علاج التعاسة

التعاسة ليست مرضا. من وقت لآخر، يصبح جزءا من كونك إنسانا.

بالنسبة لبعض الأشخاص، يصبح الحزن حالة دائمة، وقد يتطلب الأمر تدخل مهني. هذا ليس موضوع هذه المدونة. أنا أخاطب أشخاصا عاديين يجدون أنفسهم من وقت لآخر غير سعداء — ويتساءلون عن السبب.

سألت عما إذا كان يمكن فهم التعاسة وحتى علاجها من خلال تحليلها من خلال مدونة PAEI.

التعاسة من فعل ما لا يعجبك (P)

قد نكون غير سعداء ببساطة لأننا لا نحب ما نقوم به. في هذه الحالة، الدور **(P)** لا يعمل بشكل جيد. إذا طال هذا التعاسة، فالحل هو تغيير ما تفعله—ابحث عن وظيفة أخرى، إما في نفس الشركة أو في شركة أخرى.

إذا لم يكن من الممكن تغيير المهام، حاول تحديد الأجزاء التي تحبها من عملك ، وركز عليها بوعي. غالبا ما يقلل تعزيز دور **(P)** من عدم السعادة.

عدم السعادة بسبب نقص النظام والروتين (أ)

مصدر آخر للتعاسة — وهو مصدر ألم لي شخصيا — هو نقص النظام ونقص الروتين. أشعر بالإرهاق، وغالبا ما أشعر بالارتباك، وبالتالي بعدم السعادة.

ينبع هذا من شدة حياتي: سفر مكثف، العديد من المهام، مسؤولية العملاء، معهد أديس، عائلتي، مجتمعي، وقلق عميق بشأن الوضع في إسرائيل. بشكل عام، جعلني هذا أشعر بعدم الفعالية والضغط.

من خلال اتخاذ قرار ليس فقط فيما يجب فعله، بل - والأهم - *مالا* يجب فعله، وخلق روتين حيثما أمكن، تراجعت تعاستي إلى المرتبة الخلفية. تعزيز دور **(أ)** أعاد الوضوح والهدوء.

التعاسة من فقدان المعنى (E)

شكل آخر من التعاسة يحدث عندما تستيقظ في الصباح ولا تعرف لماذا تعيش، أو لماذا أنت حي، أو ماذا تفعل في هذا العالم. والأسوأ من ذلك هو الشعور بأن لا أحد يحتاجك حقا بعد الآن.

غالبا ما يحدث هذا للنساء اللواتي كرسن حياتهن كلها لعائلتهن وأطفالهن. عندما يغادر الأطفال العش، يشعرون بعدم الحاجة إليهم، دون سبب للنهوض في الصباح. في هذه الحالة، يكون دور **(E)** ناقصا.

الحل هو أن تجد حاجة يمكنك تلبيتها. لقد رأيت كبار السن يتطوعون في المستشفيات، يرافقون المرضى إلى وجهتهم. في نهاية المشي، يقول أحدهم: "*شكرا لك.*"شخص ما كان بحاجة إليها—وعاد المعنى.

التعاسة من العلاقات (I)

وأخيرا، قد ينبع التعاسة من العلاقات. قد لا تحب الأشخاص الذين تكون معهم — زوجك أو أطفالك الذين يخيبون أملك، أو الأصدقاء الذين لا يرقون إلى توقعاتك.

عندما يكون دور **(أنا)** ضعيفا، يتبعها الشعور بالوحدة وخيبة الأمل، حتى عندما يبدو كل شيء آخر على ما يرام. الحل هو إيجاد أصدقاء جدد وتحديد وقت تلتقي به كل صباح أحد لتناول الفطور والتحدث والضحك أو أي شيء يجعلك سعيدا.

شخص قبل العلاج

إذا استطعت تشخيص سبب تعاسك—تحديد أي من أدوار **PAEI** تعاني من نقص أو مشكلة—والتركيز على تقوية هذا الدور، فقد تتمكن من التغلب على التعاسة بدون أدوية أو علاج.

فقط أفكر،

إيتشاك أديس