

كيف نتعامل بشكل جيد مع الضغوط؟



ترجمة حفصة جودة

ما شعورك عندما تسوء الأمور؟ هل تنهض مجددًا بعد الشدائد، أم أنك تبكي إلى أجل غير مسمى؟ المرونة العاطفية هي قدرة يمتلكها بعض الناس لمواجهة الضغوط، وكان الاعتقاد السائد قديمًا أن هذه القدرة هبة وراثية، فأما أنك محظوظ وتستطيع التعامل مع الضغوط أو أنك لا تملك هذه الهبة وستعاني مدى الحياة.

أظهرت الدراسات أن المراهقين الذين يفشلون في الامتحانات، يصبحون أكثر عرضة للإصابة بخطر الاكتئاب مثل البالغين، وأن الرياضيين عندما يخسرون قد يشعروا بالذنب والعار لفترة طويلة، لكن الأبحاث النفسية الحديثة تشير إلى أن هذه المرونة العاطفية من الممكن تطويرها، فقد أظهرت نتائج 46 دراسة، مراجعة منهجية لكيفية تعامل الناس مع الفشل.

الحل

وجدت الدراسة أن وجود مستويات عالية من احترام الذات والقدرة على تفسير أسباب حدوث شيء ما بطريقة إيجابية وتجنب التفكير المثالي، لهم علاقة بالقدرة على النهوض مجددًا بعد الشدائد، تقول جوديث جونسون أستاذ علم النفس بجامعة ليدز والمؤلف الرئيسي للمراجعة: ”يمكننا أن نعزز المرونة والقدرة على التكيف، فقد أظهرت ثلثي الدراسات أن تقدير الذات أمر ضروري جدًا عن البحث عن العلاقة بين الفشل والحزن“.

تضيف جونسون أن هناك طرق سلوكية معرفية مؤكدة تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات، لست بحاجة لأن تعتقد بأنك رائع حتى تحصل على المرونة العاطفية، كل ما تحتاجه هو كتابة قائمة من صفاتك الإيجابية وأمثلة للأوقات التي تظهر فيها تلك الصفات.

طريقة تفسيرك لحدوث الأشياء له دلالة هامة أيضًا: إذا كنت تنسب نجاحك الشخصي للصدفة والحظ

بدلاً من اجتهادك الشخصي وموهبتك، حينها لن تكون قادرًا على استخدام نجاحك الشخصي لتعزيز احترامك لذاتك، أما إذا كنت قادرًا على التعامل مع خيبة الأمل بأن تعزوا الأمر لعوامل خارجية، مثل أنك لم تستطع الحصول على وظيفة لأنهم أرادوا مزيجًا مختلفًا من المهارات، حينها سيكون لديك ما يُسمى بالدرع العاطفي.

وأخيرًا إذا كنت ممن يميلون للكمال، فينبغي أن تخفض من سقف المثالية، فالمثالية تعني تمسكك بمعايير صارمة لا تنحني لعواصف الحياة، تقول جونسون إننا بحاجة لوضع معايير أكثر واقعية لتشجيع الناس على إظهار أفضل ما لديهم، وتضيف جونسون: ”إذا لم ينجح هذا الأمر، فلا بد أن يكون هناك خطة بديلة، تحقيق السعادة لا يعتمد على النجاح في الاختبارات، والتفكير المرن ضروري جدًا خاصة للشباب“.

كما تنصح جونسون بتعزيز الوعي الذاتي عند التعرض للضغوط، فالمشاعر السلبية تتصل بغريزة الخوف وتسبب الضيق في الحياة، فإذا كنت عالقا في مشكلة ما، قم بشيء ما مبهج، تحتاج أيضًا لوضع خطة بهذه الأشياء لتساعدك على تحسين مزاجك عندما تُصاب بمشاعر سلبية، حتى لو استمتعت بهم بشكل أقل من المعتاد، وأظهرت أبحاث أخرى أن دعم العائلة والأصدقاء له دور كبير في المرونة العاطفية بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني.

المصدر: الغارديان