

طرق مختلفة لمواجهة أزمات الحياة

يواجه كل منا العديد من المواقف والمراحل المختلفة في الحياة، بعض منها يكون إيجابيًا ويجلب لنا الفرح والسعادة، في حين أن البعض الآخر يحمل في طياته تحديات أكثر، بل ويكون صعبًا أيضًا، على أن مدى صعوبة مواقف مُعينة بالنسبة للفرد الواحد ما هي إلا تجربة شخصية، الأمر الذي يفسر وجود عدد مختلف من المواقف التي قد تُشعرنا بالتحدي.

يملك الأشخاص طرقهم الخاصة والفردية في التعامل مع المواقف والأوضاع الصعبة التي تواجههم في الحياة، وفي بعض الأحيان تعتمد الطريقة التي يتبنوها على نوع المشكلة: ففي حالة تنمر الطلاب بالمدرسة، يتعين عليك الحصول على مساعدة أحد الراشدين، أما في حالة الصعوبات والمشاكل المالية يتعين عليك دائما إعادة ترتيب أمورك المالية، أما في أوقات الحزن، عادةً ما يكون دعم الأبناء مهمًا للغاية.

حددت المعالجة النفسية أوفرا أيلون عدة طرق مختلفة لمواجهة أزمات الحياة والتكيف معها، حيث يمكن للأشخاص اتباع عدد مختلف من الإستراتيجيات في نفس الوقت، على سبيل المثال، عن طريق استخدام العمليات العقلية المعرفية وحلول السلوك الجسدي في نفس الوقت، ما هي آلية التكيف والمواجهة التي تستخدمها؟

العمليات العقلية المعرفية : يركز الشخص الذي يستخدم العمليات العقلية المعرفية على التفكير في الموقف وكيفية العثور على الحلول لتجاوزه، حيث يقوم بجمع معلومات متعلقة بما حدث، ويقيم الموقف والمشكلة من مختلف الجوانب ثم يحاول النظر للأمر من منظور آخر جديد، بالإضافة إلى ذلك يحدد الأولويات والخطوات التي يمكن إجراؤها لاحقًا، بمعنى آخر ما هي الإجراءات التي يمكن تأجيلها وما هي الإجراءات العاجلة الواجب تنفيذها في الوقت الحالي.

التعبير العاطفي : يُعبر الشخص الذي يستخدم التعبير العاطفي عن مشاعره، على سبيل المثال، بالبكاء والضحك، كما أنه يفصح عن مشاعره للآخرين، فهو يُظهر مشاعره ويشاركها، ومن الممكن أن يستخدم طرقًا غير لفظية مثل الرسم أو العزف على الآلات أو الرقص.



الدعم الاجتماعي : يلجأ بعض الأشخاص للحصول على الدعم الاجتماعي من المجموعة، سواء كانوا أعضاء بها أو لقيامهم بأدوار فعالة وبارزة من خلالها، ومن الممكن أن يركزوا على ترتيب الأمور، لذلك فإن هؤلاء الأشخاص يقبلون الدعم من الآخرين ويقدموه لهم أيضًا.

الخيال/الإبداع : قد يستخدم الأشخاص خيالهم إما ليتجنبوا الأفكار التي تُذكرهم بالموقف أو ليعثروا على حلول لمشاكلهم، وغالبًا ما يحاولوا التفكير بشكل إيجابي وتفسير أحلامهم والثقة في حدسهم وخلق عدد من الصور لكي تساعدتهم على التكيف مع الموقف والتغلب عليه.

النظم العقائدية : بالنسبة للشخص الذي يستخدم هذا الأسلوب في مواجهة المصاعب والمشكلات والتكيف معها، يعد الدين أو المسؤولية الاجتماعية أو التمسك بمجموعة من القيم أو **أيديولوجية** ما وما إلى ذلك، هي الوسائل التي تجلب معنى لحياتهم.

السلوك الجسدي : يُعد هذا الشخص نشيطًا جسديًا للغاية، فهو يحاول أن يسترخي ويستمتع بالحياة ويأكل وينام كثيرًا، إذ يُعتبر التريض في الأماكن الطبيعية بالنسبة له شيئًا مهمًا في الغالب.