بناء المرونة النفسية الشخصية

المرونة النفسية هي القدرة على التكيف بشكل جيد مع الضغوط والانتكاسات والتغييرات الصعبة. وتصفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها عملية وليست سمة نادرة، أي أن الناس العاديين يستطيعون تقويتها بالممارسة. وهي لا تعني ألا نشعر بالألم أو ألا نواجه صعوبات، فالأشخاص المرنون يشعرون بالضغط والحزن أيضاً. والفرق في ما يفعلونه بعد ذلك. وتساعد في ذلك أربع عادات يومية: إعادة صياغة الموقف، والتواصل، والتعافي، والعيش بهدف.

1. إعادة صياغة الموقف

العادة الأولى هي إعادة صياغة الموقف. تبدو الانتكاسة ثقيلة عندما نراها كارثة دائمة، لذلك نسأل ما الذي يمكننا التحكم فيه وماذا نستطيع أن نتعلم منه. ورؤية الأزمة على أنها حدث صعب واحد، لا نهاية كل شيء، تساعدنا على رؤية الأمور بحجمها الحقيقي. وإعادة الصياغة لا تعني التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، بل اختيار نظرة أكثر فائدة إلى الوقائع. والنظرة الأهدأ تجعل التصرف الواضح ممكناً.

مثال: تفوت الحافلة أحد الطلاب، فيظن في البداية أن يومه كله قد فسد. وباستخدام إعادة الصياغة، يسأل ما الذي يمكنه التحكم فيه وماذا يمكنه أن يتعلم، ثم يتصل مسبقاً ويستغل الانتظار في القراءة. فيمضي اليوم دون ذعر.

في العمل: يخسر عمر عميلاً مهماً. وبدلاً من أن يظن أنه فشل تماماً، يعيد صياغة الموقف فيسأل ما الذي يمكنه التحكم فيه وماذا يمكنه أن يتعلم. ثم يراجع المشروع الأخير، فيجد تأخراً في التواصل، ويغير روتين المتابعة لديه. وفي المرة التالية يذكر عميل جديد أن البداية كانت أسلس.

2. التواصل مع الآخرين

العادة الثانية هي التواصل. وتساعد العلاقات الداعمة مع العائلة والأصدقاء والزملاء والمرشدين الناس عادة على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل. والدعم لا يعني النصيحة دائماً، لأنه أحياناً يكون مجرد شخص يصغي. وتعمل شبكة الدعم أفضل ما يكون عندما تبنى قبل الأزمة، عبر اتصالات صغيرة ومنتظمة. كما أن تقديم المساعدة للآخرين يقوي هذه الروابط أيضاً.

مثال: يشعر أحد الوالدين الجدد بالإرهاق فيسأل من يمكن التحدث إليه. فيصغي صديق مر بالمرحلة نفسها، ويشعر الوالد بوحدة أقل ويحصل على نصيحة عملية واحدة.

في العمل: يسأل عمر نفسه مع من يمكنه التحدث، ويدعو مديراً سابقاً إلى فنجان قهوة. فيصغي المرشد، ويروي قصة مشابهة، ويعرفه على جهتي اتصال مفيدتين. ويغادر عمر وهو أهدأ ولديه خيارات جديدة.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. استعادة الطاقة

العادة الثالثة هي التعافي. والمرونة ليست تحملاً بلا نهاية، لأن الجسم والعقل يحتاجان إلى الراحة لمواجهة الضغط. ويساعدنا النوم والحركة والوجبات المنتظمة والاستراحات القصيرة على استعادة الطاقة. ويمكننا أيضاً التخطيط للتعافي مسبقاً، مثلاً بحماية أمسية واحدة في الأسبوع من العمل. والسؤال هو ما الذي يعيد إلينا طاقتنا، وأفضل ما نفعله هو استخدام الجواب قبل أن يفرض الإرهاق التوقف.

مثال: يتدرب رياضي بجد لكنه يخطط أيضاً لأيام راحة. وعندما يسأل ما الذي يعيد إليه طاقته، يختار النوم والمشي الخفيف، ويعود أقوى للحصة التالية.

في العمل: في شهر مزدحم، يلاحظ عمر أنه متعب وسريع الانزعاج. فيسأل ما الذي يعيد إليه طاقته، ويحمي مساء الخميس، ويتوقف عن الرد على الرسائل بعد الثامنة مساءً. وبعد أسبوعين ينام أفضل ويرتكب أخطاء أقل.

4. العيش بهدف

العادة الرابعة هي العيش بهدف. ومعرفة سبب أهمية عملنا تمنحنا سبباً للاستمرار عندما تصبح الأمور صعبة. ونربط هذا الهدف بأهداف صغيرة ونتخذ خطوة واحدة واضحة نحوها، ولو كانت متواضعة. واتخاذ الإجراء، بدلاً من انتظار اختفاء المشكلة، يعيد الإحساس بالتحكم. والتقدم الذي نراه، مهما صغر، يبني الثقة للتحدي التالي.

مثال: يرسب متعلم في اختبار لكنه يحتفظ في ذهنه بحلم أن يصبح ممرضاً. وعندما يسأل ما الخطوة الصغيرة الواحدة، يحجز وقتاً إضافياً للدراسة في اليوم التالي.

في العمل: يتذكر عمر سبب اختياره هذه المهنة: مساعدة العملاء على تنمية أعمالهم. فيسأل ما الخطوة الصغيرة الواحدة نحو هذا الهدف، ويرسل مقترح تحسين قصيراً إلى ثلاثة عملاء محتملين. ويرد أحدهم خلال أسبوع.

الخاتمة

وخلاصة القول، المرونة النفسية هي القدرة على التكيف بشكل جيد مع الضغوط والانتكاسات، ويمكن تعلمها. وتساعدنا إعادة الصياغة على رؤية الأمور بحجمها الحقيقي. ويمنحنا التواصل الدعم، ويحمي التعافي طاقتنا، ويبقينا الهدف في حركة. وتحول هذه العادات الأربع معاً الأحداث الصعبة إلى خبرة نستفيد منها. والأشخاص المرنون يشعرون بالضغط أيضاً، لكنهم يعرفون كيف يستجيبون.

المصادر

• الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA): المرونة النفسية (صفحة الموضوع) – https://www.apa.org/topics/resilience
• الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA): بناء المرونة النفسية – https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)