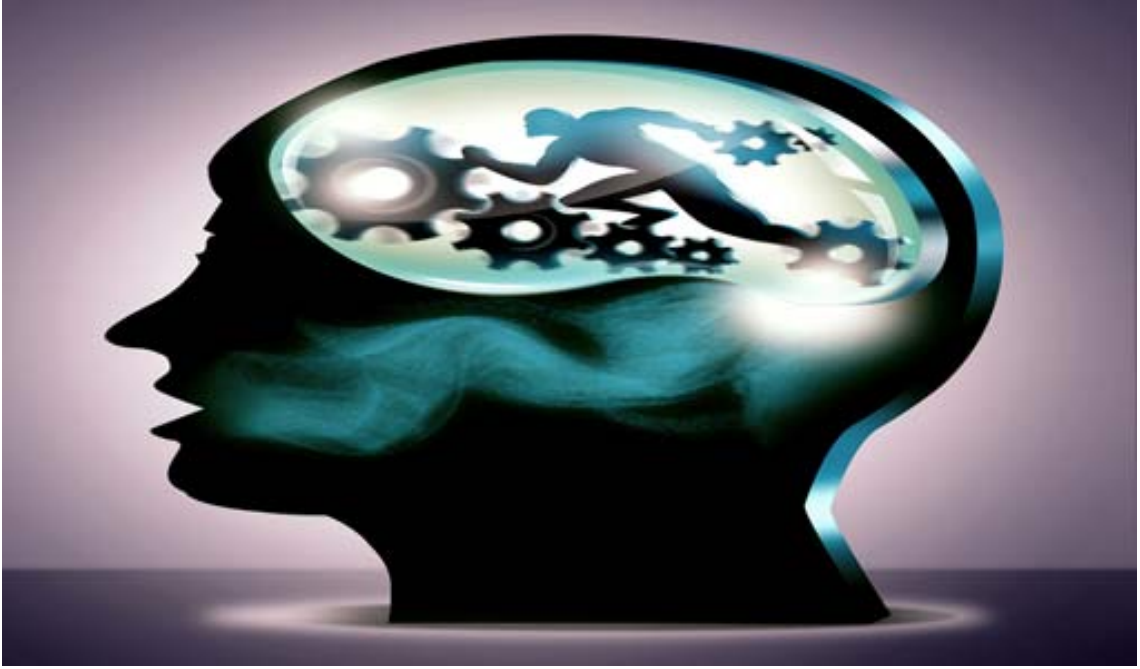


## فهم اللياقة الذهنية



«اللياقة الذهنية في أبسط صورها، هي القدرة على العمل (أن تكون منتجاً)، والحب (اكتساب الأصدقاء)، والترفيه (أن تجدد طاقاتك)، مع التحرر النسبي من الإجهاد الداخلي دون إجهاد الآخرين. وبمعنى آخر، اللياقة الذهنية هي القدرة على التكيف مع الحياة بحلوها ومرّها. هل تعتبر نفسك شخصاً ذا لياقة ذهنية عالية؟ - المكونات الأساسية لللياقة الذهنية العالية: كي تفهم اللياقة الذهنية لابد وأن تدرك بعض المفاهيم المتعلقة بالنضج العاطفي. وفيما يلي بعض المعايير التي تحدد الإنسان الناضج عاطفياً. ضع علامة إلى جانب الإفادات التي تصف جانباً من شخصيتك. الشخص الناضج عاطفياً العلامة 1- يستطيع أن يمارس النطاق الكامل للمشاعر الإنسانية. 2- قادر على بناء علاقات جيدة مع الآخرين والحفاظ عليها. 3- يعتبر الحياة بمثابة تجربة تعليمية قد تعود عليه بالنفع. 4- خالٍ من المخاوف التي تضعف من عزيمته وتحد من قدرته على تحمل المخاطر. 5- يستطيع تقبل الأمر الواقع، ويعمل على تحقيق أقصى فائدة من الموقف. 6- يستطيع تقبل حقيقة نفسه بطريقة واقعية. 7- لا يتحامل على أحد؛ وبإمكانه الاعتراف بالفروق بين الناس. 8- لا يلقي باللوم على أحد وبإمكانه تحمل مسؤولياته بالكامل. 9- يستطيع تقبل الدعم العاطفي من قِبل الآخرين كما يعبر عن شعوره بطريقة مناسبة ليدعم الآخرين. 10- يستطيع الخروج من التجارب المأساوية دون شعور مزمن بالإجهاد أو الحزن أو الذنب. إذا حصلت على خمس علامات أو أكثر فأنت على طريق النضج العاطفي. لا

تشعر بالإحباط إذا لم تستطع وضع علامة أمام الإفادات العشر، فلا أحد يصل إلى مرحلة النضج العاطفي الكامل؛ وعليك أن تفهم أن الحياة فرصة للتعلم والنضج. - اللياقة الذهنية والمشاعر: الخوف، والغضب، والسعادة، والحزن، والغيرة، والحب، والقلق، والإحباط.. كلها مشاعر إنسانية شائعة. ويستطيع الشخص الناضج عاطفياً التعبير عن هذه المشاعر بشكل لائق. ترتبط اللياقة الذهنية إلى - حد كبير - بكيفية التحكم في المشاعر والسيطرة عليها. ويتدرج تحت هذا المسمى شعورك بالرضا عن نفسك، وعن عائلتك، وعن أصدقائك، وعن زملائك في الدراسة والعمل. إن القدرة على ممارسة جميع أنواع المشاعر والتعبير عنها أمر إنساني بحت. وتركيبتنا العاطفية هي ذلك الجزء الذي يسهم في التعبير عن مشاعر السعادة الغامرة أو الحزن الدفين. كما أن التكيف العاطفي يسهم في الحفاظ على التوازن بين تقلبات الحياة: حلوها ومرّهاها، دون الحاجة إلى ممارسة هذه التقلبات بشكل مستمر. كما أن هذه المشاعر تحذرننا من الأخطار وتدلنا على الطريقة التي نعبر بها عن الحب والود، وعن الغضب والحزن. يعلم معظمنا أنه عند الإصابة بوعكة صحية فمن الأفضل استشارة الطبيب الذي يكتب لنا الدواء لعلاج المرض. ففي حالة المرض العضوي، توجد علاقة مباشرة بين الأعراض والعلاج. أما بالنسبة للمشاعر، فإن الأمور معقدة للغاية. على سبيل المثال: لقد نشأ الكثير منا على عدم إظهاره مشاعره. وآخرون قد تعلموا ألا تكون لديهم مشاعر تجاه مواقف معينة. فالذكور على وجه الخصوص يتلقون توجيهات ضمنية من آبائهم ومجتمعهم بأن "الرجل الحقيقي" يجب أن يتحكم في مشاعره بشكل صارم. فالمجتمع يفترض في هذه الحالة أن التعامل مع المواقف الحياتية يتم أفضل من خلال كبت المشاعر. وتفترن المشاعر بكل الأحداث والأنشطة في حياتنا. على سبيل المثال: يشعر غالبية الناس بالحزن والأسى لفقدان شخص عزيز عليهم. وهذه مشاعر طبيعية، وعندما يتم التعبير عنها بالكامل فإنها تسمح لأهل الفقيد بالتكيف مع الوضع. فإذا لم نكن نعرف كيفية التعبير عن هذه المشاعر بشكل جيد، فقد يسيطر علينا الإحباط؛ وبدلاً من شفاء الإحساس بالخسارة قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالاكتئاب المزمن والمثبط للعزيمة. ومثال آخر على ذلك: أن الأطفال الذين يقعون فريسة للتعذيب الجسدي غالباً ما يحملون معهم جراح وذكريات مثل هذه التجارب عندما يكبرون. وتؤثر تلك "الجراح" على طاقتهم في التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين وتبادلهم معهم. وأحياناً يكون الإحساس بالذنب جزءاً من المشاكل العاطفية المعقدة التي تستمر معهم حتى في الكبر. إننا جميعاً نتعامل مع الأحاسيس إما بطريقة هدامة وإما بطريقة بناءة. وقد يتسبب كبت المشاعر للبعض في مشاكل عضوية شتى. أما بالنسبة للبعض الآخر، فإن التعبير عن المشاعر قد يكون غير مناسب للوقت أو الموقف وقد يأتي بنتيجة عكسية. بإيجاز، يعتبر فهم المشاعر وتعلم كيفية التعبير عنها بالشكل المناسب من أهم علامات النضج العاطفي.

- استكشاف لياقتك الذهنية: 1- في الأسفل يوجد اختبار لمراجعة فهمك للقواعد الأساسية للياقة الذهنية. لا تقلق من الأسئلة التي تبدو - نوعاً ما - غريبة أو جديدة، أو من تلك التي تواجه صعوبة في حلها. إنها مجرد مقدمة سريعة حول المفاهيم التي سوف يتم عرضها لاحقاً في باب تكنولوجيا النجاح. 2- استكشاف لياقتك الذهنية. 3- أحد أصعب مظاهر بناء اللياقة الذهنية والحفاظ عليها هو القدرة على استكشاف النفس بموضوعية. ولعل أولى الخطوات الهامة هي الرغبة في استكشاف مشاعرك تجاه نفسك وأسلوب علاقاتك مع الآخرين. فقد يكون استكشاف النفس مغامرة أو رحلة شائقة، كما أن كل اكتشاف قد يفتح لك آفاقاً جديدة للتطور. وكلما عرفت نفسك أكثر زادت قدرتك على الاعتراف بحدودك بطريقة واقعية أو اكتشاف إمكانات جديدة لم تكن تدركها من قبل. إن تعلم كيفية تنمية مهاراتك فور اكتشافها هو ما يجعل الحياة مثيرة وشائقة. - اختبار اللياقة الذهنية: لكل منا تركيبة عاطفية مميزة من المشاعر والمواقف والتصرفات التي تجعل منه شخصاً مميزاً، وأنت تملك السيطرة على العناصر التي تكوّن شخصيتك. فيما يلي اختبار أولي يساعدك على اكتشاف العديد من الأمور الهامة المتعلقة باللياقة الذهنية أو العاطفية. اختر الإجابة التي تمثل أفضل وصف لشخصيتك. كن صادقاً قدر المستطاع. يتفق أصدقائي على أنني: صحيح خطأ 1- شخص متشائم أساساً. 2- أتمنّى باستمرار - أن أكون شخصاً آخر أو أن أتحدى بصفات شخصية أخرى. 3- أجد نفسي - باستمرار - غاضباً من كل الناس. 4- أميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين عندما تواجهني أيّة مشكلة. 5- أحياناً أشعر بالذنب تجاه الآخرين عندما يواجهون المشاكل. 6- أجد صعوبة في تشجيع ودعم نجاح الآخرين. 7- أجد صعوبة في تقبل التشجيع والدعم من قبل عائلتي وأصدقائي. 8- لا أحظى بصحبة عدد كبير من الأصدقاء. 9- أشعر - دائماً - بالقلق تجاه الأشياء التي لا أستطيع تغييرها. 10- أشعر بالخوف من أشياء لا يبدو أن الآخرين قلقون بشأنها. إذا كانت إجابتك بـ "صحيح" على خمس إجابات أو أكثر، فقد حان الوقت كي تراجع أسلوب حياتك، وسوف يساعدك هذا المقال على ذلك. ▶ المصدر: كتاب إدارة الأزمات والضغوط/ سلسلة التطوير الإداري