِـد خمسـة أشـياء تعجبـك جـداً. ثـم جِـد خمسـة أشـياء غيرهـا. تابـع القيـام بهـذا الأمـر الـى أن تشـعر بتحسُّـن. إن البحـث عـن أشـياءٍ والتركيـز علـى الإعجـاب يجلـب تركيـزك نحـو الحاضـر.

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

٦. العمل على معالجة مشاكلك الخاصة

٦. العمل على معالجة مشاكلك الخاصة

إن مواجهة المشاكل فور وقوعها يؤدّي الى حلّها ويمنع تكدّسها فوق المشاكل الأخرى التي لدينا أصلاً. كلما زادت طاقتنا، كلما ارتفعت قدرتنا على المواجهة. غالباً ما يتفادى الأشخاص المرهقون التعامل مع المشاكل عوضاً عن مواجهتها.

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

نشـــاط

من طرق الدعم الذي يمكنك تقديمه لنفسك من أجل المعافاة وإيجاد الحلول كتابة المذكّرات. توفّر الكتابة وسيلةً للمواجهة. قُم بوصفٍ مفصّل للأحداث التي أزعجتك. يمكنك وصف وضع حاليّ يشغل بالك أو حتى أحداث من الماضي لا تزال عالقة. قد تتعلّق هذه الأحداث بمساعيك الشخصية أو المهنية، كسوء تفاهم بينك وبين زملائك، أو شيءٍ حصل معك في الميدان... صِف هذا الحدث مرةً ومرّتين وثلاث مرات وأكثر، الى أن تشعر بالانفراج.

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

حيـن تعالـج مشـاكلك الماضيـة، تصبـح ذكراهـا درسـاً مـن دروس الحيـاة أو مـا يُعـرَف بالحكمـة. يـزول حِملُهـا عـن كاهليـك. لا يمكـن للمشـاكل التـي تـمّ حلُّهـا أن تعـاود الظهـور.

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

Vo

٧.٧ القدرة على تحمّل الضغط النفسي وعلى المجابهة

٧. القـدرة عـلى تـحـمّل الضغط النفسي وعلى المجابهة

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

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

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

١.

القدرة على تحمّل الضغط النفسي

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

٢.

القدرة على المُجابهة

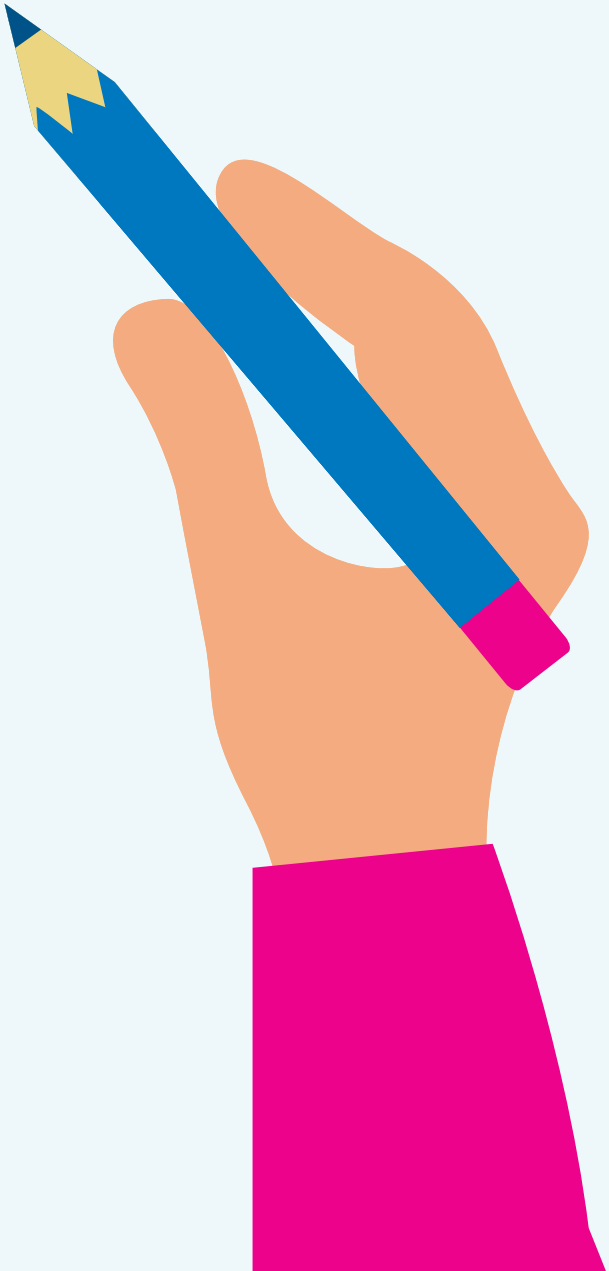
القدرة على المجابهة هي القدرة على التعافي من أحداثٍ مُجهدة وعلى حل المشاكل وعلى تحويل التركيز من مشاكل الماضي التي تحاول أن تظهر من جديد نحو الحاضر. كلما كانت قدرتنا على المجابهة أعلى، كلما تمكّنا من العودة الى حالتنا الطبيعية.

ترتفع قدرتنا على المجابهة مع ارتفاع العناية بالنفس وحين نكون مليئين بالطاقة.

للتأكُّد من أن قدرتك على تحمّل الضغط النفسي و قدرتك على المجابهة هما في أعلى مستوياتهما، تفقّد القائمة التالية كل مرة قبل انطلاقك الى الميدان.

قائمة التحقق:

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



3L

٨. علاقتك بنفســـك

٨. علاقتك بنفسك

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

عادةً ما تعكس علاقاتُنا بالآخرين علاقتَنا بنفسنا. كلّما كنا لطيفين تجاه أنفسنا، كلما كان الآخرون لطيفين تجاهنا. كلما كنا متقبّلين لأنفسنا ومشجّعين لها، كلما كان الآخرون متقبّلين ومشجّعين لنا.

نشـــاط

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

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

نشـــاط

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

قُم بذلك الآن، فكّر في ٥ خصائص تعجبك وتحبّها في نفسك.

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

٩. التألّم من أجل الآخرين

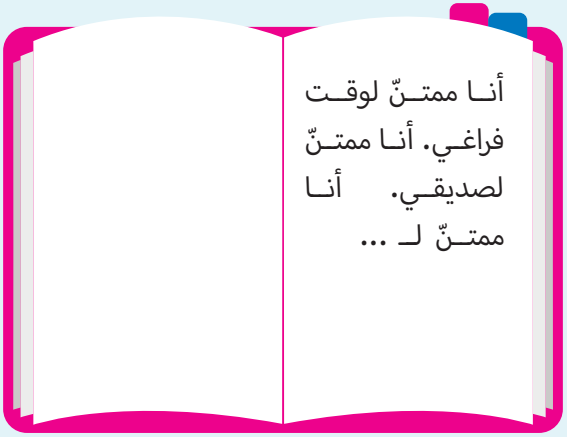
٩. التألُّم من أجل الآخرين

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

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

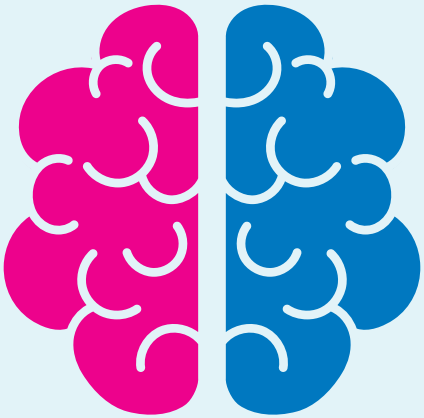
تصوّر نفسك في وضع صعب. هناك شخص قريب منك يشعر بالأسى تجاهك ويرزح تحت وطأة مشاكلك. كيف سيكون شعورك عندها؟

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



نشـــاط

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



نشـــاط

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

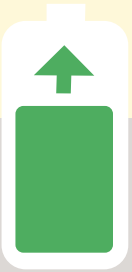
١٠. العلاقات والأجواء المُشجِّعة

١٠. العلاقات والأجواء المُشجِّعة

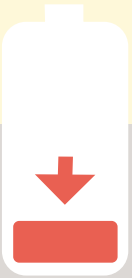
يمكن للعلاقات مع الزملاء أن تكون ثمينةً جداً، إذ أننا نتشارك الرسالة والشغف نفسهما، ألا وهما مساعدة الآخرين.

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

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



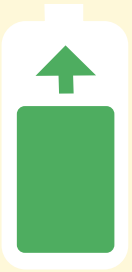
إنّ تجاهل إنجازات الآخرين والحسد والانتقاد أمرٌ مثبط للعزيمة ومستنزف للطاقة.



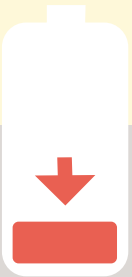
إنّ الصدق والواقعية عند الاتفاق على الأمور وتنفيذ المهام المُتَّفَق عليها أمرٌ مشجّع ومحفِّز للجميع.

على خلاف ذلك، عدم إنجاز المهام ضمن الإطار الزمني المُتَّفَق عليه أمرٌ مُجهِد ومُثبِط لهِمَم الجميع.غالباً ما يكون السبب وراء هذا الأمر هو وضع توقّعات غير واقعية، أو الارتباك بشأن ما ينبغي القيام به، أو الأهداف غير الواضحة، أو التواصل السيىء مع زملائك.

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



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



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

من أجل تحقيق هذا الأمر، قُم بالنشاط التالي:

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

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

نشـــاط

يُقال أن الضحك أفضل دواء، وهو أيضاً دواءٌ لعلاقاتنا الشديدة الجدّية ولعلاقاتنا المزدهرة والتي نريد لها أن تواصل الإزدهار.
أخبر زملائك نكتةً كل يوم. أُحْرُص على أن تكون النكات مضحكة لا مسيئة.

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

١١. التأثير المتبادل

١١. التأثير المتبادل

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

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

عندما نكون بمزاج جيّد، فإنّ وجودنا يرفع من معنويّاتهم، وهو أمرٌ رائع. بعد تدخّلنا، يشعرون بتحسُّن إجمالي وبتفاؤل أكبر.
من ناحية أخرى، قد نشعر برضا داخلي لأننا تمكّنا من المساعدة، لكننا قد نشعر أيضاً بأن قوانا قد استُنزِفت بسبب التأثير الخفيّ الذي نتركه على بعضنا البعض.

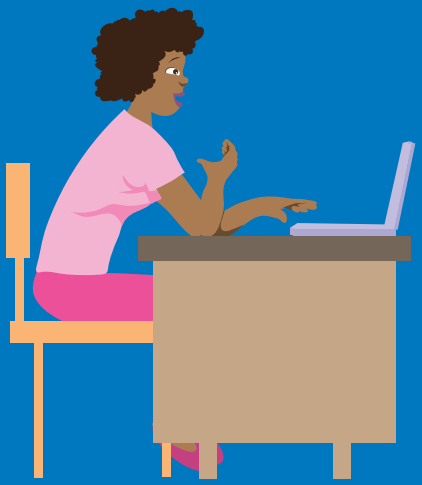
إنّ الاعتناء بأنفسنا وشحن بطاريّاتنا بعد التدخُّل هما أمران ضروريان كي نتمكّن من استعادة توازننا والاستمرار في ترك أثرٍ إيجابيّ على حياتنا وحياة الأشخاص المحيطين بنا. إذا أهملنا هذا الأمر، سننحدر تدريجياً نحو الإرهاق وسنمضي معظم وقتنا عند أعلى درجاته.

إن العمل من أعلى درجات الإرهاق يؤثّر بشكل سلبي على كل جانب من جوانب حياتنا، من ضمنها العلاقات الشخصية. في هذه الحالة، نقوم بسحب أعزّ الأشخاص على قلوبنا الى الأسفل عوضاً عن أن نستمتع بالحياة معهم.

إنّ إدراكك أنّ علاقةً ما بدأت تستنزف طاقاتك سيساعدك على عدم التأثُّر بها بشكل كبير. إنّ تحلّينا بقَدْر عالٍ من القدرة على تحمّل الضغط النفسي والقدرة على المجابهة، وشعورنا بأن بطاريّاتنا مشحونة بالطاقة الى أقصى حدّ، من شأنهما أن يحدّا من تأثير الآخرين علينا أو حتّى أنّ يمنعاه بشكل كامل.

LV

١٢.خطوات صغيرة نحو تغيير كبير



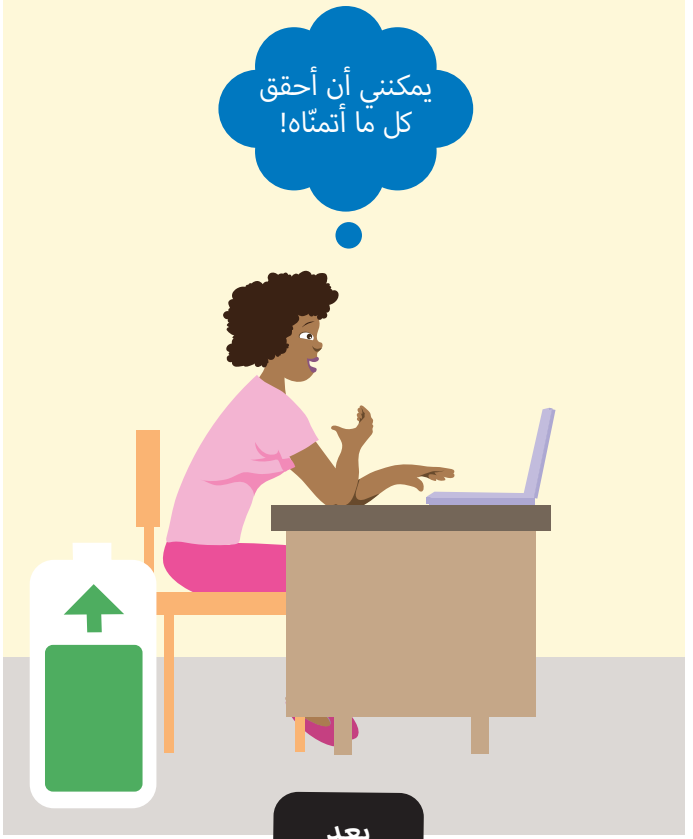
١٢. خطوات صغيرة نحو تغيير كبير

عندما نقرر أن ندمج عاداتٍ وأنشطةَ عنايةٍ بالنفس جديدةً وإيجابية في حياتنا، يمكننا إما اتّخاذ القرار وتطبيقه فوراً وبالكامل وإما اتّباع العادة الجديدة تدريجياً، خطوة خطوة، شيئاً فشيئ.

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

قبل

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



بعد

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

قبل

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

بعد

١٢.لقد حان دورك الآن

ما هي العادة التي تودّ إدماجها في حياتك؟

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

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

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

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

٥. نفّذ هذه الخطوات.

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

القيام بأمور عظيمة
يتطلّب قدراً عظيماً من
العناية بالنفس

مراجع

١. بيكي، ك. & ويلهلم، ك. (2005). فوائد الكتابة المعبرة على الصحة العاطفية والجسدية. التقدم المُحرز في العلاج النفسي، 11(5)، 338-346. المحدد الرقمي: apt.11.5.338/10.1192

٢. بيكنِل-هينتغس، ل. & لينش، ج.ج. (2009، آذار/مارس). كل ما يحتاج مقدّمو المشورة والمشرفون الى معرفته عن معالجة الصدمات. أطروحة تستند إلى عرض تم تقديمه في المؤتمر والمعرض السنوي للجمعية الأمريكية لتقديم المشورة، شارلوت، كارولينا الشمالية.

٣. برانستاين، ج. ك.، شولثايس، أ.ك.، & غراسمان، ر. (1998). الأهداف الشخصية والرفاه العاطفي: الدور الوسيط للمواقف المحفّزة. مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، 75(2)، 494-508. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.494

٤. دراسة إستقصائية تكشف أن العاملين في مجال الأعمال الخيرية يعانون من وباء من المشاكل الصحية النفسية والضغط النفسي. (2019، 20 أيار). تم الحصول عليه في 5 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من المحدد الرقمي التالي: https://unitetheunion.org/news-events/news/2019/may/charity-workers-suffering-an-epidemic-of-mental-health-issues-and-stress-survey-reveals/?fbclid=IwAR11LmF_CW7BTJoLLvmRLmTjyCizfixhQFWCNDG-6DIMaY3INiMjY7ppb6E.

٥. كولكيت، ج.أ.، كونلن، د.إ.، ويسون، م.ج.، بورتر، ك.أ.ل.ه.، & نغ، ك.ي. (2001). العدالة في الألفية: استعراض تحليلي شامل لخمس وعشرين سنة من بحوث العدالة التنظيمية. مجلة علم النفس التطبيقي، 86(3)، 425-445. http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.425

٦. سيكزينتميهالي، م. (1991). التدفق: سيكولوجية التجربة المثلى. نيويورك: مجلّة هاربر الورقية الدائمة.

٧. دينغس، د. وغيره. النوم التراكمي، واضطراب المزاج، وتدهور اليقظة النفسية الحركية خلال أسبوع من النوم المُقتصر على 4 - 5 ساعات في الليلة الواحدة، النوم. 1997، نيسان/أبريل؛ 20(4): 277-267.

٨. إديلويتش، ج. & برودسكي، أ. (1980). الإنهاك: مراحل خيبة الأمل في المهن القائمة على تقديم المساعدة. نيويورك، نيويورك: مطبعة علوم الإنسان.

٩. غزالي، أ.د.أ.م. & روزن، ل.أ.ر.ر.ي.د. (2017). العقل المشتت: العقول القديمة في عالم التكنولوجيا الفائقة. مكان النشر غير محدد: مطبعة معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا.

١٠. غيربر، م.، كيلمان، م.، هارتمان، ت. & بوهس، أ. (2010). هل تقف التمارين الرياضية واللياقة البدنية حاجزاً في وجه الضغط النفسي لدى الشرطة السويسرية والعاملين في خدمة الاستجابة لحالات الطوارئ؟ علم النفس المتعلق بالرياضة والتمارين الرياضية، 11(4)، 286-294. المحدد الرقمي: j.psychsport.2010.02.004/10.1016

١١. دار النشر التابع لمركز هارفاد الصحي. (2011، نوفمبر). في الإعراب عن الامتنان. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/in-praise-of-gratitude.

١٢. لوبيز كاردوزو، ب.، غوتواي كراوفورد، ك.، إريكسون، ك.، زو، ج.، سابين، م.، أيجر، أ.، سايمون، و. (2012). الكرب النفسي، والاكتئاب، والقلق، والإنهاك بين العاملين في مجال المساعدات الإنسانية الدولية: دراسة طولية. PLOS ONE، 7(9)، e44948. المحدد الرقمي: journal.pone.0044948/10.1371

١٣. إدارة الضغط النفسي في حالات الطوارئ الإنسانية. (2001). إدارة الضغط النفسي في حالات الطوارئ الإنسانية. تم الحصول عليه من: https://drc.ngo/media/2113528/unhcr-booklet-on-stress-management.pdf

١٤. ميشيل، أ (2016، شباط/فبراير). الإنهاك والعقل. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: https://www.psychologicalscience.org/observer/burnout-and-the-brain.

١٥. مصطفى أ.م. (2015). السلوكيات الصحية والشخصية في حالة الإنهاك: بُعْدٌ ثالث. التثقيف الطبي على الإنترنت، 20، 28187. المحدد الرقمي: meo.v20.28187/10.3402

١٦. نوفاك، أ.د. (2019). بشكل عاجل إنّما بلطف: يمكنك الوصول إلى المستوى التالي من خلال إتقان نفسك. ليوبيليانا، كرونوس، سلوفينيا: فياتوريس، 2019.

١٧. ريد، ت. (1981). الإنهاك: مراحل خيبة الأمل في المهن القائمة على تقديم المساعدة. بقلم جيري إديلويتش وأرتشي برودسكي. نيويورك: مطبعة علوم الإنسان.، 1980. نشرة الرابطة الوطنية لمدرسي المدارس الثانوية، 65(445)، 106-109. الرابط: https://doi.org/10.1177/019263658106544520

١٨. روز، د.م.، سايدلر، أ.، نوبلنغ، م. وغيرهم. ارتباطات التعب بالضغط النفسي المرتبط بالعمل وبالصحة العقلية والجسدية داخل عيّنة عاملة من المجتمع. مجلة BMC لطبّ النفس 17، 167(2017). المحدد الرقمي: s12888-017-1237-y/10.1186

١٩. شاه، س.أ.، غارلند، أ.، كانتز، ك. (2007). الصدمة النفسية الثانوية: انتشارها لدى العاملين في مجال المُساعدة الإنسانية في الهند. علاج الصدمات، 13(1)، 70-59. المحدد الرقمي: 10.1177/1534765607299910

٢٠. سيلفار، برانكو (2001). متلازمة الإنهاك، الصورة الذاتية، والقلق لدى طلاب المدارس النحوية.
الرابط:32-21 ,(2) ,10 ,(Ljubljana) Psihološka obzorja.
URN:NBN:SI:DOC-4KSR87UL
http://www.dlib.si

٢١. جامعة تكساس 30، 2015) .A&M تموز/يوليو). الجسم والدماغ: تأثير المجهود العقلي والجسدي على تطوُّر التعب. ساينس دايلي. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: www.sciencedaily.com/releases/2015/07/150730162454.htm

٢٢. جامعة كالغاري. (2018، 8 آذار/مارس). هل يغيّر الضغط النفسي الذين تتعرّضون له دماغكم؟ الضغط النفسي ليس معدياً فحسب، بل إنه يغيّر الدماغ على مستوى الخلايا. ساينس دايلي. تم الحصول عليه في 6 تشرين الأول/نوفمبر 2019 من الرابط التالي: www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180308143212.htm

٢٣. وايلنمان، س.، شنايدر، أ.، بارکنسون، ب.، كوردا، ك.، فون كانل، ر. & بفالتز، م.ك. (2018). تحويل العاطفة، تنظيم العاطفة، والعمليات المتعلّقة بالتعاطف في التفاعلات بين الطبيب والمريض، وارتباطها كلّها برفاه الطبيب: نموذج نظري. الآفاق في طب النفس، 9، 389. المحدد الرقمي: fpsyt.2018.00389/10.3389

٢٤. وايس، ل. (2015). دليل المعالجين النفسين الى العناية بالنفس. روتليدج.

٢٥. (2006، 31 تموز/يوليو). تم الحصول عليه من الرابط التالي: https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302167

منـظّمـة بـلان إنتـرناشـيونـال لبـنـان
بيـــروت، الأشـــــرفية
شارع الاســـتقلال، بناية شـبلي، الطابق الخامـس

لمعرفة المزيد عن عملنا من أجل الأطفال الرجاء زيارة:
www.plan-international.org
www.plan-international.org/lebanon

facebook.com/planinternational
twitter.com/planglobal
instagram.com/planinternational
linkedin.com/company/plan-international
youtube.com/user/planinternationaltv

PLAN INTERNATIONAL