

(45)

## تخلص من الضغوط

نقوم في الغالب بإخفاء معاناتنا حتى نظهر بمظهر القوة. ولكن إبقاء المشكلات التي نعاني منها بداخلنا يعمل فقط على عزلنا عن الناس الذين يهتمون لأمرنا والذين يرغبون بالمساعدة في تخفيف آلامنا. كلما قلت رغبتك بمشاركة ما تعانيه مع الذين تحبهم والأصدقاء غمرتك المشكلات أكثر، وازداد تأثير هذه المشكلات على حياتك وعلى صحتك.



يعمل بيت كمستشار في التوظيف، ويساعد الأشخاص الذين تم تحجيمهم في عملهم. ومع مرور الأيام وسع بيت والعاملون معه بشكل عام نطاق تركيزهم على مهارات العاملين وتعيينهم في المكان الملائم لهم إلى التركيز على وضع الأشخاص أنفسهم الذين يبحثون عن العمل. "لاحظنا الضغط النفسي الشديد الذي قد يخلقه مثل هذا الوضع. وأيضاً ضرورة التعامل مع الشخص نفسه ومع مشاعره، وإلا فإن كل أنواع التدريب في العالم لن تفيدهم في الوظيفة التالية".

وفقاً لبيت: "يرى أن الأشخاص الذين يبحثون عن عمل وشركاء حياتهم قد يتعرضون إلى مشكلات عاطفية معينة بعد

فقدان الوظيفة، ويشعرون غالباً بالحرج ويأخذون موقفاً دفاعياً لكونهم لا يعملون ويتصرفون باحتراس وتراجع. وقد لا يرغبون بالتحدث عن البحث عن عمل لخوفهم من إزعاج شركاء حياتهم".

يقوم الطرف الشريك بدوره، "بمحاولة إخفاء مخاوفه. وعندما يصبح الشخص الباحث عن عمل كثير الصمت ومتحزراً يصبح الطرف الآخر أكثر تشوقاً ورغبة لمعرفة ما الذي سيفعله للبحث عن عمل. في الوقت الراهن نرى أن الطرفين يقومان بإخفاء كل شيء، وقد يؤثر هذا الأمر سلباً على حياتهم وصحتهم وكيوناتهم".

عوضاً عن ذلك، يقول بيت: "إن التواصل هو مفتاح التغلب على المشكلات في الأوقات الصعبة. إن العائلات المنفتحة والمنظمة والحيوية تكون أفضل في تحمل فقدان الوظيفة لأنهم سيكونون أكثر صدقاً في التعبير عن معاناتهم، وسيتشاركون في مواجهة المصاعب وفي التغلب عليها. قم بمواجهة أصدقائك وأقاربك؛ لأن هذا الأمر إما أن يصنعك أو يقضي عليك، ولا جدوى ولا فائدة من القيام بذلك بمفردك".



إن الرجال الذين يتعاملون مع الضغوط بالتحدث عن مشكلاتهم ومعاناتهم ويشاركون زملاءهم وأصدقاءهم بدلاً من

إخفاء مشاعرهم يكون عدد حيواناتهم المنوية أكثر من الأشخاص الذين لا يقومون بذلك، وذلك وفقاً لدراسة أجراها الباحثون في جامعة ميسوري.

