

## النفسيّة المرنة! مها الجهنّي



□ في وقتنا الحالي مع زيادة ضغوط الحياة المستمرة ، وكثرة المسؤوليات والالتزامات ، والتعامل مع العديد من الشخصيات ، نحتاج لمهارة في غاية الأهمية حتى نستطيع أن نكون في حالة من التجديد المستمر لاتزان نفسي ، تُسمى هذه المهارة بالمرونة النفسية.

قرائني الأعزاء قبل أن أبدأ معكم في استعراض بعضاً من هذه الخطوات التي تساعد على تعلم هذه المهارة واكتسابها نحتاج أن نُعرج على مفهومها حتى يتضح لنا المقصود بها.

المرونة النفسية عرفها الدكتور بندر آل جلالة بصورة بسيطة حيث قال: "هي امتلاك القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر والضغوط النفسية ، والقدرة على النهوض مجدداً بعد التعرض للعقبات والنكسات ، والقدرة على التعافي بعد الصدمات".

إذاً من خلال هذا المفهوم نفهم أنها مهارة يمكن تعلمها و تطبيقها فهي متعلقة بتغيير بعض عادات التفكير والسلوك ، و طرق التعامل مع ما يمر به الانسان خلال يومه.

لمهارة المرونة النفسية خطوات عملية كثيرة تسهم في اكتسابها و تحسينها ، لذا سأكتفي بذكر أربعة خطوات منها و هي على النحو التالي:

١- خفف قلقك السلبي: ليس المقصود به اضطراب القلق المرضي بل القلق الذي يعاني منه الكثير بشكل مستمر والذي يكون عادة نتيجة أفكار سلبية و افتراضات وهمية ليست أحداث واقعية حقيقية.

٢- إقرأ: فالقراءة من الطرق الفعالة التي تُسهم بتغيير الأفكار ثم الأفعال ثم طرق التعامل مع مجريات الحياة.

٣- تعلم مهارات الحياة: لا بد أن يتعلم المرء مهارات تعينه و تساعد على مواجهة الحياة و تحمل المسؤولية ولذا عليه أن يكتسب ويتقن ما يجعله يعرف كيف يُدير وقته ، ويخطط لحياته ، ويتعامل مع الآخرين بجوده فعالة ، وكذلك كيفية حل مشاكله ، وكيف يستمتع بحياته بصورة فعالة وذات أثر مفيد له.

٤- مارس الامتنان: بمعنى أن تكون شاكراً لله تعالى دائماً مستشعراً ما أنت فيه من نعم وتعرف قيمة كل ما لديك من الفضائل فغيرك يتمناها ولا يجدها.

إذاً الشخصية ذات المرونة النفسية العالية دائماً في حالة من التقبل لكل مجريات الحياة ، وتدرك بشكل واعي أن هناك أمور بالحياة خارجة عن السيطرة والتحكم ، لكنها في ذات الوقت لا تضيع جهدها ووقتها في هذه الأمور ، بل تركز على ما هو في نطاق قدرتها وتستطيع التعامل معه من حيث التعديل أو التغيير أو تجاوزه.

لذا هي في حالة هدوء ونمو ايجابي مستمر محافظة على سلامة نفسيّتها.

أختم :

أنصح بقراءة كتاب ( المرونة النفسية ) للدكتور/ بندر آل جلالة ، فهذا الكتاب عبارة عن برنامج فعال لإكتساب هذه المهارة بجودة عالية .