

(53)

حافظ على إحساسك بالتحكم

كلما ازداد إحساسك بالتحكم تجاه الأمور التي تقوم بها، قل الأذى الذي تسببه لجسمك. هذا لا يعني أنك تستطيع العيش معافى من غير أي مشكلات في حياتك. ولكن يعني أنك بالتركيز على حلول المشكلات عند نشوئها يمكنك الاهتمام بالأمور التي يمكنك القيام بها في حالة معينة عوضاً عن الأمور التي لا تستطيع القيام بها.



عندما لم تتم ترقيته، انتابت دين حالة من السلبية. "أصابتنى حالة من الذعر"، يقول دين. وشعر بالحرج والإرباك. "كنت أجلس بلا فائدة. ولم أستطيع التركيز على أي شيء"، يقول دين.

صاحب خيبة أمله في العمل تحد تجاه التزامه بالعادات الصحية. "كنت أقول أساساً لنفسى: الحياة قصيرة، ربما عليّ البدء بترفيه نفسى. لم كل هذا الإزعاج لإنقاص وزنى ومحاولة العيش على نحو صحى في الوقت الذي لا أملك فيه أي اتجاه أو تديره؟"

تقول اختصاصية التغذية آن نوريس: "إن مصاعب الحياة قد تقضي وتقلل من شأن الأهداف الصحية". "قد يزيد استهلاك الطعام الغني بالدهون إلى 80٪ عندما يفقد الناس وظائفهم أو عند مواجهتهم للمصاعب في العمل"، تقول آن.

"إن ما يحدث أمر سيئ، قد يعتقد الناس أن إنقاص الوزن أو الالتزام بالعيش الصحي في مثل هذا الوقت لا يناسب مجرى الأمور. ولكنه قد يكون أكثر أهمية؛ لأنه يجعلك تركز على أمور تستطيع التحكم بها".

تشرح آن: "تساعدنا التمارين الرياضية على التعامل مع الضغوط الجسدية والنفسية وذلك عن طريق إضعاف آثار العناصر الدفاعية الكيميائية التي تكونها أجسامنا أثناء فترة الحزن والقلق". وتحذرننا من الاستسلام أمام المغريات. "إنها سترفع فقط من إحساسك بأن الأمور لا يمكن السيطرة عليها. إن وضع الحدود لنفسك، من ناحية أخرى، يعد خطوة إلى الأمام نحو إثبات قدرتك على التحكم بنفسك، والخطوة الأولى نحو إحساسك بالتحكم عموماً.



أظهر المشاركون في الدراسة التي تعرضوا فيها إلى ضوضاء وأخبروا بأن هذه الضوضاء ستزول إذا نجحوا في الاختبار قليلاً من

تأثيرات الإجهاد عن الأشخاص الذين تم إخبارهم بأن الضوضاء ستستمر بغض النظر عن النتيجة التي يحققوها. استنتج الباحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا أن إحساس المجموعة الأولى بالتحكم هداها قليلاً، بالرغم من أن كلتا المجموعتين في الواقع لم تملك أي نوع من التحكم على العملية.

