

## هل تعرفين كيف تتمهلين في عصر السرعة؟



لم يُخطئ من أطلق على عصرنا الحالي عصر السرعة، فقد أصبح إيقاع الحياة اليوم سريعاً بشكل جنوني. الجميع مستعجلون، والجميع يتمدّون لو أن في اليوم 48 ساعة بدل 24. ومن هنا، ظهر مَن ينادي بنمط عيش اسمه "سلاو لايف"، أو الحياة على مهل، التي يستمتع فيها الإنسان بكل لحظة من يومه. ماذا عنك أنت، هل تعرفين كيف تتمهلّين في حياتك اليومية، وتستمتعين باللحظة، أم أنك دائماً مستعجلة؟ 1- لنفترض أنك سعيدة، ستقولين "لديّ كل شيء لكي أكون سعيدة" خاصة أن "لديّ": أ- وظيفة يحسدني الجميع عليها. ب- قواماً مثالياً. ج- عائلة مثالية. د- وعياً كبيراً بأهمية البيئة. 2- ما الذي تفعليه عندما تكونين غارقة في العمل؟ أ- تحاولين أن تكوني مُنَظَّمة للإبتعاد عن الضغط العصبي. ب- تضعين أولوياتك أمام عينيك. ج- توكلين بعض مهامك للآخرين لكي تخفضي الحمل. د- لا تنسوا أن تحملوا معكم أدواتكم الإلكترونية. 3- إذا كتبت كتاباً لكي تنصحي الناس حول الطريقة المثلى للعيش في عصر كله أزمات، ستكتبين في الصفحة الأولى من الكتاب: أ- قلّّلوا من النزعة الاستهلاكية. ب- استمعوا لإيقاع حياتكم البيولوجية. ج- قلّّلوا من الوقت الذي تمضونه في العمل. د- لا تنسوا أن تحملوا معكم أدواتكم الإلكترونية. 4- اقتربت عطلة نهاية الأسبوع الـ"ويك إند"، وغالباً ما: أ- لا تفعلين شيئاً. ب- تُفضّلين الخروج إلى الطبيعة. ج- جدول أنشطتك في الـ"ويك إند" مزدحم. د- لا تعرفين ماذا ستفعلن، ترتجلين أي شيء. 5- ماذا يعني لك التمهّل في الحياة عموماً؟ أ- الإيقاع الحتمي للفصول. ب- عمق العلاقات الإنسانية. ج-

دعوة إلى الكسل. د- كايح للإنسان عن الوصول إلى أهدافه. 6- ما هي طريقة الطهو التي تفضّلينها عندما تكونين في المطبخ؟ أ- في الفرن التقليدي. ب- بالخار. ج- الأغذية النيئة. د- الطهو بالميكروويف. 7- ما الذي يمكن أن يكون محرّك الأساسي في حياتك المهنية؟ أ- التوازن بين حياتك العلمية وحياتك الشخصية. ب- الطموح. ج- الاستمتاع بالعمل. د- الأخلاق. - جدول النتائج: جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 (أ) 4 4 1 3 1 3 4 (ب) 3 1 4 1 2 1 3 (ج) 2 2 2 2 3 2 2 (د) 1 4 3 4 4 3 1 - النتيجة: - إذا حصلتِ على ما بين 7 و12 نقطة متمهّلة عن مبدأ إذا كنتِ من مشجعي الإيقاع البطيء في الحياة، فذلك من باب ترشيد الاستهلاك والحفاظ على البيئة. إعادة تدوير الأشياء صار عادة من عاداتك التي لا غنى لك عنها. أصبحت تتخلّين عن الذهاب إلى العمل بالسيارة، وتفضلين الذهاب بالدراجة الهوائية. صحيح أن هذا بطيء، لكن لا يهم مادام تصرفاً صديقاً للبيئة. من أجل الحفاظ على كوكب الأرض، والتخلص من مظاهر التسمّم البيئي المحيطة بنا، أنت تُراهنين على تشجيع قيَم استهلاكية معتدلة، وتُشجعين نمط حياة يومياً خالياً من الاستعجال، حتى لو أدّى ذلك إلى أن تعيشي الحياة على مهل. - إذا حصلتِ على ما بين 13 و17 نقطة متمهّلة ومستمتعة يبدو أنك امرأة تُجيد فنّ التفرغ للاستراحة والاستمتاع. فبالنسبة إليك، الحياة على مهل لابدّ أن تمر عبر الإنصات إلى جسدك وإلى إيقاعه الداخلي. وهذا في نظرك ليس مجرد أسلوب للعيش، بل مُحفّز داخلي يقودك باتّساق مع طبيعتك المميّالة أصلاً إلى التأمل والهدوء. وهذا يتم طبعاً من دون أن يكون هناك بالضرورة أي تعارض بين أسلوب العيش هذا، ومعايير الأداء التي يفرضها المجتمع. - إذا حصلتِ على ما بين 18 و23 نقطة تعملين على مهل لقد أصبح الانشغال ليس حالة استثنائية، بل نمط حياة يعيشه الملايين يومياً. يبدو أنك تميلين إلى نظرة تنبذّي التآزّي في العمل، حيث جَوْدَة الحياة بالنسبة إليك أهمّ من مزايا وظيفة متميّزة. إنّ الضغط المستمر الذي تتعرضين له في الحياة اليومية، يجعلك تميلين إلى بذل جُهد أكبر مما تحتملين، ما يدفعك أحياناً إلى الرغبة في التمهّل قليلاً لكي تلتقطي أنفاسك، لكي تُبطئي من وتيرة عملك وتُقلّلي من الضغوط، ابحثي وظيفة أخرى تَرَوْق لك وتناسب إيقاع حياتك. - إذا حصلتِ على ما بين 24 و28 نقطة سريعة وسعيدة أنتِ امرأة يستهويك كل ما هو جديد، تحبّين ما تتيحه لك التكنولوجيا الحديثة من سرعة انتقال المعلومة. نمط الحياة المسمّى الحياة على مهل، لا يعني لك شيئاً، حيث إنّّه سرعان ما سيثبت فشله، كما أن طبيعة شخصيتك وتصرفاتك الحالية، جعلتك تختارين إيقاع حياة خاصة يناسب تماماً النشاط الزائد لديك.