دليل العناية بالموظفين

توقّف، تأمّل ثم ابدأ من جديد

العناية بالذات بوعي خلال العام المقبل

نهاية العام فرصة مناسبة لنتوقّف قليلًا ونفكّر فيما مررنا به. يدعوك هذا الدليل إلى مراجعة العام الماضي، والتأمّل في الطريقة التي اعتنيت بها بنفسك، وتحديد ما تريد القيام به للعناية بنفسك خلال العام المقبل

لمن هذا الدليل؟

هذا الدليل لكل من يرغب في الاهتمام بصحته وراحته النفسية بصورة أفضل، ولا سيما من يعملون في وظائف مرهقة أو يواجهون ضغوطًا مستمرة.

كيف تستخدمه؟

يمكنك إكمال الخطوات الثلاث في جلسة واحدة أو على مدى عدة أيام. حاول تدوين إجاباتك، فالكتابة تساعدك على تحويل الأفكار العامة إلى خطوات واضحة.

ثلاث خطوات

١	٢	٣
تأمّل عامك الماضي	راجع كيف تعتني بنفسك	حدّد أولوياتك
لاحظ ما استنزف طاقتك، وما ساعدك على الاستمرار، وما تعلّمته عن علامات التوتر لديك.	فكّر في خمسة جوانب: الراحة، والجسد، والعلاقات، والمرح والإبداع، والمعنى.	اختر أولوياتك للعام المقبل، وفكّر في ما يساعدك على الالتزام بها.

لماذا من المفيد أن نتوقّف ونتأمّل؟

نعرف في الغالب ما يساعدنا على الحفاظ على صحتنا والتعامل مع الضغوط: النوم الجيد، والحركة، والغذاء المتوازن، وقضاء الوقت مع من نحب. لكن الحفاظ على هذه العادات أسبوعًا بعد أسبوع ليس سهلًا مع كثرة متطلبات العمل والحياة

عندما ننشغل أو تشتدّ الضغوط، قد نترك العناية بأنفسنا لما تسمح به الظروف بدلًا من أن نخصّص لها وقتًا عن قصد. فنفعل ما يبدو أسهل في تلك اللحظة، وغالبًا ما تكون العادات التي تحافظ على صحتنا وراحتنا أول ما نتخلّى عنه.

لهذا من المفيد أن نتوقّف من وقت إلى آخر، ونراجع عاداتنا بصدق، ونختار بوعي ما نريد الاستمرار فيه أو زيادته أو التقليل منه.

بعض الأفكار التي يجدر تذكّرها

التأمّل لا يعني لوم النفس

الهدف أن تتعلّم مما مررت به خلال العام، لا أن تحاسب نفسك على ما لم تفعله.

خطوات صغيرة تصنع فرقًا

قد يفيدك تغيير صغير تلتزم به أكثر من خمسة تغييرات كبيرة تتخلّى عنها بحلول شباط.

العناية بالذات تتجاوز الشعور المؤقت بالراحة

العناية الجيدة بالنفس تقوّينا، وتقرّبنا من الآخرين، وتساعدنا على مواجهة المشكلات. أما السلوكيات التي تمنحنا راحة مؤقتة، مثل تصفّح الهاتف لفترات طويلة أو الإفراط في شرب الكحول أو الانغماس في العمل لتجنّب مشاعرنا، فقد تريحنا في حينها لكنها قد تزيد الأمور صعوبة لاحقًا.

لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع

ما يساعد شخصًا قد لا يساعد آخر. لذلك اختر ما يناسب حياتك وثقافتك وظروفك.

تأمّل عامك الماضي

ابدأ بالتفكير في الأشهر الاثني عشر الماضية. لست بحاجة إلى تحليل كل ما حدث؛ يكفي أن تتوقّف عند التجارب والمواقف التي تتذكّرها أكثر من غيرها.

ما الذي استنزف طاقتك؟

- ما الفترات التي شعرت فيها بأكبر قدر من التوتر خلال العام؟
- ما المهام أو المواقف أو المتطلبات التي أتعبتك أكثر من غيرها؟
- هل كانت هناك عادات أو تصرّفات زادت من شعورك بالتوتر؟

ما الذي ساعدك على الاستمرار؟

- متى شعرت أنك على طبيعتك أكثر خلال هذا العام؟
- أيّ الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة منحتك طاقة خلال هذا العام؟
- ما الذي ساعدك على تجاوز الأسابيع الصعبة؟

ماذا تعلّمت عن علامات التوتر لديك؟

لدينا جميعًا مؤشرات مبكرة تنبّهنا إلى ارتفاع مستوى التوتر، مثل اضطراب النوم، وسرعة الانفعال، والصداع، والابتعاد عن الآخرين أو صعوبة التركيز.

- ما أول العلامات التي تلاحظها عادةً عندما يتزايد التوتر لديك؟
- عندما ظهرت هذه العلامات خلال العام، هل لاحظتها منذ البداية أم بعد فترة؟
- ماذا فعلت عندما لاحظتها؟

إذا مررت هذا العام بتجارب مؤلمة جدًا أو صادمة، فلا داعي لاسترجاع تفاصيلها هنا. ركّز بدلًا من ذلك على ما ساعدك على تجاوز هذه التجارب، وفكّر في التحدّث إلى مختص نفسي إذا كانت آثارها لا تزال تؤثّر عليك أو تثير لديك مشاعر يصعب التعامل معها.

راجع كيف تعتني بنفسك

راجع الآن كيف اعتنيت بنفسك في خمسة جوانب أساسية من حياتك. قد تجد أنك اهتممت ببعضها أكثر من غيرها، وأن عاداتك تغيّرت عندما ازدادت الضغوط.

اقرأ أسئلة كل جانب وفكّر في إجاباتك .أما الاقتراحات الواردة، فهي مجرد أمثلة تساعدك على اختيار ما يناسبك، وليست خطوات عليك الالتزام بها.

الراحة

الراحة لا تقتصر على النوم؛ فهي تساعدنا على استعادة طاقتنا جسديًا وذهنيًا. فنحن بحاجة أيضًا إلى إراحة أذهاننا من التفكير المتواصل واتخاذ القرارات وحلّ المشكلات، وإراحة حواسنا من الضوضاء والشاشات وتدفّق المعلومات. وأحيانًا نحتاج ببساطة إلى بعض الوقت بمفردنا.

- هل تنام بما يكفي لتشعر بالراحة في معظم الأيام؟
- متى تأخذ استراحة حقيقية من العمل والشاشات والأخبار لتريح ذهنك؟
- ما نوع الراحة التي تحتاج إليها أكثر في الوقت الحالي؟

أفكار يمكنك تجربتها: تحديد أوقات منتظمة للنوم والاستيقاظ؛ إيقاف إشعارات العمل مساءً؛ المشي قليلًا من دون استخدام الهاتف؛ قضاء عشر دقائق هادئة بمفردك؛ تخصيص يوم واحد على الأقل في الأسبوع بعيدًا عن العمل.

الجسد

تؤثر الضغوط أيضًا في أجسادنا. وتساعدنا الحركة والتغذية الجيدة على تخفيف الشدّ الجسدي والحفاظ على طاقتنا، مما يجعل التعامل مع الضغوط أسهل.

- ما نوع الحركة أو التمارين التي تمارسها عادةً خلال الأسبوع؟ وكم مرة؟
- هل تساعدك عاداتك في الأكل والشرب على الحفاظ على طاقتك وصحتك؟

أفكار يمكنك تجربتها: المشي السريع لمدة 20 دقيقة؛ التمدّد بين مهام العمل؛ تناول وجبات منتظمة حتى في الأيام المزدحمة؛ شرب مزيد من الماء؛ التقليل من الكافيين أو الكحول.

العلاقات

تساعدنا العلاقات الجيدة على التعامل مع الضغوط. فقضاء الوقت مع أشخاص نهتمّ بهم ويهتمّون بنا جزء مهم من الحفاظ على صحتنا وراحتنا.

- من هم الأشخاص الأكثر أهمية في حياتك؟
- أيّ الأشخاص في حياتك يفهمك ويدعمك ويشجّعك ويرفع معنوياتك؟
- هل هناك علاقات لم تمنحها ما يكفي من الاهتمام هذا العام، وتودّ إعادة التواصل مع أصحابها؟

أفكار يمكنك تجربتها: تخصيص وقت منتظم لمكالمة أو وجبة مع صديق أو أحد أفراد العائلة؛ إرسال رسالة قصيرة لشخص تشتاق إليه؛ الحديث مع زميل تثق به بعد يوم صعب؛ تقديم الدعم لشخص آخر.

المرح والإبداع

يساعدنا المرح على استعادة حيويتنا وتجديد طاقتنا. ويعني أن نخصّص وقتًا لأشياء نستمتع بها لمجرّد أننا نحبّها، لا لأن علينا إنجاز شيء أو تحقيق فائدة منها. ومع ازدياد الضغوط، غالبًا ما تكون هذه الأنشطة أول ما نتخلّى عنه.

- ما الأشياء التي تقوم بها لمجرّد الاستمتاع؟
- متى كانت آخر مرة اندمجت في نشاط تحبه حتى نسيت الوقت؟
- هل هناك هواية أو نشاط إبداعي تركته وتشتاق إلى ممارسته؟

أفكار يمكنك تجربتها: الاستماع إلى الموسيقى، أو الرقص، أو اللعب، أو ممارسة الرياضة، أو تجربة وصفة جديدة، أو الرسم، أو الكتابة، أو العناية بالنباتات، أو صنع أشياء بيديك. حاول اختيار نشاط واحد على الأقل لا يرتبط بعملك أو مسؤولياتك العائلية.

المعنى

الشعور بأن لحياتنا معنى يساعدنا على الحفاظ على توازننا عندما نمرّ بظروف صعبة. فحين نحافظ على صلتنا بقيمنا وأهدافنا، وننظر إلى الأمور من منظور أوسع، نجد الطاقة والعزيمة لمواجهة الصعوبات والاستمرار.

- أيّ جوانب حياتك اليومية ومسؤولياتك يمنحك شعورًا أكبر بالمعنى والقيمة؟
- هل ابتعدت مؤخرًا عن أمور كانت تمنح حياتك معنى أو هدفًا؟
- ما الذي يساعدك على الحفاظ على هدوئك ورؤية الأمور بوضوح عندما تزداد الضغوط؟

أفكار يمكنك تجربتها: الصلاة أو التأمّل أو غيرهما من الممارسات الروحية؛ قضاء وقت في الطبيعة؛ تدوين الأمور التي تشعر بالامتنان لها؛ كتابة اليوميات؛ تذكير نفسك بما يجعل عملك مهمًا لك؛ التطوّع أو القيام بشيء يفيد مجتمعك.

التعامل مع المشاعر

قد تترك ضغوط العمل والسنوات الصعبة مشاعر نحتاج إلى التعبير عنها والتعامل معها. وتساعدنا أنشطة كثيرة سبق ذكرها على ذلك، مثل الحديث مع الآخرين، أو الحركة، أو الكتابة، أو ممارسة نشاط إبداعي، أو الصلاة، أو قضاء بعض الوقت بهدوء حتى تهدأ مشاعرنا.

- كيف تتعامل عادةً مع مشاعرك الصعبة؟
- أي الجوانب السابقة يساعدك أكثر على التعامل معها؟
- هل هناك مشاعر تحتاج منك إلى مزيد من الاهتمام؟

الخطوة الثالثة

حدّد أولوياتك

بعد أن راجعت هذه الجوانب، اختر أمرًا واحدًا تريد التركيز عليه في كل جانب. قد تختار الاستمرار في عادة مفيدة، أو البدء بعادة جديدة، أو التقليل من أمر اعتدت القيام به .احرص على أن تكون خطتك واضحة وقابلة للتطبيق، واستعن بالأمثلة التالية لتحديد ما يناسبك.

المجال	ما أريد الالتزام به
الراحة على سبيل المثال: • إبقاء عطلة نهاية الأسبوع خالية من العمل قدر الإمكان. • عدم تفقّد بريد العمل بعد السابعة مساءً. • أخذ استراحة قصيرة بعيدًا عن الشاشات كل عصر.	
الجسد على سبيل المثال: • المشي 20 دقيقة خلال استراحة الغداء ثلاثة أيام في الأسبوع. • الاستمرار في حصة التمارين الأسبوعية. • الاكتفاء بفنجانَي قهوة يوميًا.	
العلاقات على سبيل المثال: • الاتصال بصديق أو لقاؤه كل أسبوع. • الحفاظ على وجبة العائلة مساء الأحد. • التواصل من جديد مع شخص انقطعت عنه.	
المرح والإبداع على سبيل المثال: • تخصيص أمسية كل أسبوع لهواية أحبّها. • الالتحاق بدورة لتعلّم شيء لطالما رغبت فيه. • تقليل وقت التصفّح مساءً.	
المعنى على سبيل المثال: • المواظبة على الصلاة أو التأمّل صباحًا. • قضاء وقت في الطبيعة كل نهاية أسبوع. • تدوين أمر واحد أشعر بالامتنان له كل مساء.	

لا تغيّر كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بعادة أو عادتين مهمّتين لك، ثم أضف غيرهما بعد أن تعتاد عليهما.

ما الذي يساعدك على الاستمرار؟

فكّر فيما قد يجعل الالتزام بما قرّرته أسهل، مثل:

- اضبط تذكيرًا على هاتفك، أو اكتب ما تنوي فعله على ورقة وضعها في مكان تراه كل يوم.
- استخدام جدول بسيط أو قائمة لمتابعة ما تفعله.
- الاستعانة بشخص آخر، مثل صديق يرافقك في المشي أو زميل يتواصل معك من وقت إلى آخر للاطمئنان عليك.

راجع خطتك من وقت إلى آخر

ضع تذكيرًا لمراجعة أهدافك بعد شهر، ثم بعد بضعة أشهر. واسأل نفسك:

هل تساعدني هذه الخطوات؟

هل هناك شيء أحتاج إلى تغييره؟

لا بأس أن تتعثّر أحيانًا

من الطبيعي أن نخرج أحيانًا عن روتيننا، خصوصًا عندما نكون مشغولين أو نمرّ بظروف صعبة. هذا لا يعني أننا فشلنا.

الأهم أن نبدأ من جديد من دون أن نقسو على أنفسنا.

متى تطلب دعمًا إضافيًا؟

العناية بالذات مهمة، لكنها قد لا تكفي دائمًا. قد يكون من المفيد التحدّث إلى مرشد نفسي أو طبيب أو أي مختص آخر تثق به إذا:

- شعرت بالإرهاق أو فقدان الأمل أو الخدر العاطفي في معظم الأيام.
- عانيت اضطرابًا شديدًا في النوم استمرّ لعدة أسابيع.
- أصبح القلق أو انخفاض المزاج يجعل من الصعب عليك العمل أو الاعتناء بنفسك أو بالآخرين.
- أصبحت تعتمد أكثر فأكثر على الكحول أو مواد أخرى للتعامل مع الضغوط.
- أثارت مراجعة العام لديك ذكريات أو مشاعر تجد صعوبة كبيرة في التعامل معها.

طلب الدعم دليل قوة، وهو جزء مهم من العناية بنفسك. وإذا كانت مؤسستك توفّر برنامجًا لدعم الموظفين أو تعزيز الصمود النفسي، فقد يكون هذا البرنامج مكانًا مناسبًا للبدء.

كلمة أخيرة

لست بحاجة إلى تغيير كل شيء في حياتك. اختر خطوة صغيرة تبدأ بها اليوم، ثم ابنِ عليها تدريجيًا. فالتغييرات الصغيرة التي تستمر عليها تُحدث فرقًا مع الوقت، وتخصيص وقت للعناية بنفسك يساعدك على مواصلة عملك والاهتمام بالأشخاص الذين تحبّهم.

للتعمّق أكثر

هل تودّ معرفة المزيد عن العوامل التي تعزّز صمودك النفسي؟

تقيس أداة KonTerra Inventory of Resilience Builders (KIRB) عشرة عوامل أساسية مرتبطة بالصمود النفسي، ويقدّم لك ملفًا شخصيًا يتضمّن نتائجك وتوصيات عملية.

تعرّف أكثر إلى مقياس KIRB ←

info@konterragroup.net | konterragroup.net