

كيف تتفوقين في عمل يهيمن عليه الرجال

برلين - كانت ديانا دريسن - فورستن خجولة وتحمر وجنتاها سريعا عندما بدأت العمل في بورصة فرانكفورت وهي في أوائل العشرينات من عمرها. وكان يتحتم عليها تغيير هذه الطباع إن كانت تريد شق طريقها في عالم المال الصعب.

وتقول ديانا التي تعمل الآن مدربة للمستثمرين والمدراء والرؤساء التنفيذيين وأغلبهم من الرجال "وفي غضون ستة أسابيع غيرت عالمي الداخلي بالكامل".

وقد أصبحت مستعدة بشكل أكبر لأنها تعلمت كيف تثبت نفسها في مجال عالي التنافسية ويهيمن عليه الرجال. وإحدى الرسائل الرئيسية التي تعطيها لعملائها هي الاستعداد بشكل جيد.

وتقول "هذه هي الفكرة التي غالبا ما يفعلها كل شخص بشكل جيد". غير أن أغلب الأشخاص لا يتوقعون بشكل كامل الاعتراضات المحتملة ولا يجهزون الحجج المضادة الملائمة. وتنصح عميلاتها أيضا باختراع "مساحة كفاءة" خيالية لتعزيز حس الاستعداد الداخلي لديهن. وتقول "كل شخص يجب أن يكون قادرا على تسمية عشرة أشياء على الأقل يمكنه فعلها بشكل جيد".

وغالبا ما يبدو أن الأشخاص الجذليين الذين يظهرون اسلوبا عنيفا يديرون أمورهم بشكل جيد للغاية. ولكن دريسن - فورستن تقول "كلما كان الشخص وقحا ومتعجرفا، زاد ما كان يخفيه".

وفي مثل هذه الحالات تنصح الأشخاص بالحدوث مع الآخر بأسلوب هادئ وموضوعي. وإحدى الاستراتيجيات الجيدة هي تلخيص حجج ومزاعم ليست مدروسة بشكل جيد والإجابة بـ "إن هل تعتقد أن هذا هو الحال معنا؟ ما الذي أوصلك إلى هذا الافتراض؟". وبالتالي بدلا من الشعور بأنك مهاجم بشكل شخصي، يمكنك تبني دور الوسيط الواقعي. وتؤكد أن المرء ليس بحاجة إلى اللجوء إلى السلوك النرجسي لتحقيق انتصار.

ويقول المدرب ينس كورتس زميل دريسن - فورستن إن أحد أيس بحاجة إلى تغيير شخصيته للحصول على الاحترام. ويضيف "يمكن لأي شخص إثبات نفسه ولكن كل شخص يفعل هذا بطريقة مختلفة". ويركز تدريبه على شخصية العميل. ويقول "تعلم الأشخاص إثبات أنفسهم بأسلوب دبلوماسي وهذا يعني أن الأمور يجب أن تسير على مستوى العلاقات".

وبالنسبة للمدراء، فهذا يعني أيضا الرد على رغبات الموظفين. وينصح كورتس الموظفين بالتحدث عن مخاوفهم بإيجاز ودقة.

شعور كبار السن بالوحدة يتضاعف في الأعياد

التركيز على الأحداث الإيجابية في الحياة يقلل من الاكتئاب



الأعياد يمكن أن تكون مصدر حزن خاصة لدى كبار

لتجهيز المستلزمات المادية من أدوات زينة وملابس فاخرة وهدايا وموائد طعام حافلة بما لذ وطاب ثم دعوات العشاء التي لا تنتهي وكل ما يلزم لزيادة الضغوط النفسية على أصحابها لبقية أشهر السنة، بسبب الأعياد المادية الثقيلة المترتبة على تجهيزات الأعياد. ويخفق الناس في إدراك حقيقة أن هذه الأشياء هي مجرد مظاهر خادعة وأن المحتوى فارغ من مشاعر البهجة الحقيقية.

كل ما هنالك أننا بحاجة إلى الجلوس إلى كرسي مريح في غرفة معيشة دافئة برفقة أفراد أسرتنا أو حتى عدد قليل من الأصدقاء، لتناول مشروبات باردة أو ساخنة مع وجبة طعام بسيطة شهية وغير مكلفة والاستمتاع بمشاهدة برنامج فكاهي أو فيلم رومانسي في التلفزيون، فالركون إلى سحر الاسترخاء واستغلال الإجازة في الكسل ومحاولة تعويض ساعات النوم المهدورة على طول شهور السنة الحافلة بالعمل والمسؤوليات، لا يتطلب منا أكثر من ذلك.

الأحداث الإيجابية في الحياة مضادات طبيعية للاكتئاب. هناك بالطبع تدابير ذاتية لمواجهة سبل المشاعر السلبية التي تحاصر بعض الناس، حتى عندما يكونون بصحبة الآخرين وفي داخل بيوتهم، حيث يفترض أن يسعى هؤلاء لمواجهتها وتحدي المشاعر السلبية التي تخلفها حتى إذا كان هذا بصيغة التظاهر أمام الآخرين، سلوك يوعي بالثقة والقدرة على التمتع، في تبني سلوك المرح والابتسام، القدرة على تقديم المساعدة للآخرين ممن يسعون لصنع إطار الفرح الخاص بهم أو حتى شراء الهدايا للآخرين، إذ أن فعل العطاء يمنح صاحبه شعورا بالرضا عن النفس ويمنح لحياته مذاقا خاصا، الأمر الذي قد يزيح بعضا من رواسب الحزن والاكتئاب العالقة في روحه.

يشعر الجميع تقريبا بجملة من الضغوط بسبب رغبتهم في تحقيق عسلة مثالية، تجتمع فيها كل عناصر النجاح الظاهرية في الأقل، الاستعداد

بشكل ما بسبب الانفصال أو بعد المسافة، فالجميع يتغنى في هذه المناسبات باجتماع العائلة وبقاء المنزل والعمل الجماعي والإيثار، ما يشكل تحديا وحزنا كبيرا لمن يفترق صحبة أهله وتحديدًا رب الأسرة، كما أن أوقات الأعياد هي التي يشعر فيها كبار السن أيضا بالوحدة أكثر من أي وقت آخر من السنة.

وتنصح الدكتورة وابت الأشخاص الذين يشعرون بالحاجة إلى الانسحاب من الحياة الاجتماعية في هذا الموسم، بعدم الاستسلام لمشاعرهم إذ يمكن أن تصبح هذه العزلة سلوكا دائما تتمثل خطورته في التركيز على الأفكار السلبية التي تغذي على نفسها، وهو الأمر الذي يعمق مشاعر الاكتئاب القائمة. لذلك، يفضل أن يبقى الشخص على اتصال دائم مع الآخرين حتى لو كان بتلبية دعوة بسيطة للأصدقاء أو المشاركة في نشاط خيري تطوعي يقام على هامش الاحتفالات خاصة في الأعياد الدينية، حيث تؤتي مثل هذه الجهود البسيطة ثمارها بالتأكيد فالتركيز على

مظاهر الانسجام والفرح والتسامح متعلقة بشكل ما بموسم احتفالي معين سرعان ما تتبدد مظاهره عند انتهاء توقيتته، فتعود الأمور إلى مجراها إذا ما كانت هناك خلافات مسبقة أو فتور في العلاقات، فالمجاملة كانت نفاقا في الأساس، لطفًا مزيفًا ومشاعر مراوغة.

يمكن أن تشكل مواسم العطلات مصادر للحزن لبعض الناس، خاصة عندما يفقدون شخصا عزيزا على مائدة الاحتفال كان قد رحل

يمكن أن تشكل مواسم العطلات مصادر للحزن لبعض الناس، خاصة عندما يفقدون شخصا عزيزا على مائدة الاحتفال كان قد رحل أو ابتعد

لا يكون الاحتفال بالأعياد والعطل حدثا سعيدا لدى كل الناس، بل قد يجلب الحزن لبعضهم وخاصة منهم كبار السن، الذين تزداد عزلتهم عند ما تتصادف تلك الأعياد مع فصل الشتاء القاتم مما يعمق شعورهم بالاكتئاب.

نهى الصراف
كاتبة عراقية

بعيدا عن مشاعر الاكتئاب التي تصاحب فترة الأعياد خاصة تلك التي تتصادف وموسم الشتاء القاتم، فإن بعض الناس لا يجدون في هذا التقليد الاحتفالي أو غيره ما يجذبهم أو يثير اهتمامهم، فضلا عن أن بعضهم لا يبالي ما إذا كان من ضمن مجموعة الأصدقاء أو المعارف الذين يذوبون ضمن تفاصيل هذا النسيج الاحتفالي ويرقبون توقيتاته باستعداد نفسي وانبهار عاطفي.

هناك بالطبع بعض الأسباب المنطقية، فضلا عن الشخصية، والتي تجعل من هؤلاء يتحفظون في المشاركة أو حتى إبداء الاهتمام بالاحتفال بموسم الأعياد حتى لو لم يتعد الأمر شراء علب حلوى أو إضاءة شمعة، أو تلبية دعوة للعشاء. هناك من يخشى العمل والجهد والطاقة ثم الوقت المهدور للتحضير لهذه العطلات، تزعجه أفكار مثل الذهاب للتسوق، التحضيرات، زيارات المجاملة، استقبال الضيوف إضافة إلى الإفراط في الإنفاق مع عدم توفر (عائد) عاطفي بالمقابل، فقد تخيب توقعات بعض الأشخاص سواء أكانت مادية أو معنوية، وحتى محاولة الإنفاق والتخضير في مستواها الدنيا قد تسبب شعورا بالإحباط أو خيبة الأمل عند الآخر، خاصة الأطفال.

تؤكد الدكتورة سوزان ديجيز وايت، أستاذة ورئيسة قسم الاستشارات في قسم التعليم العالي، جامعة إلينوي الشمالية الأميركية، أن بعض الأشخاص ينظرون إلى مظاهر الاحتفال بالأعياد في شهر معين من السنة مثل موسم أعياد الميلاد، مع ما يرافقها من مجاملات مبالغ فيها وهدايا ثمينة ومرهقة ماديا لأصحابها، على أنها نوع من النفاق الاجتماعي حيث تعد تعبيرا سريعا عن الامتنان من الآخرين في الوقت الذي يتعين عليهم فيها دفع مستحققاتها بالمقابل طوال الشهور المتبقية من السنة، في حين ينطبق الأمر ذاته في داخل الحلقات الاجتماعية الضيقة من الأقارب والأصدقاء، فتبدو

جمال

لون بشرتك يحدد درجة لون شعرك الأشقر



يتمتع الشعر الأشقر بمظهر جذاب يأسر الإلباب، غير أنه يتعين على المرأة مراعاة بعض النقاط عند الرغبة في تشقير شعرها للحصول على النتيجة المنشودة.

وأوضح مصفف الشعر الألماني روبرتو لاربا أن لون البشرة يحدد درجة اللون الأشقر المناسبة، حيث تغازل درجات الأشقر الدافئة المرأة ذات البشرة الفاتحة، في حين تداعب درجات الأشقر الفاتحة المرأة ذات البشرة الداكنة.

وينصح لاربا المرأة ذات الشعر الداكن باختيار درجة أشقر متوسطة، موضحا أن تشقير الشعر بمعدل يزيد عن درجتين لونيتين يجعل البشرة تبدو شاحبة.

ولو نظرنا مثلا إلى التراث الشعبي والثقافي لشعوب العالم قديما، لأدركنا أهمية عادة إلقاء النكات التي أطلق عليها علماء الإنسانيات "علاقات المزاح"، ودورها في توثيق الروابط وتفايدي الصدامات الاجتماعية بين الأفراد والمجموعات.

هذه الأداة الاجتماعية والعاطفية تمثل مصدرا قويا لا يصدق، لذلك فإنه ليس من باب الاعتباط استخدام الرسوم الكاريكاتورية كأداة سياسية ووسيلة شخصية للتعبير عن قضايا نقدية ساخرة.

الأمر الذي دفع النظريات الإعلامية إلى اعتماد الرسوم الساخرة باعتبارها مصدرا مؤثرا في الصحافة عبر تاريخها، بعد أن فاق تأثيرها قوة اللغة. وما زال الكاريكاتير يأخذ مساحة متميزة في صفح العالم وتخصص له مسابقات سنوية مهمة، ماذا يعني هذا غير أن المزحة الذكية تمتلك تأثيرها في المزاج الإنساني عبر الكلام أو الفنون.

ربما يرى البعض أن الدعابة شيء تافه بلا معنى، لكنها في الواقع، ليست سلوكا محايدا، فهي دائما تحمل مغزى، فقد تصالحتنا مع الآخر ومع بعضنا وجعلنا نكتشف أشياء لم نكن نعرفها من قبل.

واشر "إذا أخبرتك بمزحة وضحكت عليها، فمعنى ذلك أننا تقاسمنا لحظة معينة، وأصبح بيننا شيء مشترك". يمكن للمرح الذي تضيفه النكتة أو الدعابة علينا أن يكون وسيلة فعالة للتخلص من التوتر بعد أحداث يوم صعبة ومشقة العمل الضاغطة، وبشكل عام، تؤدي الدعابة إلى توثيق العلاقات، وتساعد على الترابط الوثيق بين الناس.



الدعابة وسيلة فعالة للتخلص من التوتر

المزاح عربون محبة

الوقاات أكثر أهمية من وسامة الزوج ورصيده البنكي. تقول دراسة بريطانية إن سماع شيء مضحك لا ينير الوجه وحسب ويجعلها أكثر إشراقا، بل يلعب أيضا الدور نفسه مع الدماغ. وكلما كانت النكتة التي نسمعها أكثر فكاهة يزداد نشاط مركز المكافأة في الدماغ، أي الخلايا العصبية التي تحفز مشاعر السرور والفرح.

ويقول الكاتب الكوميدي تيم

أنها ضرورية للتخلص من التوتر والقلق الناجم عن أسباب، لو فكرنا قليلا، سندرك أنها فارغة.

حدثنا أحد الزملاء ذات مرة عن زوجته السابقة التي اعتادت على إزعاجه بشكل متكرر بدعائياتها التي وصفها بـ "السخافات" معتقدا، أنها كانت دائما تمزح بطريقة غير لائقة في الشارع، لكنني عندما دققت في الأمر أكثر، وجدت أن الغرابة في الأمر تكمن في عدم تفاعله مع أجواء المرح التي كانت تريد أن تحيطه بها، وماهو مؤكد أنه لم يكن يفهم المغزى الحقيقي لروح الدعابة التي تتحلى بها زوجته آنذاك.

مقدار فهم المزحة والتفاعل معها قد يختلف بين المرأة والرجل وبين الأشخاص أنفسهم، كما يختلف باختلاف الثقافات، لكن الدعابة عموما تكون ذات فعالية كبرى عندما تسود الثقة بين الزوجين، ويترفعان عن التكلف الذي قد يدفعهما إلى تكوين افتراضات سلبية.

ربما لا يدرك الرجال من ذوي الثقافات التقليدية ما تعنيه روح الدعابة بالنسبة للنساء، ولكن الأبحاث السلوكية والنفسية، تؤكد أن المرأة لا تنجذب إلى الصفات الجدية في الرجل، بقدر ما تشدها جوانب أخرى فيه لا تقل أهمية، مثل صفة المرح التي يمكن أن تكون في معظم



يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

ميزة النكتة أنها تشيع جوا من الشعور بالراحة والمرح في المكان الذي تلقى فيه، لكن وسط هذا الانشغال الدائم بوسائل التواصل الاجتماعي، الذي فرضته الحياة العصرية والمطرفة التكنولوجية، يكاد حس الدعابة يفقد وجوده داخل الأجواء الأسرية، ويحل محله التجهم، وفي أفضل الحالات يتبادل البعض ضحكات خافتة، يعبرون عنها برموز صامتة، أما الأحاديث الودية والأجواء المفعمة بالمرح، فباتت من ضمن الأشياء العابرة والنادرة في الحياة اليومية، رغم

يمكن للمرح الذي تضيفه النكتة أو الدعابة علينا أن يكون وسيلة فعالة للتخلص من التوتر بعد أحداث يوم صعبة ومشقة العمل الضاغطة