

تمرين

إنَّ للأحداث الصعبة تأثيرًا كبيرًا في الطريقة التي تعمل بها أجسامنا. الذكريات مؤلمة تؤدي إلى إفراز بعض الموادّ الهرمونات ،(وتجعل هذه الموادّ أجسامنا تتصرّف بطريقةٍ غير طبيعيّة، مثل التنفّس فجأةً بسرعة أو شدّ العضلات. لذلك من المهمّ ان نساعد أجسادنا ونهتمّ بها لنُشفى وتتنقّوى.

ومن التقنيات المهمة للتعامل مع الأحداث الصعبة هي التمييز ما بين الأمور التي يمكننا السيطرة عليها وتلك التي لا يمكننا السيطرة عليها.

نحن نسيطر على ما يحدث داخلنا مثل أفكارنا، وما يصدر منّا، مثل أفعالنا وردود فعلنا. مثلاً، قراراتنا بشأن ما يجب عمله، أو قرارنا أن نجرّب أمورًا جديدة، أو أن نختار مقدار الجهد في العمل على أمرٍ صعب، أو نوعيّة الطعام الذي نتناوله، أو أفكارنا عن الآخرين وعن ذواتنا، أو كيفيّة تعاملنا مع الآخرين.

أمّا الأمور التي لا يمكننا السيطرة عليها، فهي مرتبطة بالأمور الخارجة عنّا، التي تحدث نتيجة أسباب طبيعيّة، أو مرتبطة بأفكار الآخرين ومشاعرهم، وأفعالهم وردود فعلهم، أو مرتبطة بالنتائج، أو الأحداث السابقة، أو الكوارث الطبيعيّة، أو كيفيّة تعامل الآخرين معنا.



في التمرين المقبل، هناك دائرتان في حياتنا: واحدة للأمور التي يمكننا السيطرة عليها، وأخرى للأمور التي لا يمكننا السيطرة عليها. أعط أمثلة من حياتك على كلٍّ من الدائرتين، وفكّر ما إذا كانت الأمور التي كنت تلوم نفسك عليها ضمن الدائرة الأولى أو الثانية.

الأمور التي لا يمكنني السيطرة عليها

هي الأمور التي تحدث خارجاً عني وقد تؤثر فيّ، وتشمل أموراً لا أفعالها أنا.

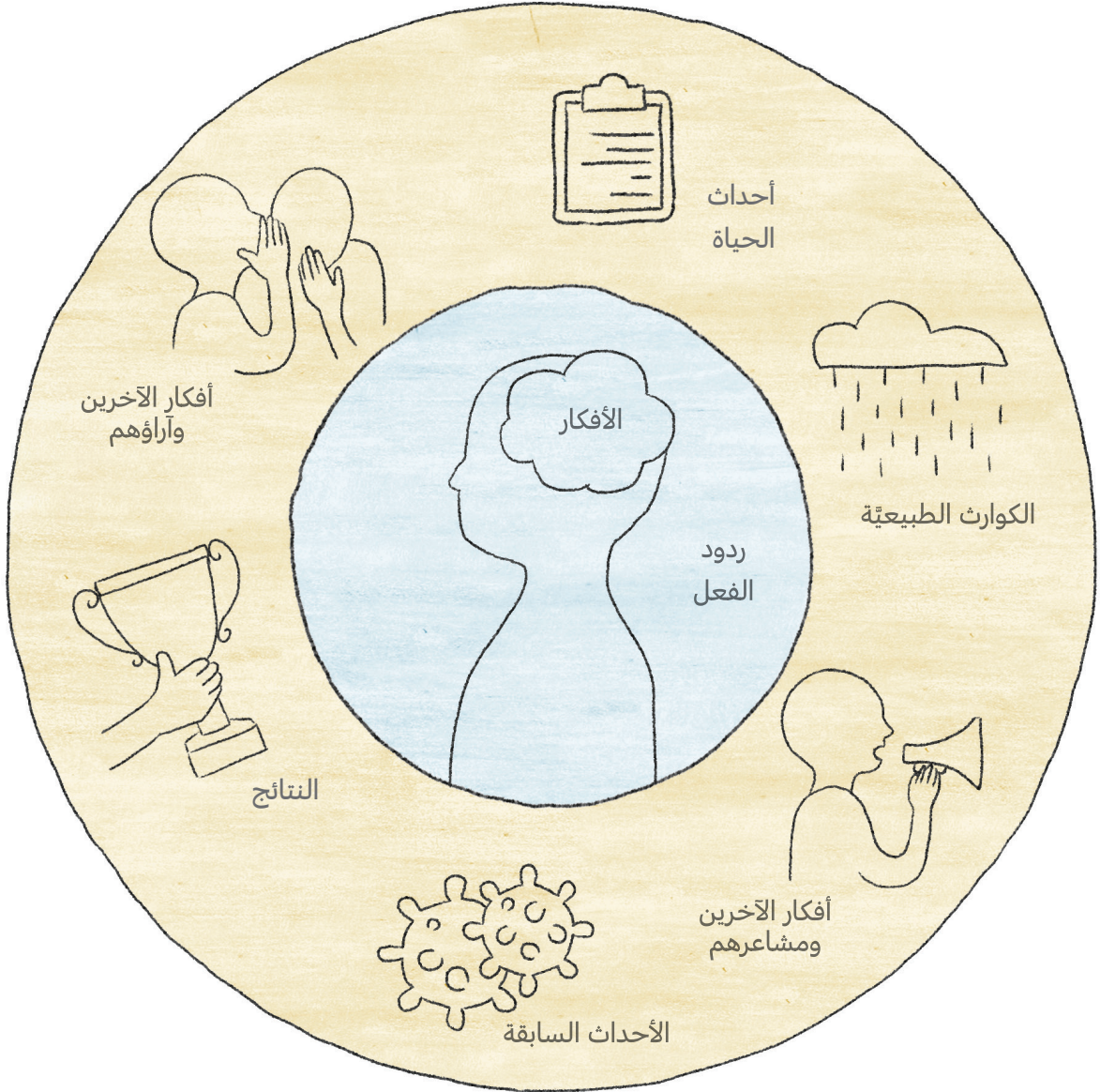
- الحالة الجويّة
- ازدحام السير
- من يفوز في مباراة
- أفكار الآخرين
- كيف يعاملني الآخرون
- أفعال الآخرين
- قرارات الآخرين

الأمور التي يمكنني السيطرة عليها

هي الأمور المرتبطة بالأفكار التي تأتيها والأفعال وردود الفعل التي نقوم بها.

- أن أدرس
- أن أتدرّب
- ألاّ أسمح للأفكار غير المفيدة بالسيطرة عليّ
- أن أفترض الجيّد في الآخرين





الأُمور التي لا يمكنني السيطرة عليها

الأُمور التي يمكنني السيطرة عليها

