

## في اليوم العالمي للرجل.. كيف تخرج من مشاكلك اليومية؟



يحتفل العالم في التاسع عشر من نوفمبر/تشرين الثاني من كل عام بـ«اليوم العالمي للرجل»، والذي يهدف إلى تكريم وتعزيز دور الرجل في المجتمع، وتسهيل الضوء على مساهمة الرجال في الحياة على الأرض. ويأتي هذا اليوم أيضاً لإلقاء الضوء على أولئك الرجال الذين يمكنهم نشر الوعي الإيجابي حول العديد من القضايا التي تهم الرجل على الصعيد العالمي.

ويشجع الرجل على إجراء نقاشات ومحادثات، وبصورة أكثر انفتاحاً، حول العديد من القضايا، مثل الصحة العقلية للرجل ومعدلات الانتحار لديه وأسبابه، والنهوض ومواصلة الحياة بقوة. باختصار، هذا اليوم مكرّس للرجل الذي يحتاج إلى الدعم. لذا نوضح في ما يلي طرق إدارة المشاكل والتعامل معها. تحديد المشكلة ومواجهتها

أول خطوة لعلاج أي مشكلة هي تحديدها أولاً. اجلس في مكان هادئ، ودوّن على ورقة المشكلة التي تواجهك، ودوّن الأسباب والعوامل التي أدت إلى ظهورها؛ إذ سيساعدك هذا على معرفة المشكلة بشكل أدق وأوضح. واحرص أيضاً على أن تفكر بتمعن وتجرد خلال تدوينك المشكلة، حتى لا تسيطر عليك مشاعرك وعصبيتك، وتعجز بالتالي عن تحديدها بدقة.

وضع حلول منطقية

هذه الخطوة مهمة جداً وتحتاج إلى تركيز عالٍ؛ لأنه سيتحدد على أساسها ما إذا كنت ستنتج في حل المشكلة أم لا. فكّر جيداً في جميع الحلول المنطقية الممكنة، واختر الحل المناسب والدائم، وأحصِ الإيجابيات والسلبيات التي تنتج عن قرارك، ثم قرر ما هو الحل الجيد للمشكلة التي تواجهها.

استشارة المقربين

اعتمد على أصدقائك والمقربين منك في حل مشكلاتك، فقد يكون لديهم قدرات ومهارات عالية في هذا المجال، وبإمكانهم أن يساعدوك.

الراحة اليومية

تحسّن الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية المزاج، وتمنح شعوراً بالبهجة والسعادة والسرور، وتعزز إطلاق النواقل العصبية الدماغية، كما أن أخذ قسط كافٍ من النوم، بما يعادل 7 إلى 8 ساعات يومياً، يساعد على التعامل مع المشكلات اليومية بطريقة مثلى، خاصة عندما تسبب هذه المشكلات الإجهاد والتعب العام في الجسم.

تقبّل الفشل والتعلم منه

يجب أن تتقبّل فكرة النجاح والفشل، واعتبارهما جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية. كلُّ ما عليك فعله هو تقوية ثقتك بنفسك، وتطوير مهاراتك والجوانب الشخصية العملية والمهنية والأخلاقية، والتعلم والاستفادة من كل التجارب التي مررت بها.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.