

## التحكم في الضغط





## تقبُّلُ أم عمل؟

ثمة دائماً أجزاء من حياتك لا يمكنك تغييرها - من أنت، وموقعك الحالي، وموقعك في السابق. وبالنسبة إلى الحقائق الموجودة ببساطة، فإن القبول هو أكثر الطرق صحية للاختيار. ولكن بالنسبة إلى تلك الأجزاء من حياتك التي يمكن أن تتغير، فإن التحكم في الأمر بمنح نفسك القوة للتغير هو مقترح مثير. وإذا كان مستوى الضغط لديك مرتفعاً جداً، أو تقلق بشكل مفرط، أو تشعر بالقلق تجاه كل صغيرة، فخذ نفساً عميقاً ثم تحكم في الأمر. وتعرض الأقسام الآتية إستراتيجيات أساسية للتحكم في الأمر.

---

**نصيحة:** ساعد فريقك أو موظفيك المباشرين على قبول العناصر التي لا يمكن تغييرها من المحيط التجاري والتحكم فيما يمكن تغييره أو إصلاحه.

---

## عكس المعادلة الأساسية للقلق

تصف المعادلة الأساسية للقلق عملية سلبية لزيادة القلق.

زيادة الشعور بالعرضة + نقص القوة = زيادة القلق.

في حين أن التحكم في الأمر يصف عملية تعكس هذه المعادلة الأساسية: خفف من القلق بتقليل شعورك بالعرضة للخطر وتعزيز شعورك بالقوة.

قلة الشعور بالعرضة + زيادة القوة = قلة القلق.

ويمكنك البدء بالتحكم في الأمر أن تقلل من شعورك بالعجز، وتزيد من قوتك لإدراك المشكلة بوضوح أكبر ولاكتشاف أعمال إيجابية يجب أن تعملها لتحسين الموقف أو حل المشكلة، وتقلل بشكل سريع من القلق الذي كان يعيق قدرتك للعمل بشكل فعال.

"إذا أمكن للشعور بالقلق أن يضايقنا، فيمكنه أيضاً أن يفيدنا، كإعداد ذاتي. فإذا لم تكن ثمة رهبة مسرح، فليس ثمة أداء".  
آدم فيليبس

### تطبيق أسلوب الخطوات الأربع

إن إحدى الطرق للخروج من دورة الضغط السلبي هي اتباع أسلوب الخطوات الأربع هذا، الذي يمنحك تركيباً للتعامل مع الضغط في أثناء وقوعه.

• **الخطوة الأولى:** قف. سرعان ما تشعر بحلول القلق، قل لنفسك: "قف!" فمثلاً، إذا جمد حاسبك الآلي بمجرد محاولتك لإنهاء عرضك، وشعرت بذلك التدفق من القلق وبدأت رسائل الفشل تغمر ذهنك: "سيفشل العرض، سأفشل وأطرد من العمل". امنع تلك الرسائل قبل إمكانية سماعها بقولك: "قف!" ثم كرر الجملة مرتين إضافيتين: "قف! قف!".

• **الخطوة الثانية:** تنفس. الخطوة اللاحقة هي التنفس. خذ نفساً عميقاً، مألئاً حجابك الحاجز بالهواء. أمسك ذلك النفس ثماني ثوانٍ، ثم ازفر ببطء. وكما تمنع كلمة "قف" الأفكار السلبية من ذهنك، فإن التنفس يتغلب على الميلان لإمساك نفسك تحت الضغط. ويساعدك التركيز على التنفس التركيز على ضغطك بطريقة مختلفة.

• **الخطوة الثالثة:** تأمل. يمكنك بمقاطعة نمط الضغط ومنح نفسك طاقة عبر التنفس أن تركز الآن على المشكلة الحقيقية؛ سبب الضغط لديك. ويمكنك بالتأمل في استجابتك للضغط أن تميز المستويات المختلفة للتفكير وتصنف استجابات الضغط العقلانية من اللاعقلانية. ويمكنك أن ترى الموقف

الفعلي بوضوح وواقعية أكبر وتميزه من تشويهات أفكارك المتأثرة بالقلق.

• **الخطوة الرابعة:** اختر. أخيراً، يمكنك مع اهتمامك الموجه نحو المشكلة الفعلية نفسها أن تختار لتعثر على حلول حقيقية. فمثلاً، قد تكتشف بعد تشغيل حاسبك الآلي مرة أخرى أنك لم تفقد إلا القليل من المادة، أو أنه مازال بإمكانك حتى دون المادة المفقودة أن توصل المعلومات إلى الحضور باستخدام الطريقة القديمة بوصفه. وما بدا أنه كارثة يصبح مشكلة يمكن التعامل معها، حيث منحت القوة لحلها بتحديد خياراتك.

### حافظ على توازن العمل/الحياة لديك

يقع الضغط في معظم مواقف العمل، ولكن متطلبات العمل والحياة الشخصية المتعارضة غالباً ما قد تكون سبباً رئيساً للضغط، والقلق، والهم، في العمل والمنزل معاً. ويمكن للعثور على توازن بين الاثنين أن يقلل القلق السام، ويزيد الطاقة المنتجة في جميع جوانب حياتك. تذكر الآتي:

- يجب أن يكون العمل والحياة الشخصية مكملين، وليس متعارضين.
- يجب تحديد الأولويات التجارية ثم موازنتها بالقضايا الشخصية.
- إن "الناس المتكاملين" هم أولئك الذين تتداخل مهاراتهم ومعرفتهم في العمل وفي الحياة خارج العمل.
- إن الأساليب المرنة والمبدعة لهذا التوازن تعزز من أداء الموظف وطاقته لكل من العمل والحياة الشخصية.

---

### خطوات للخروج من دورة الضغط السلبي:

1. أوقف الرسائل السلبية من أن تغمر ذهنك.
  2. تنفس بأخذ نفس عميق ثم الزفير ببطء.
  3. تأمل في الموقف.
  4. اختر كي تجد حلاً.
-