

عشرة اقتراحات للتعامل
مع التوتر

عزيزي القارئ إذا كنت مُتوتراً وعصبياً؛ فإليك عشرة اقتراحات للتعامل مع التوتر الذي تمر به :

١ - تكلم عما تشعر به:

عندما يُزعجك أي شيء فتكلم عنه؛ ولا تكبته في داخلك؛ وتشاور فيما يُقلقك مع شخص تثق به مثل زوجك أو زوجتك؛ أهلك؛ أمك؛ أحد أصدقائك؛ طبيب العائلة؛ أحد مُعلميك في المدرسة؛ أو حتى عميدك. فالتعبير عما تشعر به يُساعدك في التخفيف من توترك؛ والنظر إليه بطريقة أفضل؛ وفي الكثير من الأحيان تستطيع أن تكتشف كيف تتعامل معه.

٢ - أخرج من الجو المشحون فترة من الوقت:

في بعض الأحيان حين تتعرض لمشكلة ما حاول الهرب منها؛ فهذا سيساعدك؛ وانغمس في كتاب شيق مثلاً؛ أو فيلم مُثير؛ أو رحلة قصيرة؛ ولن ينفعك المكوث في مكانك وتعرضك للعذاب كنوع من عقاب الذات.

فالحل الأسلم يكون بالهروب لفترة قصيرة تلتقط فيها أنفاسك وتستعيد توازنك؛ ولكن عُدْ إلى مُشكلتك وتعامل معها حينما تشعر بأنك تستطيع الرجوع إليها بعد خروجك من جو الاكتئاب والتوتر الذي كنت فيه؛ أو بأن الأشخاص الذين من حولك مُستعدون لذلك بشكل أفضل عاطفياً وعقلياً.

٣ - تخلص من غضبك بالعمل:

إذا شعرت أنك تلجأ إلى الغضب في تصرفاتك؛ فتذكر أن الغضب مع كونه يُعطيك شعوراً وقتياً بالسلطة؛ إلا أنه في النهاية يجعلك تشعر بالندم إذا أحسست أنك ستصب غضبك على شخص ما؛ فحاول ضبط نفسك لأطول وقت ممكن؛ وفي ذلك الوقت حاول القيام بشيء مُفيد تُخفف فيه من غضبك؛ وانغمس في أي نوع من النشاطات الجسدية؛ مثل الاعتناء بالحديقة؛ غسل السيارة؛ أو أي شيء آخر. فالتخلص من غضبك بواسطة العمل لمدة يوم أو يومين يجعلك تشعر بأنك في حالة أفضل للتعامل مع مُشكلاتك.

٤ - تنازل قليلاً من فترة لأخرى:

تذكر أن العراك الدائم والعناد مع من حولك هي طريقة تصرف الأطفال الصغار؛ وتشبث بما تعلم بصحته؛ ولكن بهدوء. فهناك دائماً احتمال بأن تكون مُخطئاً؛ وحتى لو كُنت مُحقاً مئة بالمئة في مسألة ما؛ فمن الأفضل لك ولجسدك أن تأخذ الأمور بروية؛ وإذا رضخت أحياناً فستجد أن الآخرين سيرضخون أيضاً.

وستكون النتيجة ارتياحك من التوتر؛ والتوصل إلى حل عملي والشعور بالاكتماء والنضوج.

٦ - حاول مساعدة الآخرين:

إذا شعرت بأنك دائم القلق حول نفسك؛ فحاول القيام بعمل ما للآخرين؛ وإذا لم تكن تعرف إنساناً مُحتاجاً؛ فهناك جمعيات عديدة تُرحب بالمتطوعين؛ وسترى أن الاهتمام بالآخرين سيفيدك أنت أيضاً من خلال مُشاركتك لقدراتك مع من يحتاجها.

٧ - اهتم بعمل واحد في وقت واحد:

تُشكل الأعباء اليومية العادية حملاً ثقيلاً على كاهل الأشخاص المتوترين . فلا يجدون طريقة لإنهاء أعمالهم وحتى المهمة جداً منها . وتلك حالة مؤقتة ؛ وبإمكان الشخص التخلص منها ؛ وأفضل طريقة لذلك تكون باهتمامه أولاً بالأمور المستعجلة واحداً تلو الآخر وترك ما تبقى لوقت آخر .

عندما تتخلص من تلك الأعباء ستجد أن التخلص من الباقي ليس صعباً ؛ وإذا شعرت أنك لا تقدر أن تُؤجل أي شيء ؛ فقف وفكر : وهل أنت متأكد من أنك لا تُبالغ في أهمية الأعمال التي تتولاها؟

٨ - لا يستطيع أيّا كان القيام بأي عمل كان:

يتوقع بعض الأشخاص الكثير من أنفسهم ؛ مما يضعهم في حالة مُستمرة من القلق والتوتر لأنهم يعتقدون بأنهم مُقصرون . فهم يهدفون إلى الكمال في كل شيء ؛ ويُشكل هذا التفكير دعوة مفتوحة للفشل ؛ فليس باستطاعة أحد إنجاز كُل شيء إلى أقصى درجات الكمال ؛ ففكر في الأعمال التي تَبْرَعُ فيها ؛ وركز اهتمامك وطاقتك عليها ؛ ومن الأرجح أن تكون تلك الأعمال التي تُحبها والتي تُعطيك أعلى درجات الاكتفاء ؛ أما الأعمال التي لا تبرع فيها كثيراً فحاول جهدك قدر المُستطاع ؛ فأنت لا تقدر على تحقيق المُستحيل .

٩ - لا تنتقد الآخرين:

يتوقع بعض الأشخاص الكثير من الآخرين ؛ ويشعرون بالإحباط والخيبة إذا فشل ذلك الشخص في تحقيق توقعاتهم ؛ وهذا الشخص يُمكن أن يكون الزوج أو الزوجة ؛ أو طفلاً تُحاول تسييره في طريق مُعين يُناسبك ؛ وتذكر أن

لكل شخص قُدراته وقيمه ؛ وحتى أخطائه الخاصة به ؛ وحقه في أن يكون هو . فالأشخاص الذين تُخيبهم أخطاء الآخرين ؛ سواء أكانت وهمية أو حقيقية ؛ هم في الحقيقة خائبو الظن بأنفسهم ؛ فبدلاً من انتقاد سلوك الآخرين حاول البحث عن النقاط الجيدة فيهم وساعدهم على تحسينها أكثر وأكثر .

١٠ - امنح الشخص الآخر فرصة :

يشعر الأشخاص الذين يُعانون من التوتر العاطفي بأن عليهم " الوصول أولاً " أي أن يسبقوا الطرف الآخر حتى في أبسط الأمور ؛ وإذا شعر عدد كافٍ منا بذلك ؛ وأكثرنا يشعر فعلاً بذلك ؛ فسيُصبح كل شيء سباقاً كبيراً .

وفي هذا السباق لابد من وجود مُتضررين إما جسدياً أو عاطفياً أو عقلياً ؛ ولكن من الممكن أن نطمح إلى وضع أفضل ؛ فالتنافس مُعد وكذلك التعاون .

فعندما تمنح الطرف الآخر فرصة فأنت تُسهل كثيراً من الأمور على نفسك ؛ وعندما يشعر أنك لا تُشكل أي تهديد له فلن يعود يُسبب لك أي مُشكلة .

١١ - كُن هناك :

مُعظمنا يشعر بأنه في بعض الأحيان مُهمَل ؛ ونظن أن الآخرين لا يُريدوننا بينما هم في الحقيقة ينتظرون المبادرة الأولى من جهتنا . في هذه الظروف نكون نحن الذين نُخفض من قيمة أنفسنا وليس الآخرون .

ومن الأسلم لنا أن نأخذ المبادرة أحياناً بدلاً من الجلوس والانتظار وعزل أنفسنا ؛ وطبعاً علينا ألا نكون مُندفعين كثيراً ؛ فالاندفاع بطريقة خاطئة

يُعرضنا فعلاً لعدم محبة الآخرين لنا . كما يجب اعتمادنا للتوسط بين
الانسحاب من المجتمع والاندفاع الأخرق .

