

## التفكير الإيجابي عند التوتر



ثانياً ، نحن نحكم ما إذا كنا نملك القدرات والموارد اللازمة لمواجهة ذلك التهديد الملموس. يمكن أن تشمل هذه الموارد على الوقت والمعرفة وقدرة الإدراك والقدرات العاطفية وحتى قوتنا وطاقتنا. الشعور بالتوتر يعتمد على قدرتنا في البقاء داخل نطاق السيطرة والتحكم في زمام الأمور، وإلى أي مدى يمكننا مواجهة التهديد بالموارد المتوفرة لدينا.

تتفاوت نسب وطرق تفاعل الأشخاص عند التوتر والتي بطبيعتها الفطرية تكون متباينة ومختلفة من شخص لآخر. ومع ذلك، بعض علامات التوتر الشائعة وأعراض «غريزة البقاء» إمّا بالمواجهة أو الهروب، عبارة عن:

- التهيج ومشاعر الغضب

- التعب المستمر

- صداع متكرر

- حرقة متكررة وآلام في المعدة أو الغثيان

- نوبات هلع

- صعوبة استمرار التركيز

- سلوكيات وسواسية وقهرية

- إفراط في النوم أو الأرق

عواقب التوتر لها بعد سلبي على القدرة البشرية والأداء الوظيفي، ويؤثر على كيف نقوم بأعمالنا مع الآخرين. يمكن أن يكون هذا الاجهاد الناتج من التوتر تأثير خطير على وظائفنا ورفاهيتنا العامة وحتى علاقاتنا .

قد يسبب الاجهاد المستمر وعلى مدى بعيد حالات غير صحية مثل الإرهاق وامراض القلب والأوعية الدموية وجلطات الدماغ وحتى الاكتئاب. في الحقيقة عندما يتوتر المرء فإن آخر شيء يود التفكير فيه هو مدى الضرر الناتج منه. ومع ذلك، فأنت بحاجة إلى معرفة مدى أهمية أخذ التوتر على محمل الجد.

تتمثل الخطوة الأولى في كيفية إدارة التوتر في فهم مصدرها والبحث عن منشأها. عند احتفاظك بمذكرات التوتر وتدوين ملاحظتك لتحديد تلك الأسباب من ناحية المدى القصير والبعيد، عندها تستطيع الوصول إلى خلاصة مفيدة وبعض الأحيان القدرة على التخلص من أغلب المصادر والمسببات السيئة. أثناء كتابة أو التفكير في أحداث تسببت في توترك، حاول التفكير ما السبب وراء ذلك.

حاول سرد هذه الضغوطات بترتيب تأثيرها. ما الذي يؤثر على صحتك؟ ما الشيء الذي إذا فعلته يزيد من وتيرة توترك؟

يمكنك اتخاذ الإجراءات التالية لتغيير المواقف العصيبة:

- غالبية البشر يقللون من شأن وأهمية إدارة الوقت في شتى المجالات وحل المشاكل. عليك في تطوير وتحسين إدارة وقتك في حياتك الخاصة والعملية والاجتماعية.
- إعطاء الأولويات وتحديدهم من أهم الاستراتيجيات للتغلب على ضغوطات الحياة والتوتر. عند استخدام تقنية «التحليل الوظيفي» تستطيع إدارة عملك بشكل أكثر فعالية وفي المقابل تحصل على أكبر عائد مقابل جهودك.
- الناس بشكل عام ومنهم زملاء العمل يمكن أن يكونوا مصدراً خطيراً للتوتر وبالتالي يجب عليك اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة والتأكد من احترام احتياجاتك والابتعاد كل البعد عن الأشخاص السلبيين.
- بيئة العمل مهمة جداً فمن خلالها نستطيع أن نتمتع ليس فقط بحياة مهنية رائعة بل بحياة خاصة واجتماعية أفضل. حاول التخلص من أي ظروف مزعجة، ومحبطة، وغير مريحة في مكان عملك. أخلق لك بيئة عمل خاصة مفعمة بالإيجابية.
- الانفعالات الذاتية أو المشاعر الموجهة من قبل الآخرين تزيد من التوتر العاطفي. قد يكون من المزعج أن يقول الناس كذا وكذا، ولكن الكثير من التوتر يأتي من التفكير السلبي المفرط أو من طريقة إدراكك لموقف معين.
- لتغيير طريقة تفكيرك في مثل هذه المواقف وعمل «نقلة» في حياتك، أو رغبتك في تعلم مناهج مدروسة تتعامل مع العاطفة بشكل عام، عليك في الارشادات التالية:
- استخدام وتطوير المهارات فيما يسمى بـ «إعادة الهيكلة المعرفية»
- تحسين الوعي الفكري
- التفكير بعقلانية
- ممارسة التفكير الإيجابي
- استخدام التأكيدات الإيجابية عند مواجهة الضغوطات

- من ناحية أخرى، هناك بعض من المواقف التي لا يملك الناس فيها القدرة على تغيير ما يحدث وعادة تكون مواقف سلبية وتزيد من وتيرة التوتر والاجهاد أيضاً. النهج الوحيد الفعال تجاه مثل تلك المواقف هو القبول. ولكن القبول يأتي بأشكال متفاوتة منها:

- ممارسة التأمل والاسترخاء البدني لتهدئة النفس

- الاستفادة من الدعم والمساندة من قبل أفراد العائلة والأصدقاء والزملاء

- نيل قسطاً كافي من النوم والراحة

- تحويل أي غضب ناتج من القبول إلى ممارسة الرياضة

- تعلم كيفية التعامل والتأقلم مع التغيير

كما ترون، يمكننا فقط التحكم فيما يمكننا القيام به. وعند مواجهة ظروف قاهرة وعوامل خارجية، فإنّ أهم شيء فعله دائماً هو ممارسة التفكير الإيجابي والعقلاني.