

## أعد التفكير ونظّم مشاعرك

الكاتب



شيماء المرزوقي

في مسيرتنا الحياتية، نتعرض لبعض المواقف، واللحظات الدقيقة، والتي تتطلب منا الهدوء والحكمة في النظر فيها، والتعامل معها؛ لأن تلك المواقف قد تكون مؤذية، وتسبب أذى بالغاً وجسيماً للروح المعنوية، بل قد تُحطم طموحنا وورغبتنا في التطور والسعي والكسب.

على سبيل المثال، أجريت مقابلة وظيفية، وتم إبلاغك شفويّاً بأنك مناسب لها، وبأنك مرشح قوي، وأن حظوظك قوية جداً للدرجة التي خيّل لك معها أن الوظيفة لك، وتنتظر إبلاغك بأول يوم عمل، لكن الذي حدث أنه وصلك بريد إلكتروني يفيد بالاعتذار عن عدم قبولك.

ستبحث عن سبب عدم قبولك، قد تقول بأن هناك محسوبيات، وتساؤلات كثيرة قد تتزاحم في عقلك، مثل: هل هناك خطأ ارتكبه بسببه صرفوا النظر عني؟ أو هل هناك نقطة ما نسيت ذكرها لهم؟ أو هل طريقة كلامي كانت خاطئة؟ وهكذا تستمر التساؤلات التي لن تجد لها إجابات، ومع هذا تُعاد وتكرر بشكل سلبي، وتنمو في ذهنك حتى تصبح على درجة عالية من السُميّة، حيث ستنظر لسيرتك الذاتية بتقليل، بل قد تعدّها متواضعة وغير ثرية. وفي المجمل، مهما كانت الأسباب التي ستقولها لنفسك، والتساؤلات التي ستبقى مبهمة، فإن النتيجة واحدة، وهي أنك إنسان قد تلبّسك الإحباط، ولم تتقبّل الرفض، وعدم قبولك في تلك الوظيفة.

هنا تأتي الوسيلة الصحيحة التي قد تكون مفيدة لنا، وتعيدنا إلى الطريق الأصح والأسلم، وهي طريقة إعادة التفكير. مستلهم هذه الطريقة، هو البروفيسور جيمس جروس، أستاذ علم النفس في جامعة ستانفورد، مدير مختبر ستانفورد للفيزيولوجيا النفسية، حيث يقول: «إعادة التفكير هي استراتيجية لتنظيم المشاعر، تتضمن تغيير تفسيرك للموقف العاطفي ودورك فيه بشكل متعمد، بطريقة تغير ما تشعر به. إنه مثل كونك مخرجاً في فيلم حياتك الخاصة، فقط في هذه الحالة، فإن اختيار زاوية مختلفة لمشهد درامي لا يُغير فقط الطريقة التي تنظر بها إليه، بل أيضاً كيف تشعر. في العقود القليلة الماضية، أظهرت الدراسات أن إعادة التفكير يمكن أن تكون مفيدة للغاية. الأشخاص الذين يستخدمون هذه

الاستراتيجية استفادوا من انخفاض التوتر، وزيادة المرونة العاطفية، وعلاقات شخصية أقوى. إعادة التفكير يمكن أن تعزز الصحة العامة والرفاهية». أعد التفكير بهدوء، ورتب تلك الأفكار وفق حاضرك وما تتطلع إليه في مستقبلك، ولا تزد الضغوط على روحك وعقلك وقلبك.

[Shaima.author@hotmail.com](mailto:Shaima.author@hotmail.com)

[www.shaimaalmarzoqi.com](http://www.shaimaalmarzoqi.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.