

## عشرة اقتراحات للتخلص من التوتر



«هل أنت متوتر وعصبي؛ إليك عشرة اقتراحات للتعامل مع التوتر الذي تمر به:

1- تكلّم عمّا تشعر به:

عندما يزعجك أي شيء، تكلّم عنه. لا تكبته في داخلك. تباحث فيما يقلقك مع شخص تثق به مثل زوجك أو زوجتك، أبيك، أمّك، أحد أصدقائك، طبيب العائلة، أحد معلميك في المدرسة، أو حتى عميدك. فالتعبير عمّا تشعر به يساعدك في التخفيف من توترك والنظر إليه بطريقة أفضل. وفي الكثير من الأحيان تستطيع أن تكتشف كيف تتعامل معه.

2- أهرب لفترة من الوقت:

في بعض الأحيان حين تتعرّض لمشكلة ما حاول الهرب منها، فهذا سيساعدك انغمس في كتاب شيق أو فيلم مثير أو رحلة قصيرة. لن ينفكّ المكوث في مكانك وتعرّضك للعذاب، كنوع من عقاب الذات. فالحل الأسلم يكون بالهروب لفترة قصيرة تلتقط فيها أنفاسك وتستعيد توازنك. ولكن عد إلى مشكلتك وتعامل معها حينما تشعر بأنك، أو بأن الأشخاص الذين من حولك، مستعدون لذلك بشكل أفضل عاطفياً وعقلياً.

3- تخلّص من غضبك بالعمل:

إذا شعرت أنكَ تلجأ إلى الغضب في تصرُّفك، تذكَّر أنَّ الغضب، مع كونه يعطيك شعوراً وقتياً بالسلطة، إلا أنَّهُ في النهاية يجعلك تشعر بالندم. إذا أحسست أنكَ ستصبُّ غضبك على شخص ما حاول ضبط نفسك لأطول وقت ممكن. وفي ذلك الوقت حاول القيام بشيء مفيد تخفّف فيه من غضبك. انغمس في أي نوع من النشاطات الجسدية، مثل الاعتناء بالحديقة، غسل السيارة أو أي شيء آخر. فالتخلّص من غضبك بواسطة العمل لمدة يوم أو يومين يجعلك تشعر بأنكَ في حالة أفضل للتعامل مع مشكلتك.

4- تنازل قليلاً من فترة لأخرى:

تذكَّر أنَّ العراك الدائم والعناد مع مَن حولك هي طريقة تصرّف الأطفال الصغار. تشبث بما تعلم بصحّته، ولكن بهدوء. فهناك دائماً احتمال بأن تكون مخطئاً. وحتى لو كنت محقاً مئة بالمئة في مسألة ما فمن الأفضل لك ولجسدك أن تأخذ الأُمور بروية. إذا رضخت أحياناً فستجد أنَّ الآخرين سيرضخون أيضاً. وستكون النتيجة ارتياحك من التوتر، والتوصل إلى حل عملي والشعور بالاكْتفاء والنسوج.

5- حاول مساعدة الآخرين:

إذا شعرت أنكَ دائم القلق حول نفسك، حاول القيام بعمل ما للآخرين. إذا لم تكن تعرف إنساناً محتاجاً، فهناك جمعيات عديدة ترحب بالمتطوعين. وسترى أنَّ الاهتمام بالآخرين سيفيدك أنت أيضاً من خلال مشاركتك لقدراتك مع من يحتاجها.

6- اهتم بعمل واحد في وقت واحد:

تشكّل الأعباء اليومية العادية حملاً ثقيلاً على كاهل الأشخاص المتوترين. فلا يجدون طريقة لإنهاء أعمالهم وحتى المهمة جدّاً منها. تلك حالة مؤقتة وبإمكان الشخص التخلّص منها. أفضل طريقة لذلك تكون باهتمامه أوّلاً بالأُمور المستعجلة واحداً تلو الآخر وترك ما تبقى لوقت آخر. عندما يتخلّص من تلك الأعباء سيجد أنَّ التخلّص من الباقي ليس صعباً.

إذا شعرت أنكَ لا تقدر أن تؤجّل أي شيء، قف وفكّر: هل أنت متأكد من أنكَ لا تبالغ في أهمية الأعمال التي تتولاها؟

7- لا يستطيع أياً كان القيام بأي عمل كان:

يتوقع بعض الأشخاص الكثير من أنفسهم، ممّا يضعهم في حالة مستمرة من القلق والتوتر لأنّهم يعتقدون بأنّهم مقصّرون. فهم يهدفون إلى الكمال في كل شيء. يشكّل هذا التفكير دعوة مفتوحة للفشل. فليس باستطاعة أحد إنجاز كل شيء إلى أقصى درجات الكمال. فكّر بالأعمال التي تبرع فيها وركز اهتمامك وطاقتك عليها. من الأرجح أن تكون تلك الأعمال التي تحبّها والتي تعطيك أعلى درجات الاكتفاء. أمّا الأعمال التي لا تبرع فيها كثيراً فحاول جهدك قدر المستطاع، فأنت لا تقدر على تحقيق المستحيل.

8- لا تنتقد الآخرين:

يتوقع بعض الأشخاص الكثير من الآخرين، ويشعرون بالإحباط والخيبة إذا فشل ذلك الشخص في تحقيق توقعاتهم. هذا الشخص يمكن أن يكون الزوج أو الزوجة أو طفلاً تحاول تسييره في طريق معين يناسبك. تذكَّر أن لكل شخص قدراته وقيمه وحتى أخطائه الخاصة به، وحقّه في أن يكون هو هو. فالأشخاص الذين تخيبهم أخطاء الآخرين، سواء أكانت وهمية أو حقيقية، هم في الحقيقة خائبو الطن بأنفسهم. فبدلاً من انتقاد سلوك الآخرين حاول البحث عن النقاط الجيدة فيهم وساعدهم على تحسينها أكثر.

يشعر الأشخاص الذين يعانون من التوتر العاطفي بأنّ عليهم "الوصول أوّلاً" - أي أن يسبقوا الطرف الآخر حتى في أبسط الأمور - إذا شعر عدد كافٍ منّا بذلك، وأكثرنا يشعر فعلاً بذلك، فسيصبح كلُّ شيء سباقاً كبيراً. وفي هذا السباق لا بدّ من وجود متضررين إمّا جسدياً أو عاطفياً أو عقلياً. ولكن من الممكن أن نطمح إلى وضع أفضل. فالتنافس مُعدّ وكذلك التعاون. فعندما تمنح الطرف الآخر فرصة فأنت تسهل كثيراً من الأمور على نفسك، وعندما يشعر بأنّك لا تشكّل أي تهديد له فلن يعود يسبّب لك أي مشكلة.

10- كن هناك:

معظمنا يشعر بأنّه في بعض الأحيان مهمّل. نظن أن الآخرين لا يريدوننا بينما هم في الحقيقة ينتظرون المبادرة الأولى من جهتنا. إذ ذاك نكون نحن الذين نخفض من قيمة أنفسنا وليس الآخرين. من الأسلم لنا أن نأخذ المبادرة أحياناً بدلاً من الجلوس والانتظار وعزل أنفسنا. وطبعاً علينا أن لا نكون مُندفعين كثيراً، فالاندفاع بطريقة خاطئة يعرّضنا فعلاً لعدم محبّة الآخرين لنا. يجب اعتمادنا للتوسط بين الانسحاب من المجتمع والاندفاع الأخرق. ►