

زِيك تَرِينْتُون

Anxiety
is the enemy

القلق

هو
العَدُو

29 تقنية فعالة
للقضاء على
فرط التفكير والتوتر
وضغوطات الحياة
ترجمة: دينا المهدي

دار دُون

T t.me/tea_sugar

Copyright © 2022 by Nick Trenton
 Arabic translation rights arranged with PKC'S Mind, Inc.
 through T.I.L. Literary Agency.

ليك ترينتون : اللقب هو العدو، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: 2023/ 25720 - الترميم الدولي: 3 - 381 - 806 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر
 لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
 بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
 لا تعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
 وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دُون

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

الفصل الأول 3

الفصل الثاني 51

الفصل الثالث 88

الفصل الرابع 120

الفصل الخامس 147

دليل ملخص 175

t.me/tea_sugar

الفصل الأول

دليلك الإرشادي للتحكم في اضطرابات القلق

سواء كان التوتر يمثل لك مجرد حدثٍ عرضي أو كنت تعاني من اضطرابات القلق التي تزداد حدةً مع مرور الوقت، فهناك عددٌ لا يحصى من الأساليب المثبتة علمياً تساعدك على عيش حياة أكثر هدوءاً وسعادةً وتوازناً. لذا سنبدأ هذا الفصل ببعض الاستراتيجيات الأساسية التي ستساعدك على فهم قلقك حتى تتمكن من التحكم فيه بشكلٍ واعي.

والخطوة الأولى دائماً تتمثل في أن ندرك وضعنا الحالي؛ عندها -فقط- يمكننا أن نبدأ في تحدي معتقداتنا وآرائنا المسبقة، وإطلاق مسميات على تجاربنا والبدء في تصنيفها، واختيار الاستجابة المثالية لمواجهة نوبات القلق والتوتر التي تتعرض لها في حياتنا اليومية. دعونا نتعمق في عرض تلك الاستراتيجيات بالتفصيل كما يلي:

١. صف مشاعرك بمسميات

عندما تجد نفسك عالماً في دوامة القلق، قد يصعب عليك في تلك اللحظة أن تحدد ما يحدث لك. كل ما تعرفه هو حقيقة واحدة: إن ما تمر به الآن هو شعور

سيئ للغاية، فأفكارك تتسابق وتتناثر في جميع أرجاء عقلك، لدرجة قد تشعر أنك مريض جسدياً. فالتفكير الزائد والقلق والتوتر مثلها مثل الفيضان المتدفق يغمرك ويفرقك تماماً، بحيث لا يمكنك الهروب منه أو حتى الدفاع عن نفسك. فكّر في آخر مرة شعرت فيها أنك غارق تماماً في القلق والتفكير الزائد... كيف كان يسمى شعورك في تلك اللحظة؟ إذا وجدت صعوبة في العثور على الكلمات المناسبة لوصف المشاعر الجارفة التي تجتاحك وقتها، فالنصيحة التالية ستساعدك على تحقيق ذلك.

قام دان سيجل، الأستاذ في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، بولاية لوس أنجلوس، بدراسات تهدف إلى تعليم الناس كيفية «تسمية مشاعرهم وترويضها». وفقاً لسيجل، فعندما نتكلم من وصف مشاعرنا الجياشة وتسميتها وتصنيفها، فإننا نخلق مسافة بيننا وبينها. فإعطاء مشاعرنا أسماء وصفات هي إحدى الطرق التي تساعدنا على الهروب من دوّامات الأفكار المقلقة التي تنغص حياتنا، قبل أن تبتلعنا!

إنها مسألة التحكم في مشاعرك أو الخضوع لسيطرتها تماماً. وإليك طريقة سهلة للتفكير في الأمر وهي: إذا تمكّنت من ملاحظة إحساسٍ ما بداخلك، فلا داعي لأن تعيشه وتقمصه.

إن المسافة النفسية هي عبارة عن وعينا وإدراكنا لمفهومنا عن أنفسنا ونظرتنا إلى مشاعرنا التي اكتسبناها منذ ولادتنا. فالحقيقة أننا عندما نغرق في دوامة لا نهائية من التفكير الزائد أو الانجذاب إلى الأفكار المقلقة، نفقد إحساسنا ووعينا بذاتنا، حيث نشعر بموجات عارمة من المشاعر السلبية التي تغمرنا لدرجة أننا قد نفقد الرؤية أو القدرة على التعبير عما يحدث بداخلنا ولو بعبارة واحدة مثل: «أنا أشعر ببعض القلق الآن».

يرجع معظم خوفنا إلى استجابة الكرّ والفرّ الفطرية، تلك التي غرستها فينا غريزة البقاء. وتنبع هذه الاستجابة من اللوزة الدماغية، والتي تعدّ لا شعورية وتلقائية وفسولوجية تماماً. وللخروج من هذه الاستجابة الإنسانية الفطرية غير المحسوبة، نحتاج إلى التوقف لفترة كافية كي نستوعب أننا لدينا -في الواقع- تلك الاستجابة في المقام الأول، وهذا الإدراك يقودنا إلى «دماغنا الأعلى»، قشرة الفص الجبهي.

يشرح عالم النفس الإكلينيكي الدكتور ميتش أبلت كيف يمكن أن تشبه المشاعر القوية، مثل القلق، واليد المرفوعة مباشرة أمام وجوهنا، حيث ينصب اهتمامنا على هذه اليد لدرجة أننا نعجز أن نرى أي شيء آخر أمامنا. فإتنا بجمرد إدراك ما يدور حولنا من خلال تسمية مشاعرنا ووصفها، فإن هذا يدركنا أن تلك اليد

لم تكن دائماً موجودة أمام وجوهنا، وأنها لن تظل موجودة هناك إلى الأبد. وعندما نتجح في القيام بذلك، يحدث أمر استثنائي وهو النجاح في خلق مسافة صغيرة فاصلة تمكّنتنا من اختيار ما سنفعله بعد ذلك.

نشر ماثيو ليبرمان وزملاؤه في مجلة علمية بعنوان «Psychological Science» عام ٢٠٠٧، ورقة بحثية اكتشفوا أن «تأثير تسمية المشاعر» (أي التعبير عن المشاعر من خلال الكلمات) يغير استجابة المخ فعلياً. فعندما خضع المشاركون في اختبار ليبرمان لفحص الرنين المغناطيسي الوظيفي أثناء تعرضهم لانفعالات قوية، أدى وصف هذه المشاعر -بالكلمات ببساطة- إلى تقليل النشاط في جميع أجزاء المخ المرتبطة بالتنظيم الانفعالي، ولا سيما اللوزة الدماغية. هذه هي المسافة الصغيرة الفاصلة. فبمجرد أن تضعف الاستجابة العاطفية والانفعالية القوية، تتدخل لنسمح لعقولنا المنطقية بإيجاد حلول عقلانية للمشكلات التي تواجهنا.

وهذا هو الدرس الذي يدرّسه مدربو اليقظة الذهنية منذ سنوات. عندما نصف إحساساً ما ونميزه، فهو لم يعد إحساساً يدور بداخلنا، بل إحساس نفهمه وندرکه بوعي. وبذلك فإننا نتحرر من قيود المشاعر. وعندما لا يصبح هذا القلق الشديد مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بنا، فيمكننا اتخاذ قرارات من موقع أكثر هدوءاً، ويكون مدروساً أكثر من الناحية النفسية.

كيف نعبر عن المشاعر بكلمات تصف ما نشعر به بالضبط؟ قد يصعب تنفيذ ذلك خصوصاً في خضم أحلك اللحظات وأشد التوترات التي تمر بنا - ولكن هذا هو بالضبط الوقت الذي نحتاج فيه إلى تعلم طرق التحكم في نوبات انفعالاتنا الجارفة! وإليك دليلاً تفصيلياً يرشدكم خطوة بخطوة:

• أولاً: ببساطة شديدة، راقب ردود أفعال جسدك في لحظات الانفعال. سيكون جسدك حاضراً في هذه اللحظة، وسيكون أول من ينبهك عند تعرضك لانفعالات قوية. لنفترض أنك قد أغلقت للتو الهاتف مع والدك، وبعد بضع دقائق، لاحظت تميلاً رهيباً حول كتفيك وصدرك واختناق شديد في حلقك. عندما تلاحظ ردة الفعل تلك بجسدك، توقف. فقط توقف قليلاً وخذ نفساً عميقاً واستحضر وعيك بهذا الشعور. لنفترض أنك ستعذر بأدب لإنهاء الحديث، وتغادر المكان لتجلس بهدوء في غرفتك لبضع لحظات.

• بعد ذلك، تنفس ببطء أكثر وركز على إحساسك الجسدي أثناء محاولتك تحديد ما تشعر به. حاول أن تبحث فقط عن كلمات لتصف مشاعرك - وليس اتهاماً أو تشخيصاً أو حكماً. ربما بعد عدة أنفاس، ستقول لنفسك بصوت عالٍ: «أشعر بالقلق.. أواجه أفكاراً مقلقة ومفرعة...».

• في هذه المرحلة، يمكنك أن تتخيل حرفياً أحرف كلمة «قلق» وكأنها شيء ما منفصل عن جسدك. تخيل كأنك تحمل تلك الأحرف بين يديك أو تشبكها كالدبوس على ثيابك.

• استمر في التنفس ولاحظ ما تشعر به بعد أن تطلق مُسمى على تجربتك وتصفها بكلمات.

هنا، قد نتساءل عما إذا كنت بحاجة إلى الابتعاد عن القلق، أو تخيل نفسك بطريقة ما تدمره. لكنك لن تفعل ذلك! الإدراك البسيط في حد ذاته كافٍ لخلق تلك المسافة المطلوبة. فأنت لست مضطراً لمحاربة ما تشعر به أو مقاومته أو تحليله أو التسرع في إيجاد حلول. كل ما تحتاجه هو أن تنتبه لما تمر به وتحس بما تشعر به.

قبل اتخاذ أية إجراءات ملهوسة، يجب أن تكون قادراً على ملاحظة ما تشعر به بداخلك؛ لذا ركز على ذلك للحظة فقط. حاول ألا تقول: «أنا متوتر». أنت لست متوتراً، بل أنت أنت فحسب، تعاني من التوتر في اللحظة الحالية. وهناك توتر يحدث الآن من حولك. أثناء الشيق والزفير، حاول ببساطة قول كلمة «توتر»؛ لأنه بمجرد أن تحدد المشكلة الحالية، ستدرك أنها ليست مرتبطة بك بالتحديد... إذا كنت لا تريد أن تكون جزءاً من واقعك، فكّر بها على أنها مجرد حدث يمر بك.

في بعض الأحيان عندما نشعر بالقلق، يمكن أن نقع في فخ الشعور بالقلق حيال مدى شعورنا به. لذلك، في أثناء قيامك بهذا التمرين، لا تقاوم أو تحارب أي شيء. إن وعينا ليس «حلاً» لأي شيء، بل هو مجرد توقف طارئ أثناء عملية التفكير الجامح اللانهائي. وهذا يتيح لنا أن نبعد اليد برفق من أمام وجهنا.

٢. عزز وعيك الذاتي

لكي نتمكن من تسمية مشاعرنا وتصنيفها مع التحقق من معتقداتنا وأفكارنا، هناك شيء لا يمكننا الاستغناء عنه وهو الوعي الذاتي. فقد نشعر أثناء اجترار الأفكار المقلقة بأننا نفكر بوعي وعلى بينة، ولكن عادةً ما تكون تلك الأفكار مجرد وهم. في الواقع، نحن لا نحل أي مشكلات حقاً، ولن نوضح الأمر أو نتوصل إلى أي نتيجة، إنما ندور في حلقات مفرغة ونتسبب بأنفسنا في شعورنا بالسوء.

لحظة الوعي الذاتي في وسط دوامة القلق تعد مثل طوق النجاة، بل يستحق الأمر أيضاً أن ننمي لدينا شعوراً أعمق بالوعي الذاتي في حياتنا اليومية بشكل عام. قد يبدو الأمر كما لو كنت تحصن نفسك ضد الأفكار الجامحة في المستقبل. فالوعي الذاتي ليس مجرد مهارة ولكنه سمة متأصلة في شخصيتك على المدى البعيد.

يتعلق الأمر بمعرفة نفسك وفهمها، بما في ذلك نقاط قوتك وضعفك ومحفزاتك ومسراتك.

إن تحقيق مستوى أعلى من الوعي الذاتي في فهم نفسك وعلاقاتك والحياة عموماً ليس مجرد صفة مطلقة، بل يمنحك دفعة حقيقية لتقديرك لذاتك، ويزيد من هدوئك النفسي، ويعزز قدرتك على ضبط النفس (أي الشعور بأنك تتحكم في أعصابك ولا تتفاعل مع الظروف الخارجية).

وفيما يلي ثلاث نصائح عملية يمكنك تجربتها من أجل تعزيز وعيك الذاتي بشكل أعمق.

النصيحة الأولى: دُون أفكارك ويوميّاتك يوميّاً

هذه طريقة سهلة وميسرة لتراقب/ لتضبط مشاعرك وخططك باستمرار.

في النهاية، ستتقن القدرة على ملاحظة ما تشعر به -أيماً ووقتما كنت ودون توقف- وستطلق العنان لقلبك ليخط أفكارك على الورق. عندما تفكر على الورق وتكتب أفكارك بقلبك، فإنك تتدرب على تسمية مشاعرك وتصنيفها (وبالتالي نضع تلك المسافة النفسية الفاصلة) وسترى بوضوح أكثر حديثك مع نفسك، وتأثير ما تقوله لنفسك عليك لدرجة أنه يدفعك للتفكير في هذه الأفكار. عندما تشعر بالارتباك، اجلس، وقم بـ

«تفريغ» كل شيء في عقلك على الصفحة.. وبدلاً من اجترار الأفكار، استخدم دفترَ يومياتك للذهاب في مهمة لتقصي الحقائق.

كيف تشعر؟ ما الذي حدث قبل أن تتناكب هذه المشاعر؟ بماذا تفكر؟ ما الأمور التي تقع ضمن سيطرتك هنا؟ وما تلك الأمور التي تخرج عنها؟ ما مدى دقة تقييماتك؟ ما الموارد التي تمتلكها الآن؟ ما الذي تحاول تحقيقه، وهل أسلوبك ناجح في تحقيقها؟ ما الإجراء الذي يمكنك اتخاذه؟

ستعرف أن جلسة تدوين اليوميات كانت ناجحة عندما تغلق الصفحات وتشعر كأنك وصلت أخيراً إلى نهايتها واكتسبت نظرة ثابتة وفهماً متعمقاً وأفكاراً جديدة تساعدك على اتخاذ الخطوة التالية. نصيحة واحدة: ركز على إجابة سؤال «ماذا» بدلاً من «لماذا».

النصيحة الثانية: مارس تمارين اليقظة الذهنية

لست بحاجة إلى ممارسة تمارين يوجا كاملة أو جلسات تأمل يومية للاستفادة من اليقظة الذهنية. تذكر أن المفتاح هو اكتساب الوعي، وفي لحظة من الوعي يمكن أن تخلق المسافة النفسية وتعزز السيطرة وتخفف من التفكير الزائد.

تدرب على تعزيز العلاقة بين الجسد والعقل عن طريق

ممارسة بعض تمارين التنفس العميق وتمارين التمدد، أو اقضي بعض الوقت في التأمل والتفكير الهادئ. الهدف الوحيد هو أن تكون حاضراً في جسدك وفي أنفاسك وفي اللحظة. أنت لا تحاول إنجاز أي شيء، ولا تلعب لعبة «أمسكتُ بك» بأفكارك أو تحمك على مدى يقظتك ذهنياً.

حاول أن تجلس لبضع ثوانٍ لتحظى بالهدوء والسكون والوعي الهادئ على مدار اليوم كلما تذكرت.

النصيحة الثالثة: قم بعمل قائمة شخصية لحياتك

عندما تكون محاصراً بالتفكير الزائد في الأفكار المقلقة، سيقنعك عقلك بأن كل شيء سيئ وأن وضعك ميئوس منه تماماً. لكن الحقيقة هي أن لديك كثيراً من نقاط القوة والمهارات والموارد تحت تصرفك. ولديك دائماً خيارات. فوق ذلك، يمكنك أن تعزز ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك بالاعتراف بصراحة بمحدودياتك والإقرار بنقاط ضعفك. عندما تدرك عيوبك، ستقبلها كما هي.

هناك العديد من الطرق لمعرفة المزيد عن نفسك وكل ما يثيرك ويحفزك، سواءً بشكل إيجابي أو سلبي. أحد الأمثلة السهلة هو أن تعترف ببساطة بأنك تميل إلى اجترار الأفكار المقلقة. إذا كنت تعرف هذا

عن نفسك، فأنت مكلف بالتغلب على تلك العيوب فوراً. لن تدهش أبداً من تصرفاتك ولن تكون غير واعي بالأسباب التي تدفعك للقيام بها. فقد أصبحت مدركاً للمحفزات التي تثيرك بشكل إيجابي أو سلبي عند ظهورها، وأصبحت الآن تعرف طرق التحكم فيها.

يمكنك إجراء اختبارات القياس النفسي، أو إجراء تقييمات ذاتية، مثل مؤشر «مايرز بريجز» للنوع (MBTI)، التي ستساعدك على فهم شخصيتك بشكل أفضل. يمكنك أيضاً أن تطلب من المقربين منك أن يشاركوا معك انطباعهم عن نقاط قوتك وضعفك بصفتهم أشخاصاً ينظرون لك من الخارج. أحد التمارين المفيدة هو أن تعد قائمة بأفضل وأسوأ عشر سمات في شخصيتك (على سبيل المثال: «متفان» أو «منعزل»)، ثم قارنها بقائمة يعدها صديقك المقرب أو أحد أفراد عائلتك. قد تتفاجأ!

أو بدلاً من ذلك، اطلب من مرشدك أو زملائك في العمل أن يقدموا لك ملاحظات (مفيدة ومراعية لشعورك)؛ لمساعدتك على تقدير جوانب سلوكك بشكل أفضل والتي قد لا تراها بوضوح. وكذلك يمكنك استشارة معالجك النفسي؛ ليساعدك في اكتساب رؤية واضحة ومتوازنة ودقيقة عن نفسك قد تساعدك في تخفيف ميلك إلى التفكير الزائد.

ومع ذلك، هناك تحذير كبير بشأن الوعي الذاتي والاستبطان: نحن لا نكتسب بالضرورة أي وعي ذاتي بمجرد الانكفاء على الذات والتفكير في سرنا، لأنك قد تتبع بهذا طريقة خاطئة لتكون واعياً ذاتياً ومن السهل تصور السبب: فأنت فقط تحاكي شكلاً من أشكال التحيز العميقة أو تكرر أحد أخطائك وجوانبك المظلمة، ولن تتمكن أبداً من إجراء اختبار لنظرياتك على أرض الواقع.

يوجد في الواقع نوعان من الوعي الذاتي؛ داخلي وخارجي. يتعلق الأول بمدى معرفتنا باحتياجاتنا وأهدافنا ومشاعرنا، والأخير يتعلق بفهم كيف يرانا الآخرون. عادةً ما يساعدنا الاستبطان فقط على اكتساب الوعي الذاتي الداخلي، لكننا نحتاج إلى كلا النوعين لتكون أشخاصاً متوازنين وفعالين.

لا يعني مجرد وعينا بما نفكر فيه وإدراكنا بما نشعر به أن هذه الأفكار أو المشاعر صحيحة أو مفيدة. في الواقع، أظهرت أبحاث أجرتها عالمة النفس التنظيمي تاشا يوريتش أن الأشخاص الذين يستبطنون كثيراً قد يكونون في الواقع أسوأ في ممارسة الوعي الذاتي بالنظر إلى أن خمسة وتسعين بالمائة من الناس يدعون أنهم واعون ذاتياً عندما يكون خمسة عشر بالمائة فقط هم الواعين حقيقة، قالت يوريتش: «إن ثمانين بالمائة منا يكذب على نفسه بشأن إن كنا نكذب على أنفسنا أم

القلق والتفكير الزائد يزيدان الأماكن المغلقة المظلمة في عقولنا. إذا فتحنا تلك المساحات، وسلطنا عليها بعض الضوء، ودعونا الآخرين لإبداء وجهات نظرهم لتحقيق التوازن في رؤيتنا، فيمكننا إعادة تشكيل أنماط التفكير التي تسبب لنا القلق.

على سبيل المثال، يمكنك أن تجادل نفسك لسنوات حول ما إذا كان الناس يكرهونك سراً في العمل أم لا، وتكتب بلا جدوى في يومياتك تحت ستار اكتساب الوعي حول سبب كونك غير محبوب. ولكن إذا توجهت لزملائك وجمعت تعليقات حقيقية منهم، فستكتشف أنك لست مكروهاً على الإطلاق، وبذلك تكون قد اكتسبت وعياً ذاتياً حقيقياً وقابلاً للتطبيق سيساعدك على تخفيف قلقك، ولا يضاعفه!

٣. استجوب نفسك باستخدام المنهج السقراطي

إذا كنت تعاني من القلق والتفكير الزائد، فقد تبدأ أحياناً في التخيل أن عقلك هو ألد أعدائك. وقد تبدأ في الاعتقاد أن التفكير بكل أشكاله وأنواعه عملية مرهقة وموترة. لكن الحقيقة هي أن عقلك والعقلانية يمكنهما أن يصنعا المعجزات. فكما يقولون: «العقل خادم رائع وسيد مريع». سنستعير بعض الأدوات المعرفية

من الفيلسوف سقراط لتساعدنا في تدريب قدراتنا
الذهنية على العمل لصالحنا وليس ضدنا.

قال سقراط ذات مرة: «أعلم أنك لن تصدقني،
لكن أعلى أشكال التمييز البشري هو استجواب نفسك
والآخرين».

أما بالنسبة للأشخاص الذين يجدون أن خضوعهم
للأفكار المقلقة قد أصبح مثل وسواس قهري لا نهائي،
فيمكن أن تساعدهم الأسئلة كعوامل تقوم بتوضيح
الأمر المقلقة، وتقطع حبل اجترار الأفكار السلبية
عديمة الجدوى، وتسمح لنا برؤية أنفسنا وعمليات
تفكيرنا بشكل أكثر وضوحاً.

باستخدام المنهج السقراطي، ستكون قادراً على
تقييم مصداقية أفكارك ومنطقيتها، ويمكن أن يكون
هذا علاجاً قوياً لمواجهة لا منطقية هواجسنا السيئة
وأكثرها قلقاً. سيساعدك أيضاً على تحديد أنماط تفكيرك
والتعرف على التناقضات والافتراضات.

قبل كل شيء، دعنا نفرق بين طريقتين:

إليك سؤال مُقلق: «ماذا لو حدث خطأ ما؟ ماذا لو
لم تسر الأمور على ما يرام؟».

إليك سؤال مفيد: «ما الدليل الذي يؤكد لي أن هناك
مشكلة؟».

كلاهما سؤالان، لكنهما يؤديان إلى طرق مختلفة جداً، السؤال الأول مفتوح وغامض، وفي الواقع إذا أمعنت النظر، لن تكون لديك إجابة حقيقية. كما نمت، هذا هو نوع السؤال الذي يشجع على الإفراط في التفكير الزائد. ولكن السؤال الثاني أكثر تركيزاً، ومدروس، ويهدف إلى توضيح الأمور، كما أنه له إجابة، ويمكنك التحرك واتخاذ قرار بناءً على تلك الإجابة.

عندما تتدرب على طرح الأسئلة السقراطية، فأنت تفرغ عقلك وتفترض أنك لا تعرف شيئاً، ثم تأخذ خطوات بطريقة منهجية ومنطقية. ماذا تعرف حقاً؟ بدلاً من الإسراع في استنتاج افتراضاتك وتخيّناتك السابقة، فستكتشف الإجابة خطوة بخطوة، النتيجة المعتادة هي أن تدرك أن قلقك كان وهماً صورته لك افتراضاتك الخاطئة، وليس حقيقة موضوعية.

لنفترض أنك تمارس التمرين المذكور في القسم السابق وتكشف عن فكرة مقلقة: «والدي المسن مريض جداً وقد لا يصمد لبقية العام»، هذا يؤدي إلى الفكرة التالية: «من المحتمل أن يموت في أي يوم، ولن أستطيع تجاوز هذا إذا حدث ذلك...».

ولكن إذا تمكنت من التوقف لوهلة، لتأخذ نفساً عميقاً وتفتح هذه الفجوة في التفكير وتخلق مسافة نفسية، فيمكنك طرح أسئلة مفيدة.

وفقاً لكلارك وإيجين (٢٠١٥)، فإن المنهج السقراطي لا يزال قائماً في علم النفس الحديث في شكل العلاج السلوكي المعرفي، الذي يركز على فحص الأفكار والمعتقدات ومراقبتها حتى يمكن تغييرها بوعي.

السؤال الجيد سيساعدك في فكّ تشابك الأفكار التي تسبب لك القلق. إن «السؤال الجيد» مقتضبٌ ومفتوح (لكنه هادف) وفضولي وحيادي - أي أنه لا يوجد حكم مطلق أو إجابة صحيحة مفترضة.

تقليدياً، تجري الحوارات السقراطية (والعلاج المعرفي السلوكي) بين شخصين يُجريان محادثة. ولكن مع التدريب والممارسة، يمكنك إجراء حوار مع نفسك، أو بمعنى أدق، حوار مع أفكارك المقلقة. لنعد إلى مثالنا ونُلقي نظرة على بعض الأسئلة التي يمكن أن ترشدنا للخروج من دائرة الحيرة والتوتر:

أسئلة توضيحية: ماذا تقصد بعبارة «مريض جداً؟»
ماذا سيحدث بالضبط إذا كنت «لا تتجاوز هذا»؟
أسئلة تتحدى الافتراضات: هل لديك سبب يدفعك للاعتقاد بأنه سيموت قريباً؟ هل تضع افتراضات حول مرضه؟

الكشف عن الأدلة: هل يمكنك إيجاد أي دليل يثبت أن الموت وشيكٌ؟ هل لديك كل المعلومات التي تحتاجها للوصول إلى هذا الاستنتاج؟

البحث عن البدائل: هل من الممكن أن يعيش فعلاً؟
كيف يشخص أطباؤه مرضه؟

البحث عن العواقب: ما تأثير هذا الخوف على
حياتك؟ كيف يؤثر هذا على الآخرين؟

من خلال طرح هذه الأسئلة، سرعان ما سيدرك
الشخص في مثالنا هذا أنه رغم خطورة مرض والده،
فإنه لا توجد أدلة ملهوسة تشير إلى موته.

يمكنه أن ينظر مرة أخرى إلى فكرته الأصلية: «من
المحتمل أن يموت في أي يوم من الآن، ولن أستطيع
تجاوز هذا إذا حدث ذلك...». هذا الفكر يسبب القلق
ويطلق سيلاً هائلاً من الأفكار المقلقة الأخرى، لكن
هل يمكن تغيير هذا النمط من التفكير؟

بعد استجواب نفسه بلطف، سيتوصل إلى فكرة أكثر
توازناً: «هناك دائماً احتمال أن يموت، وهذا هو مصيرنا
جميعاً في أي وقت، لكنه على قيد الحياة وبصحة جيدة
الآن، وليس هناك داعٍ مطلقاً للتفكير الزائد في هذه
الأشياء».

أضف إلى ذلك، في الهدوء الذي يولد هذه الفكرة
الأكثر توازناً، سيبدأ يلاحظ أنه في الواقع لديه القليل
من المعلومات ويمكنه اتخاذ خطوات لفهم الموقف
بشكل أفضل بدلاً من الدعر بشكل سلبي بشأن مرض
والده، وذلك من خلال التحدث إلى والده أو طبيب

والده.

عندما يتعلق الأمر بالإفراط في التفكير، يساعدنا الحوار السقراطي على التمهّل لمواجهة أفكارنا المقلقة وليس مجرد تصديق كلامنا حول ذلك! فعقلك يمكن أن يكون ألد أعدائك أو أقرب أصدقائك.

تعهد باستخدام قوتك العقلية من أجل الصالح العام، وعندما ستتمكن من تخفيف القلق عن طريق السعي وراء الوضوح ومعرفة السبل المفيدة لإحراز التقدم. في المرة القادمة التي تحدد فيها فكرة مقلقة تساورك، ضعها تحت الميكروسكوب واستجوبها واطلب منها أن تدافع عن نفسها. فلماذا يجب أن تسمح لفكرة خاطئة أو غير عقلانية أو غير دقيقة أو غير قاطعة بتعديك وإزعاجك؟ جرّب هذه العملية:

الخطوة الأولى: ضع أفكارك أو آراءك المقلقة في جملة.

الخطوة الثانية: اسأل نفسك هل هناك أي دليل على تصديق ذلك؟ اسأل أيضًا عما تعرفه بنسبة مائة بالمائة، وهل هو مجرد تحيُّز أو توقُّع أو خوف أو افتراض أو مبالغة أو تفكير كارثي؟

الخطوة الثالثة: تحدّ نفسك. إذا كانت هناك معلومة غير دقيقة بعض الشيء، فأمن النظر. وابتح عمداً عن بدائل مضادة أو أمثلة معاكسة كي تتحدى ما تفكر

به في الوقت الحالي.

الخطوة الرابعة: أعد كتابة هذه الفكرة بشكل أكثر توازناً.

حتى لو لم تتذكر أيًا من هذه الخطوات في خضم أحلك اللحظات، فقط ذكّر نفسك بتحمدي اقتراضاتك، واطرح أسئلة، وابحث عن الأدلة. قرّر أنك لن تستوعب فكرة ما، حتى تقف أمام المحاكمة لتبرير نفسها!

٤. اختبر معتقداتك الخاطئة

الشيء المضحك بشأن القلق هو مدى كونه غير واقعي. قد تقنع نفسك بأن شيئاً ما سيتسبب في «مشكلة ضخمة جداً»، ولكن إذا نظرت إلى الشيء نفسه من منظور آخر، فكل ما ستراه هو شخص يجلس في غرفة المعيشة بأمان وراحة، لكن تنتقل عبر خلايا مخه سلسلة من الإشارات الكهروكيميائية. هذا هو ما يحدث حرفياً. «المشكلة الضخمة جداً» هي ببساطة قصة يروونها لأنفسهم.

عندما نشعر بالقلق ونجذب الأفكار المقلقة، نأخذ أي قصة قديمة وتتصرف كما لو كانت صحيحة. يمكننا أن نبدأ بـ «ماذا لو كانوا يضحكون عليّ؟» وتنتهي بعبارة «أنا شخص بشع والجميع يكرهونني بالتأكيد»، هذه الأفكار كلها تدور في عقولنا بدون أي تصحيح أو

معلومة نستمدّها من العالم الموضوعي من حولنا. العقل يتمتع بقدرة مذهلة على استيعاب أفكار وآراء قد تكون ببساطة غير صحيحة. هذه القدرة المذهلة تتيح لنا أن نكون مبدعين، وأن نخطِّط ونحلم وتتوصل لحلول جديدة لم تكن موجودة بعد، بل تتيح لنا أيضاً أن نفكر في اقتراضات مروعة ونظريات خيالية تعذبنا مثل أجهزة تعذيب نفسي نصنعها لأنفسنا.

هناك طريقة واحدة واضحة تماماً لمواجهة ميل العقل للانجذاب إلى الأفكار غير الواقعية بلا رادع، وهي اختبارها. قم بهذه التجربة.

قارن ما يدور في رأسك بما هو موجود على أرض الواقع في العالم واكتشف ما إذا كانت فكرتك المقلقة حول الواقع من حولك ستصمد أمام التدقيق. قد تبدو الطريقة غريبة عند تطبيقها، ولكن كم مرة انزعجت وغضبت بسبب فكرة لم تثقف أبداً للتحقق من صحتها؟ كم مرة أخبرت نفسك قصة من نسج خيالك واقترضت ببساطة أنها كانت صحيحة دون أن تتحقق أبداً لمعرفة ما إذا كانت كذلك؟

يركز كثير من الأبحاث الآن على الكشف عن العلاقة بين اضطرابات القلق والإدراك وعدم القدرة على تحمل الشك والغموض. زعم عالم النفس آرون بيك وزملاؤه أن القلق «هو استجابة عاطفية لا يمكن السيطرة عليها

وتعتمد على تفسير الموقف وتقييم التهديد المحتمل جراء الأحداث السلبية». في الأساس، القلق ليس ناتجاً عن المنبه نفسه، ولكنه نتاج تفسيرنا لهذا المنبه كنوع من التهديد. فنحن نقرّر مقدار القلق الذي ينتابنا بناءً على توقعاتنا حول:

- ما مدى احتمالية حدوث التهديد؟
- ما مدى سوء الوضع عندما يحدث؟
- ما مدى قدرتنا على مواجهة ذلك؟
- ما مقدار المساعدة التي نتوقعها من العالم الخارجي؟

كما ترى، كل ما سبق يتعلق بإدراكنا للواقع وليس له علاقة بالواقع في حد ذاته. إذا كان تقييمنا لموقف ما على أنه تهديد (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يضحكون عند دخولنا لغرفة ما)، فقد تكون استجابتنا تسارع نبضات القلب واحمرار خدودنا وسيلاً من الأفكار السلبية، لمجرد اعتقادنا «أنهم يضحكون علينا».

تقريباً دون أن تدري، قد تشكل نظرية عميقة حول هذه التجربة نسجها خيالك خصيصاً للتعامل مع التهديد والغموض التي صورهما لك عقلك. يبدو أن قلقك، بمجرد أن يبدأ، يتغذى على نفسه ويتفاقم بسرعة لدرجة أنك لا تتوقف أبداً لتسأل نفسك «هل هم حقاً يضحكون عليّ؟».

اختبار معتقداتنا الخاطئة يصبح بمثابة صمام أمان يكسر دورة القلق. ومثال بسيط على ذلك، يمكنك أن تسأل فوراً عما إذا كان الناس يضحكون عليك، أو تتحدث مع أحدهم جانباً لتسأله على انفراد عن تفسيره للأحداث. «لا طبعاً، لقد أخبرتُ إيما للتو نكتة مضحكة جداً لحظة دخولك الغرفة!».

كما أن استخدام الحوار السقراطي يعد طريقة أخرى لإجراء اختبار لاقتراضاتنا قبل أن ننساق وراءها وننخدع بها. صحيح، في بعض الأحيان لا نعرف أن نعمل ذلك حقاً، ولكن هنا يأتي دور قدرتنا على تحمل الشك والغموض. إذا لم تجد طريقة لتعرف ما إذا كان الناس يضحكون عليك أم لا، مثلاً، فلا يزال بإمكانك أن تستنتج، «حسناً، ليس لدي أي دليل في كلتا الحالتين». في بعض الأحيان، قد يكون لديك اعتقاد أعم وأكثر غموضاً، مثل «مجموعة أصدقائي كلها تكرهني سرّاً». يمكن اختبار هذا الاعتقاد أيضاً.

• حاول أن تسأل نفسك أسئلة لاختبار هذا الاعتقاد الخاطئ المحتمل:

• ما مدى احتمالية حدوث التهديد - ما مدى احتمالية أن الأشخاص الذين تراهم أصدقاء يكرهونك سرّاً؟ هل هذا ممكن حقاً، بالنظر إلى عدد المرات التي يختارون فيها قضاء الوقت معك؟

• ما مدى سوء الوضع عندما يحدث - حتى لو لم يتواصل أصدقاؤك معك من حين إلى آخر، فهل سيكون ذلك سيئاً للغاية؟ هل ستكون نهاية العالم إذا لم يحبك أحد بنسبة مائة بالمائة؟ وحتى لو كان يكرهك أحد الأشخاص، هل يعني ذلك أن الآخرين لن يحبوك أو أنك غير محبوب تماماً؟

• ما مدى قدرتنا على مواجهة ذلك؟ هل القلق قليلاً حِيال هذا يمثل لك مشكلة كبيرة حقاً؟ هل من الضروري حقاً أن تكتشف كيف يشعر الآخرون في أعماق أنفسهم، أم هل يمكنك التعامل مع القليل من الغموض؟

• ما مقدار المساعدة التي تتوقعها من العالم الخارجي؟ «إذا كنت تعاني من هذه الفكرة؟ أليس من الممكن أن تتحدث إلى أصدقاؤك حول ما تشعر به؟ هل يمكنك فهم مشاعرك والتنفيس عنها مع معالج أو شخص آخر تثق به؟»

طريقة أخرى مباشرة لاختبار معتقداتنا الخاطئة المحتملة هي من خلال العلاج بالتعرض. تقليدياً، استخدم علماء النفس هذا النهج لمساعدة الناس على التغلب على أنواع معينة من الرهاب. الفكرة هي أنك إذا عرّضت نفسك مراراً وتكراراً لمنبه تعتقد اعتقاداً راسخاً أنه لا يمكنك تحمله، فأنت تؤكد لنفسك أنك

يمكنك تحمله، وتمنح نفسك دليلاً على أن الفكرة المقلقة التي تراودك مثل «لا يمكنني ركوب الطائرة؛ لأنها ستتحطم» ليست صحيحة على أرض الواقع.

يقوم عقلك بتفسير المنبه ويُقرر أنه يمثل تهديداً. ولكن عندما تواجه هذا «التهديد» مراراً وتكراراً ولا يحدث أي شيء سيئ، سيعدل عقلك تقييماً للأمر على الفور.

الأهم من ذلك، أن كل هذا لا يحدث بشكل مجرد في رأسك، بل هو شيء تقوم به هناك في العالم. ومع ذلك، لكي ينجح العلاج بالتعرض، عليك أن تتحمل التعرُّض للمنبه حتى تتأكد أنه لم يعد يثير الاستجابة الرهائية. إذا أوقفت العلاج قبل هذه النقطة، ستؤكد لنفسك أن الحافز شيء سيئ يجب أن تخشاه وتجنبه. كيف يمكنك استخدام العلاج بالتعرض في حياتك عند التعامل مع التفكير الزائد؟

أولاً: حدِّد فكرة أو قصة تخبرها لنفسك وتسبب لك الشعور بالقلق؛ على سبيل المثال، «أنا غير قادر على التحدُّث أمام الجمهور». لنفترض أن التفكير في التحدث أمام الجمهور يتسبب في استجابة قلق عارمة.

الخطوة التالية هي معرفة ما إذا كان يمكن إجراء اختبار لهذه الفكرة على أرض الواقع. اجلس واكتب قائمة بالخطوات المتتالية التي يمكنك اتخاذها لتعريض

نفسك تدريجياً لفكرة التحدث أمام الجمهور. تذكر أن تحمل المنبه حتى لا يسبب استجابة رهاوية بعد الآن.

ربما تقوم بالتسجيل في فصل تمثيلي للهواة كي تمارس، بخطوات صغيرة، الصعود على خشبة المسرح وإلقاء بعض الأسطر أمام المتفرجين، ثم حاول أن تقضي وقتاً أطول على المسرح تدريجياً. اعمل على تقديم عرض تقديمي في العمل لتدرب على التحدث لفترة أطول. في كل مرة تُعرض فيها نفسك للمنبه، تحدّ نفسك لملاحظة ما يحدث: هل هو حقاً بالسوء الذي كنت تعتقده؟ هل أنت «غير قادر على التحدث أمام جمهور» على الإطلاق، أم إنك تجد الأمر غير مألوف وغير مريح إلى حدّ ما؟

وأخيراً، استمر في العلاج واسمح لتجاربك بتحدي أفكارك الأصلية برفق. ربما تصل في النهاية إلى رؤية أكثر توازناً. «أنا لا أستمتع حقاً بالتحدث أمام الجمهور، ولكنه شيء يمكنني القيام به إذا احتجت إلى ذلك، وأنا واثق أنني سأتحسن بالممارسة».

لا يمكن تحدي جميع المعتقدات والأفكار من خلال العلاج بالتعرض. إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لك، فبدلاً من التسرع في نسج قصة أو استنتاج نظرية، حاول أن تتقبل حالة الغموض، مما سيساعدك على مواجهة «التهديد» المتصور.

قد يتطلب الأمر ممارسة لتقول ببساطة: «لا أعرف حتى الآن نوع هذا الموقف» بدلاً من قول: «هذا موقف سيئ». في المرة التالية التي تواجه فيها موقفًا غامضًا أو لا يمكن حله، اختر تفسيره عمداً على أنه «غير معروف» بدلاً من وصفه بأنه «تهديد». ففكرة «الفتاة التي واعدتها الليلة الماضية لم ترد على رسالتي. لا أعرف كيف تشعر تجاهي حتى الآن»، تثير قلقاً أقل بكثير من «لم ترد. إنها بالتأكيد ليست مهتمة. أنا أكره المواعدة».

يتساءل الباحثون الآن عما إذا كان عدم تحمل الشك والغموض يعد نوعاً من الطِّباع أو السِّمات الشخصية التي تعرضنا للقلق. نشر العالمان جينتس وروسو تحليلاً بعدياً في ٢٠١١ في مجلة علمية بعنوان Clinical Psychology Review لاستكشاف هذه السمة بالتفصيل، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، اكتشفا روابط محددة ومهمة بين المرض العقلي وما يسمى «شلل الإدراك والتصرف في مواجهة الغموض والشك».

مدى قدرة الشخص على تحمل الغموض والشك له دخلٌ كبيرٌ في اضطراباتٍ مثل: الوسواس القهري والقلق الاجتماعي والاكتئاب وحتى اضطرابات الأكل؛ لذلك إذا كان هذا شيئاً تعرفه في نفسك، فإن تعلم تحمل المجهول يمكن أن يحدث فرقاً جذرياً في عديد من جوانب حياتك، بما في ذلك التوتر.

كيف تبدو نوبات القلق والتفكير الزائد؟

أغمض عينيك الآن، وتخيل كيف يبدو التوتر واجترار الأفكار المقلقة. إذا كنت مثل معظم الناس، فقد تتخيل شيئاً واحداً: الفوضى. الأفكار المقلقة تبدو مثل حلقات مُفرّغة، وعقد وتشابكات لا تنتهي، وملايين الأفكار المتراكمة فوق بعضها في حالة فوضى تامة، أليس كذلك؟

تعد عملية تفريغ العقل وسيلة مفيدة للغاية للتخلص من تلك الفوضى التي تسود عقولنا وإيجاد صفاء ذهن رائع. فكر في الأمر على أنه عملية تفريغ منظمة لأدمغتنا. بدلاً من ترك هذا الطبق من السباغيتي أو هذه العقلية المجنونة التي تدور في دوامات في جميع أرجاء رأسك، فرّغها على قطعة ورق. بعد ذلك، ستشعر بالراحة، وستبدأ في تنظيم أمورك واستعادة القليل من التحكم في أفكارك، وحل المشكلات، واتخاذ قرارات لتحسين ما بوسعك تحسينه في جوانب حياتك، والتخلي عن تلك الأشياء التي لا يمكنك تغييرها.

يبدو الأمر كما لو كنت في محطة قطار مزدحمة وفوضوية، تجري في الأرجاء مدعوراً من كل التفاصيل الدقيقة. ولكن عندما ترسم خريطة لذهنك، يمكنك

تصغير الصورة والحصول على نظرة شاملة من أعلى لكل شيء كالطائر. فجأة، سيزول شعورك بالارتباك والتوتر، وستبدأ أيضاً في رؤية كيف يمكن تبسيط الأفكار، وإبطاء سرعتها وتنظيم الفوضى الناجمة عنها.

هذه الطريقة بسيطة للغاية. أولاً، اجلب قطعة ورق بيضاء وقلم حبر أو قلم رصاص واجلس في مكان هادئ لن يزججك فيه أحد لبرهة من الوقت. ابدأ بكتابة كلمة أو عبارة تعبر عما يشغل بالك ويسبب لك توتراً - لست مضطراً لتحديد المشكلة الرئيسية الوحيدة التي تقلقك؛ فقط اكتب أول مشكلة تتبادر إلى ذهنك. الأهم من ذلك، لا تزيد أن تشتت انتباهك بصياغة الجملة «بشكل صحيح» أو تحليل المشكلة في هذه المرحلة. فقط اسمح لنفسك بأن تفرغ كل ما تفكر فيه على الورق. ولا تفرط في التفكير.

على سبيل المثال، اجلس وتخيل أن رأسك عبارة عن وعاء تسكب منه كل شيء. العبارة الأولى التي تفرغها من عقلك «الموعد النهائي المحدد لتسليم المشروع». ارسم هذه العبارة في الظلام، بحروف مضممة في وسط الصفحة، ثم ارسم بعض فروع الشجر حولها. وفوق هذه الفروع، ستكشف عن جوانب مختلفة من السبب الرئيسي للقلق. يمكنك اكتشاف على سبيل المثال:

• كيف تشعر حيال موضوع يثير قلقك؟

- الأشخاص المعنين
- الأحاسيس الجسدية
- تاريخ هذه الفكرة أو هذا الشعور
- أحداث في الماضي
- خواطر حول هذه الفكرة
- مجالات تثير قلقك
- لماذا تعد مشكلة؟
- عوامل أخرى معقدة

وبجانب كل فرع من هذه الفروع، اكتب مزيداً من التفاصيل. على سبيل المثال، بجانب فرع «الموعد النهائي» اكتب «أشعر أنني مستاء ومجبر» و«مرهق» كتعبير عن مشاعرك حول الموعد النهائي الصارم المرتقب. وعند فرع كلمة «مستاء»، قد تكشف أن لديك مزيداً من الضغوط النفسية التي ترغب في تفريقها، وأن عليك أن ترسم مزيداً من الفروع الفرعية: «لقد وافقت على هذا الموعد رغم أنني أعلم أنه لا يجب علي ذلك». قد يؤدي هذا إلى بعض الفروع الأخرى التي تتعلق بعملك أو الحدود التي تحتاج إلى تعزيز (سنعرض مزيداً حول هذا الموضوع في فصل لاحق).

والآن فلننتقل إلى الجزء الثاني من التدريب. بمجرد أن تفرغ كل شيء على الورق، توقف لبرهة وقم بملاحظة

ما إذا كان هناك أي شيء آخر يدور داخلك. تذكر أنك لست في وضع حل المشكلات أو إطلاق الحكم أو تنظيم أفكارك بعد. أنت في وضع تفريغ الدهن. نعم، سيكون الأمر فوضوياً (هذا هو الهدف!).

كيف تنظم الفوضى؟ حسناً، خذ نفساً واطلب من عقلك بوعي أن ينتقل إلى حالة ذهنية مختلفة. عندما نُفِرط في التفكير واجترار الأفكار المُقلقة، فإننا ندخل في حالة ذهنية؛ حيث يتشتت انتباهنا باستمرار بتفاصيل لا نهائية وتفاصيل غير مترابطة. للتخلص من القلق، نحتاج إلى التوقف عن الوقوع تحت رحمة هذه التفاصيل غير المهمة والبدء بدلاً من ذلك في السيطرة عليها. كي نتخلص من الفوضى، اسأل نفسك هذه الأسئلة الأربعة:

- ما الذي يمكنني التحكم فيه؟
- ما الذي لا يمكنني التحكم فيه؟
- ما الذي يمكنني فعله لتحسين وضعي؟
- ما أكثر أمر يهمني حقاً؟

عندما نركز على السيطرة، والقرارات الملهوسة، وقيمنا، يبدو الأمر كما لو أن لدينا سيفاً يخترق الارتباك والتشتت الذهني. لنعد إلى مثالنا. عندما تنظر إلى الخريطة الذهنية التي رسمناها معاً، اسأل نفسك أولاً عما يمكنك التحكم فيه. ستلاحظ أنك لن تغير حقيقة

موعد التسليم النهائي، أو حقيقة ما أجزته بالفعل في الماضي. لكنك ستلاحظ أنك تتحكم فيما تفعله الآن. ألق نظرة على خريطةك الذهنية لترى بعض الأنماط (بالإضافة إلى الخرائط السابقة التي رسمتها أيضاً).

تستمر في طرح هذه الأسئلة مراراً وتكراراً، وتبدأ المشكلة تتبلور في شكل أبسط وأوضح. يبدو أنه في كل مرة توافق على التصرف ضد مبادئك أو قيمك، وفي أي وقت تتولى مهام تعتقد أنك مجبر على تنفيذها بدلاً من المهام التي يمكنك إنجازها فعلياً، ستشعر دائماً بالتوتر والاستياء. ومع ذلك، ما الذي يمكنك عمله في الواقع في ضوء هذه البصيرة؟ حسناً، احرص على الاستجابة بشكل مختلف في المرة القادمة. لكن ماذا عن الآن؟

ربما تأخذ قلم تظليل أصفر لتظلل تلك الأجزاء فقط من الخريطة الذهنية التي يمكنك اتخاذ قرار بشأنها. عندما تحدّق حرفياً في صفحة مليئة بالفوضى بها خط أو خطان فقط باللون الأصفر، سترى بنفسك كم من أفكارك تعد مفيدة وكم منها تعد مجرد تشتت وتوتر وإفراط في التفكير!

قد يبدو الأمر بسيطاً للغاية، ولكن في بعض الأحيان، إذا استطعنا أن نرى بأعيننا أنه لا داعي لهذا التوتر والقلق في حياتنا، سنتمكن من التخلص منه بسهولة أكبر. العقل المتوتر يجب الرؤى الغامضة

المرتبطة بالقدر المشثوم. ولكن إذا تمكنت من حصر مشاعرك وصولاً إلى التفاصيل، ووصفها بالكلمات والمسميات، مع إعادة ترتيب أفكارك، فستبدأ في رؤية مدى ضآلة معظم زحام أفكارك.

يحتاج رسم الخرائط الذهنية القليل من الممارسة. لكن احذر من أن تمنح نفسك بدون قصد أداة أخرى للتفكير الزائدا إذا كنت تشعر بالارتباك، فارجع إلى الأسئلة الأربعة المذكورة أعلاه. إذا شعرت بالضيق قليلاً، فابحث عن الأنماط المتكررة في تفكيرك. على سبيل المثال، على الرغم من أنه يبدو أن لديك عشرات الأشياء المنفصلة التي تقلق بشأنها، فهل يمكن أن تكون جميعها نسخاً من الشيء نفسه؟ وإذا كنت تشعر بالاستياء، فحاول العثور على كلمات محددة لوصفها. فعبارة «لا شيء يسير على ما يرام وأنا أكره حياتي» تعد عامة ومربكة جداً، لكن عبارة «أنا مرتبط في الوقت الحالي بسبب كم المهام التي يتوقع مني الناس القيام بها» تعد محددة أكثر ويسهل معالجتها.

بمجرد أن تتعلم رسم الخرائط الذهنية لمواجهة التوتر، يمكنك دمج طرق أخرى سيتم عرضها في هذا الكتاب. على سبيل المثال، يمكنك استخدام خريطة ذهنية لمساعدتك في تحديد المعتقدات الخاطئة التي تريد إعادة صياغتها، أو طرح أسئلة على نفسك، أو وضع تسميات للمشاعر التي تشعر بها.

أخيراً، من الجدير بالذكر أنه في بعض الأحيان، لن تحمل الخريطة الذهنية وحدها كل مشكلاتك بطريقة بصرية أو لن تسلط الضوء على معضلة. ولكن ما استفعله دائماً هو وضعك في حالة ذهنية استباقية وعقلانية وواعية. وهذا سيجعلك تشعر بالهدوء وتمتع بالتحكم أكثر سواء قت بحل المشكلة أم لا!

٦. العب ألعاباً ذهنية

إن أحد الأسلحة القوية التي تمتلكها لمواجهة التفكير الزائد عديم الفائدة هو الإلهاء والتشتيت، أو كما يقول تي. إس إليوت: «يُسْتَتَّ الانتباه عن طريق الإلهاء». إليك الأمر: إذا كنت تعرف بالفعل، منطقيًا، أنَّ اجترارك للأفكار المقلقة لا يخدمك بأي شكلٍ من الأشكال، فأنت تعلم إذن أنه يمكنك تجاهلها ببساطة وأمان.

الشجار مع الأفكار المقلقة يجعلها أقوى. وما تحتاجه بدلاً من ذلك هو أن تأخذ استراحة كاملة وتوقف عقلك قليلاً عن التفكير وتفرغ رأسك من كل ما يُقلقك. فتشتيت الانتباه هو في بعض الأحيان الطريقة المثالية (والوحيدة!) لتقصير فترة الفرق في الأفكار ولتعطي نفسك ما يكفي من الراحة لتستعيد صفاءك الذهني مرة أخرى.

نعم، «الإلهاء» لديه سمعة سيئة. ولكن إذا استخدمناه بشكل واعي ومتعمد، فقد تكون طريقة لتجنب العقل الجامع بسرعة عندما لا تنجح أمور مثل اليقظة الذهنية.

إن ممارسة «ألعاب العقل» مع نفسك تشبه إلى حدٍ ما جذب انتباه طفل حزين من خلال التلويح له بلعبة محشوة أمامه. لا يمكنك التعامل بعقلانية مع طفل يبلغ من العمر عامين ويمر بنوبة غضب بشأن شيء لا معنى له في المقام الأول. كل ما يمكنك فعله هو جذب الانتباه بعيداً بذكاء لمدةٍ تكفي حتى يهدأ فِكر في عقلك القَلِقِ بالطريقة نفسها، إنه مجرد طفل يعاني من نوبةٍ غضبٍ. وكأنه علق للتو في الوحل، ويحتاج إلى دفعة سريعة للخروج منه مرة أخرى.

وإليك بعض الأفكار لمساعدتك على القيام بذلك:

• اللعبة الأولى: تخيل يومك المثالي

إذا لم يكن هناك شيء يقف في طريقك على الإطلاق، فكيف سيبدو يومك المثالي؟ إذا كان لديك كل المال والوقت والطاقة في العالم، فما الذي ستفعله منذ اللحظة التي تفتح فيها عينيك في الصباح؟ استمتع بها. إذا كنت ترغب في ذلك، فيمكنك بناء مجتمعك الافتراضي الخيالي، أو أن تحلم بالمنزل المثالي - ليس من الضروري أن يكون حلماً واقعياً أو منطقياً، لكن يجب أن يكون مسلياً فقط.

• اللعبة الثانية: انغمس في الأسئلة

القلق والفضول من التجارب المحصرية، لكن لا يمكنك أن تختبر الاثنين معاً في الوقت نفسه.

تخيل أنك رجعت طفلاً مرة أخرى ينظر إلى العالم بعيون جديدة تماماً. ما الذي سيلفت نظرك؟ ما الشيء الذي ستستغربه حقاً عندما تبدأ في التفكير فيه؟ ما الذي لطالما تساءلت عنه سرّاً ولكنك لم تتحقق منه مطلقاً؟

لست مضطراً للتوصل إلى أي رؤى عميقة أو أخذ أية خطوات لتجد إجابات للتساؤلات الكبرى، بل حاول أن تلعب مع طبيعتك المنفتحة والمتحررة؛ مثلاً اسأل نفسك: من وضع حدود الدول؟ كيف كان الحال عندما لم تكن هناك «دول»؟ متى كانت المرة الأولى التي استخدموا فيها هذه الكلمة؟ هل ولد شخص ما على الحدود بالضبط؟

• اللعبة الثالثة: خذ نفسك في جولة عقلية

تتمثل إحدى الطرق المخادعة لإلهاء نفسك ببساطة في منح عقلك المسكين المرهق وظيفة بسيطة جداً ولكنها أخاذة. «بدلاً من» الأفكار المقلقة يجب أن تكون أفكارنا محايدة أو ممتعة تتطلب كامل انتباهنا.

أغمض عينيك وتخيل مكانك المفضل، أو إجازة قضيتها، أو طريقاً معروفاً سلكته في الماضي. الآن خذ

نفسك في جولة ذهنية في هذا المكان، واستغرق كثيراً من الوقت لتستشعر التفاصيل بحواسك الخمس. اعرف إلى أي مدى يمكنك تذكر منزل طفولتك أو فصل الدراسة. أو حاول إعادة بناء مخطط السوبر ماركت الذي اعتدت الذهاب إليه في مدينة أخرى. هذا تمرين رائع عندما تحاول أن تستغرق في نوم عميق.

• اللعبة الرابعة: العب لعبة الحروف الأبجدية

هذا التدريب بسيط. اختر فئة واسعة، مثل الحيوانات أو الطعام أو الأفلام، ثم انظر إلى الحروف الأبجدية، وفكر في عنصر يبدأ بهذا الحرف. على سبيل المثال، «خنزير، قرد، جمل، ديناصور...».

اشغل تفكيرك بثلاثة عناصر قبل المضي قدماً، أو يمكنك وضع قاعدة خاصة، حيث يمكنك تجنب الأحرف الصعبة مثل حرف Q، إذا رغبت في ذلك. أو عندما تصل إلى حرف Z، انظر إلى الحروف الأبجدية مرة أخرى، وكرر العملية بالتفكير في عناصر جديدة.

• اللعبة الخامسة: ابن متحفك الذهني

هذا يشبه إلى حد ما الذهاب في جولة ذهنية، إلا أنه بدلاً من استرجاع ذكرياتك القديمة، فسوف تبني ذكريات جديدة من الصفر. ابدأ بتخيل أنك في غرفة فارغة تماماً بجدران بيضاء عارية - أو خذ خطوة أبعد

من ذلك، وتخيل غرفة بلا جدران على الإطلاق (هل تذكر ذلك المشهد في فيلم «ذا ماتريكس The Matrix»؟) الآن قم بتجميع مجموعة من الأشياء تماماً كما تريدها.

ربما يمكنك جمع بعض الصور أو اللوحات المحببة إليك، أو عرض جميع أغراضك المفضلة، أو الأشخاص الأقرب إلى قلبك في هذه الحالة. اجمع تذكارات صغيرة تذكرك بذكريات سعيدة أو أشياء تهتمك. يمكنك أن تختار أي موضوع تفضله لمتحفك سواء كان شخصياً أو مجرد رؤية خيالية لمتحف اقتراضي تود زيارته.

• اللعبة السادسة: لعبة الذاكرة

امنح عقلك مهمة تذكّر مقولة أو قصيدة ما أو شكل هندسي أو تسلسل أرقام. تحدّ نفسك. يمكنك أيضاً أن تلعب لعبة عدّ الأرقام، حيث تقوم بالعد عكسياً أو تتجاوز أرقاماً في العد التنازلي على فترات زمنية محددة.

• اللعبة السابعة: مشاهدة الناس

إذا انتابك القلق وأنت خارج المنزل وتحتاج إلى تشتيت الانتباه في مكان عام، فحاول أن تشاهد الناس. راقب الناس وهم يمشون وحاول تخمين أسمائهم ومنهم وأعمارهم أو حتى أعمق أسرارهم. حاول أن تخيل ما يفكر فيه كل شخص منهم في تلك اللحظة، أو إلى أين يتجهون.

صحيح أن الإلهاء يمكن أن يكون ضاراً إذا مارسته بشكل إلزامي أو بلا وعي، ولكن يمكن أن يكون بالتأكيد طريقة ذكية للتحكم في التوتر إذا مارسته بحكمة. يمكنك حتى أن تحاول اختراع ألعاب لتشتت بها نفسك. الهدف الوحيد هو أن تجد نشاطاً عقلياً يلهيك بدرجة كافية لتشتت عقلك بعيداً عن الاجترار القهري للأفكار المقلقة. الفكرة هي أنه بمجرد أن تلعب اللعبة لفترة من الوقت، ستعود إلى «العالم الحقيقي» وتكتشف أنك تشعر براحةٍ وصفاء ذهن أكبر.

٧. استخدم نموذج ABC لفهم ردود أفعالك تجاه التوتر

ربما تكون قد بدأت في ملاحظة بعض الموضوعات هنا. ويبدو أنه عند تطبيق جميع الطرق المتبعة لمعالجة القلق، أننا نحتاج إلى القيام بعكس ما تدفعنا عقولنا المتوترة للجامحة إليه!

على سبيل المثال، عندما تريد عقولنا أن تكون مشتتة وغامضة، نحاول أن نكون محددين.

وعندما تريد القفز إلى الاستنتاجات، نحاول أن نتمهل وننظر إلى الحقائق.

وعندما تريد أن تكون غير منطقية ومدعورة، نحاول أن نكون موزونين وواعين ومسيطرين على الوضع.

نموذج ABC هو أحد الأطر الرائعة التي تساعدك على فهم مجموعة كاملة من أساليب الحد من التوتر، حيث يخرجك من الحالة الذهنية التفاعلية اللاواعية نتيجة للقلق، ويضعك في وضع جيد يسمح لك بالمضي قدماً.

A - أ ترمز إلى الشدائد (أو أحياناً إلى حدث التنشيط أو أي موقف أو حدث سابق يثير مشاعر سلبية، مثل الخوف أو القلق، بسبب واقعة حدثت من قبل).

B - ب ترمز إلى الاعتقاد (معتقدات عقلانية أو لاعقلانية تثيرها الشدائد).

C - ترمز إلى العواقب (استجابتنا السلوكية والعاطفية التي تتبع المعتقدات).

بشكل عام، إذا استطعنا أن نفهم الأحداث التي تثير أفكاراً ومعتقدات معينة، وكيف تؤدي هذه الأحداث بدورها إلى عواقب لنا (أي الضغوط والتوتر)، فيمكننا التفكير بشكل عكسي لخلق حياة أقرب إلى ما نريده.

دعونا نبدأ من حدث التنشيط؛ يمكن أن يكون هذا داخلياً (مثلاً، صداع) أو خارجياً (مثلاً، تعليق من شخص آخر). الآن، هذه المحفزات في حد ذاتها لا تعني شيئاً. فنحن نؤمن بمعتقدات وتفسيرات معينة عنها، قد تكون عقلانية أو لا عقلانية. لنفترض أنك تعاني من صداع، وهذا ينشط ويثير معتقدات معينة (عادة

ما تكون تلقائية)؛ «مثل يا لسوء حظي، لن أتمكن من القيام بعمل اليوم. هذا أمر سيئ، وسيزداد سوءاً... لا أصدق أن هذا يحدث لي». ثم تثير هذه الأفكار بعض المشاعر، وفي هذه الحالة هي مشاعر الخوف والقلق. والأهم من ذلك، أن ما يولّد شعورنا بالقلق ليس الحدث نفسه ولكن تفسيرنا له.

ولكن كما ترى، فإن تلك المعتقدات لا تستند إلى الواقع الموضوعي من حولنا. إنها مجرد تشوهات للواقع.

عندما نكون عالقين في اجترار الأفكار المقلقة، نعتقد أننا نحل مشكلة من خلال التركيز على معتقداتنا ذاتها، على سبيل المثال، قد نفكر بإسهاب في مدى شدة الصداع وكيف سنتعامل مع تحوله إلى كارثة. لكن مع نموذج ABC، فإن ما نقوم به هو التحقق من صحة المعتقدات نفسها. من قال إن الصداع سيكون كارثة على أي حال؟ علينا ألا نسلم بأن معتقداتنا دائماً دقيقة وصحيحة.

إذا شعرنا بالقلق، فعادةً ما يكون ذلك بسبب تمسكنا بالمعتقدات والافتراضات والتعزيزات التي تثير هذا القلق وتضمن استمراره؛ لذا غير تلك المعتقدات وتخلص من القلق.

إليك مثال آخر، اكتشفت أن اثنين من أصدقائك سيخرجان معاً لكن دون أن يدعواك للانضمام

إليهما (حدث التنشيط). في قرارة نفسك تعتقد أنهما «استبعداني عن قصدٍ. ربما يتحدثان عني الآن» (المعتقدات)، ونتيجة لذلك، ستعاني من الأرق في تلك الليلة، وفي صباح اليوم التالي، ستعاملهما بوقاحة، مما سيتسبب في الضيق والانزعاج (العواقب).

الآن، يساعدنا نموذج ABC على فهم ما حدث، كما يساعدنا أيضاً على العودة لإعادة النظر إلى المواقف وترتيبها مرة أخرى حتى نحصل على النتائج التي نريدها.

١. حدّد حدث التنشيط أو المحفز أو الحدث السابق (بأنك لم يتم دعوتك للغداء).

٢. بعد ذلك، حدّد ما تشعر به حيال هذا الحدث أو الموقف (نجل، استبعاد، رفض).

٣. ثم تحقق مما إذا كنت تستطيع التعرف على الاعتقاد الكامن وراء هذه الاستجابة («إذا لم يدعواني، فلا بد أنهما لا يحباني»).

٤. ألق نظرة فاحصة على هذا الاعتقاد واسأل ما إذا كان صحيحاً حقاً. هل هو عقلائي؟ (الاعتقاد يعد لا عقلائياً حقاً؛ لأنهم لم يتمكنوا من دعوتك لكنهم مازالوا يكونون لك التقدير والمحبة. كما ستدرك أنك قد قضيت وقتاً مع أحدهم دون دعوة الآخر دون أن تقصد أي إهانة. وستدرك أيضاً أنهم في الواقع أقرب إلى بعضهم منك، وأن هذه ليست نهاية العالم. يمكن للآخرين أن

يكون لهم صلات وثيقة دون أن تشعر بالتهديد بأي شكل من الأشكال).

هـ. حاول التعرف على التفسيرات البديلة للموقف، أو قم بتعديل معتقداتك (لم يرتكب أصدقاؤك أي خطأ تجاهك. ليست هناك مشكلة في الواقع. في الحقيقة، اعتقادك أنهم يمارسون هواية لا تجبها حقاً، قد تشرك بالارتياح قليلاً لأنهم لم يدعوك).

لكل شخص ردود أفعال مختلفة تجاه التوتر، وقد تختلف استجاباتنا للمواقف بمرور الوقت. ولكن يمكننا دائماً إدراك هذه الاستجابات وتعديلها.

يساعدنا نموذج ABC على تحديد وتغيير تلك المعتقدات اللا منطقية التي تثير قلقنا وتوترنا. يجدر البدء بالمشاعر، لأنها عادة ما تكون في طليعة تجربتنا. إذا شعرت بالغضب، فتحقق مما إذا كان قد تم انتهاك أحد حدودك أو حقوقك. إذا كنت حزيناً، فراجع ما يمكن أن تكون فقدته. يمكن أن يشير الخوف والقلق إلى المعتقدات التي ترتبط بإحساسك بالتهديد - سواء كان الإحساس حقيقياً أو متخيلاً (لكن صريحين، غالباً ما يكون إحساساً متخيلاً). ينبع الشعور بالذنب من إدراكنا بأننا انتهكنا حدود شخص ما.

الآن، مجرد وضع أمثلة لتلك المواقف على الورق بهذه الطريقة يمكن أن يجعل الأمر يبدو بسيطاً إلى حد ما،

لكن الحياة عادةً ما تكون أكثر تعقيداً. هناك عديد من الطرق لاستخدام نموذج ABC حيث يمكننا استخدامه للسينايويوهات الفردية الصغيرة عندما يتكشف في المحظية نفسها، أو يمكننا استخدامه بأثر رجعي لتسريح الموضوعات والأنماط العامة المتكررة في حياتنا. أو كلاهما!

عندما تستكشف التجارب السابقة المؤثرة، ضع في اعتبارك أنه قد يكون هناك الكثير. يمكن أن يكون شخصاً أو حدثاً أو مجرد موقف. ضع في اعتبارك المكان/ البيئية، والتوقيت (الساعة، واليوم، والوقت من العام..)، والمعلومات الحسية التي يمكنك تفسيرها، والتوقعات التي لم تحدث، وتصرفات الناس أو كلماتهم، وذكرياتهم، (في بعض الأحيان لا ندرك حتى أن الذكريات تثير مشاعر سلبية ونعتقد بدلاً من ذلك أن قلقنا له علاقة بما يحدث في الوقت الحاضر) أو القوى المحركة لعلاقات معينة.

وبالمثل، قد تُثار عديد من المعتقدات والأفكار الناتجة عن تلك المحفزات والتجارب السابقة المؤثرة. فقد تكتشف أن الاعتقاد السطحي («لقد استبعدوني») يخفي أحياناً اعتقاداً راسخاً أكثر عمقاً ودواماً («هناك خطب ما في شخصيتي»). يستحق الأمر أن تأخذ وقتك في البحث والتعمق قليلاً.

أخيراً، يمكن أن تتنوع العواقب وتحدث على نطاقات زمنية مختلفة أيضاً. يمكننا أن نسأل أنفسنا ما تأثير معتقداتنا علينا سواء على المدى القصير أو على المدى الطويل. في مثلنا، العواقب قصيرة المدى هي إلقاء اللوم على الصديقين، ولكن على المدى الطويل، قد تكتشف أن معتقداتك الراضخة تعوق علاقاتك بشكل عام.

إن طريقة استخدامك للخبرات المكتسبة من تطبيق نموذج ABC أمر متروك لك. ولكن فيما يلي ثلاثة أسئلة يمكن أن تساعدك في إعادة برمجة استجابتك المشروطة من كل مستوى، أ، أو ب، أو ج:

أ: هل يمكن تغيير أو التخلص من بعض المحفزات والتجارب السابقة المؤثرة على السلوك؟ كيف؟

ب: إذا كان اعتقادك الناجم عن تلك المحفزات غير منطقي، فكيف يمكنك تعديله أو استبداله بالكامل؟

ج: هل يمكنك تغيير عواقب سلوكياتك بحيث تعزز المعتقدات الأكثر عقلانية؟

إذا لم يناسبك نموذج ABC، فقم بإلقاء نظرة على نظام يعرف باسم RAIN Framework الذي وضعته مدربة التأمل الشهيرة ميشيل ماكدونالد. فهو يعد سهل التطبيق:

لاحظ/ استرخ عندما تطرق أي فكرة في ذهنك (على

سبيل المثال، مشاعر القلق التي تتناوبك).

اقبل/ اسمح للفكرة أن تمر في عقلك ببساطة دون أي محاولة لتغييرها. راقب الأفكار والمشاعر التي تظهر فجأة (وهذا يشمل الأحاسيس الجسدية أيضاً).

لاحظ ما يجري من لحظة إلى أخرى.

إليك الشاكلة التي يبدو عليها هذا السيناريو المكتوب مثل حوارك الداخلي مع ذاتك: أشعر الآن ببعض التوتر. أعرف هذا الشعور. حسناً لا بأس. سأسمح لهذا الشعور بأن يمر من خلالي، وهذا لن يسبب مشكلة. إنها ليست مشكلة حقاً. سوف أسترخي وأسمح لهذه الموجة بأن تمر. وبالتأكيد سوف تمر. ماذا يحدث لي؟ أشعر بضيق غريب في صدري. لاحظت تلك المعتقدات الراضخة التي تنشأ في داخلي، لكنني لاحظت أيضاً أنني لن أسلك طريق الخوف هذا... أنا أمرٌ بنوبة قلق الآن، ولا بأس من ذلك، بل لاحظت الآن أنها تتلاشى بالفعل...

سبب نجاح طريقة RAIN هو أنها تضعنا في حالة ذهنية لا يمكن أن نتعايش مع القلق. فعندما نكون منفتحين وفضوليين ومسترخين، لا يمكننا ببساطة أن نشعر بالقلق. لذا، ماذا يحدث إذا استرخينا في استجابتنا للتوتر وأصبحنا فضوليين حيال ذلك بدلاً من أن نخاف ونقاومه؟ معظمنا يعرف شعورنا بالخوف من

الخروف. ما شعورك عندما تكون فضولياً حيال التوتر
بدلاً من شعورك بالخروف؟

• مهما كان شكل التوتر والقلق في حياتك، يجدر بك أن تمتلك بعض الأدوات النفسية التي تساعدك أن تتحكم في التوتر بوعي وتعمد. قُم ببناء المزيد من الوعي الذاتي من خلال تعلم تسمية مشاعرك وملاحظة تأثير تلك المشاعر على جسدك في تلك اللحظة. يمكننا أيضًا بناء الوعي الذاتي عن طريق الاحتفاظ بمذكرات لتدوين أفكارك بشكل منتظم، أو عن طريق إجراء اختبارات القياس النفسي.

• لا يجب أن نقبل أفكارنا المقلقة كحقيقة لا جدال فيها. طريقة طرح الأسئلة السقراطية تتطلب منا البحث عن الأدلة، وأن نصبح فضوليين، وأن نبحث عمدًا عن تفسيرات بديلة. يمكننا أيضًا التحقق من معتقداتنا الخاطئة من خلال إعادة تقييم المواقف و«التهديدات» التي نراها.

• رسم خريطة ذهنية يمنحنا رؤية واضحة حول الفوضى التي قد تسود أذهاننا. ابدأ بكتابة كلمة أو عبارة واحدة وقم بإجراء «تفريغ عقلي»، ثم ابحث عن أنماط تفكير وموضوعات محفزة، واسأل نفسك عما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. أحد أفضل علاجات القلق هو أن تسأل عما يمكنك فعله بشكل

واقعي حيال الموقف الذي تواجهه.

- يساعدنا نموذج ABC على فهم التجارب السابقة والمعتقدات المؤثرة وعواقب استجابتنا للتوتر، ويسمح لنا بإعادة النظر إلى وجهة نظرنا والتصرف بشكل مختلف.
- أحد الخيارات هو ببساطة تشتيت انتباهك عن طريق «لُعبة ذهنية» تُلهي عقلك عن التفكير في أي أفكار مُقلقة.

الفصل الثاني

أسلوب حياة خالٍ من القلق

٨. قلل من تناول الكافيين

قد لا ترغب في سماع ما يأتي لاحقاً، ولكن إذا كنت تحارب القلق باستمرار، فقد يكون الكافيين هو الجاني الخفي. هل تعلم أن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الذي تستخدمه الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين يحتوي على أربعة اضطرابات منفصلة تتعلق بالكافيين؟ الكافيين هو المادة ذات التأثير النفسي الأكثر استخداماً في العالم.

لكن الدكتورة جولي راديكو؛ أخصائية علم النفس الإكلينيكي، تذكرنا بأن الكافيين ليس مشكلة في حد ذاته، لأنه في النهاية يمكن أن يعزز مستويات التركيز ويمنحنا جرعات من الطاقة. ناهيك عن كونه لذيذاً - «لكنني أشجع الناس على معرفة الحدود الصحية واستهلاكها بشكل سليم ومتوازن؛ لأنها تنشط المخ ويمكن أن تحاكي أو تزيد من حدة أعراض القلق».

نظراً لانتشار القهوة في كل مكان في حياتنا الحديثة، فإن كثيراً منا (بما في ذلك الأطباء) لا يفكر أبداً في القهوة على أنها شيء يمكن أن يضعف قلقنا من

وراء الكواليس. لذلك، نحن نمارس تمارين اليقظة الذهنية والتنفس بشجاعة، وننسى بكل بساطة أكواب الإسبريسو الأربعة التي تناولناها في الصباح!

إذن، ما الاستهلاك الزائد عن الحد المسموح به؟ حسناً، هناك تباين في مستويات التحمل الفردي. النصيحة المعتادة هي ألا يتجاوز استهلاكك أربعمئة مليجرام يومياً، وإلا ستعرض لمخاطر التنبيه المفرط والقلق ومجموعة من الآثار الجسدية الغريبة؛ مثل الغثيان وآلام الجهاز الهضمي وخفقان القلب. ومن منظور طبي، يحتوي فنجان القهوة العادي الذي يتم تحضيره في المنزل على حوالي مائة مليجرام من الكافيين، لكن المشروبات التي تُباع في المقاهي وأشياء مثل مشروبات الطاقة أو المكملات الغذائية يمكن أن تحتوي على ما يصل إلى أربعمئة مليجرام في الكوب الواحد. كما يمكن أن يحتوي المشروب الغازي (الصودا) على حوالي من ثلاثين إلى خمسين مليجراماً لكل علبة، وحتى الشاي والقهوة الخالية من الكافيين يمكن أن تضيف إلى إجمالي كمية الكافيين التي تناولها؛ لذلك لا تفترض أنك في أمان لمجرد أنك لا تشرب القهوة.

لذا، هل الحل هو الإقلاع تماماً ولفأة عن تناول الكافيين؟ على الأغلب لا. ما لم تكن حساساً للغاية تجاه الكافيين أو تعاني من اضطراب قلبي واضح، فالأمر يتعلق أكثر بالاعتدال في شرب القهوة عن فكرة

الإقلاع تمامًا عن تناولها. في دراسة أجراها سيرجي فيريه نشرت عام ٢٠٠٧ في مجلة علمية بعنوان الكيمياء العصبية (Journal of Neurochemistry)، يشرح الباحث سبب تأثير القهوة على المخ بالضبط. يمنع الكافيين الناقلات الأدينوزين العصبية ويحل محلها، مما يجعلنا أكثر تنبهاً. لكن العملية نفسها تؤدي أيضاً إلى إفراز الأدرينالين. لا تختلف هذه العملية عن تلك التي تتكشف في المحور الوطائي-النخامي-الكظري (يرمز له اختصاراً HPA) أثناء استجابة الكر أو الفر. بعد نقطة معينة -بعبارة أخرى- تتحول «اليقظة والتنبه» إلى «قلق وتوتر».

وفي ٢٠١٨ أجرى العالم أنتوني ونستون وعلماء آخرون دراسة في مجلة علمية بعنوان «التقدم المحرز في العلاج النفسي Advances in Psychiatric Treatment»، وجد أن تناول كميات كبيرة من الكافيين يمكن أن يُحاكي في الواقع أعراض مجموعة من الاضطرابات النفسية - بما في ذلك القلق. هذه المعلومة مهمة: هذا يعني أن هناك على الأقل بعض الأشخاص الذين تم تشخيصهم باضطراب القلق، في حين أن القصة الحقيقية هي أنهم يعانون من الإفراط في تناول الكافيين.

إذا كانت كل هذه الأعراض تشبه تلك التي تعاني منها، فإن الحل واضح. قبل أن تفكر في تغيير سلوكك

أو أسلوب حياتك، وقبل أن تفكر في تناول دواء أو علاج مضاد للقلق، تحقق لثري إذا كان فنجان القهوة الصباحي الذي تتناوله ليس هو السبب. قد تؤدي محاولة الإقلاع فجأة إلى أعراض انسحاب الكافيين، مما قد يؤدي إلى نتائج عكسية وعواقب وخيمة. بدلاً من ذلك، قلّل تناوله تدريجياً، وابحث عن جرعة مريحة تناسبك، ولا تتجاوزها.

٩. حدد موعداً مخصصاً للقلق

التوتر يعد جزءاً أساسياً من الحياة. ولقد اكتشفنا بالفعل قوة يمكنها التحكم في نقاط ضعفك دون مقاومة. إذا كان القلق جزءاً ثابتاً من حياتك لدرجة أنه يبدو تقريباً وكأنه وظيفة يومية، فربما حان الوقت لتغيير الأمور وترقية نفسك لتصبح المدير. كيف؟ إحدى الطرق غير البديهية تتمثل في تخصيص وقت في جدول يومك للقلق. بمعنى آخر، اسمح لنفسك أن تقلق... لكن افعل ذلك بشروطك الخاصة.

إذا كنت معتاداً على التفكير في قلقك على أنه عادة مزعجة أو صعبة أو حتى مخزية، فقد يبدو الأمر غريباً في البداية عندما «تقلق بفاعلية أكثر». لكن لنبدأ باقتراض: ربما ستقلق على الأقل في بعض الأحيان بطريقة ما، لذا اختر كيف تفعل ذلك. إليك هذا

الاقتراح:

الخطوة ١: انتبه للأوقات التي تنتابك فيها نوبات القلق.

الخطوة ٢: اعترف بأنه «مسموح لك» بالشعور بالقلق - ولكنك ستؤجل موعد القلق إلى وقتٍ لاحقٍ.

الخطوة ٣: واصل قلقك مرة أخرى لاحقًا في فترة زمنية محدودة ومخطط لها مسبقًا في المستقبل.

هذا كل ما في الأمر. لا يمكنك القيام بهذه العملية إذا لم تكن مدركًا لما يحدث أولًا، ولكن عليك بعدم القسوة على نفسك إذا انزلت إلى الاجترار اللا واعي للأفكار المقلقة بين الحين والآخر - فالتدريب سيكون مثاليًا. كن سعيدًا ببساطة عندما «تعود» إلى الوعي واستمر في ذلك دون أن تضرب نفسك لأنك وقعت في حلقة مفرغة.

بعد ذلك، قل للقلق: «أنا أراك. سأعطيك كل الاهتمام الذي تحتاجه... لكن ليس الآن». ثم، قم بتدوين بعض الملاحظات كي تذكر لاحقًا. اكتب «كتاب قلق» - بمجرد أن تراودك فكرة مقلقة، فهو آمن ولن تحتاج إلى العودة إليه حتى يأتي وقت القلق المحدد. سيرغب عقلك في العودة إلى هناك، ولكن ذكره بأدب، «ليس عليك فعل أي شيء الآن، يا عقلي. لا يوجد شيء رائع، ولا توجد مشكلة لحلها الآن. في

الوقت الحالي، علينا فقط الاسترخاء. يمكنك أن تقلق بقدر ما تريد... لاحقاً».

إذا كنت تواجه مشكلة معينة في تأجيل نوبات قلقك، ببساطة اكتب هذه المخاوف في الكتاب أيضاً! على سبيل المثال، «أنا قلق حقاً من أن هذه التقنية الغبية ستدمر حياتي بالفعل». سوف يخذلك عقلك. سيحاول أن يقنعك أن القلق أمر مفيد، وأنه عندما لا تقلق، فأنت ترتكب خطأً جسيماً أو تسمح للأمور أن تخرج عن السيطرة بالكامل. فقط لاحظ هذا وامنع نفسك الإذن بوضع كل هذه الأفكار المقلقة جانباً في الوقت الحالي. يمكنك أن تهول الأمور لاحقاً بقدر ما تريد!

حسناً، متى تقلق حقاً؟

خصّص وقتاً (حوالي عشرين دقيقة) مرة واحدة يومياً عندما لا توجد هناك قيود أو التزامات، ويمكنك القلق بملء قلبك. في الواقع، خلال هذا الوقت، لا يُسمح لك بفعل أي شيء بخلاف مراجعة كتاب القلق والسماح لنفسك بأن تقلق. ركّز تماماً على مخاوفك. لاحظ كيف تشعر الآن أثناء فترة القلق بعد قضاء يوم كامل دون القلق. قد تلاحظ بعض الأمور غير المتوقعة:

• الأفكار التي كنت تعتقد أنها كانت مهمة حقاً قبل

ساعات قليلة لا تبدو مُلحة الآن.

• نحن قادرون على «الجلوس مع» القلق.

• قلقنا لا يغير شيئاً في الواقع، لأنه يمكننا التوقف عن فعل ذلك وتستمر الحياة كما هو الحال دائماً.

• القلق في الواقع لا يُشعرك بالرضا (هذا أمر واضح، لكنه قد يكون لحظة توجع فكري لبعض الناس - لماذا تقضي كثيراً من الوقت عمداً في نوبات القلق إذا كان ذلك يجعلك تشعر بالاستياء - خاصة إذا كان لا يعود عليك بأي نفع؟).

في المرة القادمة التي تتابك فيها نوبة قلق «طارئة»، قد تجد نفسك تتساءل، «كيف سيبدو هذا الموقف لي بعد ساعات قليلة من الآن؟ هل هي حقاً فكرة طارئة كما يبدو لي؟».

في بعض الأحيان، سنتنظر إلى فكرة مُقلقة كتبناها وستكون مرتاحاً تماماً لشطبها من القائمة. لم تعد مهمة، لذا تهانينا، لقد وفرت على نفسك بعض المخاوف غير الضرورية! لكن في بعض الأحيان ستكتب فكرة ما في كتاب القلق الخاص بك تمثل مشكلة حقيقية. ثم ماذا؟ كما في السابق، نحتاج إلى إدراك ما يمكننا التحكم فيه، وما لا نستطيع التحكم فيه، وما نقدره، والخطوات التي يمكننا اتباعها... يمكن للقلق أن يخدم غرضاً، فيمكن أن ينبهنا إلى المشكلات ويلهمنا بحلول لتخطيها من

خلال اتباع خطوات فعلية.

هناك اقتباس من مقولة إيرما بومبيك: «القلق مثل الكرسي الهزاز.. يجعلك تتحرك دائماً، ولكنه لا يوصلك إلى أي مكان». بدلاً من مجرد الانتقال ذهاباً وإياباً، التزم بخرق قلقك بإيجاد حل لها.

يمكن أن تستغل الوقت الذي خصصته مسبقاً للقلق ببساطة للشعور بالقلق، ولكن يمكنك أيضاً أن تأخذ خطوة أبعد من ذلك. انظر إلى كل ما كتبتة وصنفته في كتابك المخصص للقلق. ما الأمور التي تقع ضمن سيطرتك وقابلة للتطبيق؟ وما الأمور الخارجة عن سيطرتك؟ وما المواقف التي تحاول أن ترضي فيها الناس أو أن تحل مشكلات ليس من شأنك حلها؟ هل لاحظت أية أسئلة طائشة تبدأ بماذا لو، أو تعرب عن الندم، أو تعكس معتقدات مشوهة؟

بمجرد أن تلقي نظرة على المحتوى الفعلي الذي يدور في عقلك القلق، من المستحسن أن تأخذ خطوة أخرى بسيطة: انظر إلى جميع المشكلات التي يمكنك معالجتها، وحدد الخطوة الصغيرة التالية التي تحتاج إلى اتخاذها للبدء في معالجتها.

على سبيل المثال، إذا كنت قلقاً بشأن الطريقة التي ستولى بها تقديم الطعام لحفلة ضخمة في نهاية الأسبوع، فقد تكون الخطوة التالية التي عليك اتخاذها هي تأكيد

عدد الضيوف الفعلي حتى تعرف عدد الوجبات التي ستقدمها لهم. لا تفكر فيما هو أبعد من ذلك، فقط حدد الخطوة التالية ثم اتخذها.

في كثير من الأحيان، ستمثل خطواتك التالية ببساطة في التخطيط لبعض الوقت في جدول مواعيدك للتفكير في حل للمشكلة المطروحة. بمجرد أن تحدد فترات زمنية بهذه الطريقة، أخرج المشكلة من عقلك. إذا كنت شخصاً يقلق بشأن نسيان أمور مهمة، فاضبط منبهك ليذكرك في الموعد الذي يناسبك ثم انس أمره. عندما أقول: «انس أمره» أقصد المكان الذي يجري فيه العمل الفعلي. سوف تتعلم تدريجياً أن تثق بنفسك. إذا كنت قد فعلت ما بوسعك، فيمكنك أن تستريح. في النهاية، بالممارسة وباستخدام التقنيات المذكورة أعلاه، ستثبت لنفسك بالفعل أن قلقك بلا فائدة نوعاً ما، وأنه يمكنك التعامل مع التحديات في حياتك بشكل جيد تماماً بدونها!

فكر في الأمر على أنه تطوير قدراتك على وضع الحدود الصحية. تخيل أن قلقك مثل قريبٍ لحوجٍ وانتهازي لا يسكت أبداً ولا يتركك بمفردك مطلقاً. عليك أن تتعلم أن تقول لهم: لا. تحتاج أيضاً أن تتعلم أن تخبر نفسك أن القلق يختلف عن حل المشكلات. افعل شيئاً لحل المشكلة، وإذا لم تستطع، فلا داعي للقلق، أليس كذلك؟

تحديد مواعيد محددة للشعور بالقلق يعطيك درساً مهماً: أنك تتحكم في أفكارك، وأنها ليس لديها أي سيطرة عليك.

١٠. نمّ مشاعر الامتنان

في الوقت الحالي، هناك كثير من الأدلة تثبت قيمة الشعور بالشكر والتقدير للأمور الإيجابية في حياتنا، وستلاحظ أن ممارسة الامتنان مقترحة كحلّ لأي شيء تقريباً. لكن هل تعلم أن الامتنان يمكن أن يساعدك أيضاً على خفض مستويات التوتر؟ ومن السهل أن ندرك السبب وراء ذلك.

عندما تقلق وتفترط في التفكير، يصبح عقلك شديد الوعي بكل ما هو خطأ، ويبالغ في التهديدات المتوقعة، وينشغل بالك بكل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث. ولكن عندما تكون ممتناً، فإن عقلك يفعل العكس، فهو يقوم بالتركيز على ما هو مهم وما هو صحيح وما هو جيد، وتكبيره.

إن الشعور بالامتنان ليس مجرد خانة نضع علامة صح عليها أو ليس مجرد تدريب نقوم به مرة واحدة ولن يتكرر أبداً. الامتنان يعد عادة يومية. نُشرت دراسة عام ٢٠٠٨ أجراها العالم وود وآخرون بمجلة علمية بعنوان «البحوث في الشخصية Research in Personality»

حيث اكتشفوا أن الامتنان يحسّن العلاقات ويعزز المرونة النفسية والقدرة العقلية على التكيف ويقلل من القلق. عندما نشر بالامتنان نصبح:

- أقل نقدًا لدواتنا ونسهل الأمور على أنفسنا.
- أكثر تعاطفًا مع الآخرين.
- قادرين على تقديم الدعم وطلبه من الآخرين.
- أكثر استعدادًا لاستعادة توازننا أثناء الشدائد وأكثر قدرة على التعافي منها.

لا يعني الشعور بالامتنان أننا لا نشعر بالتوتر، بل يعني فقط أننا نتعامل معه بشكل أفضل. وفي دراسة ألمانية عام ٢٠١٩ أجراها العالم هـ. هكرندورف وآخرون بعنوان «البحث والعلاج السلوكي Behavior Research and Therapy»، اكتشف الباحثون تراجعاً كبيراً في الحديث الدائري بشكل سلبي وقلق عندما استخدم المشاركون في الدراسة تطبيق موبايل ساعدهم على تعزيز مشاعر الامتنان بشكل أكبر يوماً بعد يوم. فتلك القدرة على التفكير بشكل مختلف أثناء الشدائد هي التي تساعدنا على تقليل الشعور بالتوتر بشأنها.

قد تميل إلى كتابة يومياتك بشأن كل ما تمتن لوجوده في حياتك كنوع من مواكبة بدع الشباب العصرية إلا أنها لن تساعدك على مواجهة كل الأمور المرعبة حقاً

التي تواجهها في حياتك. لكن ممارسة الامتحان يمكن أن يغير طريقة تفكيرك وكذلك عقلك حرفياً. يمكن أن يتسبب القلق في إفراز هرمونات التوتر والناقلات العصبية التي تعلمنا أن نبحث عن السلبيات في حياتنا. وعندما ننظر إلى الأمور، عادة ما نجد شيئاً يدعو إلى القلق وتظل الحلقة المفرغة مستمرة.

ولكن إذا أصبحنا أكثر امتناناً، فإننا نخلق بيئة عصبية كيميائية تهيئنا لرؤية الجانب الجيد من الأمور بدلاً من ذلك. وكلما رأينا مزيداً من الأمور الجيدة، نصبح أكثر قدرة على رؤيتها.

لا يمكنك أن تكون ممتناً وقلقاً في الوقت نفسه. إذا اخترنا الامتحان، فإنه يحل محل التوتر. بعد كل شيء، التوتر ليس مجرد استجابة، إنه منظور وموقف. والمواقف يمكن أن تتغير. يمكنك أن تقرر التركيز على فكرة، «انظر كم أنا محظوظ ومحاط بالنعمة» بدلاً من «انظر إلى كم المشكلات في كل شيء حولي». أنت لا تغير الواقع فعلياً، لكنك تختار الأجزاء التي يجب أن تقبلها وترتكز عليها وتكبرها.

يبدو الأمر جيداً، ولكن كيف يمكنك ممارسة الامتحان فعلياً والابتعاد عن القلق (وحالة الجحود وعدم الرضا)؟ أولاً، لا تتظاهر بذلك! التنفيذ بشكل سطحي لن يفيدك في شيء. الخطوة الأولى هي فقط أن تصبح

واعياً. يميل البشر إلى الاستمتاع بالأشياء الجيدة في حياتهم في البداية، ولكن سرعان ما يصبحون غير مباليين لها بمرور الوقت، ويتخفون بتلك الأشياء الجيدة في حياتهم؛ لأنها متاحة بوفرة.

بدلاً من ذلك، ألقِ نظرة لحياتك بشكل واع، وانظر إلى كل الأشياء الرائعة التي تمتلكها. اجث عن الجمال من حولك، حتى إذا كنت تواجه صعوبة في ارتداء نظارات وردية، فتوقف للحظة وكن ممتناً لكونك إنساناً مميزاً يبدل قُصارى جهده ليصبح أفضل نسخة من نفسه. أليس هذا أمراً رائعاً في حد ذاته... أنك تبدل قُصارى جهديك؟

ما الذي حققته ولم تعطِ نفسك عليه التقدير الكامل؟

ما الذي يسير بشكل جيد في حياتك الآن؟

من الأشخاص الذين ساعدوك أو دعموك، حتى لو كانوا غير مضطرين على فعل ذلك؟

على أي نحو تعتقد أن الأشخاص من حولك رائعون؟

هل ترى كيف أن حياتك مليئة بالأمور الجيدة، على الرغم من أنها لا تخلو من المشكلات كذلك؟

النصيحة المعتادة التي ستسمعها هي «أن تكتب يومياً خمسة أشياء تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك في دفتر يومياتك»، وهذه نصيحة رائعة. لكن الامتنان لا

يقتصر فقط على هذا وذاك، بل هو تغيير كامل لطريقة تفكيرك.

عندما تثبني هذا الحالة الذهنية، سيبدو كل شيء من حولك مختلفاً. لا يعني ذلك أنك مُكَلَّف بالتفكير في الأشياء اللطيفة في حياتك، إنه تغيير رؤيتك للأمور بطريقة تجعل كل شيء في حياتك يبدو أجمل مما كان عليه من قبل. كما تعرف، هذا كله عكس ما يفعله القلق!

الامتنان يحتاج إلى الممارسة. فتغيير طريقة تفكيرك يستغرق بعض الوقت، ولكن يمكن تحقيقه. يدعي الدكتور جاي ونش؛ مؤلف كتاب الإسعافات الأولية العاطفية، أن الامتنان يعمل كنوع من التحصين النفسي ضد التوتر.

عندما نشعر بالامتنان، فإننا نغمر عقولنا الناقلات العصبية المحفزة على الهدوء؛ السيروتونين والدوبامين. نشعر بمزيد من السعادة والراحة. ونصبح أكثر قدرة على تحمل الغموض. «الامتنان هو شعور يُثبَّت أقدامنا على أرض صلبة، ويعد طريقة رائعة لتحقيق بها التوازن في تفكيرنا السلبي الذي يولده الغموض»، كما يقول.

الامتنان عادة يومية لا تقل أهمية عن تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة. ويتوقف كل شيء على التركيز، أي حيث نختار أن نوجّه انتباهنا. هل

سبق لك أن لاحظت أنه إذا كنت تعرف سيدة ما (حامل)، فجأة ستري كل من حولك نساء (حوامل)؟ وينطبق القول نفسه على الامتحان، عندما تركز انتباهك على الأمور الجيدة بشكل متعمد، فستبدأ فجأة تجدها في جوانب حياتك.

• نصيحة الامتحان الأولى

استيقظ كل صباح، وأول شيء تقوم به هو أن تتوقف للحظة لتفكر في كل شيء وتمتن لوجوده في حياتك. أعد قائمة بالنعم الموجودة من حولك. ما الدروس التي تتعلمها كل يوم؟ ما الفرص المتوفرة حولك؟ ما الأشياء التي استهنت بها؟ ما الأشياء الجميلة التي تحيط بك؟ ما الخيارات الأفضل أمامك اليوم عما كانت متاحة بالعام الماضي؟ ما الأشياء التي قدمها لك شخص ما وأشعرتك بالسعادة؟

التفكير في إجابات هذه الأسئلة يساعدك على ضبط الحالة الشعورية لهذا اليوم. لست بحاجة إلى القيام بأي شيء مميز، فقط توقف للحظة وقدر الأمور الرائعة في حياتك. قم بهذا التمرين كل صباح قبل أن تنهض من السرير.

• نصيحة الامتحان الثانية

اكتب يومياتك. إما أول شيء في الصباح أو آخر شيء في المساء، دون يومياتك للتأمل في أحداث

يومك، وما الأمور التي سارت على نحو جيد خلاله. ركّز على المشاعر الإيجابية. اكتب رسالة حب موجّهة لحياتك تخبرها عن مدى سعادتك لما هي عليه! حاول ألا تكتب الأشياء نفسها تلقائياً مراراً وتكراراً. التمرين هو أكثر من مجرد إعداد قائمة. فأنت تود أن تمنح عقلك وقتاً لتجربة كل تلك الناقلات العصبية المحفّزة على السعادة بحق!

حتى إذا كنت تتمر بأوقات عصيبة، لحاول التركيز على الإيجابيات في خضم الحزن. لقد أصبت بالإنفلونزا. حسناً، على الأقل لديك شخص يعتني بك، ووقت لمتابعة بعض البرامج التلفزيونية التافهة! هل حصلت على بعض تقييمات سيئة لمشروعك؟ لكن بعد التفكير في الأمر، ألم يقدم لك ناقدك معروفاً أيضاً عندما لفت انتباهك إلى ما يمكن تحسينه؟ قد يبدو البحث عن الجوانب المُشرّقة في أصعب اللحظات أمراً ضعيفاً وتافهاً، ولكن دائماً ما يكون هناك جانب مشرق في أي محنة.

• نصيحة الامتحان الثالثة

مع ذلك لا تحتفظ بكلّ تلك المشاعر الدافئة والمشوشة والغامضة لنفسك. فكلها تذكّرت، اسأل نفسك عما إذا كان هناك شخص ما في حياتك تود أن تظهر له/ها المزيد من التقدير. فإظهار مدى امتناننا لوجود أشخاصٍ آخرين ليس فقط يغمرنا بالسعادة، بل

يُشعرهم كذلك بالمشاعر نفسها.

في كثير من الأحيان، لا نُخبر الأشخاص حولنا كم نحبههم ونقدّرهم. لماذا تُبقي مشاعرك سرّاً؟ فكّر في شخص لم تتحدث معه/ها منذ فترة ولكنك ستشعر بالإحباط إذا لم تسمع أخباره/ها مرة أخرى. تواصل معهم وكن جدياً ومجاملاً. اكتب رسالة شكر صادقة من قلبك لشخص أحدث فرقاً في حياتك. قدّم الهدايا، واترك القليل من الملاحظات التحفيزية تشجع الآخرين عندما يجدونها على مكاتبتهم، أو ببساطة قم بإخبار البارستا في المقهى أنه يجعل يومك مثالياً مع كوب الموكا المدهل الذي أعده لك.

١١. استخدم تقنية «الانحياز العقلي»

إذا كان القلق واجترار الأفكار والتفكير الزائد مثل موجات قوية عارمة، فإن «الانحياز العقلي» هو وسيلة للتشبث بشيء ما لتبقى ثابتاً وسط الفيضان. التثبيت العقلي هو أسلوب شائع يستخدم للتحكم في نوبات الهلع، ولكن يمكن أن يساعد في أي وقتٍ نحتاج فيه أن نكون حاضرين في اللحظة الحالية.

هذا التدريب ينجح بسبب ميل العقل إلى إيجاد صلات وروابط بذكريات هادئة. تستند هذه التقنية إلى البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، وتسمح لنا بالتمسك

بالتجربة الأولى، ثم تشق عقولنا طريق عودة إلى تلك التجارب، كي نتمكن من الوصول إليها لاحقاً عندما نحتاج إليها، أي في لحظات القلق أو الدعر.

مايكل كارول هو مؤسس أكاديمية البرمجة اللغوية العصبية ويعلم الناس عملية بسيطة مكونة من أربع خطوات: أولاً، يمكنك أن تصل إلى حالة معينة، ثم تجد حافزاً يلعب دور مرسة التركيز لتثبيتك في تلك الحالة، ثم تخرج من تلك الحالة. عندما تنتهي، يمكنك اختبار مرسة التركيز هذه إذا أردت.

قبل أن نشرح ما يعنيه هذا، دعنا نفكر في أنواع مراسي التركيز التي يمكن أن تكون لديك، وكلها تستند إلى إدراكا الحسي:

المراسي المرئية: عبارة عن صورة نراها داخلياً (مثل صورة شاطئ هادئ) أو خارجياً (مثل خيط أحمر مربوط حول معصمك).

المراسي السمعية: عبارة عن صوت تسمعه داخلياً (تكرر لنفسك شعاراً) أو خارجياً (مثل رنين الجرس أو الصفير أو النقر بأصابعك).

المراسي الحركية: عبارة عن لمسة أو حركة (مثل رسم شكلي ما على ظهر يدك أو الضغط على المنطقة اللينة بين السبابة والإبهام).

المراسي الشمية: عبارة عن رائحة تشمها (مثل زجاجة

صغيرة من زيت اللافندر).

المراسي التدوقية: عبارة عن طعم يتذوقه (مثل علكة بالنعناع).

الآن، لنفترض أنك كنت تشعر بالقلق وتريد أن تشعر بالهدوء والتحكم في زمام الأمور. قد تتذكر لحظة في الماضي شعرت فيها بما تريد أن تشعر به الآن. على سبيل المثال، قد تختار ذكرى هادئة أثناء تخييمك مع عائلتك في الغابة. خذ وقتك لتغرق في هذه الذكرى، واسترجعها وعشها من جديد عبر كل قنواتك الحسية - ركز على ما تشمه، وما تراه، وما تلمسه، وما إلى ذلك.

عندما تسترجع هذه الذكرى، تبدأ في استعادة مشاعر الهدوء والسيطرة التي شعرت بها حينها. احفر بعمق داخل نفسك لفهم تلك المشاعر وكيف تتصل بذكرياتك الحسية.

انظر إلى الأشجار الخضراء الجميلة التي تتمايل من حولك، واستنشق الهواء النقي، واشعر بدفء الشمس على بشرتك. عندما تكون في «ذروة» هذه الحالة العاطفية، أربطها بسرعة بالمرساة التي اخترتها. على سبيل المثال، مرر أصابعك على حجر كوارتز مصقول ناعم تحتفظ به في جيبك. الآن سيصبح حجر الكوارتز هذا مرساة التركيز التي تعود بها إلى هذه اللحظة الهادئة. المرساة لا يجب أن ترتبط بالذكرى الهادئة حتى تنجح

تلك الصلات والروابط.

يمكنك أن تختبر ما إذا كانت هذه الروابط قد رُخّفت نفسها عند تمرير أصابعك لاحقاً على الحجر الأملس في موقف آخر. هل تذكرت الآن الغابة والشمس مرة أخرى؟ تذكر أن خلق تلك الروابط قد يحتاج بضع محاولات. يُعدُّ الانحياز في الأساس إعادة برمجة عقلك. ولكي يصبح التمرين أكثر تأثيراً، واضِبْ عليه واستمر في تكرار الحافز مع المرساة لربطهما معاً. تذكر ربط المرساة بذروة تجربتك العاطفية. هذا يتطلب قليلاً من الممارسة، لذا كن صبوراً.

لاحقاً في هذا الكتاب، سوف نستكشف طرقاً أخرى كي نستخدم حواسنا لتركز انتباهنا على اللحظة الحالية التي نعيشها، ولنتخلص من نوبات القلق فور حدوثها. لكن في الوقت الحالي، تعد تقنية الانحياز العقلي التابعة للبرمجة اللغوية العصبية طريقة رائعة لتجهز نفسك مسبقاً للتحكم في المشاعر الجامحة بشكل أفضل عند ظهورها.

أجمل ما في الانحياز العقلي هو أن جسدك وعقلك يتعاونان معاً لممارسة هذا التدريب بالفعل. ففي النهاية، استجابتك للقلق قد لا تكون أكثر من سلسلة من الروابط السلبية التي خلقتها في عقلك. على سبيل المثال، قد تشم رائحة العطر الذي اعتاد زوجك السابق على وضعه وبقية تسترجع كل المشاعر السلبية التي عشتها

عند انفصالكما. أو قد تسمع كلمات أو عبارات معينة تذكرك بلحظات مؤلمة أو قاسية أو مُحرجة من ماضيك - ومثل التعويذة السحرية، يبدو أنها تنقلك إلى تلك الحالة الذهنية الحزينة.

مع هذه التقنية، ستتعلم أن تستغل لصالحك نزعة عقلك لخلق روابط بالذكريات. يمكنك أن تستخدم هذه التقنية لكسر بعض الروابط كي تخلق روابط جديدة.

لا يوجد حدود لنوع الروابط التي تخلقها أو عددها، كل ما عليك فعله هو أن تكون على دراية بالقواعد التي يتبعها عقلك؛ كي يخلق تلك الروابط ويختار بوعي أن يخلقها بطريقة تساعدك على عيش الحياة التي ترغب في عيشها.

يبدو الأمر كما لو أننا نربط «زرًا» - أي محفزاً أو مرساة- بالحالة النفسية التي نرغب في تحقيقها، مثل، الهدوء والسكون. نود أن نبرمج عقولنا بطريقة تجعلنا نشعر بالحالة النفسية التي نسعى إليها عندما نضغط على الزر.

فيما يلي ملخص للخطوات التي تحتاج إلى اتباعها للقيام بعملية برمجية عقلك هذه. لا يكفي أن تقرأ عنها كي تستوعب الفكرة، بل تحتاج إلى تجربة هذه الخطوات بنفسك؛ كي تخلق الروابط بالذكريات في عقلك فعلياً، فالتجربة هي ما تقوي تلك الصلة.

الخطوة الأولى: اختر الحالة الذهنية التي تسعى للوصول إليها.

الخطوة الثانية: اختر مرساة.

الخطوة الثالثة: استكشف بالتفصيل ذكرى شعرت فيها بالحالة الذهنية التي تسعى إليها.

الخطوة الرابعة: في ذروة الحالة العاطفية أثناء استرجاع الذكريات، اربط المشاعر بالمرساة.

الخطوة الخامسة: كرّر التجربة ما لا يقل عن خمس أو عشر مرات، لترسيخ الروابط.

الخطوة السادسة: اختبر تلك الصلة مع مرساة التركيز التي ثبتت في تلك الحالة العاطفية مع ملاحظة ما إذا كنت تستحضر المشاعر المرغوبة أم لا.

الخطوة السابعة: إذا لم تنجح، جرّب تلك الروابط عدة مرات، أو اختر ذكرى أقوى للتركيز عليها.

١٢. اتبع عادات صباحية مفيدة

القلق والإفراط في التفكير يتعلقان بالأفكار الفردية المشوّهة التي تدور في عقولنا والتصرفات القلقة التي نختارها في لحظة أو أخرى. لكن القلق أيضاً يعد سلوكاً عاماً يلوّن كل شيء في الحياة بلون رمادي مثل الفلتر الذي نضيفه على الصور. وبالمثل، لمعالجة القلق، نحتاج

إلى اتخاذ خطوات محددة، لكننا نحتاج أيضاً إلى إضافة فلتيرٍ مختلف على حياتنا بأكملها، نحتاج إلى اتباع روتين يومي وعادات صحية بشكلٍ متواصلٍ، كل تلك الطرق ستجعلنا نرى كيف تُشكّل تلك العادات الجديدة كل لحظة في حياتنا.

هذا هو السبب الذي يجعل الروتين الصباحي مهماً للغاية. يحدد الروتين الصباحي الجيد الوتيرة التي تسير عليها لبقية اليوم. كما أن روتينك المثالي المقاوم للتوتر لن يكون بالضبط الروتين نفسه الذي يتبعه أي شخص آخر، ولكن اتضح أن هناك عدداً قليلاً من الأنشطة المثبتة علمياً وستحسّن بالتأكيد مزاجك وتساعدك على تفادي القلق. كيفية تطبيق بعض هذه الأفكار وإدراجها في روتينك الصباحي أمر متروك لك.

• اشرب ماءً

أماندا كارلسون، أخصائية تغذية مُرخصة ومديرة التغذية في برنامج أداء الرياضيين 'Athletes' Performance، وهو برنامج معني بتدريب الرياضيين العالميين. تقول أماندا: «أظهرت الدراسات أن الإصابة بجفاف الجسم بمقدار نصف لتر فقط يمكن أن يزيد من مستويات الكورتيزول لديك». والمزيد من الكورتيزول يعني المزيد من الشعور بالتوتر. «عندما لا تمنح جسدك السوائل التي يحتاجها، فإنك تضع الكثير من الضغط

عليه، وسوف يستجيب جسدك لذلك». لكن التوتر في حد ذاته يمكن أن يؤدي أيضاً إلى جفاف الجسم... مما يجعلك أكثر توتراً، مما يجعلنا ندور في حلقة مفرغة.

إحدى الطرق البسيطة للوقاية من جفاف الجسم هي الاحتفاظ دائماً بكوبٍ من الماء بجوار سريرك. اشرب الماء أول شيء في الصباح.

• استمتع بالطبيعة

لست بحاجة إلى التمشية في الغابة أو على الشاطئ أول شيء في الصباح (لكن إن كنت تستطيع ذلك، فهذا رائع!). لكن اقضِ بعض الوقت للاستمتاع بالعالم الطبيعي الذي لم يصنعه الإنسان لتبقى واعياً باللمحة الراهنة في الصباح وتستمتع بحياتك في الوقت الحاضر. وإليك بعض الطرق لتستمتع بصباحك:

• افتح نافذتك فور استيقاظك من النوم لتأخذ أنفاساً عميقةً من نسيم الصباح المنعش.

• تناول وجبة الإفطار في حديقتك أو شرفتك، أو حتى امشِ حافي القدمين على العشب.

• استمع إلى بعض الموسيقى الناعمة أو أصوات الطبيعة المهدئة مثل (أمواج المحيطات، غناء العصفير، العواصف، صوت المطر... إلخ.) أثناء استعدادك لتبدأ يومك، أو استمتع ببعض مقاطع الفيديو على موقع يوتيوب الذي يعرض مشاهد الطبيعة المريحة، أو القطط

اللطيفة، أو المناظر الجميلة.

• استمتع حقًا بطعام صحي وعضوي، مثل الفاكهة الطازجة.

• اخرج لبضع دقائق واستمتع بأشعة الشمس، أو شم رائحة المطر، أو افض لحظة للاستمتاع بالطيور على حافة النافذة.

• كُل جيدًا

وفقًا للمعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH)، يمكن أن يزيد التوتر المزمن من خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والاكتئاب ومرض السكري من النوع الثاني... وكذلك القلق. فقد أجرت صحيفة «كل يوم صحة Everyday Health» دراسة استقصائية عام ٢٠١٩ على ٦٧٠٠ مواطن أمريكي، حيث تم تقييم مستويات التوتر لدى ٣٥٪ منهم بمقدار ستة أو سبعة على مقياس من واحد إلى سبعة. وكان ذلك قبل تفشي وباء كوفيد ١٩. ما الطريقة الأكثر شيوعًا للتعامل مع التوتر؟ الطعام. ويمكنك تخمين أن الأغذية التي تم اختيارها لم تكن عصائر الفاكهة والبروكلي المسلوق.

علي ميلر، أخصائي التغذية ومؤلف كتاب «رجيم مضاد للتوتر The Anti-Anxiety Diet» يعتقد أن المفتاح لنظام غذائي مضاد للتوتر هو الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم. وهذا يعني تجنب

الكربوهيدرات المكررة التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات الأنسولين والسكر في الدم، ثم تخفض فجأة، مما يسبب تفاقم الضغط على الجسم. لذلك بدلاً من تناول الكربوهيدرات، يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف والحبوب الكاملة، وتجنب الصيام أو الإفراط في الطعام. وبالمثل، فإن الدهون الصحية تبطئ عملية الهضم وتزيد من الشعور بالشبع، لذا تناول عناصر قيمة؛ مثل البيض والأفوكادو والمكسرات للمساعدة في توازن هرمونات التوتر وتحسين الحالة المزاجية.

التزم بتناول وجبة فطور خفيفة، ولكن صحية كل صباح؛ مثلاً، بعض الشوفان مع الزبيب والقرفة، أو أومليت بعيش الغراب والسبانخ، أو بعض الخبز المحمص مع زبدة الفول السوداني. اختر الأطعمة التي تجعلك سعيداً؛ مثل قطعة واحدة من الشوكولاتة الداكنة (نعم، هناك دراسة أجراها مارتن فرنسوا وآخرون عام ٢٠٠٩ في مجلة علمية بعنوان Proteome Research تكشف عن أهمية تناول الشوكولاتة يومياً بشكلٍ قليل نسبياً، حيث يقلل من مستويات هرمون التوتر في الدم). كما أنصحك بتناول بعض القهوة أو جرّب الشاي، ولكن لا تشرب كثيراً حيث اكتشفت دراسة أجريت عام ٢٠١٣ في مجلة بعنوان «علم الأدوية النفسية Journal of Psychopharmacology» أن البابونج يغير فعلياً

استجابة الجسم للتوتر ويحفز إفراز النواقل العصبية التي تجعلك تشعر بالسعادة.

إليك نصيحة أخرى... حاول أن تضيف موزة إلى وجبة الإفطار. اكتشفت دراسة تمهيدية في مجلة بعنوان «علم الأدوية العصبية Neuropharmacology» أن الاكتئاب والقلق يمكن أن يكونا نتيجة لنقص الماغنيسيوم. الموز غني بالماغنيسيوم، ناهيك عن البوتاسيوم وفيتامين «ب»، اللذين ينظمان نشاط الجهاز العصبي ويخففان من التعب والإجهاد البدني. وتشمل الأطعمة الصحية الأخرى الأسماك الزيتية (الغنية بأحماض أوميغا ٣ الصحية للمخ)، والحليب (نقص الكالسيوم يرتبط بسوء الحالة المزاجية)، والفواكه (فيتامين سي قد يُخفض مستويات الكورتيزول).

تجنب الإفراط في تناول الكافيين والسكر المكرر، ولا تسمح لنفسك بالشعور بالجوع الشديد، ولا تناول وجبات كبيرة ودسمة. تناول طعامك بوعي، وهون على نفسك عندما لا تكون مثاليًا، وتذكر أن الطعام مصدر للسعادة والصحة والعافية.

أما عن أفضل طريقة للواظبة على روتين صباحي وعادات صحية فهي أن تكون واقعيًا، وأن تبدأ بتغيير بسيط. لا تحاول أن تُجري تغييرًا كاملًا بأسلوب حياتك في غضون أربع وعشرين ساعة. إذا جعلت

التغيير ممتعاً، فن المرجح أن تواظب عليه وتلتزم به، لذا اختر أن تُجري تغييرات صغيرة تتماشى فعلياً مع أسلوب حياتك ونوع شخصيتك. مثلاً، إذا كنت تكره الطهي ولديك مطبخ صغير ووظيفة مرهقة، فلا تشتري جهازاً ضخماً لتصنع عصير فاكهة، وتجبر نفسك على تحضير عصائر متقنة تناولها مع فطورك في الصباح، هذا سيؤدي إلى زيادة توترك، ولن يقلله.

واظب على التدريب وكن صبوراً. اعلم أن ارتكاب الهفوات من وقتٍ إلى آخر ليس نهاية العالم. كُن مرناً بحيث إذا لم ينجح معك أي تدريب، فلا يجب أن تستسلم تماماً - فقط كن فضولياً بشأن ما سينجح معك. تذكر دائماً أن الاهتمام بنفسك يتعلق بحُبك لجسدك وقدرتك على الاستمتاع بالحياة، فلا ينبغي أن تشعر وكأنه عمل شاق أو عقاب.

إليك بعض النصائح الأخرى التي يمكنك تضمينها لروتينك الصباحي، ولكن مرة أخرى، لا تشعر أنك واقع تحت ضغط نفسي يدفعك لاتباع كل تلك النصائح مرة واحدة. في بعض الأحيان، تُحدث التغييرات البسيطة في روتينك فرقاً أكبر إذا كانت تلك التغييرات مناسبة، ويتم اختيارها بوعي، والمواظبة عليها باستمرار.

• لا تنظر إلى هاتفك أول شيء في الصباح. احتفظ به في غرفةٍ أخرى.

• تأمل أو اقرأ بضع صفحات من كتاب مُلهِم، أو صلِّ، أو مارس تمريناً تأملياً.

• خذ نفساً عميقاً عدة مرات.

• مدِّد ساقيك وذراعيك أو مارس بعض تمارين اليوجا السريعة.

• مارس تدريب التصوُّر لليوم المقبل، أو ردِّد بعض التأكيدات الإيجابية.

• استمتع بمتعة الاهتمام بنفسك، فثلاً خذ حماماً خاصاً، مع تشغيل بعض الموسيقى الجميلة، أو تناول وجبة خفيفة لذيذة تحجزها في الصباح فقط.

• اشرب الماء أو الشاي أو القهوة، وتلذَّذ بمذاقها مع فطورك الصحي. ولا تأكل وأنت مشتت الدهن.

• انتبه لكلِّ ما تفعله. استيقظ مبكراً، حتى تأخذ وقتك في الاستعداد لبدء يومك. تحسَّس فقاعات الشامبو في شعرك، وارتيِّد ملابسك بعناية، واستمتع بطقوس شرب الشاي الهادئة والمميزة أو اجلس لقراءة يوميات الامتنان التي دوَّنتها أو اكتب بعض الأهداف لليوم المقبل.

الروتين الصباحي، مهما كان شكله، يحقق أمراً واحداً مهماً: فهو يخبر جسدك وعقلك أنه مهما حدث، فأنت تحافظ على هدوئك وتحكم في زمام الأمور. فأنت ربَّان

السفينة. تحدد وجهتك، ثم تقود السفينة نحو هدفك كل يوم.

١٣. ابدأ هواية جديدة

وَجَدت دراسة بحثية أُجريت في عام ٢٠١٣ ونُشرت في مجلة Mental Health Review أن «التجارب القائمة على الاعتناء بالنباتات لدى الأفراد الذين يعانون من مشكلاتٍ تتعلق بالصحة النفسية أظهرت فوائد تتضمن تقليل أعراض كلٍّ من الاكتئاب والتوتر، وزيادة القدرة على الانتباه، وتقدير الذات. وتشتمل الفوائد الرئيسية على فوائد عاطفية، كالحمد من التوتر، وتحسين الحالة المزاجية».

كما وجدت ورقة بحثية تابعة لمجلة Frontiers in Psychology، ويرجع تاريخ نشرها إلى عام ٢٠٢١، أن الأفراد الذين انخرطوا في هواية الطبخ خلال فترة الإغلاق الصحي أثناء جائحة كوفيد - ١٩ تعرّضوا لمستويات أقل من التوتر، كما اكتسبوا مستويات أعلى من المرونة والتأقلم ساعدتهم على تقبل التغيرات المحيطة

٢٣٣.

لذا، هل يعني ذلك أنه يتوجب علينا إما الاعتناء بالنباتات أو الخبز والطهي للتغلب على شعورنا بالتوتر؟ بالطبع لا، فالأمر ببساطة هو أن الهوايات بكل أنواعها

لها دور في تحسين صحتنا ورفاهيتنا بشكل عام، وتجعلنا أكثر مرونة في التعامل مع الضغوطات اليومية التي نمرُّ بها.

ويعد الحصول على وقت للتسلية والترفيه عن النفس طريقة رائعة لتهدئة عقلك، والتركيز على شيء آخر. وكذلك يمكن للهواية أن تمنحك شعوراً بالفخر عندما تنجز هدفك، وإذا كانت هوايتك اجتماعية، فستحصل على كل مميزات التفاعل الودي مع الآخرين.

وفي حالة أن لديك مشروعاً سبق وانقطعت عنه، فربما أصبح الوقت مناسباً لاستئنافه من جديد. ولكن إن كنت تبحث عن هواية جديدة، فالقاعدة الذهبية، عندما يتعلق الأمر بالهوايات، هي أن تختار الهوايات الممتعة. وإن كنت لا تستمتع حقاً بفعل شيء بعينه، فأعط نفسك كل الحق لتركه. وإذا كنت لا تطيق الطبخ أو الاعتناء بالنباتات، فلا تجبر نفسك على فعل ذلك.

الأفراد الأكثر ميلاً للتوتر يضعون أحياناً كثيراً من الضغط على أنفسهم، وذلك بالتركيز على أداء الأشياء على نحو صحيح، أو تحقيق نتائج سريعة بدلاً من الاستمتاع بالعملية نفسها.

ستأكد من أنك تمارس الهواية الأنسب لك عندما تندمج في ممارستها باستمتاع دون أن تلقي بالألماء يدور حولك، وتطلع إلى ممارستها مرة أخرى. فيجب عليك

أن تشعر بالانتعاش والاسترخاء عند ممارستها بدلاً من اعتبارها شيئاً ضمن قائمة مهامك عليك القيام به.

• إليك بعض الأنشطة والهوايات التي يمكنك تجربتها:

الفنون والحرف اليدوية: الرسم والتلوين، جمع القصاصات الورقية، عمل الكولاج، الحياكة والكروشيه، خياطة الملابس وصنع الأحففة، الأعمال الخشبية، الأعمال المعدنية، الموزايك، صناعة الشموع والصابون، ترتيب الزهور، صناعة المجوهرات، التصميم الداخلي، الأعمال الجلدية.

الموسيقى: ويكون ذلك إما بالاستماع إليها، أو صنعها. انضم إلى كورال أو سجل في دروس العزف على الطبل، أو فقط استمتع بتشغيل قائمة الأغاني الخاصة بك. يمكنك أن تتلقى دروساً رسمية في الموسيقى على يد مدرس، أو أن تتعلم العزف على آلة موسيقية بسيطة.

الكتابة: كتابة القصص، كتابة القصائد الشعرية، كتابة الروايات، كتابة الرسائل، كتابة المقالات، التدوين في دفتر يومياتك.

فكر في الانضمام إلى مجموعة كتابة أو نادي شعر، لم لا تشارك في المسابقات؟

النشاط البدني: ممارسة التمارين الرياضية، الرقص، السباحة، المشي لمسافات طويلة أو المشي العادي،

ركوب الأمواج، فنون القتال، الرياضات الخطرة، قضاء وقت ممتع مع الحيوانات، التخيم، الجباز.

القراءة: هناك عالم كامل من الأشياء التي يمكنك قراءتها. اشترك في مجلة جديدة، امنح نفسك الفرصة لقراءة رواية قديمة، فكّر في الانضمام إلى نادٍ للقراءة، احضر الجلسات النقاشية التي تُعقد مع كبار المؤلفين.

هوايات أخرى: الطهي، الاعتناء بالنباتات، التصوير الفوتوغرافي، جمع النباتات البرية، صناعة الفخار، تعلم الخط، تركيب الألغاز، اللعب بالطائرات الورقية، تزيين الكيك، تربية الدجاج، صناعة السلال والنسيج، تصليح السيارات، تربية القطط والكلاب، تقديم الاستاند أب كوميدي أو الارتجال، تجميع الكتب المصورة، ركوب الخيل، نفخ الزجاج، القفز بالمظلات، الانضمام إلى مجموعة تمثيل للهواة.

كن صادقاً مع نفسك بشأن تحديد أي الهوايات التي تجلب لك الشعور الحقيقي بالرضا، وأي منها يناسب شخصيتك، وكذلك أي واحدة على الأرجح ستشعر بمزيد من السعادة والاسترخاء عند ممارستها.

فأحياناً، يمكننا أن نمارس هواية ما، لأننا نتحلى بالتنافسية الشديدة، أو لشعورنا بضرورة ممارستها لامتلاكنا موهبة خاصة في هذا المجال، أو ببساطة لأن ممارستها هي ما يتوقعه منا الآخرون.

وقد نشعر باحتياجنا إلى ممارسة الهوايات حتى يرى
 فينا الآخرون تميّزًا ما، ولكن ألقِ كل هذه الاقتراضات
 بعيدًا، واختر هواية تشعر عند ممارستها بالسعادة. فلو
 كانت هوايتك هي أن تبتاع الصلصال الجاف من متجر
 أدوات الحرف اليدوية، وقضاء بضع ساعات في تشكيل
 حيوانات مشوهة عشوائية خلال عطلتك الأسبوعية،
 إذن ماذا تنتظر، فلتفعلها!

حاول اختيار الهوايات التي تجلب لك فوائد أخرى
 أيضًا. على سبيل المثال، يعد الانضمام إلى صالة
 الألعاب الرياضية، وممارسة رياضة البيلاتس هواية قد
 تُشعرك بالرضا والسعادة، ولكنها أيضًا تحسن من لياقتك
 البدنية، وتعزز من إفراز هرمون الإندورفين بجسدك مما
 يؤدي إلى بناء مرونة طويلة المدى تساعدك على مقاومة
 التوتر. لذا، فأنت تستفيد من صورتين من صور إدارة
 التوتر.

أو يمكنك التطوع لدى مأوى الحيوانات لأنك تحب
 القطط، ولكنك ستحصل على فائدة أخرى تشعر معها
 أنك بحال جيد، وذلك عندما تُدرك أنك قدمت يدَ
 العون للحيوانات المحتاجة. وبتعلّم الطهي بطريقة أفضل،
 فأنت تُزيل عنك التوتر، وتحسن من تغذيتك، وتصنع
 شيئًا لأفراد أسرتك يعزز من علاقتك بهم. وبشكل غير
 مباشر يُحسّن كل هذا من رفاهيتك وصحتك العامة،
 ويقلّل من شعورك بالتوتر.

كما هو معتاد في الأمور الأخرى، ابدأ صغيراً واستمر على أداء هوايتك بشكل متناغم. فمن الأفضل أن تُعطي لنفسك المجال لتجرب عدة هوايات لفترة قصيرة لثري أياً منها تفضّل، ثم ضاعف من وقت ممارستك للهواية التي تفضلها بمرور الوقت.

تجنب إنفاق كثير من المال على شراء لوازم ومعدات في البداية، فأنت لا تزال في مرحلة التجربة. وكذلك لا تجزع إذا فوّت بعض الدروس أو إذا لم تؤدّ بلاءً حسناً

في البداية. فليس الهدف من ممارسة الهواية أن تصبح فناناً مبدعاً، وإنما الهدف هو أن تستمتع مع نفسك.

لذا، في حالة أنك حاولت ممارسة هواية ما لفترة كافية، ووجدت أنك لم تعد تتطور في أداؤها، فلا تقلق بشأن تركها، والبحث عن هواية أخرى تفضلها أكثر.

• يمكن للتغيرات السهلة في نمط الحياة اليومي أن تصنع فرقاً كبيراً في التغلب على التوتر والتفكير المفرط. والدليل الواضح على ذلك إن كنت تحتسي كثيراً من المواد المنبهة الغنية بالكافيين، فحاول أن تحد من استهلاكها، وتُلزم نفسك بتناول ٤٠٠ ملجم منها يومياً.

• من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالتوتر؛ لذا على الأقل -عند شعورك بالقلق- افعل ذلك طبقاً لاستراتيجية واضحة عن طريق تنظيم أوقات القلق. احتفظ بدفتر لتدوين القلق حتى توجله وتحتويه وتعالجه بطريقتك الخاصة بدلاً من مهاجمته.

• مارس الامتنان يومياً لتغيير وجهة نظرك بلطف حيال ما يدور حولك من أمور حتى تركز على كل شيء جيد في عالمك. استخدم دفتر التدوين، أو اكتب ملاحظات شكر وعرفان للأشخاص الذين أظهروا الود إليك.

• يُعدُّ الملاذ العقلي أسلوباً، بمجرد ترسيخه، يمكنك الاستعانة به كلما رغبت؛ لمساعدتك على تهدئة انفعالاتك. اختر ملاذاً، واختر حالة ترغب في الوصول إليها، ثم اربط بين الاثنين في تخيلك حتى تعود إلى

الملاذ نفسه كل مرة ترغب فيها أن تستعيد تلك الحالة العقلية.

• التزم بروتين صباحي ثابت، حيث تركز فيه على الطعام الجيد، والطبيعة، والعادات الصحية، ووقت تأملي هادئ حيث تخطط ليومك. تأكد من شرب كميات وفيرة من الماء؛ لأن عدم الحصول على معدلات كافية من الماء يرفع مستويات هرمون الكورتيزول في الدم.

• أخيراً، اختر هواية تندمج في ممارستها باستمتاع وتلهيك عما حولك، ولكن تأكد من أنك تختار شيئاً تستمتع حقاً بأدائه.

الفصل الثالث

أعد برجة عقلك

لن يكتمل أي كتاب عن السيطرة على التوتر وتخفيف القلق بدون قسم كامل عن التأمل واليقظة الذهنية. ففي الواقع، يعد التأمل أحد أفضل الطرق وأكثرها فاعلية لتنظيم استجابتك للتوتر والوصول إلى حالة ذهنية أكثر هدوءًا وتوازنًا.

ومع ذلك، لا تقلق إذا لم يسبق لك أن استمتعت بممارسة التأمل بشكل رسمي أو إذا كنت تفتقر إلى الوقت أو المال. فتدريبات اليقظة الذهنية التي تمت مناقشتها في هذا الفصل سهلة ومتاحة، ويمكن ممارستها في أي مكان وفي أي وقت، ولا تحتاج إلى كثير من الممارسة والخبرة. والشيء العظيم الذي يميزها هو مدى سهولة دمجها مع الاستراتيجيات الأخرى التي يغطيها هذا الكتاب.

١٤. تنفس من بطنك

أحد الأساليب الممتازة التي يمكنك البدء بها هو أسلوب بسيط بشكل مخادع: التنفس من البطن، ويُعرف أيضًا باسم التنفس الحجابي. فبدلاً من التنفس من الصدر، يمنحك التنفس من البطن قدرة على تنفس

أكثر عمقًا واكتمالًا، مصدره هو الحجاب الحاجز، وهو عضلة كبيرة على شكل قبة موجودة في البطن. عندما نتنفس، يتقبض الحجاب الحاجز ويهبط إلى أسفل، تاركًا فراغًا أكبر برئتيك ليسمح بدخول الهواء إليها. وفي حالة الزفير، ينبسط الحجاب الحاجز، وتتقبض الرئتان مُطلقةً الهواء إلى الخارج.

ويشجع هذا النوع من التنفس على التبادل الكامل للأكسجين، الذي بدوره يبطئ ضربات القلب، ويخفض ضغط الدم. وكل هذا يعني مزيدًا من الشعور بالاسترخاء في كامل جسدك، وإثارة فسيولوجية أقل، واستجابة أكثر اتزانًا للتوتر.

وفي المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر الشديد، توقف، ولاحظ طريقة تنفسك. فغالبًا ما نتنفس بشكل غير صحيح حتى بدون أن ندرك ذلك.

فيميل التنفس الناجم عن القلق إلى السطحية والسرعة، فهو جزء من استجابة الهجوم أو الهروب لدينا.

وعلى الرغم من إدراكنا الفطري لكيفية التنفس بعمقٍ (راقب طريقة تنفس الرضيع)، فنحن نتعلم العادات السيئة كلما كبرنا، وبسببها نفضل التنفس الصدري الأصغر والأكثر ضيقًا. ولكن لو تعلمنا من جديد هذه المهارة، فإننا نمنح أنفسنا أداة للاسترخاء

السريع من خلال التنفس. وبإبطاء تنفسنا، نبطئ معه أفكارنا ونجعل أنفسنا في حالة عقلية أكثر هدوءاً.

ومن الجيد أنه شيء سهل التعلم، ويمكن القيام به في أي مكان وأي وقت. إذن، كيف نتنفس من البطن؟

١- ابحث عن مكان مريح لتجلس فيه أو تستلقي، تأكد من أنك لا ترخي أو تشد عضلاتك.

٢- أغمض عينيك، أو لو كنت أكثر تمرُّساً، حدِّق في منتصف المسافة التي أمامك.

٣- ضع يداً واحدة على بطنك، والأخرى على صدرك.

٤- تنفس بشكل طبيعي، ولاحظ حركة يديك مع جسدك. حاول أن تتنفس بعمق حتى تتحرك يدك الموضوعة على بطنك إلى أعلى وأسفل أكثر من يدك الموضوعة على صدرك.

٥- تنفس بعمق أكثر، ركز على التنفس من بطنك. تنفس من خلال أنفك، وتخيل أنك تملأ رئتيك بالهواء كالبالون. أطلق زفيراً من خلال فك، كما لو كنت تطلق صفيراً ولكن بدون صوت.

وهذا كل ما في الأمر، فعندما نسترخي بعمق، نميل إلى التنفس بأي حال على هذا النحو. ولكن لو بإمكاننا أن نتوقف خلال لحظات التوتر وتدريب أنفسنا عمداً على التنفس بهذه الطريقة، فنحن بذلك نشجع أنفسنا

لنكون أهدأ وأبطأ. وللأسف، يعد التنفس من الصدر هو الشائع، ولكنه مرتبط بالتوتر العضلي والنفسي. فقط مارس التنفس السطحي السريع في أعلى الرئتين لمدة دقيقة أو أكثر، ثم لاحظ شعورك بعد ذلك.

يعد التنفس البطني أمرًا رائعًا لتبدأ به يومك، فبمجرد استيقاظك تتمدد رثائك وتملأ كل خلايا جسدك بالهواء النظيف. وعند التنفس، يمكنك الاستعانة بعقلك لتخيل أنك تطلق زفيرًا محملاً بالتوتر والقلق، وتأخذ شيئًا مشبعًا بالسلام والسكينة والسعادة. (سنتناول أساليب التخيل فيما بعد بشيء من التفصيل).

وجدتُ ورقة بحثية، أجراها عام ٢٠١٧ الباحث Xiao Ma وزملاؤه، ونُشرت في مجلة الحدود في علم النفس «Frontiers in Psychology» ومفادها أن التنفس البطني يحفز استجابة الاسترخاء الطبيعية للجسم، التي لها -فيما بعد- فوائد إيجابية على التجربة النفسية للتوتر. أخذ الباحثون أربعين مشاركًا، ووضعهم عشوائيًا في مجموعتين؛ الأولى كانت مجموعة التحكم، بينما الثانية كانت المجموعة التجريبية، حيث أدى المشاركون بها تجربة التنفس البطني.

تضمنت التجربة عشرين جلسة تدريبية مكثفة على التنفس تم تقديمها على مدار ثمانية أسابيع. تعلم هؤلاء المشاركون خلال تلك الجلسات كيفية التنفس بمعدل

متوسط بنحو أربع مرات في الدقيقة الواحدة.

أدى المشاركون الأربعة اختبارات لقياس الانتباه، والحالة المزاجية، ومستويات الكورتيزول قبل مدة الأسابيع الثمانية وبعدها.

أظهرت النتائج أن المجموعة الثانية تتمتع بحالة مزاجية أفضل وقدرة أعلى على الانتباه، كما أن لديها مستويات أقل من هرمون الكورتيزول، مما يرحم أنها تعرضت لتوتر أقل بشكل عام. إذا أمكن للمشاركين تحقيق كل ذلك خلال ثمانية أسابيع فقط، فإذا يمكنك أن تفعل أنت خلال حياتك بأكملها لإتقان التنفس البطني العميق؟

الآن، وكما هو الحال مع كل أساليب اليقظة، لن تعمل كل طريقة مع الجميع على حدٍ سواء. فقد يرى البعض أن التركيز عن كسبٍ على التنفس بإمكانه أن يتسبب في تفاقم مشاعر القلق لديهم.

وإذا لاحظت أنك تشعر بعدم الارتياح، أو تلهث، أو تحبس أنفاسك، أو أنك قلق بشأن طريقة أدائك للتمرين، وإذا ما كنت تقوم به بشكل صحيح، توقف وعد إلى التمرين لاحقاً. ولا يعني هذا أن تمارين التنفس ليست مناسبة لك، وإنما يعني أن هناك شيئاً آخر قد يناسبك أكثر، كتمارين اليوجا للتنفس مثلاً.

يمكنك أيضاً الاستعانة بأحد التطبيقات على هاتفك الجوال، لتوجيهك عند ممارسة التنفس، أو أن تلجأ إلى

المعالج لطلب المساعدة منه. وقد يكون من المفيد لك أن تقرن بين تمارين التنفس وأسلوب آخر للاسترخاء؛ مثل: التخيل الموجّه، أو الإنشاد، أو الغناء أو شيء كتمارين تاي تشي. ومع ذلك، يجدر بنا الإشارة إلى أن التنفس الهجابي قد يبدو غريباً في البداية؛ لذا لا تقلق إذا استغرق منك الأمر بعض الوقت حتى تعتاد عليه.

١٥. اتبع تقنية ١ ٢ ٣ ٤ ٥ لتهدئة التوتر والقلق

وللتوتر طريقة مضحكة تزيد من آثاره ذاتياً. فمن الممكن أن ندور في حلقات مُفرغة، وأفكار أو مشاعر سلبية، عندما نصب كل تركيزنا عليه؛ حيث يبدو لنا وكأنه يتفاقم أكثر وأكثر فسرعان ما نصاب بالفرع نتيجة لإصابتنا بالفرع. ويحدث هذا التأثير مع نوبات الفرع. أليس عجباً كيف يمكن للشخص أن يقع أسيراً في قبضة أكثر خبرات حياته رعباً، ويقتنع أنه على وشك الموت؛ على الرغم من كونه في الحقيقة يقضي وقته داخل مركز التسوق؛ حيث لا شيء يحدث حوله كما أنه في أمان تام؟ تلك هي قوة العقل.

تسير طرق «التواصل المقصود» على نحو جيد؛ لأنها تفهم حقيقة أن هذا التوتر على وشك فصل مشاعرنا عن العالم الحقيقي. فن المعتاد أن تحافظ استجابتنا

الفطرية للكرّ أو الفرّ على سلامتنا من المخاطر الحقيقية التي تتعرض لها في اللحظة الراهنة. ولكن مع التوتر، يصبح الخطر صورة وهمية ينسجها العقل؛ حيث نستجيب إلى شيء ليس له وجود على أرض الواقع.

هناك طريقة واحدة مؤكدة للخروج من هذه الحلقة العقلية المفرغة: العودة داخل أجسادنا. فبإمكان العقل أن يمحنا إلى الماضي لنشعر بالتوتر حيال أمور قد حدثت بالفعل، أو ينقلنا إلى المستقبل؛ حيث أمور لم تحدث بعد، وقد لا تحدث أبداً.

ولكن بالنظر إلى الحاضر، نكتشف أن هذا الأمر ليس بالشيء الذي يستحق منا كل هذا الفزع. فيمكن لعقلك أن يندفع في ملايين الاتجاهات في وقت واحد، بينما يبقى جسدك في المكان نفسه - الحاضر. لذا تواصل مع هذا الحاضر من خلال ترسيخ حواس جسدك، والتركيز عليها.

وإليك كيفية القيام بطريقة «التواصل المقصود» ١-٢-٣-٤-٥ فعلى عكس بعض الطرق، هذه الطريقة سهلة التذكر جداً، ويمكنك تبديل خطواتها دون التأثير على فاعليتها. جرّبها في أي وقت تشعر فيه بالقلق أو الإرهاق، أو عندما يدور عقلك في حلقة مفرغة من التفكير. كل ما تحتاجه فقط هو بضع دقائق.

أولاً، تنفس قليلاً بعمق، وابحث عن وضع مناسب

تبقى عليه، ثم حدد خمسة أشياء من حولك تستطيع رؤيتها من مكانك، ووجه كل تركيزك إلى حاسة البصر وانغمس فيها تمامًا. أوجد شيئاً ما في محيطك وركز عليه، ربما تركز على قوامه الدقيق، أو لونه، أو شكله، فقط استكشف الشيء بعينيك. كرر الأمر نفسه مع أربعة أشياء أخرى.

ثم، أوجد أربعة أشياء يمكنك لمسها، قد تبدأ بلمس القماش المصنوع منه الكرسي الذي تجلس عليه، أو لمس خصلات شعرك التي تغطي جانب وجهك.

بعد ذلك، أوجد ثلاثة أشياء يمكنك سماعها، وتذكر أنك لست بحاجة إلى التركيز على نوع هذه الأصوات؛ من حيث كونها إيجابية أو سلبية، جيدة أو سيئة. فقط اسمعها. فربما تسمع المهمة المنخفضة الصادرة عن جهاز الكمبيوتر، أو الطيور التي تحلق خارج نافذة غرفتك، أو أصوات الدردشة في المحبرة المجاورة.

ثم، أوجد شيئين تستطيع شم رائحتهما، قد يجد البعض صعوبة في ذلك الأمر، ولكن لو انتبهت جيداً لما هو حولك، فقد تلاحظ وجود العديد من الروائح.

أخيراً، أوجد شيئاً واحداً يمكنك تذوقه، ببساطة قد يكون ذلك مذاق القهوة العالق بلسانك، أو طعم معجون الأسنان الخفيف بعد غسلها. وإن كان بإمكانك، وأردت ذلك، فاقضم شيئاً على مقربة منك

أو ارتشف رشفة واحدة من شيء، حتى لو كان ذلك مجرد كوبٍ من الماء.

ما المغزى من كل هذا؟ حسناً، فعندما تُجرّبها بنفسك، ستلاحظ بعد دقائق قليلة أنك أكثر هدوءاً وثباتاً. أحياناً، كل ما تحتاجه هو أن تكسر دوامة التوتر، وتشتت نفسك عن التفكير في الأمر لفترة طويلة كافية لتستعيد هدوءك. كما أنك تؤدي شيئاً آخر بهذه الطريقة، وذلك ما يساعد جسدك على ملاحظة مدى ضالة الخطر الذي يشعر به عقلك. فقد تصرخ عقولنا: «خطر... خطر... خطر... الأمر سيئ». ولكن لو توقفنا لبرهة وتأكدنا مما يجري حولنا، سندرك حقيقة أن الأمور تسير على ما يرام.

من المؤكد أنه ما زال هناك مشكلة تحتاج منا التعامل معها، ولكن قد نشعر بمزيد من الهدوء والقدرة على التحكم في الأمر مقارنة بالسابق. يمكنك تجربة هذه الطريقة في أي مكان وفي أي وقت. حتى أنه بإمكانك فعلها في الأماكن العامة دون أدنى ملاحظة من الأشخاص حولك أنك تقومُ بتهدئة نفسك. فإذا كنت تمر بوقت صعب وتشعر بالإجهاد في مكان عملك، على سبيل المثال، اذهب إلى الحمام وتمرن لبضع دقائق حتى تستجمع شتات نفسك وتستعيد ثباتك الانفعالي بهذا التمرين.

وأحد التغيرات في تمرين ١-٢-٣-٤-٥ العادي هو أن تُنهيهِ بالتركيز على إيجاد شيء إيجابي واحد في الموقف الراهن الذي تعيشه أو في نفسك. فغالباً عندما نفوس في شعورنا بالتوتر، قد نشعر بأننا سُفهاء، وأنه لا يوجد أي شيء نقلق بشأنه مما يتسبب لنا في شعور قوي بالإحراج أو حتى الخزي. وقد يمكن للشعور بعدم القدرة على التحكم على سريان الأمور أن يهدد ثقتنا بأنفسنا ويجعلنا نشعر بالضعف وعدم اليقين من أنفسنا.

ولهذا، فمن المفيد أن تسأل نفسك: «ما الأمر الجيد الذي أستطيع رؤيته من هذا الموقف الآن؟»، أو «ما الأمر الجيد الذي يمكن أن أجده في نفسي الآن؟». ومع نهاية التمرين، قد تمتلك الوعي الكافي لإيجاد حلٍ محتمل للمشكلة، وتدرّك أن تلك المشكلة لم تعد بهذا السوء على الإطلاق.

قد تذكّر نفسك ببساطة أنك مررت بلحظات عصيبة من قبل، وتعاملت معها بشكل جيد، أو أن تدرّك أنك تمتلك حضوراً ذهنياً وقوة عقلية تتعرف من خلالها على التوتر الذي تشعر به، وكيفية السيطرة على الموقف. أحسنت! يمكنك أن تفخرَ بذلك.

١٦. امتلك شعارك الخاص

يمكن لوقوعك في بئح التفكير المفرط إلى حدّ القلق

أن يُشرك بالوَحدة والخوف، كما لو كنت في حالة من الضياع، ولكن في الحقيقة لديك عديد من الملمات، ومفاتيح الطوارئ، وطرق الهروب لمساعدتك على الخروج من دوامة التوتر، واستعادة هدوئك مرة أخرى. والاستعانة بالمانترا (الشعار) هي إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن تحدّ وتهدئ من حدة تفكيرك المفرط.

والمانترا هي إحدى صور التأمل التي عادة ما يتم تجاهلها والتغاضي عنها. وبشكل أساسي فالمانترا هي أي كلمة، أو عبارة، أو صوت تردده عاليًا لإبطاء عقلك، والتركيز على أفكارك، وإدراك اللحظة الحالية التي تعيشها. وللمانترا تاريخٌ طويل مع الأديان والعبادات في عديد من الثقافات القديمة المختلفة، لكنك لا تحتاج أن تنغمس كلياً في الجوانب الروحانية لتستفيد من قوة المانترا المهدئة للعقل.

قامت Perry وآخرون في عام ٢٠١٦ بنشر ورقةٍ بحثيةٍ بعنوان «التأمل الإنشادي يُحسّن من الحالة المزاجية ويعزز من التماسك الاجتماعي». وأثناء التجربة، فحسوا خمسة وأربعين مُنشداً مبتدئاً، بالإضافة إلى سبعة وعشرين منشداً من أصحاب الخبرة، ووجدوا أن إنشاد ترنيمية أوم لمدة ١٠ دقائق فقط قادرة على التخلص من التوتر والاكتئاب، والتركيز على العقل، وتعزيز الحالة المزاجية، بل ويمكنها تحسين الترابط

الاجتماعي إذا تم أداؤها في مجموعة.

وهدفت ورقة بحثية مُشابهة، أجراها الباحث جاي دوديجا في عام ٢٠١٧، إلى فهم الأساس الكيميائي الحيوي لذلك التأثير، مقترحة أن المانترا ربما تُعطي نتائج جيدة؛ لأنها تعزز المستويات الكلية لحمض النيتريك في الجسم، وهو المسئول عن تنظيم الجهاز العصبي، واسترخاء العضلات، وزيادة تدفق الدم. فعندما ننشد الترانيم، نهديّ جهازنا العصبي اللاإرادي، ونُخفّض معدل تنفسنا وضغط الدم وضربات القلب، كما نتنفس بصورة أعمق وأبطأ.

• ما المانترا التي يجب علينا استخدامها؟ وكيف؟

بادئ ذي بدء، للعبارات السنسكريتية الكلاسيكية معانٍ محدّدة جدًّا، وقد ترغب أو لا ترغب في اكتشاف بعضٍ منها. على سبيل المثال، المراد من صوت أوم هو استحضار الصوت البدائي للخلق نفسه، وإنشاده ما هو إلا ممارسة تأملية حول طبيعة الواقع. وبدلًا من ذلك، يمكننا استخدام أكثر الأفكار شيوعًا في الغرب، كالعبارات، وإنشادها كالمانترا. وإليك بعض عبارات المانترا الممتازة بالعربية، التي بإمكانها أن تساعدك على التخلص من التوتر والقلق:

هذا أيضًا سيمرُّ (لتُدرك بأن ما تشعر به الآن لن يستمر إلى الأبد).

شيء واحد في المرة الواحدة (رَكِّز فقط على ما هو أمامك، وعندها ستشعر بأنك أقل إرهاقًا).

أنا لست أفكاري (لإبعادك قليلًا عن الحديث الذاتي السلي).

أنا فقط إنسان (ارتكاب الأخطاء أمرٌ طبيعي).

أنا هنا الآن (لتذكرك بالتمسك بالحاضر وبجسدك).

قد ترغب ببساطة في تكرار كلمة مهدئة لعدة مرات، مثل: كلمة «سلام، سلام».

يمكنك أيضًا استخدام قصيدة شعرية، أو اقتباس، أو مقولة، أو دعاء محبب إليك، ويعينك بشكل شخصي.

يمكنك استخدام جملة مُصطنعة بلا معنى لو أردت استخدام المانترا لتشتيت عقلك المرهق ببساطة. وبمجرد اختيارك للمانترا التي تفضلها، استرخ، وأغمض عينيك، وتنفس قليلًا، وعد إلى اللحظة الحالية التي تعيشها.

والآن، كرر المانترا، فإمكانك تكرارها داخل عقلك، أو الهمس بها، أو ترديدها بصوت عالٍ، أو حتى ترنيمها. كيفما كانت طريقة تعبيرك عن المانترا، ستكون فكرة رائعة أن تجد إيقاعًا ثابتًا لصوتك وأنفاسك، حيث ينساب بنعومة، وتشعر معه بأن جسدك يعلو ويهبط. تأمل الصوت نفسه. انغمس فيه كليًا، وكن مدركًا لحقيقة أن نفسك يتشكل داخل رثيتك وحلقك.

وتأمل كيف تغادر الموجات الصوتية جسدك وتذهب بعيداً إلى العالم. ربما تفضل ترديد المانترا مع الشهيق والزفير، أو مع الزفير فقط.

وأحد الخيارات هي أن تردد المانترا، ثم تتوقف تدريجياً. لذا، أخفض صوتك بالتدريج ثم ردد المانترا بشكل أقل، وبعدها حرّك شفّتيك ببساطة دون إصدار أي صوت. وأخيراً، ردد المانترا داخل عقلك فقط. فكّر في أنك عندما تفتح عينيك وتستكمل الباقي من يومك، أنك لا زلت تحمل داخلياً جوهر المانترا، مما يحافظ عليك هادئاً ومستكيناً.

ويمكن أداء تأمل المانترا ليلاً قبل النوم أو صباحاً فور استيقاظك، ومع ذلك فهي أيضاً الشيء الذي يمكن القيام به في اللحظة ذاتها التي تشعر فيها بالقلق. وعندما حاول أن تغمض عينيك، وتستعيد أنفاسك، وردد المانترا لبعض الوقت. فيمكن ذلك أن يكون فعالاً خاصة لو كانت المانترا نفسها مثبتة عقلياً بطريقة البرمجة اللغوية العصبية الموضحة أعلاه. وبهذه الطريقة يمكنك إقران حركة شفّتيك، وصوت المانترا وترابط الكلمات بحالة نفسية معينة. فن خلال المانترا، يمكنك الوصول إلى هذه الحالة وقتما تريد.

بديهي أننا نميل بطبعنا إلى التفكير في التوتر على أنه حالة مرضية نفسية أو شيء ما يدور في عقلك أنت فقط. أليس كذلك؟

وترجع جذور الاستجابة إلى التوتر إلى الآليات القديمة للهجوم أو الهروب التي تبدأ في المخ ثم تظهر في الجهازين العصبي والغدد الصماء حتى أنها في حقيقة الأمر تظهر على كل أعضاء وأنسجة الجسم. وذلك ما يتسبب في ظهور القلق المزمن في صورة أعراض على الجسم؛ مثل: الصداع، أو الألم المستمر، أو الحساسية، أو مشكلات في الهضم. فما بدأ كحالة مؤقتة من الإثارة اللاإرادية استمر تأثيره في الجسم حتى تحول إلى حالة مرضية. ولا عجب في قول إن العديد من الآلام والأمراض هي ببساطة صور للتوتر القابع داخل الجسم.

ومع ذلك، لو تعلمنا كيفية فحص أجسامنا بانتظام، سنتمكن من ملاحظة الاضطرابات الصغيرة التي تؤثر على صحتنا ورفاهيتنا مبكراً قبل تفاقمها إلى أمراض. ويمكننا إدراك ما نشعر به فعلياً، فنلاحظ التعب، أو التصلب الموجود خلف العنق، أو آلام أسفل الظهر التي تخبرنا أننا نعمل لساعات طويلة دون أخذ قسطٍ من الراحة.

تخيل أن جسدك يعمل على أساس هذا التسلسل

الهرمي الجسد- الشعور- الفكر.

على سبيل المثال، قد تكون متعباً للغاية، وجسدك يحتاج إلى الماء، وتشوق لاحتساء فنجانٍ من القهوة (الجسد). ترتبط حالة إثارة جهازك العصبي هذه بمستويات عالية من هرمون الكورتيزول؛ على سبيل المثال، مما يُسجّل في إدراكك الواعي على أنه ضغط، أو توتر، أو غضب (الشعور)، ثم تحرض هذه المشاعر على التفكير بطريقة سلبية كقول: «إنك سيئ في أداء وظيفك (الفكر)».

قد نكون معتادين على التفاعل مع تجربتنا من منطلق المستوى الأخير فقط، متجاهلين حقيقة أن الأفكار التي نمتلكها مصدرها ما نشعر به، وأن ما نشعر به ينبثق من الواقع المادي.

لو استطعنا أن ندرك بوعي تامّ ما يحدث معنا من منطلق المستويات كلها، سنتمكن من اتخاذ التدابير اللازمة لتهدئة أنفسنا، واستئصال التوتر من جذوره. لذا، فبدلاً من الخوض في مسألة وظيفتنا ومدى كرهنا لها، يمكننا ضبط مشاعرنا أولاً ساحمين لها بأن توجّهنا إلى حقيقة أننا متعبون للغاية، ونحتاج إلى شرب الماء. والحل يكون باكتشاف أنك لست بحاجة إلى ترك الوظيفة، فقط كل ما أنت بحاجة هو أن تُعطي جسدك ما يحتاجه (الراحة، والماء) وتستعيد اتزانك

من السهل القيام بفحص الجسم؛ حيث يمكنك إجراؤه كلها سنحت لك الفرصة وإنما كنت. يمكنك الاستعانة بالاختصار CALM هادئ (أو CLAM إذا كنت تشعر بالرغبة في الضحك) لمساعدتك على تذكر مناطق التوتر الرئيسية الأربعة بجسدك لضبطها).

C اختصاراً لـ Chest الصدر

A اختصاراً لـ Arms - الذراعان

L اختصاراً لـ Legs - الساقان

M اختصاراً لـ Mouth - الفم

عندما تفحص هذه الأماكن بجسدك، تحصل على معلومات قيّمة عن حالتك البدنية والشعورية. بالإضافة إلى أنك تقرر تهدئة واسترخاء هذه الأجزاء بناءً على وعي كامل منك مما يؤدي لاحقاً إلى التخلص من التوتر الموجود بجسدك وعقلك.

ابدأ بإيجاد وضع مريح وأغمض عينيك، تنفس ببطء قليلاً. ابدأ بـ C، صدرك. تخيل أن وعيك عبارة عن ضوء يجري فوق كل أجزاء صدرك داخلياً وخارجياً لفحصها. ما أولى المشاعر التي ستخطر بوعيك؟ لاحظ كل ما باستطاعتك ملاحظته، كيف يبدو تنفسك، لاحظ معدله وعمقه، لاحظ أي شد عضلي، ألم، أو

توتر، وأين تشعر به.

بعد هذا الفحص، يحين دور استرخاء هذه المنطقة، تنفس قليلاً وعمق (تنفس بطني لو أمكن) ولاحظ شعورك. واعرف إن كان باستطاعتك التخلص من أي توتر حددت وجوده خلال مرحلة الفحص.

بعد ذلك، انتقل إلى منطقة A، ذراعيك. وتبدأ هذه المنطقة من أعلى الكتفين مروراً بطول الذراعين إلى أنامل أصابع اليدين. هل تلاحظ وجود أي حركة أو شد فيها؟

قد تلاحظ أن راحتك متعرقتان أو قبضتيك مشدودتان؛ لإرخاء هذه المنطقة، اضغَط على يديك بقبضتك وشد ذراعك بالكامل، ثم حرره ببطء مرة أخرى بينما تطلق زفيراً. كرر الأمر لبضع مرات، واشعر في كل مرة بعمق حركة شد ذراعيك وتحريرهما.

بعد ذلك قم بعمل فحص للمنطقة L، ساقيك، كرر الأمر نفسه هنا لتحديد التوتر ثم تخلص منه لإرخاء المنطقة. شد العضلات، ثم حررها تدريجياً مرة أخرى. ويسمى ذلك بالاسترخاء التدريجي للعضلات. ويؤدي الاسترخاء من الحالة الأكثر نشاطاً إلى تحرر أعمق فعلياً. وأخيراً أنه بالمنطقة M، فكك، الذي قد يحمل قدرًا مدهشاً من التوتر. لاحظ فكك، ولسانك، وشفتيك. الفحص ما تشعر به عن كَثَبٍ داخلياً

وخارجياً، ولتهدئة هذه المنطقة، دَع كل شيء يرتخي قليلاً، وتخلص من الشد والتوتر، وإذا رغبت، فاسمح لشفتيك أن تطلقا ابتسامة ناعمة وهادئة.

وبانتهاك من هذا التمرين المذكور أعلاه، قد تلاحظ شيئاً ما، حيث يختلط الوعي بالأحاسيس المادية بسهولة مع الوعي بالأحاسيس العاطفية، وذلك لأن مشاعرنا متأصلة أساساً في الجسم. فعلى سبيل المثال، يرتبط الشعور بالغثيان بالفرع والشك بالنفس، والشعور بالخزي يعبر عنه الجسم في صورة آلام في المعدة، وعندما تشعر بالضغط والتصلب أعلى رأسك فهذا لأنك مرهق.

وأثناء فحص جسدك، لاحظ إن كان ينقل أي شيء إليك. فلو باستطاعة صدرك، أو ذراعيك، أو باقي الأجزاء الأخرى التحدث، ماذا ستقول؟ وما المشاعر التي يحملها كل جزء؟

وبطرح هذه الأسئلة، فأنت تنمي من وعيك الفسيولوجي والعاطفي في الوقت ذاته، وتعزز الاتصال بين جسدك وعقلك. حتى أنك قد تبدأ في ملاحظة كيف تبدأ أفكارك المقلقة، وتأمك في هذه المشاعر الملبوسة.

أجرى د. لوري نومينما دراسة على سبعمائة شخص، ورسم خريطة لأكثر مناطق الجسم التي يختبر بها الأشخاص مشاعر معينة بصورة مستمرة. وبالطلب من

هؤلاء الأشخاص تحديد أي المناطق في جسدكم شعروا فيها بمشاعر معينة على تلك الخريطة، اكتشف مدى اتساق الإجابات مع بعضها.

فعلى سبيل المثال، ارتبط الغضب على الأغلب باليد والرأس، بينما تركز الشعور بالاشمئزاز حول الفم. ونُشرت هذه النتائج المبهرة في مجلة Proceedings of The National Academy of Sciences عام ٢٠١٣. ويقول Dr. Paul Zak من جامعة Claremont للدراسات العليا: «تميل مناطق الدماغ التي تعالج المشاعر إلى الخروج عن وعينا بدرجة كبيرة». إننا لا نستطيع أن نفهم حقاً كيف يتعامل جسمنا مع المشاعر. ومع ذلك، لا زال باستطاعتنا رفع الوعي بما يمكن إدراكه، وتهدئة أنفسنا، حتى لو كنا نفتقر إلى الفهم الكامل للآليات الأساسية.

يمكنك تعلم كيفية استخدام جسدك لاستكشاف أفكارك ومشاعرك. وبهذا ستتمكن من تحديد المشاعر الموجودة بداخلك بشكل أسرع. ويعني ذلك أنك تمنح نفسك القدرة على اختيار الطريقة التي تريد أن تستجيب بها بوعي.

وبإمكانك أن تعدّل لخص الجسم ليناسب احتياجاتك، فلست بحاجة لاستخدام اختصار CALM. وتستطيع ببساطة أن تفحص جسدك من

رأسك إلى أحمص قدميك. أو أن تطلب من جسدك أن يوضع لك أكثر ما يرغب في توصيله.

وإحدى الممارسات الرائعة هو أن تنهي لفصك بفهم وإدراك جسدك كاملاً في آنٍ واحد، حيث يعزز ذلك من وعيك بجسدك وعقلك، ويعطيك رؤى حقيقية عن حالتك الشعورية بشكل عام. اعرف إلى متى يمكنك أن تُبقي على هذا الوعي المتزايد بينما تستكمل الباقي من يومك.

١٨. مارس التأمل بالضحك

التأمل بالضحك- هل يعني ذلك أن تجبر نفسك على الضحك؟ نعم! وهي طريقة بخيفة وساخرة كما تبدو لك.

كما أنها طريقة مرحة وفعّالة بشكل مدهش، بوصفها إحدى صور التأمل، فهي سهلة ومباشرة؛ حيث لا يوجد شيء تحققه ولا هدف تركز عليه، أو أي شيء تخيله. كل ما عليك فقط هو أن تضحك، وأن تفعل ذلك دون سبب على الإطلاق. طُور د. مادان كاتاريا هذا النوع. ومن المؤكد أنها إحدى ممارسات اليقظة الذهنية التي لا تلقى رواجاً كبيراً. وتعتمد فكرتها على الضحك، فعندما تضحك، تشتت عقلك بعيداً عن القلق والتوتر، حيث تعيش تماماً وبالكامل في الحاضر

وبداخل جسدك، وهذا ما يقوم على أساسه التأمل.

• هل تشعر بالغرابة والخرج من البدء في ممارسته؟

نعم، فنحن معتادون على الضحك كرد فعل لأمر ما. ومع ذلك يمكننا أيضاً الضحك وقتما نشاء - وذلك أحد ما يميز البشر عن الحيوانات. ويساعد الضحك على تقليل الشعور بالتوتر، وتحسين الوظيفة المناعية للجسم، وتعزيز الهضم، وذلك أمر رائع، كما يخفض الضحك من معدلات الكورتيزول بالجسم.

وقد جدت ورقة بحثية نُشِرت عام ٢٠١١ في Science Direct من قبل Ramon Mora-Ripoll مفادها أن ذلك النوع من التأمل الذي يطلق عليه «الضحك المحاكي أو المتعمد» بشأنه أن يعمل كأسلوب وقائي من أجل الصحة العامة، وكنوع من العلاجات التي تتعامل مع بعض الاضطرابات كالتوتر والاكتئاب. كما اكتشفت تلك الورقة البحثية أيضاً أن الضحك أحد التجارب التي ليس لها أي آثار جانبية على الأغلب - لذلك ليس لديك ما تخسره من تجربته.

توصلت ورقة بحثية أخرى أجراها الباحث Louie وزملاؤه في عام ٢٠١٦ إلى نتائج مشابهة، حيث لوحظ أن للضحك تأثيراً مسكناً (قادراً على تخفيف حدة الألم). كما اكتشفوا نظرية «الحركة تخلق الشعور» MCET بمعنى آخر، إذا افتعلت حركات الضحك،

فأنت بالفعل تستدعي داخلك شعوراً صادقاً بالضحك
والفكاهة. لذا، لا تقلق كثيراً حول كون الضحكة
حقيقية أو مفتعلة- لجسدك لا يستطيع التمييز بينهما.
وفي الحقيقة، فالضحكة المفتعلة تتحول إلى ضحكة حقيقية
على أي حال.

إذن، كيف تمارس التأمل بالضحك؟

أفضل الأوقات لممارسة هذا النوع من التمارين هو
صباحاً عندما تكون على معدة فارغة. ابدأ بتمارين
التمدد، خذ وقتك لإرخاء عضلات فك، وفكك،
ووجهك. مارس الابتسام. ابدأ بابتسامة صغيرة لترى
كيف تنتشر الابتسامة في كل عضلات وجهك. ابدأ
بالضحك، لكن لا تجبر نفسك على ذلك، فقط تخيل
أنه ينطلق منك طبيعياً.

أنت لا تضحك على أي شيء، بل تضحك معه. فهما
ظهر أمامك أثناء تجربتك، اضحك عليه.

ابق على هذه الحالة لبعض الوقت. مع قليل من
الممارسة، قد تجد أنك تضحك ضحكاً كبيراً وممتلئاً من
الأعماق - نعم، حقاً! وعندما تنتهي، دع ضحكاتك
تتوقف كما بدأت. وعد إلى وضع جسدك الطبيعي مرة
أخرى تدريجياً، شاعراً بابتسامة دافئة على وجهك،
ومشاعر جيدة داخل جسدك.

استعد السكينة مرة أخرى. انتهِ من جلسة تأملك

بالوقوف وممارسة تمارين التمدد اللطيفة. اطرِد كل أفكارك، واسكن ببساطة داخل مشاعرك. وبممارسة التمرين بانتظام، يمكن للتأمل بالضحك أن يؤثر بقوة على حياتك ويخلصك من التوتر.

إذا كنت تشعر بروح المغامرة، يمكنك البحث عن مجموعة لممارسة تمارين التأمل بالضحك معها. سيبدو الأمر في غاية الإحراج في البداية، ولكن سرعان ما تصل إلى تلك الحالة العقلية. لا تجبر نفسك على أخذ الأمر بجديّة، كل ما عليك فقط هو أن تتواصل مع الطفل الذي بداخلك، وتستمتع بشعور السخافة، ولا تُلقِي بالأمر بطريقة أداء التمرين. يمكن أن تفكّر في هذا النوع من التأمل باعتباره مسرحية تلعب بها دوراً. فلا هدف منه، لكنه يحمل لك كثيراً من المرح. وهذا كل ما في الأمر.

على الأرجح ليس هناك ما يضرُّ إذا أدخلت على حياتك الضحك وحس الفكاهة أكثر من المعتاد.

ابحث عن المسلسلات والبرامج ومقاطع الفيديو الكوميديّة والمضحكة، وألقِ النكات، واصنع المقالب، أو ببساطة حاول أن تطلع على الجانب السخيف من الحياة. فالضحك على نفسك بمثابة طريقة قوية بشكل لا يُصدّق للتخلص من عقْد التوتر. فهاجمة التوتر تجعل من الأمر أكثر تفاقماً وتوتراً. فإذا لو ضحكت عليه؟

وعندما تشعر فيما بعد أنك في تشوش عقلي كبير وخطير أو أنك قلق حيال هذا أو ذلك، حاول الانشغال عنه وانظر إلى الأمر من جانب آخر. هل بإمكانك أن ترى مدى سخافة الأمر، وكم أنك ساذج؟

١٩. مارس تأمل الحنان الناشئ عن الحب

لنتقل إلى صورة أخرى من صور التأمل التي من السهل جداً بلوغها، والتي لا تفقد فاعليتها أبداً على الصحة النفسية: تأمل اللطف المزوج بالحب. يعد هذا النوع من التأمل -وغالباً ما يختصر اسمه إلى LKM- طريقة رائعة لإظهار التعاطف مع الذات. كما أنه لا يُحسِّن علاقاتنا مع الآخرين فقط، ولكن مع أنفسنا أيضاً. فيمكن لهذه الطريقة أن تصنع العجائب بالعقل المتوتر القلق.

خلال أداء هذا النوع من التأمل، نمارس التركيز على طاقة اللطف والخير تجاه أنفسنا والآخرين. وهي طريقة بسيطة... ولكن ليست دائماً كذلك. فيمكن لإرسال واستقبال الحب أن يكون بالأمر الصعب.

وقامت ورقة بحثية، نشرت في المجلة العلمية The Harvard Review of Psychology في عام ٢٠١٨ على يد الباحثين ستانجيه وجرارز، اللذين قاما بتجميع عدد هائل من الدلائل العلمية على تأمل اللطف

الممزوج بالحلب LKM (وكذلك الأمر نفسه بالنسبة لأنواع أخرى من التأمل). وطبقاً للباحثين، أُثبتت فاعلية LKM في التعامل مع الآلام المزمنة واضطراب الشخصية الحدية.

ويشير عدد كبير من الدراسات غير العشوائية إلى أن بإمكان LKM أن يؤثر إيجاباً على مدى واسع من الأمراض السريرية بما فيها الاكتئاب، واضطرابات التوتر، والآلام المزمنة، واضطراب ما بعد الصدمة.

كما وجدت دراسات أخرى أن باستطاعة LKM تحسين علاقات الزواج، وتهدئة التوتر الاجتماعي، وتقليل الغضب، كما أنه يعزز من التعاطف، ويساعد على التسامح (Totzeck et. al. ٢٠٢٠; Zeng et. al. ٢٠١٥). ويمكن لـ LKM أيضاً أن:

- يزيد المادة الرمادية بالدماغ المرتبطة بالتنظيم العاطفي. (Leung et. al. ٢٠١٢)

- يعزز الرضا عن الحياة، ويزيد من الشعور بالرهبة، والامتنان، والفخر، والتمني. (Fredrickson et. al. ٢٠١١)

- يجعلك شخصاً معطاءً وكرماً وقادراً على تقديم يد العون للآخرين. (Klimecki et. al. ٢٠١٣)

على الرغم من وجود أنواع عديدة من هذا التمرين، وإمكانية تعديل النهج الذي تتبعه بما يتناسب معك،

فإن الطريقة العامة تسير قليلاً على النحو التالي:

الخطوة الأولى

خصّص وقتاً من يومك، حيث تُتفرغ فيه تماماً عن أي مشتتات، واجلس أو استلقِ في مكان مريح مُغمضاً عينيك، تنفس واسترخ قليلاً.

الخطوة الثانية

تخيل شخصاً ما تحبه بشدة، واستحضر صورته في عقلك وكأنه أمامك، واشعر بالحب واللفظ كوجعٍ داخلك، وعش في هذه المشاعر للحظة.

يمكنك تخيل هذا اللطف والتعاطف كضوء ساطع أو ما شابه، أو بإمكانك ترديد هذه الكلمات بهدوء «أتمنى أن تكون سعيداً، أتمنى أن تكون بأمانٍ وسلام». تخيل نفسك تعانق هذا الشخص في شرفة من النور داخل قلبك. وبغض النظر عن طريقة تخيلك لذلك، فالفكرة نفسها تقوم على استحضار مشاعر قوية من الحب واللفظ.

الخطوة الثالثة

تمسك بهذا الشعور الدافئ غير الواضح، تخيل شخصاً آخر يعجبك ولكن ليس إلى درجة الحب، وحاول أن تمنحه مشاعر الحب واللفظ نفسها. ابحث عن الإنسانية في ذلك الشخص. فكر كيف أن له أمنيات،

وأحلاماً، ومخاوف. ففكر في أنه كيف كان ذات مرة مجرد طفل بريء، وكيف يحمل أيضاً بريقاً رائعاً بداخله. «أتمنى أن تكون سعيداً، أتمنى أن تكون بأمانٍ وسلام».

الخطوة الرابعة

وجه انتباهك من جديد هذه المرة نحو شخص لا تُحبه ولا تكرهه، أي تشعر بمشاعر محايدة تجاهه. هل تُكنُّ له مشاعر اللطف والتعاطف أيضاً؟ هل ترى كيف أنه يحب بعمق مثلك؟ وحتى إن كنت لا تعرفه بشكلٍ كامل، فهو شخص جميل في أعماقه يستحق التعاطف واللطف.

الخطوة الخامسة

استمر في تغيير انتباهك، والآن فكر في شخص لا تُحبه قليلاً. يمكن للأمر أن يكون صعباً، ولكن حاول أن تتخيل نفسك تعانقه داخل بقعة النور نفسها التي عانقت فيها الشخص الذي تحبه.

حتى لو لم تكن تحبه - حتى لو كنت تكرهه - هل لا يزال بإمكانك أن تجد في نفسك شيئاً طيباً تجاهه أو تفترض به حُسن النية على أي حال؟ ليس لأنه يستحق ذلك، ولكن... فقط لأنك تستحق بعض السلام النفسي.

الخطوة السادسة

وأخيراً، خُذ الخطوة التي يراها البعض الأصعب على الإطلاق: ضاعف من حجم الوجع الدافئ من اللطف والحب حتى يشملك. أسقط عنك رغبتك في تسمية الأمور بمسمياتها، والحكم على نفسك، والبحث عن الأخطاء. فقط انظر إلى نفسك بكل إنسانيتك المخطئة والجميلة، وتخيل أنك مُحاط بضوء متوهج ودافئ من اللطف.

الخطوة السابعة

عندما تصبح مستعداً، قُم بإنهاء تأملك، وتنفس بعمق لبعض الوقت، وتمدد، ثم استكمل الباقي من يومك كالمعتاد.

مارس الأمر لبضع دقائق يومياً، واستعد لتندهش من مدى تغير حياتك. ستجد الاسترخاء والهدوء، نعم، ولكن ستكتشف أيضاً فوائد أخرى. ولذلك فالعديد من الناس الذين يهاجمون التوتر والقلق يقسون جداً على أنفسهم. ولكن مع LKM، نبتسم بلطف على ذلك، ونتقبله. فأنت على حق تماماً كما أنت، وكذلك الآخرون على حق أيضاً. لذا، لا توجد مشكلة، ولا شيء لتهاجمه، ولذلك يمكن التخلص من التوتر. تأمل الآخرين، وحاول حقاً أن تشعر بأنهم يقدمون أفضل ما لديهم.

انظر داخلك وافهم أن توترك ما هو إلا محاولة لمساعدتك، وكونك إنساناً غير كامل، لا يعني أنك لا

تستحق الفهم واللفظ.

وإن كنت هذا النوع من الأشخاص الذين يركزون
توترهم على الآخرين؛ (كالمواقف الاجتماعية،
والعلاقات، والشعور بالذنب، وما إلى ذلك)، فن
الممكن أن يكون ذلك طريقة قوية للتخلي عن
السيطرة. فالحب والتوتر لا يجتمعان معاً. املأ قلبك
بالدفع والقبول؛ وستقل احتمالية ملاحظتك
للمشكلات، أو الانزلاق في مواجهة القلق. وعلاوة على
ذلك، بإمكانك أن تغفر لنفسك وللآخرين.

لماذا تنشغل بالتفكير فيما حدث بالفعل؟ تسامح معه
ودعه يمر. ليس لأنك موافق عليه أو تتغاضى عنه؛
ولكن لأنك ترغب من أعماق قلبك أن تعيش في
سلام وسعادة أنت والآخرين. ألا يبدو ذلك أفضل
بكثير من التوتر؟

ودائماً ما يتواجد ذلك الوجد الدافئ داخل قلبك.
تدرب على ضبطه باستمرار، وغالباً ما ستجد أن شعورك
بالقلق بات أمراً مستحيلاً.

• تعد أساليب اليقظة طريقة مثبتة وفعالة لمواجهة التوتر، والقلق، وزيادة التفكير، لكنك لست مضطراً لممارسة التأمل بينما تجلس برسمية للحصول على فوائده.

• إحدى الطرق السهلة هي أن تأخذ بضع دقائق لممارسة التنفس البطني العميق حتى تمد جسدك بالأكسجين من أجل استرخائه.

• الطريقة الأخرى هي استخدام طريقة «التواصل المقصود» ١-٢-٣-٤-٥ للعودة إلى داخل جسدك واللحظة الراهنة من خلال ضبط حواسك الخمس. ويمكنك إنهاء التمرين بالبحث عن شيء إيجابي في ذلك الموقف أو في نفسك.

• ويعد ترديد المانترا أسلوباً آخر من أساليب اليقظة سهلة الوصول. حاول أن تقول عبارة بصوت عالٍ أو داخلياً فقط لتشتيت فكري وتهدئة نفسك.

• قم بفحص جسدك صباحاً، لفهم شعورك وتصحيح أي توترات صغيرة قبل أن تتحول إلى مشاعر سلبية قوية، وأفكار تبعث على القلق. استخدم اختصار CALM لفحص صدرك، وذراعيك، وساقيك، وفك. قم بعمل الفحص من رأسك إلى أخمص قدميك، أو ببساطة اسأل جسدك عما يريد توصيله إليك. استخدم

تمرين إرخاء العضلات التدريجي لتخفيف أي توتر تجده.

• يتطلب منك التأمل بالضحك القليل من الشجاعة؛ لكن باستطاعته أن يعزّز من إفراز هرمونات السعادة بجسدك، وهو ما يخلّصك من التوتر والضغط، سواء مارسته بمفردك أو في مجموعة.

• جرب تأمل اللطف المزوج بالحب لتهدئة التوتر الاجتماعي، وتعلّم أن تصبح أطف وأكثّر تعاطفًا مع نفسك.

الفصل الرابع

الخطوة الأولى هي ملاحظته

إن المقصود من قول «رؤيته» أو «ملاحظته» في عملية التخيل هو أن تصبح خبيراً بالأمر. فعندما تشعر بالتوتر والتفكير المفرط، والقلق، يكون التخيل هو رد الفعل التلقائي، بحيث تخلق صوراً عقلية مؤلمة ومقلقة تتسبب في ظهور رد فعل سلبي على جسدك. لذا، لم لا تستعين بتلك القدرة التي يمتلكها عقلك فعلياً، لاستخدامها بشكل أفضل؟

في هذا الفصل، نتطرق إلى طرق مثبتة علمياً لاستخدام قوة التخيل؛ من أجل تهدئة التوتر، واكتساب المسافة النفسية، وتعلم إبراز تجربتك.

٢٠. مارس التخيل الموجه

يُعد التخيل الموجه أداة مباشرة لإدارة التوتر تساعدك على الاسترخاء؛ حيث تخيل ببساطة، وبتفاصيل حية في غاية الوضوح، أماكن أو مواقف مسالمة وهادئة.

والآن، حاول أن تفكر في حبة ليمون شديدة الحموضة بتفاصيل شديدة الوضوح. تخيل أنك تقضمها، اعمل ذلك لمدة كافية وسيبدأ لعابك في الإفرازا هكذا الأمر مع التخيل الموجه. فعندما يتعلق الأمر بالتوتر

والاسترخاء، لا يستطيع عقلك التمييز بين الخيال والحقيقة. لذا عندما تتخيل أشياء مسالمة وهادئة، لجسدك يستجيب بدنياً ويطلق هرمونات السعادة. وذلك سبب ارتباط التخيل الموجّه بتقليل التوتر وتحسين الاسترخاء.

وفي دراسة بحثية أجراها Menzies وزملاؤه ونُشرت في مجلة Behavioral Medicine في عام ٢٠١٤، وقع الاختيار على عدد من النساء المصابات بمرض التهاب العضلي التليفي (الفيبروميالجيا)، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ المجموعة الأولى أدت تمارين التخيل الموجّه يومياً لمدة ١٠ أسابيع، بينما لم تفعل المجموعة الأخرى الأمر نفسه، وفي نهاية الأسابيع العشرة، أظهرت الدراسة انخفاضاً واضحاً في معدلات الألم، والتوتر، والإجهاد، والاكْتئاب لدى النساء في المجموعة الأولى.

وفي دراسة أخرى نُشرت عام ٢٠١٧، أجرى Patricolo وزملاؤه تجربة مشابهة؛ ولكن قارنت تأثيرات التخيل الموجّه مع تأثيرات التدليك السريري. وكان المشاركون بالتجربة مرضى بوحدة العناية المتوسطة. فما النتائج؟ كان لـ ٣٠ دقيقة من التخيل الموجّه التأثير نفسه على المشاركين بعد ١٥ دقيقة من التدليك العلاجي. وأوضحت الدراسة أن التخيل الموجّه يقلل الألم والتعب، ويحسن جودة النوم والاكْتئاب.

من السهل ممارسة تمارين التخيل الموجّه، ويوجد العديد من الطرق لفعالها، ويمكنك محاولتها فور استيقاظك، وقبل النوم، أو كجزء من تمرين اليوجا أو جلسة التأمل. ويمكنك استخدام مسجل الصوت أو تطبيق إلكتروني لمساعدتك، أو أن تنشئ تسجيلك الخاص، أو أن تكون مبدعاً وتوجّه نفسك. ألقِ نظرةً على اليوتيوب أو قم بتنزيل أحد التطبيقات التي لا حصر لها على هاتفك. ويمكنك اتباع الخطوات العامة على النحو التالي:

اجلس في مكان هادئ، واسترخ. أغمض عينيك وتنفس بهدوء.

يمكنك البدء بأي تمرين تنفس تفضله، أو تمدّد قليلاً لإرخاء عضلاتك.

والآن، في عين عقلك، خذ وقتك لتخيل مكان مريح وهادئ. أطلق العنان لخياالك؛ من الممكن أن تتخيل سلسلة جبال شاهقة وساكنة في الجليد، أو حديقة في غاية الجمال تضم في وسطها قصرًا مصنوعًا من البلور، أو مكتبة هادئة مع مدفأة حطب في الزاوية، بإمكانك أيضًا أن تفكر في مكانٍ من ذاكرتك.

الآن، لا تتعجل، فكر في تفاصيل حية قدر المستطاع، تخيل كل عناصر المشهد مستخدمًا حواسك الخمس؛ رائحة نسيم البحر، صوت ضحك الأطفال، مشهد ضوء

الشمس وهو يتلأأ عبر قم الأشجار... لا تنسَ أيضًا أن تخيل شعورك في هذا المكان. ماذا ترتدي؟ ماذا تفعل؟ وفيم تفكر؟

طريقة تفاعلك مع هذا المشهد تعتمد عليك أنت. يمكن السير عبر ممر تخلقه من وحي خيالك، أو أن تتخيل نفسك ببساطة في وسط صورة هادئة؛ حيث تلاحظ ما يدور حولك. فالبعض يتخيل بركة علاجية ضخمة مع سلم حجري يأخذهم إلى الأسفل خطوة بخطوة داخل الماء السحري. والبعض الآخر يتخيل متحفًا نفحًا، حيث ينتقلون داخله من حجرة إلى حجرة.

وأثناء غوصك في تخيلاتك، حافظ على أنفاسك بطيئة ومنتظمة، وألقِ بعيدًا أي فكرة حول ما عليك فعله الآن. هدفك فقط هو أن تنخرط في الاسترخاء الذي تخلقه لنفسك.

عندما تنتهي، خذ نفسًا عميقًا، وتمدد، وافتح عينيك. وكما تستطيع أن ترى، فأمامك مطلق الحرية للقيام بالتخيل الموجه على طريقتك الخاصة. ومع ذلك، فن الجيد التأكد من أنك لن تتعرض للإزعاج، اجعل هاتفك على الوضع الصامت على سبيل المثال وارتدِ ملابس مريحة. لو وجدت أن تخيل المشاهد أمر صعب في البداية، فلا تقلق - سيتحسن الأمر بالممارسة.

ربما تجد أنه من المفيد الاستعانة ببعض صور

الأماكن الرائعة في البداية. ثم أغمض عينيك، وتخيل أنك حقاً هناك. ما الذي يمكنك رؤيته أيضاً عندما تستكشف الموجود خارج نطاق الصورة؟

يمكنك الاستعانة في البداية بالتسجيلات الصوتية، والكتيبات الاسترشادية، ولكن قد تجد نفسك تتعمق أكثر عندما تأخذ وقتك الكافي، وتخلق صورتك العقلية. ومن الأشياء الرائعة التي يمكن فعلها هو أن تخلق لك ملاذاً عقلياً يمكنك العودة إليه مراراً وتكراراً. بطريقة ما، يصبح هذا المكان «كلاذٍ عقلي» كما اكتشفنا سابقاً. حيث يرتبط في جسدك وعقلك هذا المكان بالاسترخاء العميق. وفي كل مرة «تزور هذا المكان»، يمكنك إضافة تفاصيل صغيرة أخرى.

لماذا لا تدمج بين المانترا والتخيل؟ بهذه الطريقة، حتى لو لم تملك الوقت للذهاب إلى جلسة تخيل كاملة، فيمكنك استحضار بعض المشاعر المرتبطة فقط عن طريق ترديد المانترا الخاصة بك.

على سبيل المثال، عند مرورك بأي لحظات توتر خلال اليوم، يمكنك أن تغمض عينيك، وتنفس بعمق، وتقول «عُشْب رطب بارد»، لتدرك نفسك بمساحتك الداخلية الآمنة. إنه لأمر رائع كيف لدماغك أن يكون سهل التأثر، وكيف لحالتك الشعورية أن تتغير بسرعة.

إحدى الطرق الفعالة التي تساعدك على تحسين علاقتك مع القلق هي وصفه بالاستعارات والتشبيهات؛ فعندما نستخدم تلك العبارات المجازية، نكتسب مسافة نفسية بيننا وبين ما يزعجنا، نصير مراقبين لمشاعرنا وليس عبيداً لها. فعقلك حقاً جهاز مبرر، وبقليل من التحفيز، يمكنك استخدامه لإعادة تشكيل تجربتك تماماً والعلاقة التي تربطك بقلقك.

في الحقيقة، فكرة وجود «علاقة مع القلق» تُعد في حد ذاتها استعارة! إنها استعارة تساعدك في أن تنظر إلى القلق على أنه شخص يمكن فهمه والتعاون معه. نتيح لنا الاستعارات رؤية الأمور بمنظور جديد. وفيما يلي القليل من الاستعارات التي قد تجدها مفيدة:

السُّحُب في السماء

يرى المفهوم البوذي للقلق كل الأحاسيس والأفكار المقلقة بمثابة الغيوم التي تتحرك في السماء. وفي هذا التصور، نحن كالسما - زرقاء، وبلا حدود، وأبدية. لكن الطقس دائماً ما يتغير ويتقلب؛ تارة، يصفو، وتارة أخرى يعكر صفوه الغيوم. هكذا هو القلق، تارة جامع وتارة أخرى هادئ.

عندما نستكشف هذه الاستعارة، نبدأ في رؤية القلق

ليس كمشكلة يجب حلها ولكن كمعادة غير ضارة وزائفة، مثل الغيوم العابرة. هل تغضب من الغيوم؟ هل تحاربها أو تدمر أعصابك حتى تكتشف كيف «تحلها»؟ تلك الغيوم لا تحتاج إلى حلٍ، بل تارةً تراكم فوق بعضها، وتارةً أخرى تتلاشى بهدوء دون مصَّفٍ.

إليك المنظور الجديد: حتى إذا كنت قلقًا الآن، فهذا لا يعني أنك ستظل كذلك إلى الأبد. عليك أن تتقبل ما أنت عليه، لست مضطرًا أن تقاومه.

موجات في المحيط

قال جون كابات زين، مؤسس برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR) ذات مرة: «لا يمكنك إيقاف الأمواج، ولكن يمكنك تعلم ركوب الأمواج».

إليك المنظور الجديد: نحن لا يمكننا السيطرة على القلق. لكن يمكننا أن نتأقلم معه. نحن قادرون على التأقلم مع أي شيء يعترض طريقنا.

قطارات على المحطة

أنت كمحطة القطار، والأفكار تصل فيها كالقطارات، كل منها تأخذك إلى وجهة مختلفة. يوجد كثير من القطارات، مما يتسبب في فوضى وضوضاء يصعب احتمالهما، ولكن تذكر، عليك أن تتركب قطارًا واحدًا فقط في كل مرة، ويمكنك اختيار القطار الذي

تستقله.

إليك المنظور الجديد: لا يعني مجرد ظهور فكرة ما في ذهنك أنه عليك أن «تصعد على متنها» وتبعتها أينما ذهبت، لكن يمكنك مشاهدتها وهي تصل إلى محطة القطار وتغادرها دون أن تسافر على متنها.

طفل عابس عمره عامان

قلقك ليس شيطاناً مخيفاً يسعى إلى تعذيبك إلى الأبد، بل هو مجرد طفل مزعج يبلغ من العمر عامين، ولكن يمكن التحكم فيه تماماً وسيهدأ في نهاية المطاف. ولا يمكنك تجاهل نوبات غضبه، لكنك تعلم أن الانزعاج لن يصلح أي شيء. فقط تحدث مع ذلك الطفل بلطف وصبر وانتظر حتى تمر فقرة الدراما. اغفر للقلق، فهو فقط خائف ومرتبك، ويبدل قُصارى جهده.

عندما يبدأ عقلك في الانشغال بأفكار تبدأ بالسؤال المقلق: «ماذا لو؟»، اعرف أنك تحجب رؤيتك للأمر وغير هذا المنظور قليلاً، ولن تبدو تلك الأمور وكأنها تهديد.

تخيل قلقك كالإعصار (داخلياً مجنون ولكنه هادئ ظاهرياً) أو تخيل كأنه صندوق من المخاوف تفتحه أو تخزنه في مكان آمن كلما أرهقك القلق. أو تخيل أن لديك حساباً بنكيًا تحفظ فيه روحك، وأن رصيده مليء بوحدات من حياتك، وفي كل مرة تقلق، تهدر وحدة

من حياتك، كان من الممكن أن تُنفقها على شيء يجعلك سعيداً.

أياً كانت الاستعارة التي تناسبك، فيجب أن تخاطبك حقاً بشكل هادف. عندما تلاحظ نفسك تنجرف في «بحر من القلق»، فقم باستدعاء صورة الأمواج (أو التموجات في البركة). عندما تلاحظ أن حديثك مع ذاتك أصبح نقدياً وسلبياً لدرجة أنه يسيطر على أفكارك، فتخيل زراً صغيراً يمكنك الضغط عليه لخفض مستوى الصوت، حتى يمكنك الاستماع إلى باقي جوانب حياتك.

جرب «تمرين أوراق شجر تطفو على مجرى النهر»

أحد التمارين الفعالة التي تستند على التصور والاستعارات يُطلق عليها «أوراق شجر تطفو على مجرى النهر». هذا هو أسلوب «التشويش الإدراكي» الذي يتم استخدامه في العلاج بالقبول والالتزام ACT، وهو علاج مُصمَّم لمساعدتك على الابتعاد عن المشاعر غير المريدة أو الجائحة. التغيير في المنظور مشابه لما نحققه عندما نجسد قلقنا، في بداية الأمر ندرك التالي: «أنا تراودني أفكار، لكنني لست متحداً مع أفكارني».

• إليك خطوات تساعدك على ممارسة هذا التدريب البسيط:

• اجلس بشكل مريح في مكان لن تشعر فيه بالانزعاج

أو التشتيت، وتنفس بعمق (أنت تعرف التمرين!).

• تخيل نفسك جالساً بجانب مجرى نهر متدفق هادئ. وفي هذا المجرى النهري، تطفو بعض الأوراق المتساقطة بسلام...

• عندما تخطر فكرة في بالك، انظر إليها هناك، والتقطها وضعها برفقٍ على ورقة شجر عابرة. شاهدها وهي تطفو خارج مجال رؤيتك بينما تتدفق مع التيار.

• طبق هذا التدريب على كل أفكارك؛ سواء كانت متوترة، أو محايدة، أو سعيدة. ضعها جميعاً على أوراق الشجر، وشاهدها تتدفق بعيداً مع التيار.

الآن، أنت لا تحاول أن تتجاهل أفكارك أو تتخلص منها، أنت لا تستعجل تدفق التيار ولا تحاول إبطاءه. إذا خطرت ببالك فكرة مثل «هذا التمرين غبي»، فما عليك سوى التقاط تلك الفكرة أيضاً ووضعها على ورقة شجر. إذا كنت تقول لنفسك: «لقد تفوقت على نفسي في هذا التمرين»، إذن نعم، كما استنتجت، ضع تلك الفكرة على ورقة شجر أيضاً. يعد الأمر سهلاً. إذا شرد عقلك وانحرف عن مساره، فهذه ليست مشكلة كبيرة. فقط عدْ إلى مهمتك بوضع أفكارك على أوراق الشجر، واستمر في التدريب دون توجيه اللوم لنفسك أو الشعور بالذنب.

لماذا نشر بالتحسن عند التحدث مع الآخرين حول مخاوفنا؟ حتى لو لم يتم حل المشكلة، فإننا نشر ببعض الراحة. ما يساعدنا قد يكون ببساطة أن الحديث عن مشكلاتنا هو وسيلة للتعبير عن قلقنا كمحاولة لتجريدته وإعطاء انطباع بأن المشكلات آتية من الخارج، ووضع مسافة نفسية بينه وبين أنفسنا. لكن الشيء العظيم هو أنك لست مضطراً للتحدث إلى صديق فعلياً لتجربة هذه الفوائد. إذا تعلّمت التحدث عن نفسك بصيغة ضمير المخاطب أو الغائب، فلا يزال بإمكانك تحقيق ذلك الإحساس بالمسافة والموضوعية.

وهذه طريقة أخرى تساعدك على تغيير منظورك والتخفيف من الاجترار والقلق. ماذا يحدث عندما تغير رؤيتك وتفكر في نفسك كما يفكر فيك صديقك؟ ماذا سيحدث إذا تحدثت إلى نفسك كما لو تتحدث إلى شخص تعرفه (يحمل اسمك ويعاني من كل مشكلاتك) ويطلب مساعدتك ونصائحك؟

نُشرت دراسة عام ٢٠١٧ في مجلة «تقارير علمية Scientific Reports» أجراها أستاذ علم النفس جيسون موسر وزملاؤه، حيث عرض فيها هذه الأسئلة بالذات. وجد الباحثون أن التحدث عن نفسك كما لو كنت شخصاً آخر يمكن أن يساعدك على تخفيف

المشاعر السلبية الجماعية. كل ما عليك فعله هو التوقف عن استخدام عبارات «أنا» مع استخدام ضمائر الغائب «هو» أو «هي» أو «هي» أو ضمير المخاطب «أنت». لذا، فثلاً بدلاً من أن تقول: «أعاني من نوبة هلع»، قل «هي تعاني من نوبة هلع»، أو «جين تعاني من نوبة هلع».

لا يبدو الأمر بهذه الأهمية، لكن بحث موسر يُظهر أنه عندما يُطبّق الناس تلك التجربة، فإنهم يخبرون أنفسهم أن مستويات القلق أقل من الواقع. مرة أخرى، سنلاحظ هنا قوة المسافة النفسية «باستخدام اسمك، وربما أيضاً مع استخدام ضمائر المخاطب، فإنك تخلق هذا الانفصال البسيط عن الذات. يقول موسر: إنه يجعلك تفكّر في مشاعرك وأفكارك كما لو كنت تنظر إلى تجربة شخص آخر.

أجريت تجربة على النحو التالي: نظر المشاركون إلى مجموعة من الصور ومقاطع الفيديو عن قصص إخبارية مزعجة، ثم طُلب منهم التفكير فيما رأوه، أولاً باستخدام وجهة نظر الشخص المتكلم («أنا شعرت بالحزن»)، ثم باستخدام ضمير المخاطب («جاي يعتقد أن هذا أمر محزن»).

ببساطة عندما استخدم المشاركون بالتجربة أسماءهم للتحدّث عن أنفسهم، أظهر المشاركون نشاطاً أكثر في أجزاء المخ المرتبطة بالتنظيم العاطفي والانفعالي. العاطفة

لا تزال موجودة بالطبع. لكنها ليست بالقوة نفسها، لأن الأمر لا يمسه بشكل مباشر. والأكثر من ذلك، أن استخدام ضمير المخاطب أو الغائب لا يتطلب مجهوداً أكثر من استخدام ضمير المتكلم؛ لذا فهو أداة رائعة يمكنك استخدامها على الفور عندما تشعر بالإرهاق.

تخيل أنك سمعت للتو بعض الأخبار الصعبة؛ مثلاً عن تعرض أحد أفراد العائلة لحادث سير خطير وأنه محبوز في المستشفى، وتلقيت مكالمة هاتفية من والدتك وهي في حالة الذعر. فجأة رأسك سينفجر من عشرات الأفكار المشتتة، وستشعر في الحال أنك غارق في الهموم. أنت تعلم جيداً أنك ينبغي أن تستأذن مديرك في العمل لأخذ إجازة باقي اليوم؛ كي تذهب لزيارة قريبك في غرفة الطوارئ وتفعل ما تقدر عليه، لكنك تفقد أعصابك عندما تُصاب بنوبة هلع: «ماذا لو أصبحت شديد التوتر لدرجة أنني أتعرض لحادث سيارة في الطريق؟ ماذا لو وصلت إلى هناك بعد فوات الأوان وخيبت ظن الجميع بي؟ ماذا لو كان مديري مستاءً بسبب الإجازة التي أخذتها؟ ماذا سأفعل؟».

بدلاً من ذلك، اسأل نفسك: «ماذا سيفعل مايكل؟» هل لاحظت كيف أن هذا يخرج كثيراً من الذعر من المعادلة على الفور؟ يبدو الأمر كما لو كنت تشاهد فيلماً لنفسك من الخارج إلى الداخل. ولجأة لن تعد المخاطر عالية وستكتشف حلاً أو سبيلاً للبضي قدماً.

أجرى إيثان كروس، أستاذ علم النفس ومدير مختبر العاطفة والتحكم في الذات، تجربة مماثلة، حيث طلب من المشاركين أن يفكروا في ذكريات مزعجة من الماضي، ولكن عليهم أن يقوموا بذلك باستخدام لغة يوجد فيها ضمير المخاطب أو الغائب، وأثناء قيامهم بذلك، تم فحص نشاط أدمغتهم باستخدام الرنين المغناطيسي الوظيفي، أظهروا نشاطاً منخفضاً في أجزاء الدماغ التي نعلم أنها مرتبطة بتجربة الألم. بعبارة أخرى، اكتشف كروس دليلاً على أن الحديث عن الذكريات المؤلمة باستخدام ضمير المخاطب أو الغائب يقلل شعورهم بالألم.

صرح كروس: «الشيء المثير حقاً هنا [...] هو أن الحديث الذاتي مع الشخص الثالث قد يشكل نموذجاً سهلاً نسبياً لتنظيم المشاعر. إذا كان هذا صحيحاً، فلن نعرف ذلك حتى يتم إجراء مزيد من الأبحاث العلمية؛ فهناك كثير من التبعات المهمة المترتبة على تلك الاستنتاجات التي قد تؤثر على فهمنا الأساسي لكيفية التحكم في النفس، وكيفية مساعدة الناس على التحكم في مشاعرهم في الحياة اليومية».

ومع ذلك، لا يتعين علينا انتظار إجراء مزيد من الأبحاث العلمية، كي نستفيد من بعض فوائد إجراء تعديلات بسيطة في لغتنا. بالطبع، لست مضطراً للتحدث هكذا بشكل دائم. بدلاً من ذلك، استخدم

حيلة ضمير الغائب أو المخاطب وخصوصاً للتخلص من المحظرات العصبية المتوترة والتخفيف من وطأتها. ما عليك سوى القيام بذلك لفترة كافية لاكتساب بعض المسافة النفسية، وما عليك سوى النظر إلى الأمور من منظورٍ آخر للمحظرات، واعرف ما إذا كان ذلك سيخفف بعض التوتر. ثم قم بأخذ خطوات أو اتخاذ قرار بأن تطلق سراح مخاوفك، دعها تأتي واذهب دون أن تحملها معك.

٢٣. تقمُّص الأدوار

ربما تكون سمعت عن تقمُّص الأدوار بشكل عام، لكن هل تعلم أن تقمُّص الأدوار هو أداة مفيدة عندما يتعلق الأمر بالسيطرة على القلق؟ يمكنك استخدام تقمُّص الأدوار للتمرُّن والاستعداد للمحادثات أو المواقف الصعبة. عندما تقمُّص الأدوار، فأنت تستكشف طرقاً محتملة للتصرف، وتبحث عن أساليب ووجهات نظر جديدة، وتكتسب رؤى جديدة، كل ذلك مع الإبقاء على الأمور تحت السيطرة، ويمكن أيضاً دمج تقمُّص الأدوار مع عديد من الأساليب الأخرى التي نظرنا إليها، مثل تسمية مشاعرنا، واكتساب مسافة نفسية باستخدام ضمائر الغائب والمخاطب، وزيادة وعينا الذاتي.

كيف يمكننا استخدام تقمص الأدوار للمساعدة في تخفيف الضغط والتوتر؟ أولاً: حدّد الموقف الذي يسبب لك بعض القلق. لنفترض أنك تجتر أفكاراً مُقلقة حول محادثة صعبة يجب أن تجريها مع أحد أفراد العائلة. الآن، بدلاً من ترك المشكلة تشغل بالك إلى ما لا نهاية وتسبب لك التوتر، حاول أن تجعل المشكلة واقعية. تخيل المحادثة المحتملة وشاهد ما سيحدث، ربما تطلب المساعدة من صديق تثق به أو حتى معالج نفسي. اجلس معه/ها وحاول أن تجعل الموقف حقيقياً قدر الإمكان.

حدّد الأدوار التي سيتقمصها كل منكما. مثلاً، إذا أردت أن توضح أفكارك وتسحق قلقك، تقمص دورك أنت، ودع صديقك يتقمص دور قريبك. ثم ابدأ التدريب على المحادثة. ومع ذلك، إذا قت بعكس الأدوار، فقد ترى جوانب مختلفة من القصة، وتكتسب نظرة ثاقبة جديدة، وقد تتعاطف مع مشاعر قريبك.

قم بتمثيل المحادثة، ولاحظ أي قلق أو عصبية، ثم لاحظ أيضاً كيف تشعر بعد ذلك. لاحظ ما إذا تغير أي شيء بعد أن تبدأ الحديث وبمجرد انتهاء المحادثة. هل هناك جانب من جوانب المشكلة لم تفكر فيه من قبل؟ رغم أن تقمص الأدوار بهذه الطريقة قد يكون مخرجاً في البداية، فإنه في الواقع طريقة رائعة لتعزيز مهاراتك

في التواصل.

هناك العديد من الطرق لتستخدمِ تقمص الأدوار عندما يتعلق الأمر بالتفكير الزائد واجترار الأفكار المقلقة فثلاً:

• يمكنك التمرن على مقابلة عمل.

• يمكنك التدرّب على التزام الهدوء، والتركيز لحلّ خلاف أثناء محادثات مشحونة - مثلاً، أثناء الاجتماع مع عميلٍ غاضب.

• يمكنك التمرن على «عرضٍ»، سواء كان ذلك عرضاً على خشبة المسرح أو عرضاً تقديمياً في العمل، أو إلقاء خطبة بحفل الزفاف أو أول موعد غرامي؛ الاستعداد مقدماً سيساعدك على الشعور بالثقة في نفسك.

• يمكنك استخدام تقمص الأدوار لمساعدتك على فهم موقف اجتماعي بشكل أفضل، واختبار النتائج المحتملة ومعرفة كيف سيكون رد فعلك. كما يعزّز تقمص الأدوار تعاطفك مع الآخرين ويساعدك على قراءة عقول الآخرين.

• يمكنك استخدام تقمص الأدوار لتبهي نفسك لمواجهة المخاوف والرهاب. مثلاً، يمكن للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي أن يتدربوا على حديث قصير وتقديم أنفسهم، وحتى «ترجيع الحديث

من الأول» وتجربة أساليب مختلفة للتعرف عليها بطريقة آمنة وذات مخاطر أقل.

في كثير من الأحيان، ينمو القلق داخلك في وجه كل ما هو مجهول، لكن عندما تتقمص دوراً، فأنت تتصدى بقوة لهذا المجهول. قم بتنحية مخاوفك وقلقك جانباً، وأخرجها من رأسك؛ حيث يمكنك التعامل معها بشكلٍ فعال. يمكنك أن تأخذ عبارات تبدأ بـ «ماذا لو» المسببة للتوتر ثم تبدأ بمواجهتها.

عندما تكون قلقاً، يعتقد عقلك أن المواقف أكثر خطورة وتهديداً مما هي عليه. ولكن مع تقمص الأدوار، ستثبت لنفسك أن الموقف يمكن السيطرة عليه بالفعل. هل تخاف من الوحش تحت السرير؟ حسناً، اذهب مع صديق وانظر بنفسك إذا كان هناك أي شيء!

إحدى الطرق المتبعة لتقمص الأدوار هي البدء بالخوف أو التهديد، ما الذي يُخيفك أو يربكك؟ ربما تقول: «جرائم» أو «مناسبة اجتماعية مزدهمة».

بعد ذلك، فكّر في سلوكك وتصرفك الحالي، ثم تخيل سلوكاً جديداً أو طريقة تفكير جديدة ترغب في التمرن عليها. مثلاً، تريد الشعور بمزيد من الراحة والاسترخاء عند مقابلة أشخاص جدد في الحفلات.

الآن، فكّر في طرق لإعادة تمثيل هذا الموقف

«المُقلق». مع معالج أو صديق (اختر شخصاً بارعاً في التمثيل!)، كرّر بعض المواقف التي يحتمل أن تكون مؤثرة لأعصابك. ربما تكره المحظّات الأولى عندما تقابل شخصاً جديداً وتواجه صعوبة في التفكير فيما ستقوله.

لذا، تدرب على ذلك مراراً وتكراراً. اجعل الشخص الآخر يتظاهر بأنه غريب، جرب هذا السلوك الجديد الذي تريد أن تتعلّمه.

لا تقلق من ارتكاب الأخطاء في الواقع، فجزء من الخطة أن تفسد الأمور وأنت متأكد أن هذا ليس نهاية العالم! اعتبره درساً تتعلّمه لنفسك أن التهديد ليس تهديداً رغم كل شيء.

كثّف تدريبك تدريجياً، فبمجرد أن تشعر بالثقة في أسلوب حديثك القصير مع شخص تقابله لأول مرة، تعرّف على شكل التحدّث إلى شخص فظّ أو غير مبالٍ. ومع التدريب الكافي قد تكتشف أنك ستبدأ بالفعل بالاستمتاع بنفسك. إذا بدأت في النظر إلى تمصص الأدوار كلعبة، فتأكد أن التمرين قد نجح بالفعل!

بطبيعة الحال، لن يتحول كل موقف مقلقٍ إلى تمرين تمصص الأدوار، ولكن صادقين، فكثير منا ليس لديه شخص يمكننا التدرّب معه. لكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك الاستفادة من هذا النهج، ببساطة حاول التدرّب ذهنياً على موقف معين. امش بعقلك خطوة

بخطوة مُتبعًا سيناريو لموقف مقلق، وقم بالتدرب على ما تقوله، وما تشعر به، وما تفعله، وما تعتقده.

إذا شئت، يمكنك خلط الطرق أيضًا. حاول أن تتدرب ذهنيًا على أدوار الأشخاص الآخرين في سيناريو، واعرف ما إذا كان هذا التغيير في المنظور يسلط ضوءًا جديدًا على المشكلة. أو كن تجريديًا والعب تقمص الأدوار مع قلقك نفسه؛ تخيل أنه يجلس على كرسي أمامك، وتحدث إليه: «يا قلق، ما الذي تحاول أن تفعله هنا؟ ما الذي أنت قلق بشأنه؟» حاول أن تصادق قلقك؛ كي تصل إلى حلٍ وسط. قد يبدو هذا سخيفًا، ولكن عندما تأخذ دور مرشدك/ معالجك الحكيم، ستفاجأ بما يمكنك فعله.

٢٤. امتلك شخصية بديلة

الأطفال الذين طُلب منهم أن يتخيلوا أنهم «باتمان» تبين أن لديهم قدرًا أكبر من المثابرة في تأدية مهمة صعبة مقارنة بالأطفال الذين لم يتم توجيههم إلى ذلك. هذه نتيجة دراسة رائعة أجرتها عالمة ريتشل إي وايت وآخرون عام ٢٠١٦ في جامعة مينيسوتا. تم تسمية تلك الظاهرة «تأثير باتمان»، حيث لاحظ الباحثون أن مجرد التظاهر بأنك شخص شجاع وبارع وقوي يمكن أن يجعلك تؤدي أداءً أفضل.

الفكرة هي أنه إذا كان بإمكانك أن تتقمص دور شخصٍ أقرى وأذكى منك، فأنت تمنح نفسك فرصة للتفكير في التحديات بطريقة مختلفة تمامًا. مرة أخرى، سلاحظ قوة خلق المسافة النفسية. إذا كان بإمكانك تخيل كيف سيستجيب شخص آخر غيرك في موقف ما، فأنت تمنح نفسك الفرصة بأن تتخذَ نفس ردة فعله وتنظر إلى الأمر من منظوره.

في هذه الدراسة، طَلَب الباحثون من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من أربع إلى ست سنوات القيام بمهمة لمدة عشر دقائق. كما عَرَض عليهم فرصة أخذ استراحة من هذه المهمة، كي يلعبوا لعبة فيديو شائعة. الأطفال الذين طُلِب منهم تقمص دور مثلهم الأعلى للاقتداء به تبين أنهم يعملون بجدية أكبر ولمدة أطول لانتهاؤ من المهمة مقارنةً بالأطفال الآخرين. في هذه التجربة، طُلِب من المجموعات الأخرى أداء المهمة من منظور الشخص الثالث («مثلًا جوني يحاول اكتشاف هذا اللغز») أو المنظور العادي للشخص الأول.

أوضحت لنا الدراسة أن القدوة المرسومة في أذهان الأطفال يمكن أن تساعد على تهذيب النفس والتركيز والمثابرة، ولكن يمكن أن تساعد أيضًا البالغين على محاكاة السمات الأخرى التي يحاولون تطويرها. عديد من الموسيقيين وفناني الأداء المشهورين يمتلكون الشخصية البديلة، حتى لو كان يعانون من رهبة المسرح

وقلة الثقة بالنفس، فإن شخصيتهم البديلة ليست كذلك. عندما يكونون على خشبة المسرح، يفعلون ما ستفعله شخصياتهم البديلة. يُقال: إن المغنية الأمريكية بيونسيه لديها شخصية بديلة (تُدعى «ساشا») تساعد على تقمص الدور الذي تريده على خشبة المسرح.

إذا فكرنا في القلق كنمطٍ من التفكير والسلوك، فيمكننا أن نفكر في الشخصية البديلة كطريقة «لتجربة» نمطٍ مختلفٍ تماماً. من الصعب أن تخرج من شخصيتك في بعض الأحيان، لكن من السهل أن تتخيل شخصية أخرى. فكر في شخص هادئ وواثق بنفسه وسلس، تخيل ما يفكر فيه ويفعله ويقوله شخص قوي وواثق بحاله ومسيطر على زمام أموره. قد يكون شخصاً حقيقياً أو شخصية خيالية أو شخصاً وهمياً من نسج خيالك.

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالقلق أو التوتر، ضع غرورك جانباً للحظة، وانظر إلى الموقف من منظور الشخصية البديلة. هل تتذكر الأساور الدينية الشائعة في التسعينيات لجمع التبرعات وعليها العبارة الشائعة: «ماذا سيفعل يسوع؟» كتذكير دائم لأي شخص يرتديها؟ المبدأ نفسه ينطبق على هذا التدريب. من المؤكد أنك قد لا تشعر دائماً بأنك شجاع أو هادئ مثل الشخصية البديلة، ولكن الهدف هو على الأقل أن تستمتع بهذا المنظور. كلُّها تعرفت على تلك الشخصية البديلة، قت بسد

الفجوة بين شخصيتك الحالية والشخصية البديلة التي تود أن تمتلكها.

دعنا نلخص بعض الخطوات البسيطة لإطلاق العنان لـ «تأثير باتمان» من أجلك:

١. فكّر في سمة في شخصيتك ترغب في تطويرها - على سبيل المثال، حديثك التشاؤمي مع نفسك أو ميلك إلى التهويل.

٢. الآن، اعكس هذه السمة، كيف يبدو نقيضها؟ قد تقرر أن النقيض هو الشخص الذي يتوقع الأفضل باستمرار وبابتهاج ويرى دائماً الجانب المشرق في المواقف الصعبة.

٣. الآن، قم ببناء الشخصية البديلة التي تمتلك هذه السمة بوضوح. يمكن أن يكون لديها سمات أخرى أيضاً، أو قد ترغب في أن يكون لديك شخصية بديلة مختلفة لكل سمة. يمكنك تجسيدها من خلال منحها اسماً ومظهراً وما إلى ذلك. استمتع أثناء عملية بناء الشخصية البديلة، إذا كنت تُصاب بالقلق الاجتماعي، فيمكنك أن تسمي شخصيتك البديلة التي تتمتع بثقة بالنفس وشعبية «كاثرين العظيمة».

٤. في المرة القادمة التي تواجه فيها أي تحدٍ أو عقبة، اسأل عما ستفعله شخصيتك البديلة. كيف ستشعر شخصيتك البديلة عند مواجهة هذا الموقف؟ عليك أن

تنبئُ وجهة نظرها بحقّ، ثم افعل بالضبط ما ستفعله.

كيف سيبدو لك ذلك التدريب؟ لنفترض أنك شخص يفرض في التفكير باستمرار، ثم تقرر أن تعالج مَيلك إلى تدمير أعصابك والهوس بأدق التفاصيل، فتقلب هذا الصفة رأساً على عقب وتخيّل الشخصية البديلة السعيدة والهادئة والواثقة بنفسها ولا تأخذ الأمور على محمل الجد. هذه الشخصية البديلة هي مزيج من شخص عرفته وأعجبت به من قبل، وشخصية خيالية قرأت عنها في كتاب، أو شخص وهمي اختلقته بالكامل في خيالك. ستطلق على هذا الشخص إيدي (لأنه يشبه إلى حدّ ما إيدي ميرفي) وستجسد كيف يبدو ويتصرف، فهو دائماً يتسم، ويجب أن يسير مع التيار، ويستمتع بحياته، ويشاهد ما سيحدث.

في أحد الأيام، وأنت تخطط لقضاء إجازة، إذا لاحظت ظهور شخصيتك المتوترة والمفرطة في التفكير. فتوقف للحظة لتفكر: «ماذا سيفعل إيدي؟ في الواقع، كان إيدي يضحك على كل هذه الخطط، لماذا كل هذه الجدية؟ فنصف المرح هو السفر ثم اكتشاف ما تريد القيام به في التوّ واللحظة دون تخطيط، أليس كذلك؟ عِش حياتك وكن عفويّاً بعض الشيء. من وجهة نظر إيدي، يبدو خط سير الرحلة المكون من تسع صفحات في ملف Excel ضيقاً بعض الشيء، بعدها ستضحك على نفسك، وفي المرة القادمة عندما

تفكر في إجازتك المقبلة، ستخبر نفسك بصوته: «لا أعرف ما الذي سنفعله عندما نصل إلى هناك... ولكن سيكون من الممتع اكتشاف ذلك».

• الخيال أداة قوية ويمكنك استخدامها للمساعدة في مكافحة القلق وكبح الإفراط في التفكير. التخيل الموجه، على سبيل المثال، طريقة رائعة لتخيل سيناريو سلبي بتفاصيل كافية؛ بحيث يستجيب جسمنا ثم يسترخي.

• طريقة أخرى فعالة للسيطرة على التوتر هي استخدام الاستعارات لمساعدتك على تغيير علاقتك بالقلق والتفكير فيه بطريقة مختلفة. يمكنك أن تتخيل أن التوتر يشبه السحب التي تمر في السماء، أو القطارات المارة، أو طفلاً صغيراً ضحيراً ولا يهدأ.

• يمكنك أيضاً أن تكتسب هذه المسافة النفسية من خلال التحدث عن نفسك وقلقك بصيغة الغائب (على سبيل المثال، «ديفيد قلق بشأن هذا» عندما تتحدث عن نفسك).

• تمارين تقمص الأدوار هي طريقة أخرى لاستخدام قوة التخيل. مثل المواقف المثيرة للقلق حرفياً، وتمرن على السيناريوهات المؤثرة مع صديق أو معالج نفسي، أو حاول التدريب على المواقف في عقلك للتخلص من حساسيتك ومساعدتك على الشعور بمزيد من الاستعداد والثقة.

• أخيراً، اخلق لنفسك شخصية بديلة تمتلك عكس بعض السمات المسببة للتوتر التي تريد التخلص منها. جسّد هذه الشخصية البديلة، وابدأ تبني وجهة نظرهم عندما تواجه موقفاً صعباً أو مُقلقاً.

الفصل الخامس

أعد تصور القلق وحوّل طريقة تفكيرك

في الفصل الأخير، نلقي نظرة عن قرب على بعض التحولات الرئيسية في المواقف التي يمكن أن تغير رؤيتك بشكل جذري وتساعدك على التفكير بشكل مختلف بشأن قلقك. هذه الطرق أقل شيوعاً وشهرة، لكنها فعالة للغاية، حيث تساعدك على قلب القلق رأساً على عقب ورؤيته من زاوية مختلفة تماماً. فكّر في القلق على أنه ليس أكثر من «تشويه وتلفيق» للواقع، ويمكنك بسهولة تغيير النظرة في اتجاه آخر يجعلك أكثر سعادة واسترخاءً وثقة بنفسك. دعونا نلقي نظرة على كيفية تحقيق ذلك.

٢٥. تقبّل قلقك

كتب الشاعر روبرت فروست ذات مرة، «المخرج الوحيد من أي درب، هو خوضه».

ربما كان يكتب عن القلق!

إذا كنت تعاني من القلق الاجتماعي، أو الإفراط في التفكير أو التوتر والقلق، فقد تكون طريقة تفكيرك كالتالي: «هذه عادة خاطئة، ولا بد أن أتخلص منها». ربما نتخيل رصاصة فضية أو نوعاً من البصيرة بين

عشية وضحاها ستصلحنا إلى الأبد. ونظراً لمدى صعوبة التعايش مع القلق، فعندما يُطلب منك «تقبّل» قلقك فقط، فهذا أمر لا يبعث على الارتياح.

لكن جزءاً كبيراً من الطريقة التي يعمل بها القلق هو أنه يعزّز سلسلة من ردود الأفعال. لنفترض أنك أدركت أن أمراً ما لا يبدو صحيحاً، ثم تركز عليه، وتبدأ في تخيل أشياء أسوأ، وتلاحظ أنك تركز على تلك الأشياء السيئة، ثم قبل أن تدرك ما يحصل لك، فإنك تفقد السيطرة على أعصابك. ومع ذلك، إذا تعاملنا مع أنفسنا وقلقنا بإصدار الأحكام والمقاومة، فسينتهي بنا المطاف بإضافة المزيد من الروابط إلى هذا السلسلة من ردود الأفعال. المفارقة هي أن محاولاتنا اليائسة للهروب من المشكلات هي مجرد طريقة أخرى للتركيز عليها... إنها طريقة لخلق مشكلات أخرى لأنفسنا.

المخرَج الوحيد الحقيقي للتخلص من القلق هي ألا تدفعه دفعاً أو تجذبه جذباً، ولا تستسلم له أو لا تهرب منه صارخاً، بل ببساطة اجلس بهدوء مع مشاعرك الحقيقية.

قد يعتقد الناس خطأً أن القبول يعني أننا نوافق على ما يحدث من جرّاء القلق، أو أننا نحب تلك الحالة. وقد نظن أن القبول يعني أننا لا نتحمل مسؤولية التعافي والتحسّن. كل هذا ليس صحيحاً. القبول يعني فقط أننا

نعترف بوضوح بحقيقة الوضع على ما هو عليه، بدون مقاومة. فعدم المقاومة هو الذي يمنحنا الحرية التي نريدها.

ويمكننا أن نحظى بهذا الشعور بالحرية على الرغم من أننا ما زلنا نعاني أحياناً من القلق.

• توضع لنا مشاعر القبول ما يلي:

• شعورك بالقلق ليس نهاية العالم.

• شعورك بالقلق أمر إنساني، وكثيراً من الأشخاص يعانون منه.

• ليس هناك ما تخجل منه.

• نحن لسنا ضعفاء أو مجانين أو فاشلين لأننا متوترون أو نمر بأوقات عصيبة.

• الأفكار مجرد أفكار.

• إنه أمر عادي وطبيعي تماماً أن تشعر بالقلق أو التوتر أحياناً.

• ليس من الممكن أن تخلو حياتك من القلق تماماً، ولكن من الممكن أن تتعلم كيف تعيش حياة سعيدة بدرجة معينة من القلق.

النقطة الأخيرة تُعد مهمة؛ في بعض الأحيان، إذا كما نتوقع أننا سنحقق أهدافنا نحو علاجنا النفسي وتحسين

أنفسنا إلى حدِّ الكمال، فيمكن أن يدفعنا ذلك إلى الاستسلام عندما نشعر أننا فشلنا في تلبية هذه المثل العليا. لكن هدفنا لا ينبغي أن يكون السعي وراء الكمال والسيطرة المطلقة وحياة خالية من القلق. هدفنا ببساطة هو أن نكون أكثر تقبلاً وتسامحاً ورحمةً بوضعنا الذي أصبحنا عليه، سواء أكان جيداً أم سيئاً.

لذلك فإن أفضل طريقة للتحكم في القلق هي ألا ندفعه أو نهرب منه أو نحاربه أو نحكم عليه أو نتجنبه... بل ببساطة نتقبله. كلما كلفنا أفكارنا، أصبحت أقوى، خاصة عندما تكون تلك الأفكار مُقلقة بطبيعتها. لكن عندما تدعها تمر، فإنها ستتلاشى بهدوء.

قد ترى أن القلق محاولة خاطئة من عقلك للحفاظ على السيطرة. وقد يبدو الإفراط في التفكير وكأنه طريقة لحل مشكلة، لكنه ليس كذلك. لكي نتقبل قلقك تماماً يعني أن تُقلع عن وهم السيطرة هذا وتتخلى عن طواحين الهواء التي تدور في رأسك بطريقة ليس لها تأثير على عالمك سوى جعلك تعيساً.

إن إحدى الطرق الرائعة التي تساعدك في أن تبدأ ممارسة المزيد من القبول هي ملاحظة حديثنا مع أنفسنا عن قرب. راقب حديثك الذاتي عن كثب بحثاً عن الكلمات المشحونة بالعاطفة والتفكير المتطرف الذي لا يرى سوى الأبيض والأسود، مثل المعتقدات

التي تدور حول «دائمًا» أو «أبدًا» أو «الجميع». إذا قلت لنفسك: «يجب أن أنجح في ذلك والإلا...»، فتوقّف للحظة وفكر فيما إذا كان عليك الإقدام على هذه الخطوة حقًا. هل حقًا الأمر غير قابل للتفاوض ويجب أن تنجح في تحقيقه؟ هل سينتهي العالم كله إذا لم تنجح في هذا الأمر؟

وهناك جملة شائعة وهي: «لا أستطيع تحمل هذا». تلك الجملة في الأساس هي عبارة عن تعليمات إلى عقلك تخبره بأنها حالة طارئة، وأنت في موقف خطير، ولا يمكنك فعل أي شيء حيال ذلك. هذا موقف مثير للقلق، أليس كذلك؟ كما أنه نادرًا ما يكون حقيقيًا. خفف من انفعالك وغير الفكرة إلى: «سيكون هذا صعبًا، لكن يُمكنني تجاوزه»، أو: «لمجرد أنني أشعر بالقلق الآن لا يعني أن الأمور لن تنجح...».

الحيلة هنا، كما ترى، هي عدم إقناع نفسك بأن الخطر ليس موجودًا، بحيث لا تشعر بالقلق. أنت تشعر بالقلق بالفعل، ولكن ماذا يحدث عندما تنظر إلى هذا القلق وتقول له: «لا بأس، هذا ليس مشكلة كبيرة، أنا أراك الآن، ولا بأس أنك هنا». أحيانًا لا يمكننا فعل كثير للتخلص من مشاعر القلق التي تجتاحنا، ولكن يمكننا تغيير الطريقة التي نفسر بها هذا القلق. هذا هو القبول. هل أصبت بنوبة هلع الليلة الماضية؟ لا بأس، هذا يحدث دائمًا. يصاب الناس أحيانًا بنوبات القلق، وأنت

أُصِبتَ بواحدة الليلة الماضية. كُلُّ شيءٍ بِخَيْرِ الآن، مع ذلك. حتى لو حدث ذلك مرة أخرى، فستتمكن من السيطرة عليها».

إذا نجحتَ في القيام بذلك، فسوف تدرك أن محاربة مشاعر القلق تشكّل في الواقع نصف قلقك في المقام الأول، أما إذا شعرت بتشنج مؤلم في إحدى عضلاتك، فلن تحاول علاجه بالقوة الغاشمة، أليس كذلك؟ فهذا التصرف سيجعل المشكلة تزداد سوءاً. على المنوال نفسه، حرّر نفسك من هذا العبء وتخلّص من قلقك بشأن أفكارك المقلقة.

إليك تمريناً سريعاً؛ في المرة القادمة التي تشعر فيها بالقلق فثلاً: تحدّث إلى اللوزة الدماغية في مخك، هذا الجزء من مخك خلق لسبب وجيه، فاستجابة الخوف هي هدية تحافظ على سلامتنا وحياتنا، ومن الجيد أن اللوزة الدماغية تتحرك بشكل أسرع من مخنا العقلاني؛ لأنه في لحظات الحياة أو الموت، كل جزء من الثانية مهم.

ورغم ذلك، فإن اللوزة الدماغية هي مجرد جزء من جسدك. ويمكن أن تخطئ؛ لذا علينا أن نتوقّف للحظة، ونأخذ نفساً عميقاً، ونطلب من عقولنا العليا أن يتدخل ويتوسط لحلّ نزاع. يمكننا تحدي عمليات التفكير التي تتم في عقولنا؛ لكي نصبح واعين لما نقوم به، ولنختار

ما نريد القيام به بشكل واضح. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر والانفعال، ردد في ذهنك: «شكراً لك، أيتها اللوزة الدماغية، على لفت انتباهي إلى هذا. شكراً لمحاولتك إبقائي بأمان، لكن سيتولى عقلي الأعلى الأمر من هنا».

لا يعني ذلك أن استجابتنا للكر أو الفرّ الفطرية كانت خاطئة أو أننا ملامون لأننا دخلنا في دوامة من الإفراط في التفكير والاجترار. إنه مجرد إخفاق بسيط، فعندما تنظر إلى ردود أفعالك بهذه الطريقة يزول القلق منها. القلق، إذن، يشبه إلى حد ما الإصابة بالحساسية أو عسر الهضم، فهو أمر غير مريح، بالتأكيد، ولكنه ليس نهاية العالم وليس شيئاً يجب أن تحاربه، كما أنه ليس أمراً خطيراً أو مخزياً، فأنت لم ترتكب أي خطأ. إذا استطعت أن تتخيل نفسك تشكر اللوزة الدماغية واستجابتك للضغوط النفسية، ثم تمنحها الإذن بالتراجع، فإنك تسحب السلطة نهائياً من هذا القلق. أنت الآن أصبحت مدركاً أنه مجرد أن اللوزة الدماغية في مُحك أصيبت بالجنون، فهذا لا يعني أنه عليك الاستجابة لها أو الوقوع تحت سيطرتها.

٢٦. أخبر نفسك أنك متحمس فحسب

كما ترى، نظرتك للأمور تغير كل شيء، يُعد القلق

والتوتر حقيقة من حقائق الحياة، ولكن الطريقة التي نعبّر بها عن شعورنا بهما ترجع إلى الطريقة التي نتصور بها القلق والتوتر. وبعبارة أخرى، بدلاً من محاولتنا في معالجة القلق، ابدأ بإخبار نفسك أنك لا تعاني من القلق على الإطلاق.

دعونا نلقي نظرة على كلمة «قلق». عندما تقوم بتشخيص حالتك العقلية بهذه الكلمة، ستصبح الخطوات التالية واضحة - فأنت تريد تخفيف القلق أو إصلاحه أو الهروب منه أو قبوله أو التعامل معه بطريقة ما. لكن دعونا نرجع خطوة إلى الوراء ونفكر فيما إذا كان تقييمنا لـ «القلق» دقيقاً أم لا.

من الناحية الفسيولوجية، القلق هو في الواقع عبارة عن يقظة للعقل، حيث ينشط نظامنا العصبي اللاإرادي، ونصبح في حالة تأهب قصوى. لكن في الحقيقة، لا توجد مشكلة في هذه الحالة العقلية، ما لم نقتنع أنفسنا بوجود مشكلة. بعد كل شيء، الاستثارة النفسية تحدث أيضاً عندما نشعر بالتحفيز أو الحماس أو الإثارة أو الإلهام؛ لهذا السبب قد يرى بعض الناس القفز من طائرة حدثاً خفيفاً وكارثياً، بينما قد يراه الآخرون أمراً مبهجاً. استجابة أجسامنا هي نفسها، لكن قد نتغير روايتنا حول ما تعنيه تلك الأحاسيس.

إنَّ إحدى طرق التعامل مع القلق هي أن نحاول أن

نسترخي ونهدئ أنفسنا. هذه استراتيجية جيدة. لكن هناك استراتيجية أخرى وهي أن نسأل أنفسنا سؤالاً: «مهلاً لحظة، هل أشعر حقاً بهذا السوء؟» كشفت دراسة أجرتها الدكتورة أليسون وود بروكس أن خمسة وثمانين في المائة من المشاركين في الاستبيان قالوا إنهم يعتقدون أن أفضل ما نفعله لمواجهة القلق هو الاسترخاء. ولكن كما نعلم جميعاً، فإن قول: «فقط استرخ» أسهل من تنفيذها. ماذا لو قلت بدلاً من ذلك: «أنا لست قلقاً، أنا فقط متحمس»؟ ليس عليك أن تغير أي شيء.

عندما تُعيد تصور القلق، فأنت بالفعل في المكان الذي يجب أن تكون فيه.

ربما يكون من الجيد أن تشعر ببعض التوتر عندما تكون خارج منطقة راحتك - فهذا يدل على أنك تتضج. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالقلق من إصابتك بـ «متلازمة المحتال»، فيمكنك أن تعيد تصور تجربتك. أليس الشعور بقليل من القلق جزءاً من عملية التعلم؟ إذا بدا الأمر وكأنه قفزة كبيرة جداً لتقول إنك متحمس، فقل لنفسك: «أنا أتطلع إلى أن أكون متحمساً»، أو قل: «حسناً، هذا إحساس ممتع» فجرد تحول مشاعر الخوف والمقاومة إلى الفضول قد يحدث فرقاً كبيراً.

كما أجرت د. بروكس بعض التجارب الرائعة. فاجأت المشاركين في الدراسة ببعض المهام التي تسبب القلق نوعاً ما- كانت إحداها أن يغنوا أغنية فريق Journey («لا تتوقف عن الإيمان Don't Stop Believin»، إذا كنت مهتماً أن تعرف)، قيل للمشاركين أن يرددوا جملة: «أنا قلقٌ»، أو «أنا متحمس». شعرت المجموعة التي قالت إنها متحمسة بمزيد من الحماس وغنت بشكل أفضل كما تم قياسها بواسطة جهاز يسجل طبقة الصوت ومستواه. حدث الشيء نفسه عندما تم تكليف المشاركين الآخرين بإلقاء خطاب أمام الكاميرا، وتم تقييم أداء المجموعة «المتحمسة» بموضوعية على أنها أكثر إقناعاً وثقة.

إليك الجزء المثير للاهتمام: في كل حالة، أظهرت كلتا المجموعتين القدر نفسه من القلق. كانت معدلات ضربات قلوبهم متشابهة، والشيء نفسه بالنسبة لمستويات الكورتيزول لديهم، ولكن بمجرد استخدامهم تلك الكلمة البسيطة «متحمس»، فإنهم يضعون أنفسهم في عقلية استقبال الفرصة بدلاً من عقلية مواجهة التهديد. وهكذا شعروا بتحسن وكان أداؤهم أفضل.

قد لا يبدو الأمر طبيعياً أن تدّعي الحماس تجاه كل شيء، ولكن فقط جرّب هذا الإحساس. ستتحسن مع القليل من الممارسة والتدريب. وكما هو الحال مع العديد من تمارين إعادة تخيل المواقف وتغيير نظرتك

للأمور، لا داعي أن تصدق مائة بالمائة ما تقوله أيضاً، ببساطة قد تستفيد من تجنب قول إنك قلق.

إذن، هناك ثلاث طرق رئيسية للتعامل مع القلق، هي:

١. الكبت العاطفي.

٢. التنظيم أو التقبل العاطفي.

٣. إعادة التقييم العاطفي.

أجرى الباحث هوفان وزملاؤه دراسة عام ٢٠٠٩ نُشرت في مجلة علمية بعنوان أبحاث السلوك وعلاجه Behavior Research and Therapy، حيث اقترحوا أن إعادة التقييم والتقبل أكثر فاعلية من محاولة كبت القلق. وفي بحثهم، طلبوا من ٢٠٢ مشارك في ثلاث مجموعات إلقاء خطاب ارتجالي مصور بالفيديو، المجموعة الأولى كانت مجموعة إعادة التقييم العاطفي، والثانية مجموعة الكبت العاطفي، والثالثة مجموعة التقبل العاطفي، وفقاً للطريقة التي قيل لهم أن يستخدموها في التعامل مع قلقهم. في الواقع، مجموعة الكبت انتهى بها المطاف بزيادة معدلات ضربات القلب وتفاقم حالة قلقهم.

ومع ذلك، استنتج الباحثون أن «مجموعات التقبل العاطفي والكبت لم تختلف في استجابتها الشخصية للقلق. وتشير هذه النتائج إلى أن كلاً من إعادة التقييم

العاطفي وتقبُّل القلق أكثر فاعلية في تنظيم الاستثارة النفسية من كبت القلق. ومع ذلك، فإن إعادة التقييم العاطفي أكثر فاعلية في تخفيف الشعور الشخصي بالقلق من محاولات قعه أو تقبله».

ولممارسة هذا النوع من إعادة تصور المواقف في حياتك، ما عليك سوى بذل جهد واعي لحذف كلمات مثل: «متوتر»، «قلق»، «مرتبك» وما إلى ذلك من قاموسك اللغوي. بدلاً من ذلك، تحدّث عن الفرص أو الاحتمالات أو الإثارة أو الحماس أو الاهتمام حتى كنوع من التجديد والابتكار. سترى مدى سهولة إقناع جسدك أن شعورك بأن هناك فراشات ترفرف في معدتك هو إحساس رائع!

٢٧. اكتب رسالة إلى نفسك في المستقبل

إحدى الطرق المبتكرة لاكتساب نظرة جديدة إلى قلقك هي «كتابة مذكرات أو ملاحظات لنفسك في المستقبل». القلق يميل إلى تضيق رؤيتنا وأفقنا، فقد نصبح حكماً بشعين على الواقع من حولنا عندما نفرط في التركيز على بعض المشكلات التي نتخيلها. ولكن عندما نكتب رسالة إلى أنفسنا في المستقبل، فإننا نوسع رؤيتنا وأفقنا.

تخيل أنك تتوتر من التجديدات التي تجربها في منزلك

الجديد، وتشعر بالقلق بشأن التكلفة المادية، وتشعر بالارتباك من كم المهام التي عليك القيام بها. لنفترض أنك تجلس وتكتب رسالة إلى نفسك عندما تبلغ من العمر تسعين عامًا. فاذا ستقول؟

جرب هذا التمرين عندما تشعر بأنك غارق في مشكلة، وستندهش كم سيساعدك على إيضاح كل الأمور. ما الذي سيكون مهمًا في النهاية عندما تكون بهذا العمر، بالنظر إلى حياتك؟ هل ستهم حقًا بإنجاز كل شيء على أكل وجهه، أم هل ستدور ذكرياتك حول كم تعبت واجتهدت لتبني منزلًا لعائلتك يملؤه الحب؟

من المضحك كيف يمكن أن تساعد تلك المسافة الصغيرة في حل كل هراء الحياة واكتساب نظرة أعمق على قيمنا لنرى بشكلٍ أكثر وضوحًا.

يمكنك أن تدون مذكرات لنفسك في المستقبل في غضون أسبوعين أو عشرين عامًا. يمكنك أن تُضي بسرك مع نفسك الأكبر سنًا والأكثر حكمة وتشاركها مخاوفك، وحتى تخيل ما ستخبرك به نفسك المستقبلية في المقابل. دائمًا، لن تقول لنفسك الأكبر سنًا، «أعتقد أنك لست قلقًا بدرجة كافية، يجب أن تقلق أكثر»!

عندما تدون في دفتر يومياتك رسالة لنفسك في المستقبل، أطلق العنان لأفكارك قليلًا.

كيف يبدو الحل المثالي للتحدي الحالي الذي

تواجهه؟

لماذا يزعجك هذا التحدي كثيراً؟

ما الأمور المهمة حقاً هنا... وما ليس كذلك؟

ماذا سيحدث هنا إذا لم تسر الأمور كما هو مخطط لها؟

كيف تنظر إلى هذا الوضع الحالي، كونك أكبر سناً

وأكثر حكمة؟

هذا ليس كل شيء. بعد كتابة الرسالة، ارجع إليها

لاحقاً. هل تحقق الشيء الذي كنت قلقاً بشأنه؟ وإذا

تحقق ذلك، فهل كان رد فعلك كما كنت تتخيل؟ هل

كان شيئاً كما توقعت؟

عندما تقع في قبضة القلق، ستبدأ في رؤية مخاوفك

واقتراضاتك كحقيقة لا جدال فيها. ولكن عندما تأخذ

نظرة أوسع عبر الوقت، ستدرك أنك غالباً ما تكون

مخطئاً تماماً، وهذا الإحساس في حد ذاته يبعث على

الراحة. ما كنت تعتقد أنه سيشكل لك مشكلة كبيرة

في مايو تبين أنه ستنساه تماماً في يونيو. وما كنت تعتقد

أنك تريده تبين أنك لا تريده، وهلم جراً، لذلك، في

المرّة القادمة التي تشعر فيها بالدعر بشأن شيء ما،

توقف للحظة وتذكر أن تقييمك قد يكون غير دقيق.

في دراسة نُشرت في مجلة علم النفس التجريبي، طلبت

الدكتورة كيتي كلاين وزملاؤها من واحد وسبعين

طالباً القيامَ بثلاثة تمارين كتابة تعبيرية لمدة عشرين دقيقة على مدار أسبوعين. استنتج الباحثون أن «النتائج تشير إلى أن الكتابة البسيطة عن الأحداث الموترّة للأعصاب يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي، على الرغم من أن مدة التأثير الإيجابي تظل غير معروفة». عندما نجمع بين هذه الكتابة التعبيرية ونظرة بعيدة المدى للمستقبل، نكتسب بعض الأفكار التالية:

- ما نحس به اليوم ليس ما سنحس به غداً.
- لسنا دقيقين دائماً في توقعاتنا بشأن المستقبل.
- على الرغم من صعوبة التحديات والمراحل الانتقالية، فقد تأقلمنا عليها من قبلُ وسنتأقلم عليها مرة أخرى.

تدوين اليوميات المستقبلية هو هواية يمكنك دمجها في عادة كتابة اليوميات بانتظام، أو يمكنك تجربتها تحديداً عندما تواجه صعوبة. تتبع جميع أهدافك في الحياة عن طريق كتابة خطاب إلى نفسك في المستقبل بعد الوقت الذي تتوقع تحقيق هذا الهدف. هل حققت ما تريد؟ إذا لم تحقّق ذلك، ماذا يمثل لك هذا من وجهة نظرك؟ هل أنت سعيد؟ ماذا فعلت بعدها؟ ماذا تعلمت؟ وكيف تغلبت على تحدياتك؟

يمكنك فقط أن تسأل نفسك في المستقبل هذه

الأسئلة دون الحاجة إلى الإجابة عنها. دع الأسئلة توضح وتعزز موقفك في الوقت الحاضر. إذا كنت ترغب في ذلك، فيمكنك الجمع بين هذا التمرين وجلسة تخيل، حاول أن تتخيل نفسك في المستقبل، بل بدلاً من ذلك، تحدث إلى ذاتك المستقبلية في عقلك وقم بتقمص الأدوار. ماذا ستعلم إذا أجريت مقابلة مع نفسك في المستقبل حول المشكلة الحالية التي تواجهها؟ يمكنك استخدام هذه الرسائل للتمرُّن على نتائج مختلفة ومعرفة ما تشعر به حيالها. تخيل أن كل أمورك لم تسر على ما يرام وكل ما يقلقك يتحقق. كيف سيكون وقع ذلك على نفسك في المستقبل؟ هل سيكون وقعه سيئاً إلى هذه الدرجة؟ نتلاشى معظم المشكلات إلى العدم عندما تفكر فيما إذا كنت ستعير لها اهتماماً في غضون عام أم لا.

إذا كنت على وشك اتخاذ قرار، فتمهّل قليلاً واستشر نفسك في المستقبل. ما رأيها في اختيارك؟ حاول أن تكون منطقياً وعقلانياً. لا تتخذ أي قرار جديد حتى تُلقي نظرة أبعد. أحد الأشياء الممتعة هو أن تكتب لنفسك بريداً إلكترونياً مع تحديد موعد إرساله لك في تاريخ في المستقبل. أو اكتب لنفسك خطاباً في كل عيد ميلاد لتقرأه بعد مرور عام في عيد ميلادك المقبل. فأحد تدريبات «التواصل المقصود» القوية هي أن تنظر إلى المكان الذي كنت فيه قبل عام، وتنبأ

بالمكان الذي ستكون فيه بعد عام من الآن.

أخيراً، هناك شكل مختلف من هذا التمرين، وهو أن تكتب خطاباً إلى شخصية قلقة في المستقبل عندما تشعر في الوقت الحالي بالقوة والسعادة. اكتب من وجهة نظرك الهادئة والقنوعة. ماذا تريد أن تخبر نفسك بالقلقة المنهكة في المستقبل؟ عندما تقع في قبضة التوتر والقلق، فمن الصعب جداً أن تفلت منها، ولكن إذا تمكنت من إلقاء نظرة إلى نفسك وأنت في حالة ذهنية أكثر سعادة، فأنت تذكّر نفسك أنه ليس فقط من المحتمل أن تشعر بالسعادة، بل من المؤكد أنك ستجرب هذا الشعور! «عزيزتي نفسي المتوترة في المستقبل، أعلم أن الأمور تبدو قاسية جداً في الوقت الحالي، ولكنك تمتلكين حياة رائعة ونِعماً كثيرة لتكوني ممتنة لها».

أنت تعرف هذه هي الحياة؛ تعاني لبضعة أيام، لكنك تجد طريقك دائماً في النهاية... «فكر في الأمر وكأنه بطاقة تهنئة تأتيك من الأيام الأفضل، تقول لك: «أتمنى لو كنت هنا!»

٢٨. تعلم كيف تقول لا

هذه الخدعة مخصصة لجميع الأشخاص الذين يأتي قلقهم وتوترهم من كونهم أشخاصاً يسعون إلى إرضاء الناس أو لا يعرفون كيف يقولون لا. في بعض الأحيان، تكون

أفضل طريقة للتحكم في التوتر هي أن نضع حدوداً أقوى، حتى لا نتحمل أكثر من طاقتنا. وقول: «لا» يعد أمراً صعباً بالنسبة لبعض الأشخاص، ولكن مع تغيير بسيط في نظرتنا إلى الأمور، سنلاحظ أن الأمر يتعلق بقولك: «نعم» على ما يهملك حقاً، ألا وهو أولوياتك.

الجميع يرى أن رفض طلبات الأشخاص أمر مخرج نوعاً ما، ولكن إذا كانت هذه نقطة ضعف بالنسبة لك، فنحن نحسن الحظ أن هناك بعض الطرق المثبتة علمياً التي تساعدك على قول: «لا» بشكل أفضل. أولاً وقبل كل شيء، غير وجهة نظرك:

فعندما نقول: «لا» فهذا يعد أمراً صحياً وطبيعياً. فأنت ليس لديك كثير من الموارد والوقت؛ ولذلك عليك أن تعطي الأولوية لأشياء معينة دون غيرها. فعندما تقول: «لا» يساعدك هذا على التحكم في حياتك وفقاً لقيمك، وليس مطلوباً منك أن تقول: «نعم» بسبب الشعور بالذنب أو الالتزام تجاه الآخرين، بل في الواقع، عندما تقول: «نعم» لكل شيء قد تسبب لك تلك العادة كثيراً من التوتر، بل نادراً ما يعتبره الآخرون صنيعةً نُسديه لهم كما نعتقد!

حسناً، بعد أن انتهينا من ذلك، دعونا نفكر في الطريقة الأكثر فاعلية والتي تساعدنا على قول: «لا». في دراسة بحثية نُشرت في مجلة علمية Journal of

Consumer Research، تم تقسيم ١٢٠ مشاركاً إلى مجموعتين، عند رفض الطلب أول مجموعة تقول: «لا أستطيع»، والمجموعة الأخرى تقول: «لا أفعل». مثلاً، عندما نرفض تناول الآيس كريم المغربي بقول: «لا أستطيع أكل الآيس كريم» أو: «أنا لا أكل الآيس كريم».

وبعد ذلك، أجاب المشاركون عن بعض الأسئلة غير المرتبطة ببعضها، ثم ظنوا أن الدراسة قد انتهت، لكنها لم تكن كذلك. وأثناء مغادرتهم، عُرض على كل مشارك قطعة من الشوكولاتة أو قطعة من الجرانولا الصحية. ماذا كانت النتائج؟ أولئك الذين قيل لهم أن يقولوا: «لا أستطيع» في وقت سابق تناولوا قطعة الشوكولاتة غير الصحية بنسبة واحد وستين بالمائة من إجمالي عدد المشاركين. وأولئك الذين قالوا: «لا أفعل» تناولوا فقط قطعة الشوكولاتة غير الصحية بنسبة ستة وثلاثين بالمائة!

قام نفس الباحثين بإجراء دراسة أخرى مماثلة، حيث قاموا بدعوة ثلاثين امرأة إلى ندوة حول «العافية» مع تقسيم المشاركات إلى ثلاث مجموعات. بعد سؤالهن عن أهدافهن الصحية على المدى الطويل، طُلب من المجموعة الأولى أن تقول: «لا» عند تناول أي وجبات غير صحية ومغرية، وطُلب من المجموعة الثانية أن تقول: «لا أستطيع»، وطُلب من المجموعة الثالثة أن تقول: «لا

أفعل». ثلاثة فقط من أصل عشرة من مجموعة «لا» الأولى تمكّنوا من الاستمرار في تحقيق هدفهم طوال الندوة التي استمرت عشرة أيام، نجحت امرأة واحدة فقط من أصل عشرة بمجموعة «لا أستطيع» الثانية في التمسك بهدفها، وكانت مجموعة «لا أفعل» الثالثة هي الأفضل على الإطلاق؛ حيث حققت ثمانية من عشر نساء ما خطّطن له.

من المؤكد أن هذه الدراسة ركّزت على ضبط النفس وتحديد الأهداف، ولكن المبادئ تنطبق أيضاً على وضع الحدود والحفاظ عليها؛ وذلك لأن جملة «لا أفعل» تدور حول السيطرة والتمكين، ومن خلال تلك الجملة نقول لأنفسنا إننا من الأشخاص الذين يتبعون قيماً معينة. فهي سمة فطرية وليست أمراً مفروضاً علينا من الخارج (ألا تُشعرك عبارة «لا أستطيع» أن شخصاً يتبع بسلبية قاعدةً وضعها شخص آخر له؟).

«أنا لا أفعل» هو قرار تتخذه بحرية وغير قابل للنقاش. «لا أستطيع» هو قيد خارجي يفرض عليك، وعذراً ويدعو الآخرين إلى المعارضة!

ألتي نظرة:

«أهلاً، هل يمكنك الاعتناء بكلابي التسعة البغيضة في نهاية هذا الأسبوع لفترة قصيرة؟»

«أوه، أنا آسف، لا أستطيع! سأدعو ضيوفاً خلال

هذه العطلة».

«أوه، لا مشكلة، لن تكون هناك أي مشكلة. ضيوفك سوف يحبونهم!

قارن هذا السيناريو بالتالي:

«أهلاً، هل يمكنك الاعتناء بكلابي التسعة البغيضة في نهاية هذا الأسبوع لفترة قصيرة؟»

«أوه، أنا آسف، لن أعتني بكلابك. فأنا لا أريّ كلاباً في منزلي، لأنني أخاف منها.
«آه، حسناً، إنه أمرٌ مؤسف».

عندما تقول: «لا» بالطريقة الصحيحة، فهذه العبارة ليست لجعل الشخص الآخر يصدق ما تقوله؛ بل هي للتأكد من أنك تؤمن بها حقاً وتعبّر عن هذا اليقين بوضوح. فهذه المهارة أن تقول: «لا» وأنت تعني ذلك حقاً، اجعل عبارة لا:

١. قصيرة

٢. حازمة

٣. مهذبة

إذا طلبوا منك خدمة مرة أخرى، ببساطة قل: «لا» مرة أخرى دون الشعور بأن عليك القيام بخدمة أخرى لإرضائهم أو الاعتذار عن عدم الاستجابة لطلبهم. لا

تدخل لحل مشكلة ما أو تلوم نفسك لأنك لم تكن أكثر مرونة، فقط قل: «لا» (ليس عليك حتى إعطاء سبب) وابتسم بأدب.

إذا شعرت بأنك تفاجأت بطلب ما، فالنصيحة الرائعة هي أن تقول: «دعني أفكر في ذلك وسأرد عليك قريباً». يمنحك هذا وقتاً للتفكير بوضوح وبشكل عملي في رغباتك واحتياجاتك وقيودك. هل تريد حقاً أن تفعل ذلك؟ خَطِّطْ لردك (جرب تدريب تقمص الأدوار أو التمرن على الردود) ثم كُن حازماً ولكن في نفس الوقت مهذباً عندما ترد بكلمة لا.

من الأفضل دائماً أن تكون مهذباً، ولكن افعل ذلك بطريقة لا تتركك منفتحاً على «التفاوض». إذا قلت جملاً مثل، «أتمنى لو كان بإمكانني ذلك، لكنني لا أستطيع»، فأنت تدعو الآخرين لطلب نفس الخدمة لاحقاً. وأخيراً، لا تنس أنه يمكنك الرد بـ «نعم» معدلة.

«هل يمكنك الانتهاء من هذا التقرير هذا المساء قبل أن تعود إلى المنزل؟»

«لا، أخشى أن أقوم بذلك في عجلة من أمري، يمكنني إكمال لك بعد ظهر الغد إذا كنت تنوي الانتظار؟».

إدارة الوقت والموارد والطاقة تشبه إدارة التوتر والتحكم فيه. قد يبدو الأمر محرجاً في البداية عندما

تكون أكثر حزمًا، لكن تذكر أن الـ «لا» المهذبة هي في الواقع تعبير عن الاحترام - لذاتك وللشخص الآخر.

٢٩. لا تبد أي رأي

دعونا نهي كتابنا بحلي بسيط ولكنه فعال يساعدك كلها واجهك أي موقف يُصيبك بالتوتر والقلق في الحياة. وعلى حدّ تعبير الفيلسوف الرواقى الشهير ماركوس أوريليوس: «أنت دائماً تملك الخيار ألا يكون لك رأي، لا داعي مطلقاً لتفقد أعصابك أو تكدر روحك على أمور لا يمكنك التحكم فيها. هذه الأمور لا تطلب أن تحكم عليها، دعها وشأنها».

في عالم يجب أن يملك كل شخص رأياً بشأن كل شيء (عادةً ما يكون رأياً قوياً)، تذكر أن الآراء الاختيارية على أرض الواقع وهو أمر يبعث على الراحة والترحيب. لست بحاجة إلى إصدار تصريح أو حكم بشأن كل الأمور الصغيرة التي تقف في طريقك. إنه أمر بسيط ولكن من السهل نسيانه: امتلاك «رأي» حول شيء لا يمكننا تغييره ولسنا مسئولين عنه هو وسيلة مثالية لجذب الاستياء والقلق إلى حياتنا، لكن يمكننا دائماً اختيار أن «ندع تلك الأمور وشأنها».

ليس عليك أن تكون مُصلحاً لكل الأخطاء.

ليس عليك أن تقرّر من الحق ومن المخطئ.

ليس عليك أن تتفق أو تختلف. في واقع الأمر، ليس عليك أن تتفاعل وتشارك برأيك على الإطلاق.

في كثير من الأحيان، يأتي هذا النوع من التفاعل مصحوباً بالقلق، خاصة إذا كان متورطين في أمور ليست من شأننا حقاً. مثلاً، أثناء تصفحك وسائل التواصل الاجتماعي تكتشف منشوراً مصمماً لاستقطاب الأشخاص. وهناك شخص طيب، وشخص شرير، وأنت مدعو لإدانة الشرير أو السخرية منه بقسوة. كم مرة وقعت في هذا الفخ وانفعلت على هذا النوع من المنشورات؟

وجفأة، يفرق عقلك في التفكير بأشخاص وقضايا وأفكار لم تكن قد سمعت بها من قبل، وتتدخل على الفور في الجدل وتقرر أن تدلو بدلوك. في الواقع، ربما تعتبر أنه من واجبك أن تختار الجانب الذي تنحاز إليه والسبب وراء هذا الانحياز. قد يبدو الأمر وكأن غضبك هو التصرف النزيه والنبيل الذي يجب أن تقوم به. يمكن أن يكون ذلك رد الفعل غير المحسوب سريعاً جداً لدرجة أنك لا تتوقف أبداً لتفكر فيما إذا كنت تريد المشاركة في هذا الجدل في المقام الأول.

دعونا نفكر في مثال آخر، لقد فشلت في العمل وتشعر بالتوتر الشديد بسبب التفكير في الطريقة التي ستحفظ بها ماء وجهك، وكيف ستعوض شركاءك. ثم تبدأ

تجتز تلك الأفكار المقلقة إلى ما لا نهاية. يبدو الأمر كما لو أن عقلك يريد الإجابة عن السؤال: «ما مدى سوء حالتك؟» في بعض الأحيان تتخذ موقفًا دفاعيًا وتشعر بالرغبة في إلقاء اللوم على الآخرين؛ وفي أحيان أخرى تشعر بالهرج بشأن ما فعلته وتشعر بالاستياء الشديد.

ولكن من قال إن عليك أن تلعب هذه اللعبة على الإطلاق؟ هل من الضروري حقًا أن تعرف من يقع عليه اللوم وإلى أي مدى شارك في الخطأ حتى يمكنك المضي قدمًا؟ يمكنك اتخاذ خطواتك لمعالجة الموقف دون التورط عاطفيًا على الإطلاق.

كان الرواقيون معجبين بالسكون والهدوء والتنظيم الانفعالي والعاطفي الذي يأتي مع التخلي عما يخرج عن سيطرتك حقًا. هل امتلاك الرأي يُحسِّن من حياتك؟ لو كنت صريحًا مع نفسك، فإن الإجابة الأكثر احتمالًا هي «لا». ونظرًا إلى أن «الآراء» غالبًا ما تأتي مصحوبة بجرعة من الارتباك والقلق والتوتر والالتزام، فلم لا نتخلى عنها إذن؟ هناك مليون مشكلة في العالم، ودائمًا ستظل كذلك. لكن لا توجد واحدة منها تتطلب منك رأيًا فيها. أضف إلى ذلك، فإن امتلاكك لرأي ليس شرطًا لكي تكون سعيدًا أو مؤثرًا أو لكي تحقق أهدافك. يا لها من حرية!

هناك طريقة أخرى يمكننا من خلالها تفسير مقولة

أورييلوس: يمكننا دائماً تأخير الإدلاء برأينا إذا كان لا بد من امتلاك رأي. في مواجهة الغموض أو الحيرة، يمكننا أن نتعلم أن نقول بأريحية «لا أعرف» أو «سأقرر... ولكن ليس الآن». التوتر والقلق يسيران جنباً إلى جنب مع التسرع والاستعجال. ولكن عندما يتعلق الأمر بأهم الأشياء في الحياة، فلا داعي للاستعجال. عليك أن تتقبل أن تترك المحطة غير واضحة أو غير معروفة أو قيد النظر. أنت دائماً تملك هذا الخيار.

• لدينا دائماً مطلق الحرية في إعادة تصور قلقنا والنظر إلى الأشياء بطرق مختلفة. إحدى الطرق للقيام بذلك هي التدريب على قبول ما نشعر به بوعي بدلاً من محاولاتنا للهروب من مشاعرنا أو إصلاحها أو الحكم عليها دائماً. هذا لا يعني أننا نتفق معها أو لا نريد أن نتحسّن؛ هذا يعني فقط أن نُنهي الصراع النفسي الذي يدور بداخلنا.

• مجرد أن تقول: «أنا متحمّس» بدلاً من: «أنا قلق» يساعدك ذلك على الانفتاح على منظور مختلف وتفسير الاستثارة النفسية نفسها على أنها أقل تهديداً، مما يساعدك على الأداء بشكل أفضل.

• حاول كتابة رسالة إلى نفسك المستقبلية لتكتسب منظوراً عميقاً وتذكّر نفسك بما يهمك في نهاية المطاف. اطلب النصيحة من نسخة من نفسك الأكبر سناً والأكثر حكمة، أو دون ملاحظات من نفسك الهادئة إلى نفسك المتوترة، واعرض عليها النصيحة.

• التحكم في التوتر وإدارته يشبه في كثير من الأحيان إدارة الوقت ومعرفة كيف تقول «لا» للالتزامات الأكثر من اللازم. كن مقتضباً وحازماً ومهدباً، وقل: «لا أفعل» بدلاً من: «لا أستطيع» إذا كنت تريد أن

يحترم الناس هذه الحدود.

• وأخيراً، خذ بنصيحة أوريليوس وتذكر أن لديك دائماً خيار عدم إبداء الرأي. ليس عليك أن تحكم، أو تقر، أو توافق، أو تنحاز إلى أحد الجانبين. وإذا كان لا بد من ذلك، فاعلم أنه يمكنك دائماً تأجيل إصدار حكمك.

دليل ملخص

الفصل الأول: دليلك الإرشادي للتحكم في اضطرابات القلق

• مهما كان شكل التوتر والقلق في حياتك، يجدر بك أن تمتلك بعض الأدوات النفسية التي تساعدك أن تتحكم في التوتر بوعي وتعمد. قم ببناء المزيد من الوعي الذاتي من خلال تعلم تسمية مشاعرك وملاحظة تأثير تلك المشاعر على جسدك في تلك اللحظة. يمكننا أيضًا بناء الوعي الذاتي عن طريق الاحتفاظ بمذكرات لتدوين أفكارك بشكل منتظم، أو عن طريق إجراء اختبارات القياس النفسي.

• لا يجب أن نقبل أفكارنا المقلقة كحقيقة لا جدال فيها. طريقة طرح الأسئلة السقراطية تتطلب منا البحث عن الأدلة، وأن نصبح فضوليين، وأن نبحث عمداً عن تفسيرات بديلة. يمكننا أيضًا التحقق من معتقداتنا الخاطئة من خلال إعادة تقييم المواقف و«التهديدات» التي نراها.

• رسم خريطة ذهنية يمنحنا رؤية واضحة حول الفوضى التي قد تسود أذهاننا. ابدأ بكتابة كلمة أو عبارة واحدة وقم بإجراء «تفريغ عقلي»، ثم ابحث عن أنماط تفكير وموضوعات محفزة، واسأل نفسك عما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. أحد أفضل

علاجات القلق هو أن تسأل عما يمكنك فعله بشكل واقعي حيال الموقف الذي تواجهه.

• يساعدنا نموذج ABC على فهم التجارب السابقة والمعتقدات المؤثرة وعواقب استجابتنا للتوتر، ويسمح لنا بإعادة النظر إلى وجهة نظرنا والتصرف بشكل مختلف.

• أحد الخيارات هو ببساطة تشتيت انتباهك عن طريق «لُعبة ذهنية» تُلهي عقلك عن التفكير في أي أفكار مقلقة.

الفصل الثاني: أسلوب حياة خالٍ من القلق

• يمكن للتغيرات السهلة في نمط الحياة اليومي أن تصنع فرقاً كبيراً في التغلب على التوتر والتفكير المفرط. والدليل الواضح على ذلك إن كنت تحتسي كثيراً من المواد المنبهة الغنية بالكافيين، فحاول أن تحد من استهلاكها، وتلزم نفسك بتناول ٤٠٠ ملجم منها يومياً.

• من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالتوتر؛ لذا على الأقل، عند شعورك بالقلق، افعل ذلك طبقاً لاستراتيجية واضحة عن طريق تنظيم أوقات القلق. احتفظ بدفتر لتدوين القلق حتى توجله وتحتويه وتعالجه بطريقتك الخاصة بدلاً من مهاجمته.

• مارس الامتنان يومياً لتغيير وجهة نظرك بلطف حيال ما يدور حولك من أمور حتى تركز على كل شيء جيد في عالمك. استخدم دفتر التدوين، أو اكتب ملاحظات شكر وعرفان للأشخاص الذين أظهروا الود إليك.

• يعدُّ الملاذ العقلي أسلوباً، بمجرد ترسيخه، يمكنك الاستعانة به كلما رغبت؛ لمساعدتك على تهدئة انفعالاتك. اختر ملاذاً، واختر حالة ترغب في الوصول إليها، ثم اربط بين الاثنين في تخيلك حتى تعود إلى الملاذ نفسه كل مرة ترغب فيها أن تستعيد تلك الحالة

• التزم بروتين صباحي ثابت، حيث تركز فيه على الطعام الجيد، والطبيعة، والعادات الصحية، ووقت تأملي هادئ حيث تخطط ليومك. تأكد من شرب كميات وفيرة من الماء، لأن عدم الحصول على معدلات كافية من الماء يرفع مستويات هرمون الكورتيزول في الدم.

• أخيراً، اختر هواية تندمج في ممارستها باستمتاع وتلهيك عما حولك، ولكن تأكد من أنك تختار شيئاً تستمتع حقاً بأدائه.

الفصل الثالث: أعد برمجة عقلك

• تعد أساليب اليقظة طريقة مثبتة وفعالة لمواجهة التوتر، والقلق، وزيادة التفكير، لكنك لست مضطراً لممارسة التأمل بينما تجلس برسمية للحصول على فوائده.

• وإحدى الطرق السهلة هي أن تأخذ بضع دقائق لممارسة التنفس البطني العميق حتى تمد جسدك بالأكسجين من أجل استرخائه.

• والطريقة الأخرى هي استخدام طريقة «التواصل المقصود» ١-٢-٣-٤-٥ للعودة إلى داخل جسدك والمحظة الراهنة من خلال ضبط حواسك الخمس. ويمكنك إنهاء التمرين بالبحث عن شيء إيجابي في ذلك الموقف أو في نفسك.

• ويعد ترديد المانترا أسلوباً آخر من أساليب اليقظة سهلة الوصول. حاول أن تقول عبارة بصوت عالٍ أو داخلياً فقط لتشتيت فكري وتهذئة نفسك.

• قم بفحص جسدك صباحاً، لفهم شعورك وتصحيح أي توترات صغيرة قبل أن تتحول إلى مشاعر سلبية قوية، وأفكار تبعث على القلق. استخدم اختصار CALM لفحص صدرك، وذراعيك، وساقيك، وفك. قم بعمل الفحص من رأسك إلى أخمص قدميك، أو ببساطة اسأل جسدك عما يريد توصيله إليك. استخدم تمرين إرخاء العضلات التدريجي لتخفيف أي توتر

• يتطلب منك التأمل بالضحك القليل من الشجاعة، لكن باستطاعته أن يعزز من إفراز هرمونات السعادة بجسدك، وهو ما يخلصك من التوتر والضغط، سواء مارسته بمفردك أو في مجموعة.

• جرب تأمل اللطف المحب لتهدئة التوتر الاجتماعي، وتعلم أن تصبح أطف وأكثر تعاطفًا مع نفسك.

الفصل الرابع: الخطوة الأولى هي ملاحظته

• الخيال أداة قوية ويمكنك استخدامها للمساعدة في مكافحة القلق وكبح الإفراط في التفكير. التخيل الموجّه، على سبيل المثال، طريقة رائعة لتخيل سيناريو سلبي بتفاصيل كافية؛ بحيث يستجيب جسمنا ثم يسترخي.

• طريقة أخرى فعّالة للسيطرة على التوتر هي استخدام الاستعارات لمساعدتك على تغيير علاقتك بالقلق والتفكير فيه بطريقة مختلفة. يمكنك أن تتخيل أن التوتر يشبه السحب التي تمر في السماء، أو القطارات المارة، أو طفلاً صغيراً ضجراً ولا يهدأ.

• يمكنك أيضاً أن تكتسب هذه المسافة النفسية من خلال التحدث عن نفسك وقلقك بصيغة الغائب (على سبيل المثال، «ديفيد قلق بشأن هذا» عندما تتحدث عن نفسك).

• تمارين تقمّص الأدوار هي طريقة أخرى لاستخدام قوة التخيل. مثل المواقف المثيرة للقلق حرفياً، وتمرن على السيناريوهات المؤترة مع صديق أو معالج نفسي، أو حاول التدرّب على المواقف في عقلك للتخلص من حساسيتك ومساعدتك على الشعور بمزيد من الاستعداد والثقة.

• أخيراً، اخلق لنفسك شخصية بديلة تمتلك عكس

بعض السمات المسببة للتوتر التي تريد التخلص منها.
جسد هذه الشخصية البديلة، وابدأ تبني وجهة نظرهم
عندما تواجه موقفاً صعباً أو مُقلِّقاً.

الفصل الخامس: أعد تصور القلق وحوّل طريقة تفكيرك

• لدينا دائماً مطلق الحرية في إعادة تصور قلقنا والنظر إلى الأشياء بطرق مختلفة. إحدى الطرق للقيام بذلك هي التدرّب على قبول ما نشعر به بوعي بدلاً من محاولاتنا للهروب من مشاعرنا أو إصلاحها أو الحكم عليها دائماً. هذا لا يعني أننا نتفق معها أو لا نريد أن نتحسن؛ بل هذا يعني فقط أن ننهي الصراع النفسي الذي يدور بداخلنا.

• مجرد أن تقول: «أنا متحمّس» بدلاً من: «أنا قلق» يساعدك ذلك على الانفتاح على منظور مختلف وتفسير الاستثارة النفسية نفسها على أنها أقل تهديداً، مما يساعدك على الأداء بشكل أفضل.

• حاول كتابة رسالة إلى نفسك المستقبلية لتكتسب منظوراً عميقاً وتذكّر نفسك بما يهيك في نهاية المطاف. اطلب النصيحة من نسخة من نفسك الأكبر سناً والأكثر حكمة، أو دون ملاحظات من نفسك الهادئة إلى نفسك المتوترة، واعرض عليها النصيحة.

• التحكم في التوتر وإدارته يشبه في كثير من الأحيان إدارة الوقت ومعرفة كيف تقول: «لا» للالتزامات الأكثر من اللازم. كن مقتضباً وحازماً ومهدباً، وقل: «لا أفعل» بدلاً من: «لا أستطيع» إذا كنت تريد أن

يحترم الناس هذه الحدود.

• وأخيراً، خُذ بنصيحة أوريلْيوس وتذكّر أن لديك دائماً خيار عدم إبداء الرأي. ليس عليك أن تتحكّم، أو تقرّر، أو توافق، أو تنحاز إلى أحدِ الجانبين. وإذا كان لا بد من ذلك، فاعلم أنه يمكنك دائماً تأجيل إصدار حكمك.