

# واجه الوحدة بـ «8» خطوات

ترجمة- محمد سيد

وتحدث العزلة الاجتماعية عندما يفتقر الشخص إلى فرص للتفاعل مع الناس.. والشعور بالوحدة هو شعور بالحنن أو الضيق في النفس أو الشعور بالانفصال عن العالم من حولك.. ومن الممكن أن تشعر بالوحدة، حتى عندما يكون الناس محيطين بك.. لذلك، فهناك بعض النصائح لعدم ترك النفس للشعور بالوحدة..

والدهم يومية، والمثل لا تكون الوحدة أو العزلة للكبار فقط، فهناك أشخاص يعيشون في العزالية لأسباب عدة.. وأقلت صحيفة هيرالد بالديوم الأميركية: إن الوحدة لا تعد دوماً مصدراً للقلق إذ إنها مفيدة في أحيان، بأن يتواجد الشخص دون الآخرين.

عندما يتقدم المرء في العمر ربما يواجه وحدة وعزلة من نوع ما، تختلف درجتها من شخص لآخر ومن عائلة لآخر، وهذا أمر طبيعي فمع التقدم في العمر تطف الحركة، ويتباطأ تفاعل الشخص المسن مع العالم الخارجي، ما يوحده في انفصال ولو نسبياً عن محيطه حتى ولو كان معه أبناء، فأحياناً مشاغل الحياة تمنعهم من رؤية والدهم أو



## اطلب المساعدة

5 في بعض الأحيان يلزم استشارة المتخصصين، ومع الشعور بالوحدة يمكن التحدث مع أشخاص يهتمون بهذه الحالات، وهو الأمر الذي سيفيدهم في الخروج من الحالة الانعزالية.

## مساعدة الآخرين

6 يمكن التبرع بالوقت والمجهود والمال من كبار السن وفي كل الأعمار بوجه عام، لزيارة المرضى وللمساعدة الجيران والأصدقاء والأبناء وغير ذلك.

## استخدم هاتفك

7 أتاحت التكنولوجيا أدوات الاتصال بصورة عدة، تواصل مع محبوب، حتى وإن لم يتصلوا بك في بادئ الأمر، فاهتمامك بهم أولاً يجعلهم يهتمون بك لاحقاً، واتصل بالأصدقاء والأقارب الذين لم تتحدث معهم مؤخراً.

## تكوين صداقات مع جيرانك

8 لا يمكن أن يكون هناك أفضل من الجيران، فهم أقرب الناس جغرافياً منك، قد يكون هناك صديق تفضله، ولكنك بعيد مكانياً، لذا يشكل التعامل مع الجيران، حلقة مهمة لإنهاء الانعزال.

## 1 بذل جهد لتكوين صداقات جديدة

فليس من العيب أن يتصل شخص بأصدقائه حتى ولو ممتص زمن طويل على مكالمتهم، أو محاولة التعرف بأخرين، وإن لم يصلوا إلى درجة الأصدقاء القدامى.

## 2 قم بهواياتك

لا يمكن للشخص بعد سن التقاعد أن يمضي حياته بلا عمل فهذا، غير صحيح، فليقم بالاشتراك بنادٍ ويمارس ما يفضلها من هوايات.

## 3 زيارة المراكز الصحية والخدمية

بعد التفرغ من العمل يكون لدى الشخص متنوع من الوقت لتقديم الدعم ولو معنوياً للناس، هذا يشعر الفرد بالشاركة والرضا ويهدم من مراكز القلق والتوتر والانعزالية.

## 4 تعلم استخدام الكمبيوتر

الكثيرون من كبار السن يقلبون جداً من الشكيب لا يفضلون استخدام الإنترنت، ربما يكون وقت التفرغ فرصتهم في زيارة المكتبة المحلية أو العامة في المدن، والتعلم لوحد من أهم أدوات العصر.

## لحياة أكثر طمأنينة نم عميقاً حتى تغمرك السعادة



استطعت الحصول على نوم عميق وجيد، قضاء وقت أقل على مواقع التواصل الاجتماعي.. في ظل انتشار الهواتف الذكية وسهولة الدخول على مواقع التواصل الاجتماعي، نجد أن العديد من الأفراد أدمنوا الاطلاع دائماً على تلك المواقع، الأمر الذي نتج عنه اضطرابات نفسية وأعراض اكتئاب وقلق. وعلى الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي تمدنا بالمعلومات ومعرفة الأخبار بشكل أسرع، إلا أنه يجب علينا أن نحدد من الوقت الذي نقضيه في استخدامها.

محاولة التواصل مع مدرب تنمية بشرية من الأسباب الشائعة التي تجعل الناس لا يشعرون بالسعادة الحقيقية في حياتهم هو عدم وضوح رؤيتهم تجاه أنفسهم ليعرفوا ويدركوا حقيقة شخصياتهم وما يريدون تحقيقه فعلياً إزاء حياتهم، وتستمر هذه الحيرة حتى يصلوا لسن الأربعين عاماً ليكتشفوا أنهم قضوا نصف حياتهم دون سعادة ودون تحقيق أهدافهم الحقيقية، والحل في ذلك يكمن في التواصل مع أحد مدربي التنمية البشرية الذي سيساعدك في تحديد أهدافك وتحديد مسار تحقيقها.

ترجمة- هويدا مجدي

على الرغم من التقدم التكنولوجي الهائل الذي يشهده عصرنا الحالي، والإمكانيات التي توفر سهولة الحياة والمعيشة، إلا أن البعض من الناس لا يزالون يشعرون بالانكسار وعدم الراحة، وبالزلال الكثير من الناس لا يعرفون كيف يحيون حياة متوازنة تحقق أهدافهم وتشبع رغباتهم الحياتية. في هذا الصدد، يشير موقع «أكسيس نيوز» إلى أن هناك أساليب يمكن اتباعها حتى تزخر بجودة حياة مرتفعة وتستمتع بالسعادة الحقيقية لها. الكثير من الناس يعتقد أنهم يحصلون على نوم جيد بمجرد نومهم لأكثر من 6 ساعات، ويفشل العديد في معرفة أنه إذا كنت تريد الحصول على نوم عميق يجب أن تصل من خلال نومك للمرحلة الرابعة فيه، ويحدث ذلك من خلال الذهاب للنوم مبكراً وعلق نوافذ الغرفة بستائر ثقيلة وداكنة اللون حتى تضمن عدم دخول ضوء يعكر صفو نومك، فكلما زاد الظلام داخل الغرفة كلما

## تجعلك دوماً في أفضل حالاتك عزز نشاطك اليومي بتوجيهات بسيطة



الجسم طاقة أكبر لتمكن من حرقها، كما أنه يساعد أيضاً في التخلص من التوتر.

وفقاً لهذا الصدد، يُوصى بالبدء بالمشي السريع خلال اليوم وممارسة تمارين الأيروبيك الخفيفة ورفع الأثقال للشعور بالحوية على مدار اليوم. إن عملية تناول الخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون تساعد في تنشيط جسم الإنسان وعدم شعوره بالحمول. وإذا كان جسمك منخفض السوائل، فإن أحد الأعراض الأولى التي يشعر بها من التعب، وبالتالي ينبغي التأكد من شرب الكثير من الماء على مدار اليوم فهو يساعد على التحكم في مستويات الطاقة والتشغيل الغذائي.

وتجدر الإشارة إلى أن الخبراء يقولون إنه يجب على الإنسان شرب ثمانية أكواب مكونة من ثمانية أونصات من الماء يومياً على الأقل. وأظهرت الدراسات أن كوابين من القهوة أو الشاي أو الصودا أو شرب قهوة أو ممارسة التمارين الرياضية أو الذهاب في تزهة، فالانتمتع من التكنولوجيا وتصنيفة الذين قبل النوم بحسن من جودة النوم ويعززان المناعة. بحسب ما قالته كلية طب هاروارد تساعد التمارين الرياضية على النوم بعمق وتعزيز الأوكسجين وإعطاء خلايا

ترجمة- منى عوض

## كيف تربي ابناً غير مدلل؟

ترجمة- ريم سالم

الذين قرروا إعطاء القليل من ثوابهم الضخمة لأولادهم، حيث أوصحوا أن أولادهم يكفهم كسب الأشياء التي يريدونها من خلال مجهودهم الذاتي. وفتحت شيرمان إلى أنه يجب السماح للأطفال بالعمل بجهد والشعور بقيمة إنجازاتهم في العمل اليومي وأفادت شيرمان بأن إحدى الأمهات التي لديها أصول بعشرات ملايين الدولارات طلبت من طفلها البالغ من العمر 6 سنوات أن يقوم بغسل ملبسه الخاصة مقابل الحصول على المال. يجب على الآباء أيضاً السماح لأبنائهم بخوض تجارب الفشل وعدم الانتدفاع لإنقاذهم في أول مشكلة يتعرضون لها، حيث يجب أن يدع الآباء الأبناء يتحملون مسؤولية فعلهم الخاصة.

وقد طلق المليونير كيفن أولري هذه القاعدة، وتحدث إلى مجلة شاتايان السنائية الكندية في عام 2013 عن خطمه لطرده أطفاله من المنزل. وقال أولري الذي لا يعترف منح أبنائه أي جزء من ثروته: «إنهم يعملون متى أنتهي تعليمهم، فأنا أخرجهم من المنزل، أقول للوالدين الأثرياء إنهم إذا لم يدفعوا أبنائهم خارج المنزل لمواجهة صعوبات العالم الواقعي، فسيفشلون الأبد في تحقيق ذاتهم وتأمين كاشخاص مستقلين..»

قد يستحضر الأطفال الأتفاه الصورة النمطية للأطفال المدللين، لكن العديد من الآباء والأمهات يحاولون إنبات عكس ذلك، حيث أوضحت الكاتبة راشيل شيرمان التي أجرت مقابلة مع 50 عائلة ثرية في نيويورك أن هذه العائلات تحاول إنبات عكس هذه الصورة النمطية. أشارت شيرمان إلى أن تلك العائلات تريد أن يكون أطفالهم أصحاء وسعداء وأن يكون لديهم هدف في الحياة، صحيح أنهم يريدون أن يتمتع أطفالهم بالامتيازات ولكن ليس على حساب الطموح والإرادة، كما شددت على أنه من خلال إتباع قواعد بسيطة يمكنك تربية طفل طموح وعظيم مدلل.

قالت الكاتبة راشيل شيرمان: هناك مثل قديم يقول «لا تحصل دأماً على ما تريد، وهذا المثل يجب تعديقه على الأطفال أيضاً، حيث إن رغبة الأطفال في الحصول على شيء لا تعني أن كلهم الحصول عليه». وقد طبق هذه القاعدة العديد من الأثرياء مثل وارن بافيت وبيل غيتس والمؤسسا البريطاني ستيفن

