

# الرعاية الذاتية

كولي أمر تحاول جاهدا الاعتناء بطفلك لدرجة انك تنسى الاعتناء بنفسك. تشكل الأبوة تحديا دائما. تحاول أن تلعب أدوارا مختلفة قدر الإمكان مما قد يجلب معه توترا كبيرا. اعلم أنه لا يوجد ما يسمى بالأب المثالي/بالأم المثالية ولا حتى الابن المثالي. لذلك يجب عليك أن تكون رؤوفا بنفسك وبالأخرين. يحاول آباء كثيرون القيام بأكثر من استطاعتهم مما يتسبب في فقدان التوازن بين الأخذ والعطاء. نريد أن نشعر بأن الاعتناء بالذات ضروري حتى تحصل على الطاقة التي تحتاجها للمضي قدما.

## لماذا الرعاية الذاتية؟

الرعاية الذاتية هي عقلية يجب أن تتعلمها بنفسك. إنها عملية تستمر مدى الحياة تنغمس فيها مع نفسك. من المهم هنا أن تتعرف على الأمور التي تجد فيها الراحة النفسية.

نقصد بمصطلح الرعاية الذاتية أنك، إذا شعرت بأنك تحتاج إلى ذلك، تلجأ بدون سابق إنذار إلى ما يجعلك تستمد منه الطاقة الإيجابية. تختلف الأمور التي تساعد على الرعاية الذاتية من فرد لآخر. كلما كنت مرتاحا/مرتاحة نفسيا أنت كأب/كأم كلما كان لذلك تأثير إيجابي على منهجك في التربية وكذا في نمو طفلك. كما يؤثر نقص الرعاية الذاتية على جودة الحياة ويؤثر أيضا عليك كأب/كأم وعلى بيتك.

## التوتر

التوتر ليس بالضرورة دائما غير صحي إذ قد يكون التوتر القصير المدى إيجابيا ومحفزا ويساعدك على التركيز: التركيز في التفكير وفي الأفعال. عندما تمشي الأمور على ما يرام فهذا يساعدك على إيجاد أوقات للاسترخاء. ثم إنك تتعافى بسهولة من لحظات التوتر القصيرة.

في بعض الأحيان تتراكم التوترات بحيث لا تجد فرصة أو وقت أو مساحة للاسترخاء والتعافي. يفقد حينها جسمك وعقلك التوازن. يتفاعل كل شخص بشكل مختلف مع أعراض التوتر وأحيانا تختلف عندك الأعراض من موقف لآخر لدرجة أنك لا تتعرف عليها أو أنك تعاني من أعراض مختلفة في آن واحد. من المهم أن تتعلم كيف تتعرف على أعراض التوتر حتى تستطيع معالجتها في الوقت المناسب.

## كمية الحمل وطاقة التحمل

يمكن أن يكون عبء الأبوة مرهق للغاية. فأنت كمربي تريد الأفضل لطفلك. لهذا السبب تقوم أحيانا برفع مستوى التحدي عليك بالإضافة إلى المهام أو المشاكل الأخرى التي قد تضاف إلى كاهلك مما يجعل الحمل ثقيل عليك. كما أن متطلبات المجتمع من حولك أكبر مما تعتقد أنك تستطيع التعامل معها.

طاقة التحمل هي طريقة تعاملك مع كمية المسؤولية التي تواجهها يوميا وهي تزيد بشكل أساسي بفضل كل الأمور التي تستمد منها الطاقة الإيجابية. عندما تستطيع تصور التوازن بين الحمل وطاقة التحمل لديك فإنك بذلك تستطيع إدراك اللحظة التي توشك أن تخرج فيها الوضعية عن طاقتك. إذا لم تجد هذا التوازن فسيولد ذلك لديك علامات التوتر.

## بعض النصائح

### 1 حاول أن تدرك ما هي الأمور التي تمدك بالطاقة والأمور التي تستنزف منك الطاقة

الأمور التي تمدك بالطاقة هي كل الأمور التي تشواق إليها والتي تستمتع بالقيام بها. أمور تمنحك القوة الجسدية والنفسية والعقلية. هذه الأنشطة سواء صغيرة أو كبيرة تمنحك الطاقة. حاول أن تخصص يومياً وقتاً لبعض هذه الأنشطة

الأمور التي تستنزف منك الطاقة هي أمور لا تحبها، أمور تتعبك. أمور تجعلك تفقد الحماس والتركيز. مثل هذه الأنشطة تتطلب منك طاقة كبيرة وغالباً ما تولد عندك علامات التوتر. حاول أن تتعرف عليها في الوقت

قم بتحديد الأمور التي تمدك بالطاقة والأمور التي تستنزف منك الطاقة. حاول أن تخلق توازناً ما بين هذه الأمور. ستجد في نهاية هذا الكتيب أدوات الرعاية الذاتية

### 2 لتكن مدركاً بعلامات (التوتر)

من الممكن أن يبقى فقدان التوازن أو التوتر المفرط عالقا في جسدك وأفكارك. تدخل في الوقت المناسب، انتبه للعلامات: حاول أن تشعر بها، سجل حضورك، في كيانك الباطني (كما تقوم بذلك في الفندق). (قد تمشي الأمور بما لا تشتهييه عندما تحاول طوال الوقت إرضاء الآخرين أو مساعدتهم فأنت لا تأخذ حينها وقتاً كافياً لمحاولة معرفة ما تحتاجه أنت بنفسك. حاول قدر الإمكان الاجتهاد في هذا الأمر. ما الذي أشعر به؟ ما الذي أحتاج إليه؟ وامنح ذلك لنفسك

### 3 قم برسم حدودك، تجرأ لقول كلمة لا

الحدود هي خطوط تقسيم خيالية تشير إلى جوانب مختلفة. ما تريده أو ما لا تريده، ما تستطيع أو ما لا تستطيع التعامل معه أو ما لا تريد أن تخصص له لا الوقت ولا الطاقة. هذه الحدود شخصية للغاية وبالتالي فهي تختلف من فرد لآخر. عندما ترسم حدوداً لنفسك فإنك بهذه الطريقة تدافع عن نفسك

لا تعتقد أنك عندما تقوم برسم حدود لنفسك تكون أنانياً، بل العكس. إذ أنك من خلال رسم حدودك تعلم الآخرين كيف يتعاملون معك. تمرن على هذا الأمر من خلال الرد غالباً بكلمة "لا". لأن تتعلم ذلك في غضون بضعة أيام فقط بل إن الأمر بمثابة عملية تعلم بطيئة. امنح نفسك الوقت لأنك لن تستطيع بهذه السرعة تغيير سلوكك اعتدت عليه لسنوات

### 4 قم بتحديد أولويات

ابداً بالسؤال: هل يتوجب علي القيام بهذا الأمر حالاً؟

هل يتوجب علي القيام بهذا الأمر حالاً؟

هل هذه المهمة مستعجلة أو ضرورية؟ هل هناك بديل؟

هل يتوجب علي القيام بهذا الأمر حالاً؟

هل هذه مهمتك أنت؟ ألا يستطيع أحد غيرك القيام بها أو مساعدتك فيها؟

هل يتوجب علي القيام بهذا الأمر حالاً؟

بأي طريقة أقوم بها؟ هل هناك طريقة أخرى أكثر فعالية؟

هل يتوجب علي القيام بهذا الأمر حالاً؟

كم هي مستعجلة هذه المهمة؟ ألا يمكنني القيام بها في وقت آخر؟

هل يتوجب علي القيام بهذا الأمر حالاً؟

اطرح على نفسك السؤال: هل يتوجب علي التصرف؟

## 5 لا تتردد في طلب المساعدة من محيطك

التربية هي مهمة لا تقوم بها بمفردك. حتى وإن كنت تستطيع القيام بمهام مختلفة في آن واحد فإنك لست ملزما بالقيام بها بمفردك. غالبا ما يكون الأشخاص الذين تفكر فيهم من الوهلة الأولى هم أنفسهم الأشخاص الأقرب منك على سبيل المثال أسرته الصغيرة. محيطك أوسع مما تظن. فكر في ... أفراد عائلتك الكبيرة، الأصدقاء، الجيران، منظمات

Huis van het Kind، قد يرتاح بالك كثيرا عندما تتقاسم تجاربك الشخصية مع أولياء أمور آخرين (عند باب المدرسة، في نادي هواية، لدى بيت الطفل إذ تكتشف بأنهم يشعرون بنفس شعورك ويتعرفون على ما تواجهه. كما أنك قد تستفيد من تبادل النصائح والأفكار فيما بينكم. عندما ... Kind، ...). تتحدث عن مشاعرك وتجد أذنا صاغية فقد يمثل ذلك دعما معنويا بالنسبة لك. لا يتوقف الدعم عند الجانب المعنوي بل يستطيع محيطك مساعدتك من الناحية العملية أو الطبية. نشير هنا بشدة إلى أدواتنا

## 6 ليس بالضرورة أن تأخذ وقتا طويلا للعناية بنفسك لكن في بعض الأحيان قد يتطلب منك الأمر فعلا بعض الوقت

لا تتوقف الرعاية الذاتية على أخذ وقت قصير لنفسك فحسب. فعلى سبيل المثال أخذ حمام ساخن أو الإغلاق على نفسك في المرحاض لبضعة دقائق وهذا أيضا نوع من الرعاية الذاتية وله (me-time) أو مطالعة كتاب قد يمنحك ذلك الاسترخاء على المدى القريب. نتكلم هنا عن وقت لنفسية أهمية كبيرة. لكن قد يصبح هذا الوقت القصير غير كاف على المدى البعيد. الرعاية الذاتية هو موقف أو منهج حياة مستمر حيث يتوجب عليك دائما الحفاظ على التوازن بين الجمل و طاقة التحمل

ليس بالضرورة أن تأخذ وقتا طويلا للعناية بنفسك لكن هذا لا يعني أن الأمر لن يتطلب منك أحيانا بعض الوقت. هذا مسموح به قد نواجه جميعنا أحداثا ذات وقع كبير على حياتنا. هنا أيضا يختلف حجم وقع هذه الأحداث من فرد لآخر. من المحتمل ان يتعلق الأمر بوقائع كبيرة إلى مواقف صغيرة. خذ الوقت الكاف للحداد والتعايش مع خسارتك

## 7 لا تتوقع من نفسك أن تكون مثاليا

لا يتوجب عليك ان تقوم بكل شيء بشكل جيد، لا تحتاج إلى الحصول على التقدير من الجميع. ليس من السهل التخلي عن هذه المثاليات لكن ذلك سيساعد على فسخ مساحة في عقلك. من الطبيعي ألا تمر كل الأيام بسلاسة وأن تشعر بالإرهاق. لا بأس بأن تشعر بالإرهاق النفسي

## 8 ... بالإضافة إلى ذلك

انتبه إلى طريقة تنفسك

التنفس من البطن هو طريقة بسيطة وفعالة. بإمكانك القيام بها في أي وقت

تغيير طريقة التفكير

قد يكون للطريقة التي تنظر بها إلى الأمور تأثيرا على إحساسك. حاول أن ترى الجانب الإيجابي لكل موقف سلبي: سيناريو 'وعسى أن نكرهوا شيئا وهو خير لكم'. يجيد الأطفال كل الأمور التي، نحن البالغين، نسيئها. نحن نتذمر عندما تمطر في حين يلعب الأطفال في برك المياه

الأمور التي تُسعد ولو بسيطة##

حاول أن تتأمل المواقف الصغيرة التي تُسعدك مثلا تناول الوجبة التي كنت تحبها في شبابك والتي يتم تحضيرها حسب وصفة جدتك

خطط وقتا للتفكير

حاول أن تخصص عن عمد وقتا ثابتا من اليوم للتفكير في المشاكل التي تواجهها وقم بتدوينها. تحدث عنها مع شخص من محيطك إذا احتجت لذلك. حاول أن تختم وقت التفكير دائما بشيء إيجابي: ركز على الأمور التي تسري على ما يرام في هذه اللحظة. لا تنس بأن تشجع نفسك

### احرص على نمط حياة صحي

احرص على أن تكون لديك راحة ليلية جيدة وأن تنظم جدول نومك. اذهب للنوم في الوقت حتى تأخذ ساعات كافية من الراحة. قم بإطفاء جميع الشاشات. لا تراجع بريدك الإلكتروني ولا تقرأ الأخبار على هاتفك النقال أو اللوحة الإلكترونية. تحرك بشكل كافٍ. في البداية تكون جولة قصيرة كافية وتزيد المدة بشكل تدريجي حتى تصل إلى 30 دقيقة في اليوم من الحركة البدنية. لا تحدد أهدافاً صعبة التحقيق.

تناول الطعام والشراب بوعي. الأكل الصحي والمتنوع هو الأساس السليم لصحة جيدة. اشرب الماء بكميات كافية وابتعد قدر الإمكان عن المشروبات التي تحتوي على سكريات أو المشروبات اللايث.

[www.kwadraatantwerpen.be](http://www.kwadraatantwerpen.be) أو تصفح الرابط التالي **Huis van het Kind** هل لديك المزيد من الأسئلة؟ قم بزيارة