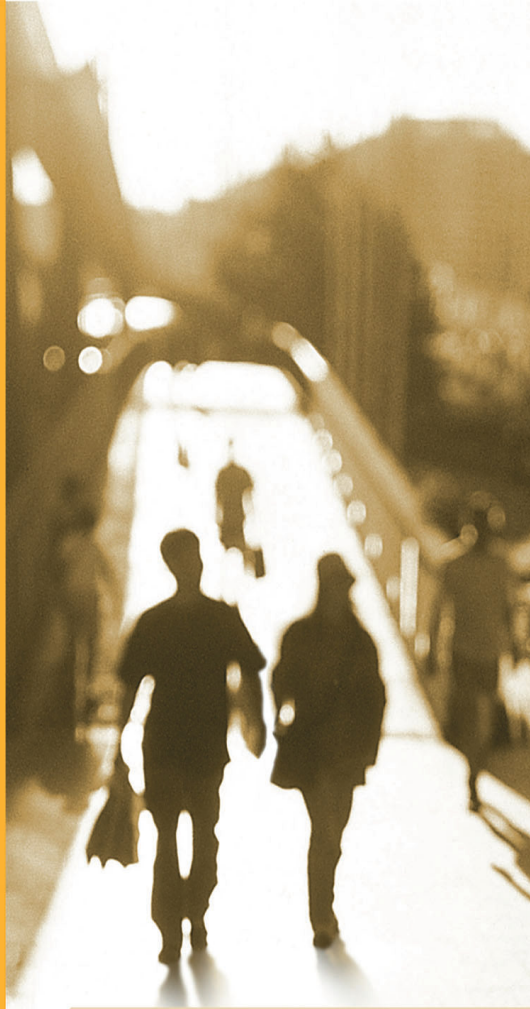


الطريق إلى المرونة النفسية

ترجمة/ محمد السعيد أبو حلاوة
قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.

مراجعة الأستاذ الدكتور/ محمود فتحي عكاشة.
أستاذ ورئيس قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية



The Road to Resilience



مقدمة:

كيف يتعامل الناس مع الأحداث الصعبة التي تغير حياتهم؟ موت شخص عزيز، خسارة وظيفة معينة، الإصابة بمرض خطير، التعرض لهجمات إرهابية، أو غير ذلك من الأحداث الصادمة، وكلها أمثلة لخبرات الحياة الصعبة جدًا. ويستجيب بعض الناس لمثل هذه الظروف بعاصفة قوية جدًا من الانفعالات والإحساس بالحيرة والغموض وعدم التأكد. ومع ذلك، يتوافق بصورة عامة بشكل جيد عبر الزمن مع مواقف الحياة الصعبة والظروف الضاغطة.

والسؤال: ما الذي يُمكنهم من ذلك التوافق أو التأقلم؟ ببساطة شديدة، يتضمن التوافق الإيجابي مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة ما يعرف بالمرونة النفسية Resilience وهي عملية مستمرة تتطلب وقتًا ومجهودًا واندماج البشر في اتخاذ عددٍ من خطوات المواجهة أو المجابهة والتأقلم الإيجابي.

والهدف من الدليل الحالي، مساعدة القراء في الإبحار في طرق المرونة النفسية العامة. ويتضمن معلومات تصف المرونة النفسية العامة وبعض العوامل التي تؤثر على الطرق التي يتعامل بها البشر مع الظروف العصيبة أو مع شدائد وعثرات الحياة. ويركز هذا الدليل بصورة كبيرة على تنمية واستخدام استراتيجية شخصية لتحسين وتعزيز المرونة النفسية العامة.

ما المقصود بمصطلح المرونة؟

المرونة النفسية هي: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لشدائد، صدمات، نكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية. كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار".

وتظهر نتائج البحوث أن المرونة النفسية العامة ظاهرة عادية أو طبيعية، وليست ظاهرة خارقة للعادة أو غير طبيعية. فمعظم الناس يظهرون وسع مرونة نفسية مرتفعة. فمن أمثلة الاستجابات المؤدية لهذا المعنى أن الكثير من الأمريكيين استطاعوا إعادة تنظيم حياتهم بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر الإرهابية.

وإسقاط خاصة أو سمة المرونة النفسية على شخص ما، لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يخبر أو لا يعاني من مصاعب أو ضغوط. فالألم الانفعالي والحزن أعراضًا شائعة بين الأشخاص الذين خبروا أو عانوا من شدائد أو نكبات أو عثرات شديدة في حياتهم. وفي الواقع، فإن الطريق إلى المرونة

النفسية يتضمن المعاناة من الكثير من الضيق والكدر الانفعالي، فالحياة ليست نزهة مبهجة وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد ونكبات دائمة.

إضافة إلى أن المرونة ليست سمة نفسية إما يمتلكها البشر أو لا يمتلكونها. وهي تتضمن سلوكيات، أفكاراً واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص.

بعض العوامل المتضمنة في المرونة النفسية.

تسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة. وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين أو تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال على وجه الخصوص العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها. فالعلاقات الاجتماعية التي يتوافر فيها: الحب، الثقة، نماذج الدور الإيجابية، والتشجيع والمساندة تفضي إلى تنمية وتعزيز المرونة النفسية.

ومن العوامل الإضافية المرتبطة بالمرونة النفسية:

- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.
 - النظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية.
 - مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات.
 - القدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات.
- وهذه عوامل يمكن أن تنميتها وتعليمها لكل الناس.

استراتيجيات بناء المرونة النفسية.

بناء المرونة النفسية وتنميتها رحلة شخصية. والمعلوم أن البشر لا يستجيبون بنفس الطريقة للصددمات أو لأحداث الحياة الضاغطة. وبالتالي، فإن الطريقة التي قد تكون فعالية في بناء أو تأسيس المرونة لشخص معين، قد لا تكون فعالة بالنسبة لشخص آخر. ويستخدم البشر استراتيجيات تأقلم أو مواجهة أو توافق متنوعة.

وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التأقلم مع ومواجهة الضغوط وأحداث الحياة العصبية الفروق الثقافية بين البشر. فقد يكون لتقافة الشخص تأثيرات واضحة على طرق تعبيره عن مشاعره وانفعالاته وعلى طرق تعامله مع أو تصديه للشدائد والصددمات. على سبيل المثال، تؤثر الثقافة على مدى إقبال أو إحجام الشخص عن طلب المساندة من الآخرين.

عشر طرق لبناء المرونة النفسية.

1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين.

فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع أعضاء الأسرة، الأصدقاء، وغيرهم من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية. وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نحبهم والاستماع إليهم يقوي المرونة النفسية لدينا. ويرى بعض الناس أن المشاركة الفعالة في مؤسسات المجتمع المدني، المؤسسات الدينية، أو غير ذلك من الجماعات الخيرية أو التطوعية مصدرًا من مصادر المساندة الاجتماعية ويمكن أن تساعد في إعادة وبث الأمل في نفوس من يتعرضون لشدائد أو عثرات. كما أن مساعدة الآخرين وقت احتياجهم إلى المساعدة مصدرًا مدعمًا للراحة النفسية في التكوين النفسي لمن يقدم هذه المساعدة مما يدفعه إلى المزيد منها.

2. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها.

لا تستطيع أن تغير من الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءًا من واقع حياة الإنسان، لكن بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك وتفسر وتستجيب بها لهذه الأحداث. وحاول أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع إلى المستقبل واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر. وحاول أن تتلمس كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الجزن الناتجة عن المصاعب أو العثرات التي تواجهها.

3. تقبل التغيير واعتبره جزءًا متضمنًا بنويًا في الحياة.

ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز أهدافًا معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف أو الأحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان. واعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

4. اندفع بالتحرك تجاه أهدافك.

ضع أهدافًا واقعية قابلة للتحقيق ومبينة على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك وللواقع المحيط بك. وانتظم في أداء شيئًا، - حتى وإن بدى إنجازًا صغيرًا - يقربك بالتدريج من تحقيق أهدافك. وبدلاً من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها، اسأل نفسك: " ما الشيء الذي أعرف أن بإمكانني تحقيقه أو إنجازه اليوم ويقربني من التحرك في الاتجاه الذي أريده؟

5. اتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة.

تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة. واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار آلامها.

6. تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك.

عادة ما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد أو الخسارة أو الأحداث الضاغطة. إذ يفيد الكثير من البشر الذين خبروا أو واجهوا مصاعب أو عثرات أو نكبات في حياتهم أن تجاوزهم الإيجابي لما واجهوه مكنهم من إقامة علاقات أو روابط ثرية وإيجابية مع الآخرين، الإحساس بقوة وفعالية الذات، بل إن مجرد الإحساس بالقابلية أو الإمكانية للترعض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمة وجدارة الذات، والالتجاء إلى الإيمان والاحتماء بالدين، وتقوية الإحساس بقيمة الحياة.

7. تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاتك.

اعتقد يقيناً بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية.

8. ضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي.

عندما تواجه أحداثاً ضاغطة مؤلمة، حاول أن تقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع وانظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي مثل هذا الموقف، وتجنب تماماً التفكير التضخيمي.

9. لا تفقد الأمل وكن مستبشراً ومتلمساً للخير فيما هو قادم.

فالنظرة التفاؤلية تمكّنك من توقع أن الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك. حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده، بدلاً من الحذر والقلق مما تخاف منه.

10. اعتني بنفسك.

اهتم وقدر حاجاتك ومشاعرك. واندمج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها وتزيد من راحتك أو استرخائك. مارس بانتظام الألعاب الرياضية الممتعة لك. واعلم أن اهتمامك بنفسك يساعدك في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ.

ويوجد الكثير من الطرق الأخرى المفيدة في تنمية وتقوية المرونة النفسية. على سبيل المثال، يميل بعض الناس إلى تدوين أفكارهم ومشاعرهم المتعلقة بالصدمات أو الأحداث الضاغطة التي تعرضوا لها في حياتهم. كما أن الشعائر الدينية وطلب مساندة الآخرين طريقة أخرى مفيدة للكثير من الناس. ومن المهم أن تتعرف على وتحدد أكثر الطرق المفيدة لك واعتبرها جزءاً من استراتيجتك الشخصية لتنمية وتعزيز المرونة النفسية.

تعلم من ماضيك: وجه الأسئلة التالية لنفسك؟

لا شك أن التركيز على خبراتك الماضية وعلى مصادر قوتك الشخصية يساعدك في تعلم استراتيجيات بناء المرونة لديك. ومن خلال الإجابة عن الأسئلة التالية والمتعلقة برويتك لذاتك وردود أفعالك تجاه الأحداث الضاغطة، يمكنك أن تتعرف على أو تحدد كيفية استجاباتك للضغوط أو للعثرات التي مررت بها في حياتك.

- ما أنواع الأحداث الأكثر تضمناً أو فرضاً للضغوط النفسية عليك؟
- كيف أثرت عليك مثل هذه الأحداث؟
- هل وجدت أنه من المفيد بالنسبة لك أن تفكر في طلب المساعدة من الأشخاص المقربين عندما واجهت مثل هذه الأحداث؟
- إلى من لجأت طلباً للمساعدة عندما واجهت أحداثاً ضاغطة أو عصبية؟
- ما الذي تعلمته عن نفسك وعن تفاعلاتك مع الآخرين أثناء الأوقات العصبية.
- هل من المفيد لك أن تساعد أشخاصاً يمرون بظروف أو أحداثاً ضاغطة مثل الأحداث التي واجهتك في حياتك؟
- هل استطعت التغلب على العثرات أو المصاعب أو الأحداث الضاغطة التي واجهتك؟ وإذا كانت الإجابة بنعم، فكيف؟
- ما الذي ساعدك على الإحساس بالأمل والاستيثار بالمستقبل؟

كن مرناً حافظ على اتزانك النفسي.

- تتضمن الصحة النفسية الجيدة القدرة على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي عند التعرض إلى أو التعامل مع ظروف ضاغطة أو أحداث صادمة. ويمكن أن يحدث ذلك بعدة طرق، منها:
- اسمح لنفسك بالتجاوب مع الانفعالات القوية، واعلم متى يفضل تجنب مثل هذه الانفعالات لتستمر في أنشطتك وفعاليتك المعتادة.
 - اندفع إلى الأمام وبادر بأفعال للتعامل المباشر والفوري مع مشكلاتك واحرص على تلبية احتياجاتك اليومية الاعتيادية، وخصص لنفسك وقتاً للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط.
 - اقضى وقتاً مع من تحب لتحصل منه على المساعدة والتشجيع.
 - اعتمد على الآخرين، واعتمد على نفسك في ذات الوقت.

أماكن تنشدها طلباً للمساعدة.

السعى لطلب المساعدة عند الحاجة إليها من الأمور بالغة الأهمية لبناء المرونة النفسية. فبالإضافة إلى العلاقات الإيجابية مع أعضاء الأسرة والأصدقاء، وغيرهم من المقربين المحبون. من المفيد أن يتوجه الإنسان إلى نشدان المساعدة من:

■ مساعدة الذات وجماعات المساندة.

فجماعات المساندة تمثل مصادر دعم لمن يواجهون ظروف عصبية أو شدائد معينة مثل موت عزيز عليهم. فعن طريق المشاركة في المعلومات، والأفكار، والانفعالات تساعد الجماعة الفرد الذي يواجه صعوبات أو عثرات أو نكبات معينة في إدراك انه ليس بمفرده وأنه ليس هو الشخص الوحيد الذي واجه مثل هذه المصاعب أو الشدائد.

■ قراءة الكتب أو غيرها من الإصدارات أو المنشورات.

خاصة الكتب التي كتبها أشخاص نجحوا في إدارة المواقف الضاغطة أو العصبية مثل الأشخاص الذين شفوا من مرض السرطان مثلاً. فمثل هذه السير الذاتية والقصص تحرض القراء على تعرف وتحديد استراتيجيات فعالة للتصدى أو لجابهة ظروف وأحداث الحياة العصبية أو الضاغطة.

■ مصادر المساندة عبر الخط المفتوح على شبكة المعلومات العالمية.

يمكن من خلال الإبحار في شبكة المعلومات العالمية الحصول على الكثير من الأفكار والاستراتيجيات المفيدة في التعامل مع الضغوط وأحداث الحياة العصبية. ويجدر التنويه إلى أن نوعية وجودة المعلومات التي توجد على شبكة المعلومات العالمية ينبغي التعامل معها بحذر وتحري للدقة.

■ اللجوء إلى خبراء الصحة النفسية المهنيين المرخص لهم بممارسة الإرشاد والعلاج النفسي.

إذ يساعد الأخصائي النفسي الناس على سبيل المثال في تطوير استراتيجياتهم الشخصية في مواجهة الضغوط والشدائد. ومن المهم أن تسعى إلى طلب المساعدة المهنية المتخصصة إذا شعرت بالعجز عن أداء أنشطة الحياة اليومية نتيجة الصدمة أو خبرات الحياة الضاغطة التي تتعرض لها.

استمر في مشوارك وواصل رحلة الحياة.

لنساعد نفسك حوال تلخيص النقاط العديدة المتضمنة في الكتيب الحالي، واعتبر المرونة النفسية بمثابة المركب الشراعي الذي تبحر به في نهر الحياة الهادر بالأمواج العاتية. ولكي تتمكن من الإبحار بنجاح في هذا النهر والوصول إلى بر الأمان عليك أن تعرف الكثير من المعلومات التفصيلية عنه وأن تعرف خبراتك الماضية في التعامل معه. ويجب أن يوجه رحلتك خطة، واستراتيجية تعتقد أنها مناسبة لك.

وعن طريق المثابرة والثقة في قدراتك في نحت واجتياز المصاعب والعقبات ستتمكن من الوصول بسلام إلى شاطئ الأمان. ويمكن أن تكتسب الشجاعة والبصيرة في إبحارك بنجاح في هذا النهر إذ سيطر عليك التفاؤل والاستبشار. كما أن الصحبة الوفية المخلصة محل الثقة التي ترافقك أثناء رحلتك مصدرًا رئيسيًا للمساندة والدعم عند الحاجة.