



كنت تعانين من الإجهاد، فقد يصعب عليك التركيز، فأسألي نفسك: منذ متى وأنت تعانين من هذه الأعراض؟ وهل تشعرين بالإحباط مؤخراً؟ وقد يكون السبب أيضاً هو تغيير مفاجئ لأسلوب حياتك أو سلوكك. فإذا كانت نتائج تحليل الدم طبيعية، أنصحك باستشارة طبيب نفسي.

نيكول المرح، استشارية علم النفس

«Chaise longue»

أعيش في عالم آخر!

أعاني من مشاكل في التركيز، فكثيراً ما أسرح أثناء الحديث مع الآخرين، وأجد نفسي فجأة نسيت عن ماذا كنا نتحدث! ودائماً أكون في عالم آخر حتى وأنا جالسة مع أقارب أو أصدقاء! لا أدري ماذا أفعل؟ أشعر أن حالتي تسوء مع الوقت ولا أدري ما سبب الصعوبة في التركيز.

شوبناز - مصر

دراسة العوامل أولاً

عزيزتي شوبناز، قد يكون هذا هو الوقت المناسب لك لدراسة بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر في نسبة التركيز. فأنصحك بإجراء تحليل دم شامل، لأن انخفاض نسبة الحديد في الدم قد يؤثر في التركيز والحالة المزاجية. وإن

محل المناقشة؟ أم أنك تحاولين إظهار معرفتك لأسباب اجتماعية، مثل جذب انتباه الآخرين لك وإثارة إعجابهم بك؟! فإنا نعتقد كما فهمت من رسالتك أنك تريدين إثارة إعجاب الناس بك، والحصول على تقديرهم. ولو كان هذا صحيحاً فعليك أن تعلمي أن ذلك لن يساعدك في تحقيق ما تريدين، فمن الأفضل لك أن تدعي الآخرين يكتشفون ذكائك بأنفسهم، بدلاً من أن تظهري أنت لهم ذلك، كذلك عليك معرفة أن السيطرة على المناقشات مع الآخرين ليست شيئاً جيداً أو محبوباً. والأهم هو الاحتفاظ بهدوئك طوال الوقت، فلو كنت تشعرين بالقلق والتوتر فإن الآخرين سوف يلحظون ذلك، ويجعلهم أيضاً غير مرتاحين في وجودك. ونصحتي لك إذا كنت في أي موقف اجتماعي حاولي التنفس بهدوء وعمق، فكلما كنت مرتاحة جسدياً ساعدك ذلك على الاحتفاظ بصفاء ذهنك، ويجب أن يكون هدفك الرئيسي هو أن تكوني جزءاً من المجموعة التي تنتمي إليها، واسألي نفسك: ماذا يمكن أن أمنحه لهم؟ واعلمي أن انتباهك، مشاركتك، ذوقك، احترامك لهم.. هي الطريقة الأسهل والأفضل للحصول على احترام الآخرين. أما لو فكرت في السيطرة على المجموعة أو على المناقشات، فإن ذلك سوف يجذب انتباه الآخرين لمحاولاتك السيطرة عليهم، وهو ما سيجعلهم يلجأون إلى إشعارك بالتوتر والقلق، وبالتالي سيزيد من توترك وقلقك. النقطة الأخرى التي تحتاجين إلى التركيز عليها هي أفكارك.. فمن أين جاءتك فكرة أنك إنسانة ضعيفة؟! فإنا لا نعتقد أن الأشخاص الذين تريدين الحديث معهم ينظرون إليك هذه النظرة، إذن توقفي عن قراءة أفكار الآخرين، مع الاحتفاظ - مرة أخرى - بهدوئك.

وعليك أن تعلمي أن الثقة بالنفس ليست شيئاً يمكن الحصول عليه بسهولة، ولكنها نتيجة للخبرة والتفاعل مع الآخرين. ووافوق على أن الشعور بالثقة يجعل الحياة أسهل، ولكنه مع ذلك أمر غير مطلوب أو ضروري للحياة فضلاً عن أنك بمجرد أن تحقق بعض النجاح في حل مشكلتك هذه التي تحدثت عنها، ستزداد ثقتك في نفسك بصورة مباشرة، فقط ركزي على تغيير سلوكك وليس على ثقتك بنفسك.

ونصحتي الأخيرة لك هو أن تجدي شخصاً ما قريباً منك يتمتع بالذكاء الاجتماعي، بصورة طبيعية غير مصطنعة! ثم قومي بملاحظته ومراقبة تصرفاته، وما إذا كانت هناك بعض الصفات أو السمات الشخصية التي يمكنك اكتسابها وتعلمها منه. لأن هذه هي الطريقة التي تعلمنا بها جميعاً كيف نحسن التصرف اجتماعياً!

جاريد الدين، استشارية علم النفس



هدى مهتزة الثقة في نفسها!

أنا بالفعل في حاجة إلى مساعدتكم.. عمري 23 عاماً، تخرجت مؤخراً في الجامعة، ومشكلتي تتلخص في أنني شخص غير اجتماعي، أو ذكي اجتماعياً. فلا أعرف كيف أتعامل أو أشارك في مناقشة مع الآخرين. وفي كثير من الأحيان تتداخل الكلمات وأتلعثم وأعجز عن التعبير عن نفسي، رغم أنني على معرفة جيدة بالموضوع محل المناقشة! وهذا يشعرني بالحزن طوال الوقت، لأنه يظهرني بمظهر الضعيفة التي لا تفهم أو ليس لديها معرفة بالموضوعات التي تدور المناقشة حولها، وهو ما جعل ثقتي في نفسي تهتز! ولا أعرف كيف أتفادي هذا الأمر؟ هدى

لا تحاولي إثارة الإعجاب

عزيزتي هدى، المشكلة التي طرحتها في الحقيقة عبارة عن عدة مشاكل، وليست واحدة! والطريقة الأفضل لمواجهتها هي معالجة كل موضوع على حدة.

أولاً عليك تحديد ما هو هدفك من وراء هذه المحادثات؟ بمعنى هل عمك يتطلب منك إظهار معرفتك بالموضوعات



جاريد الدين