

الترايط مع نفسك



obeikandi.com

استخدام الحديث الذاتي

قد يكون الترابط مع نفسك أحد أكثر الإستراتيجيات فعالية لمواجهة الضغط ثم الفوز. وكما نمو ونتعلم عن العالم حولنا، فإننا نطور أفكارًا تلقائية لتساعدنا على تصنيف إدراكنا وخبراتنا. وإذا كانت هذه الأفكار التلقائية صحية وبناءة، فإننا نتعامل مع حياتنا بطرق إيجابية. ولكن الأشخاص النزاعين للقلق بشكل دائم عادة ما يعرضون أنفسهم لأفكار تلقائية سلبية تشارك في تكوين القلق والضغط لديهم.

إزالة القوة الهدامة للأفكار السلبية

إن الحديث الذاتي السلبي، ما تحدث به نفسك، يشارك بشكل مباشر في قلقك. ويتعلق الحديث الذاتي بافتراضاتك واعتقاداتك الداخلية، وهو عادة تلقائي، ومألوف، وغير واعٍ. فمثلًا، لا يمكن لأجسادنا أن تميز الخبرات التي نمر بها من الأحداث التي نتخيلها. فزي أثناء تخيلنا لنتيجة نهائية سيئة - مثلًا، الصرف عن العمل - فإن أجسامنا تتفاعل للفكرة كما لو كانت تحدث في الواقع. فتقع جميع التفاعلات الجسدية التي تصحب موقفًا خطيرًا في موقف متخيل أيضًا.

ونحن نتحدث إلى أنفسنا بشكل ثابت، وإذا كانت تلك الرسائل سلبية وانتقادية ("كيف أمكنني فعل أمر بهذه الحماسة!") أو السبّ ("إنني غبي") فإننا نبدأ في الاعتقاد بها. وأخيراً، إننا نادراً ما نتوقف لاعتبار ما نقوله لأنفسنا. فمثلاً، إننا لا نقابل الانتقاد بالفهم أو العفو. وبكلمة أخرى، إننا لا نختبر افتراضاتنا. ولأننا لا نقاوم الأفكار السلبية - مثل "إنني أعلم أنني لن أحصل على تلك الترقية" - فإن تلك الأفكار تصبح محققة ذاتياً.

سماع حديثك الذاتي

يجب لتسمع حديثك الذاتي السلبى بشكل دقيق أن تحدد أولاً أفكارك التلقائية. وهذه هي أفكار عفوية قد تعكس أو لا تعكس حقيقة موقفك.

وبداية، فكر فيما تقوله لنفسك أول ما تصل إلى المكتب في الصباح. هل الرسالة إيجابية أم سلبية؟ هل ثمة شعور مألوف للرسالة؟ فمثلاً، هل ترى مكتبك وتقول: "إنني لن أنهي جميع أعمالي اليوم أبداً"؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل هذه الرسالة صحيحة؟ هل من الممكن أنك تقوم بتشويه الموقف أو المبالغة فيه؟

تحديد الأفخاخ الذهنية الشائعة وتجنبها

إن الأفكار التلقائية عادة ما تصنف إلى فئات تدعى الأفخاخ الذهنية. وهذه الأفخاخ الذهنية هي اعتقادات غير عقلانية قد تضلك عن الإدراك الواضح والواقعي لعالمك. إن تحديد تلك الأفخاخ الذهنية التي تستخدمها، وتشعر بالراحة معها سيساعدك لمواجهتها. اعتبر كيف يمكن لتفكيرك التلقائي أن يقع في الأفخاخ المذكورة في جدول "بشأن الأفخاخ الذهنية".

بشأن الأفخاخ الذهنية	
ما هي	الأفخاخ الذهنية
"ينبغي أن أفعل هذا. يجب أن أفعل ذلك". حيث تقوم بتحفيز نفسك بـ "ينبغي أن" ثم تشعر بالذنب.	جمل "ينبغي أن"
"خطأ واحد وسيحل الفشل التام." حيث ترى الأمور بأقصى درجة من أسود أو أبيض، وسيئ تماماً أو حسن تماماً.	تفكير كل شيء -أو- لا شيء
"إن هذا يحدث دائماً". حيث تضع نمطاً للحمية لحدث يقع مرة أو مرتين.	المبالغة في التعميم
"سيخرب هذا الخطأ كل شيء". حيث لا ترى إلا الجانب السيئ لحدث وتتجاهل الجانب الإيجابي.	الترشيع الذهني
"لقد أنجز الفريق عملي من باب التهذيب فحسب". حيث تقبل الرسائل السلبية فحسب.	رفض الخبرات الإيجابية
"يجري الآن إعادة تنظيم قسمنا. وأنا أعلم أنني سأصرف عن العمل". حيث تفترض الأسوأ دون عناء البحث عن الحقائق.	القفز إلى النتائج
"إنني أشعر أنني فاشل، فلا بد أنني كذلك". حيث تفترض أن مشاعرك السلبية تمثل الحقيقة.	التبرير العاطفي
"ما أشد غيابي وانعدام مسؤوليتي لتأخري عن ذلك الاجتماع!" حيث تتمتع نفسك بشكل سلبي.	النعته
"لقد تم فرض المقترح بسبب وجودي في الفريق". حيث تتسبب السبب واللوم لنفسك بشكل غير ملائم.	تقبل الأمر بشكل شخصي

مواجهة تشويهاات الحديث الذاتي

متى ما أمكنك تحديد الأفخاخ الذهنية التي تقع فيها بسهولة، فابدأ في مواجهتها، واحداً تلو الآخر. ويعرض جدول "علاج الأفخاخ الذهنية" علاجاً محتملاً للأفخاخ الذهنية الشائعة.

علاج الأفخاخ الذهنية	
العلاج	الأفخاخ الذهنية
استخدم الفعل "أرغب" بدلاً من "ينبغي أن". امنح نفسك بعض المرونة في تقرير ما تريد أن تفعل.	جمل "ينبغي أن"
لا تصدر أحكاماً سيئة تماماً أو حسنة تماماً. فكر عن نقاط أو نسب في الوسط (مثلاً، 40% أو 75%).	تفكير كل شيء -أو- لا شيء
افحص الدليل. هل ثمة شيء صحيح دائماً؟ أم هل حدث مرتين من المرات الخمس السابقة؟	المبالغة في التعميم
انظر للجانب الإيجابي، إضافة إلى الجانب السيئ. ركز على حل المشكلة.	الترشيح الذهني
اعترف واقبل بحقيقة الخبرات أو الأحداث الإيجابية.	رفض الخبرات الإيجابية
احصل على الحقائق أولاً. انظر إذا كان الدليل يدعم استنتاجك.	القفز إلى النتائج
تتح عن مجرد مشاعرك. وحاول أن تشاهد نفسك كما يشاهدها الآخرون.	التبرير العاطفي
قم بوصف السلوك، وليس نفسك. وإذا أخطأت، فاعترف بالخطأ؛ لا تلم نفسك.	النعمة
اطلب من نفسك إثبات مسؤوليتك للموقف. ما هو الدليل؟	تقبل الأمر بشكل شخصي

اختيار الحديث الذاتي الإيجابي

إن تفضيل الحديث الذاتي الإيجابي على الأفخاخ الذهنية الموجودة ليس أمراً سهلاً. ولكن اتخاذ منظور إيجابي هو أساسي لتجنب ضغط موقع العمل. ولإعادة برمجة حديثك الذاتي، ابدأ ببطء. اعتبر كيف يمكنك إعادة صياغة الطريقة التي تتصور الأحداث بها. إن إعادة الصياغة هي طريقة لإعادة ذكر الحديث الذاتي السلبي بإقرار إيجابي. إنه يضع الصورة العامة أو الخبرة في إطار مختلف، ما يمكنك من النظر إليه بطريقة جديدة. اعتبر أسوأ تصور لحالة معينة. مثلاً، ماذا لو صرفت من العمل بعد عملية دمج الشركة؟ ماذا سيحدث لك؟ وما الفرص الجديدة التي قد تنشأ من ذلك الحدث؟ وبكلمة أخرى، انظر إلى موقف من جميع الطرق المختلفة الممكنة. ماذا يمكنك التعلم بشأنه؟ فإن الموقف الذي قد يبدو فاجعاً قد يعرض فرصاً جديدة مثيرة. وما قد يبدو خطأ جسيماً قد يكون فرصة جيدة للتعلم.

وفكر أيضاً عن حقيقة كيف يمكنك أن تكون جازماً. امنح نفسك الطمأنينة والدعم. إن الحديث الذاتي الإيجابي والبناء يتطلب التدريب، وقد يبدو غير مريح في الأول. ولكن استمر في ذلك.

أخبر نفسك أنك على ما يرام، وأنتك ستحققه، وأنتك تستحق تلك الترقية. انسب التقدير لنفسك عندما تستحقه. وستقوى البدائل الإيجابية؛ لأنه سيكون لها حقيقة معنى أكبر.

إعادة الصياغة، فعل 1: إعادة ذكر حديث ذاتي هدام بطرق إيجابية لإدراك الأحداث.
