العدد 3589 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 11 جمادى الآخرة 1441 - الموافق 5 فبراير 2020
Wednesday 5 February 2020 - No.3589 - 12 th Year

الأكثر مرونة .. أكثر تحكماً

- المرونة النفسية تعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته
- الشخص ذو التفكير الأحادي غالباً ما يعاني من ضعف في الخيال وعدم رؤية الخيارات المتاحة
- الشخصية الاعتمادية لاتتسم بالمرونة قدر اتسامها بالخوف من الوحدة ويعاني صعوبة في اتخاذ القرارات
- الإحساس بالدعم والمساندة من أهم أسباب تقوية المرونة لدى الأفراد

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

أسمع كثيراً من الناس عندما يتكلمون عن مواقف حياتهم، تجد أحدهم يصف ذاته بأنه واقف على نفس الموقف، ومتصلب عليه، ويظن أنه بذلك سيكون أكثر قوة وتحكماً في حياته، ويعتقد أنه قوي الشخصية بحيث لا يتلاعب أحد بآرائه ولا يتلاعب به أحد، ويعبر بعضهم عن ذلك أنه ليس طفلاً يخدعه الآخرون بكلامهم ومواقفهم..! والغريب في الأمر أنه بتكرار المواقف التي يتخذ فيها موقفاً جامداً معانداً للآخرين والاستمرار على رأيه دون رغبة في التنازل أو التفاوض حول رأيه بتكرارها يرى خسائره واضحة، ولكنه يقرر الاستمرار بالخسارة الكبرى دون رغبة في تغيير استراتيجياته في التعامل مع الأمور بمرونة أكثر.

والمرونة في حقيقتها تدل على الذكاء، فالإنسان الذكي الأكثر حكمة ينظر إلى خواتيم الأمور والنهايات الجميلة التي سيصل إليها، هذه هي الحكمة والذكاء وكذلك القوة والنضج، بينما في حقيقة الأمر هذه المجموعة من الناس يفعلون بالضبط ما يفعله الطفل عندما يغضب تجاه الأشياء من حوله، لأن نضجه غير مكتمل، وما زال يتعلم من تجاربه وخبراته التفاعلية مع الناس فلا يلام الطفل على مثل هذه التصرفات، ويتم تنبيهه على المرحلة الأرقى في التفكير وتقييم النهايات ولوازم الفعل والقرار الذي اتخذه الآن، ومع غنى البيئة التربوية يتعلم الطفل يومياً كيف يتعلم توسيع مدارك النظر والمرونة في اتخاذ المواقف في حياته، ومنذ هذه اللحظة يتخلق في الوجود شخص يكبر عمره ولديه مهارات التعامل مع تغيرات الحياة، ويكون كالماء عندما يوضع في أنبوب أو يسكب على الأرض كيف يأخذ شكل المكان الذي يوضع به، فمرونة الماء جعلته يتداخل في كل شيء وفي كل مكان، وفي هذه اللحظة أيضاً يكبر شخص في أيامه لكنه ما زال متمسكاً بتصرفاته الطفولية العنيدة، وكأنه لم يكتسب شيئاً من تجاربه في الحياة، وربما كان ضحية تربية تعلمه هذه المبادئ التي تلقاها طفلاً أن التراجع ضعف، والواثق بنفسه يثبت على موقفه، وينسى أن الواثق من نفسه لا يهمه رأي الآخرين به ما لم يكن موافقاً للدليل المبني على الواقع ومشاهداته.

تعتبر المرونة النفسية فرعاً من فروع علم النفس المعاصر، وتعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصدمات في حياته، وتشمل المرونة النفسية التعامل مع بُعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر أو الصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين، فيما يتمثل الآخر بالتكيف ومواجهة الحادث بطريقة إيجابية بالرغم مما قد تحدثه من تأثيرات سلبية على نفسيته، ومن الجدير بالذكر أنّ علماء النفس لا يتعاملون مع المرونة النفسيّة على أنها سلوك فردي وطابع يميزه بل كعمليّة يمكن تعديلها، وتجدر الإشارة إلى أنّ الأشخاص ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات باعتبارها تحديات تستحق اكتسابها والتعلم منها.

التفكير أحادي الاتجاه

يعتمد ما يسمى بالتفكير الأحادي على رؤية وحيدة يكوّن من خلالها تصوراته للكون ويبني عليها تفسيراته للمعطيات من حوله على اعتبار أن وجهة نظره تلك هي الوحيدة التي يمكن أن تكون صحيحة، وغالباً ما يعاني الشخص ذو التفكير الأحادي من ضعف في الخيال وعدم القدرة على رؤية الخيارات المتاحة أمامه في الواقع ويرفض الاحتكاك بالجديد أو المجهول، ويحتمي باليقين الذي جربه من قبل، ولا يفضل الحلول التوافقية التي تميل للتنازل عن الموقف القديم إلى مواقف أكثر فاعلية وأثرها الإيجابي في الحياة، وتكون أهدافه في الحياة محدودة ضيقة الأفق، وربما تراه يميل لاعتماد رؤية وحيدة للكون ويبني عليها تصرفاته للمعطيات من حوله على اعتبار أن وجهة نظره تلك هي الوحيدة التي يمكن أن تكون صحيحة، وربما تجد صاحب هذا النوع من الشخصية يعاني من ضعف في المستوى التعليمي إما في كميته أو في نوعيته، فقد يكون ممن اعتادوا على التلقين وتبنّي رأي واحد فقط. وعلى الرغم من مساهمة هذه العوامل وغيرها في تعزيز الذهن الأحادي إلا أن هذا النمط من الشخصية قد يكون كذلك سمة عقلية/نفسية تميز بعض الشخصيات عن غيرها، من يعانون من نظرة استعلائية متطرفة اتجاه الأحداث الجارية في المجتمع. وتكمن خطورة هذا النمط من التفكير في صعوبة التواصل معه، وعدم القدرة على التوصل لحلول ترضي جميع الأطراف، وربما لو تبنت هذه الشخصية فكرة عنيفة تتسم برفض الآخر ربما حولته إلى إرهابي متطرف من المغفول بالنسبة له ارتكاب جريمة لتعزيز وجهته التفكيرية الذهنية.

متى تصبح المرونة مضرة؟!

عادة لا تكون المرونة النفسية مضرة، ولكنها كأي شي في الوجود ربما تشوهت صورته في أذهان الناس، لذا قد نجد شخصاً لا يستطيع رفض كلام الناس تجاهه، أو الاستجابة لطلباتهم ولو كانت غير مريحة له أو غير مقنعة، وكثيراً ما يكون الدافع لمثل هذه التوجهات السلوكية والتصرفات التي تبدو في ظاهرها متسمة بالمرونة والسلاسة في التعامل، الخوف من إغضابهم وبالتالي تركهم بمفردهم، ولن يجدهم بعد ذلك عندما يحتاج لهم في موقف آخر أو حتى يريد التواصل معهم في بيئة الصداقة والعلاقات الإجتماعية!، وهذه في الحقيقة لم تكن مرونة ولكنه خوف من الترك وفقد من يضعهم في فئة الأشخاص الذين يقدمون له الدعم والمساندة! ولذا في ميدان علم النفس نطلق على هذه السمة في الشخصية اسم الشخصية الاعتمادية فهو بحاجة إلى تلقي الرعاية والاهتمام من الآخرين واستمرار هذه الحاجة لفترة طويلة، لا سيّما من قبل الأفراد الذين يرونهم الأهم بالنسبة إليهم. ويصف بعض الناس الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب بأنهم "غير مستقلين"! لأنهم يواجهون مشكلة في التخلي عن الآخرين. وغالبًا ما يساورهم الشك في قدراتهم ومهاراتهم، ويرون أنفسهم عمومًا عديمي القيمة أو ضئيلي القيمة للآخرين. وغالبًا ما يتسمون بقدر قليل من احترام الذات والإيمان بأنفسهم أو بمعرفتهم. وعندما يتعرّضون للنقد البناء أو الرفض في أي وقت، فإنهم ينظرون إلى ذلك ببساطة على أنه دليل على عدم أهميتهم. وقلما تكون لديهم الرغبة في تولي الكثير من الأدوار أو المسؤوليات القيادية. ويعانون صعوبة في اتخاذ القرارات، وربما تقتصر تفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخرين على القلة الذين يشعرون أنهم أكثر اعتمادًا عليهم. ويشعرون بالقلق وعدم الأمان عندما لا يكونون مع شخص يدعمهم. ويتخذ القرارات بشأنهم ويعتني بهم بشكل عام.

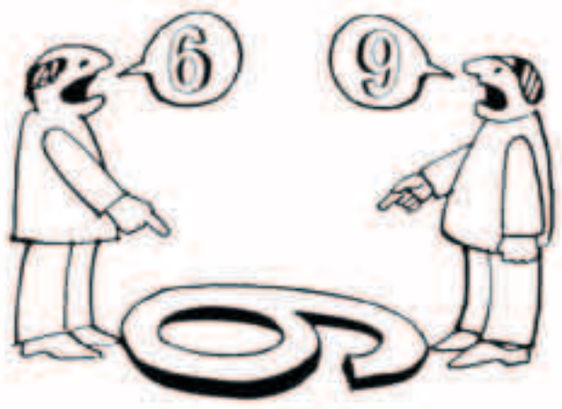
صفات الشخصية المرنة

يتمتع الأشخاص أصحاب المرونة النفسية بالعديد من الصفات، ومنها تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، إذ يمتلكون قدرة على التعلم من أخطائهم، ويسمعون نصائح غيرهم وملاحظاتهم، ويحققون الفائدة من جميع الانتقادات أيا كان مصدرها، لما يدركونه من أنّ الإنسان بطبيعة خطاء وقد يخطئ دون أن يعلم. واتخاذ القرار المناسب، وذلك نتيجة لشعورهم بالمسؤولية التي تدفعهم لدراسة المواقف جيداً، ومن ثم اتخاذ القرار الملائم دون أي تردد. ويتميزون بشخصية قادرة على نشر الفرح وإدخال السعادة إلى نفوس المحيطين من حولهم مما يضفي بُعدا إيجابيا على حياتهم. ويمتلكون استقلالية ويعرفون ما لهم وما عليهم، ويوازنون بين ذاتهم والأفراد المحيطين بهم، ولديهم القدرة على التعامل الاجتماعي والعقلي والنفسي مع المحيطين بهم، وتكوين العلاقات الصحيحة والسليمة، ويتميزون بالتسامح؛ وذلك لقدرة المرونة النفسية على منح أصحابها كلاً من ترك المكابرة والإصرار على الخطأ، وجعلهم أكثر قدرة على الاعتذار عن أخطائهم.

كيف أكتسب المرونة؟

ابدأ بتكوين شبكة علاقات اجتماعية مساندة، وتكمن أهمية العلاقات الجيدة مع العائلة والأصدقاء في قبول الدعم والمساعدة منهم عموما في مختلف الأوقات ومن شان الإحساس بالدعم والمساندة تقوية المرونة لدينا. وبإمكاننا تقوية المرونة من خلال النشاطات الإجتماعية التي يقوم بها الكثير من الأشخاص، كالتطوع والإنضمام الى نواد وجمعيات.

لم تجنب النظر إلى الأزمات بأنها سيل لا ينتهي من المشكلات؛ فهناك جزء من الأزمات والصعوبات التي بإمكاننا التحكم بها، وهناك أيضاً ما هو خارج عن سيطرتنا، ومتى قمنا بالتمييز بينهما، أصبحنا أقدر على الثبات. وقد يأتي التغيير في كثير من الأحيان على شكل مشاكل وآلام قد تشكل ضغوطا وتقوم بتعكير الصفاء الذهني الذي كنا نعيشه قبل حدوث المشكلة أو الإحساس بالألم، لذلك قد تكون إحدى طرق بناء المرونة من خلال تقبل التغيير عموماً في مختلف نواحي الحياة، وما قد يدعم هذا التقبل وجود أهداف يتم العمل عليها ورؤية ترشدنا الى ما نصبو له في الحياة، فمن شأن الأهداف تحديد مفاهيم الإنجاز والنجاح، كما أنها تساعد في تعزيز الثقة بالنفس عند تحقيقها ما من شأنه أن يدعم المرونة، والبحث عن فرص لإكتشاف ذاتك من خلال حدوث أزمات و مشكلات من شأنها أن تساعدنا في إخبارنا أشياءً عن أنفسنا وعن منظورنا للحياة، فكثيرة هي القصص التي يقوم أصحابها بالحديث عن مواجهتهم للألم والصعوبات والتي كانت نقطة تحول لديهم في العمل على جوانب مختلفة من حياتهم.

خسرت بيتي؟!

يخبرني عن حياته كيف خسرها وكيف تحول كل أفراد أسرته من حوله إلى أشخاص غرباء يرتبط بهم بعلاقة ورقية فقط، اسمه والدهم، واسمهم يتبعه اسمه في البطاقة المدنية، يقول: والسبب في ذلك شجار صامت بيني وبين زوجتي أشركت فيه جميع الأبناء ثم تحولت للغضب والتهديد، حاول أبنائي التدخل للصلح، وكانت زوجتي تطلب مني الانتظار لفترة وجيزة لحل الخلاف، ولكنه أصر على رأيه، وكان يردد: أنا لست ولداً صغيراً عندما أقول شيئاً لا أغيره! واستمر على رأيه غير راض أن يتفاوض حول متطلبات الواقع، وبسبب افتقاده للمرونة وعدم قدرته على التمييز بين قيمته الشخصية وبين القرارات التي من الممكن للعاقل أن يغيرها وفقاً للمصلحة وللنضج ولرؤية الأمور بطريقة صحيحة لم تكن واضحة من قبل ولتقليل المفسدة استمر على رأيه فطلق زوجته واختلف مع أبنائه، وبعد فترة تعجب أن رأيه لم يغير شيء من الواقع، وأنه بسبب صلابة الرأي والعناد الطفولي الذي تملكه رجع بلغة الأطفال التي لم يتجاوزها بعد من طفولته البائسة يبرر ما فعله بالغضب تارة، وبالكذب تارة أخرى أني لم أقل ما قلت، وبدأ يبحث عن من يعيد علاقته مع أسرته..!