

القلق السلبي

خطوات لتخفيف القلق والعيش في راحة بال

د. بندر آل جلالة

الطبعة
5

القلق السلبي

د. بندر آل جلالة

ⓒشركة دار تشكيل للنشر والتوزيع ، ١٤٤٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ال جلاله ، بندر
القلق السلبي. / بندر ال جلاله - ط١. -. الرياض ، ١٤٤٣هـ
١٨٠ ص ؛ ..سم

ردمك: ٩-٩٦-٨٣١٧-٦٠٣-٩٧٨

١- القلق ٢- الامراض النفسية أ.العنوان
ديوي ١٥٢,٤٦ ١٤٤٣/١١٩٣٩

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١١٩٣٩
ردمك: ٩-٩٦-٨٣١٧-٦٠٣-٩٧٨



يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو أية وسيلة نشر أخرى بما فيها تسجيل المعلومات واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر. باستثناء الاقتباسات القصيرة بغرض الاستشهاد أو عرضها في مواقع الإنترنت.

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو أية وسيلة نشر أخرى بما فيها تسجيل المعلومات واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر. باستثناء الاقتباسات القصيرة بغرض الاستشهاد أو عرضها في مواقع الإنترنت.

القلق السلبي

خطوات لتخفيف القلق والعيش في راحة بال

د. بندر آل جلالة

تشكيل
TASHKEEL
للنشر والتوزيع
Publishing & Distribution

الطبعة السابعة
2024

إهداء

أهدي كتابي هذا إلى زوجتي الحبيبة دوله البشري.

بندر

الفهرس

مقدمة.....٩
لماذا نقلق؟.....١١
علاقة القلق بالجسد.....٢٤
مِن «أنا قَلِق» إلى «لدي فكرة مقلقة».....٣٥
حين تقلق بسبب المشكلات.....٤٤
التفكير مصنع المشاعر.....٥٤
ماذا لو؟.....٦٢
حالة التدفق.....٧٤
التقبل.....٨٤
الوسواس القهري.....٩٣
السعي نحو تحقيق أهداف.....١٠٥
نحو السعادة.....١٢٣
التحيز السلبي.....١٣٢
اضطرابات القلق.....١٤٢
٣٧ قاعدة للتعامل مع القلق.....١٥٨
المساحة المحايدة ضد القلق.....١٧٢
الخاتمة.....١٧٧

مقدمة

قد تتصفح هذا الكتاب آملا في أن تجد طرقا لتخفيف القلق السلبي الذي قد تعاني منه، قد تكون وصلت لمرحلة سئمت منه، ومن تأثيره عليك، قد تكون قررت ألا تسمح له بأن يسيطر عليك بقية حياتك.

أعلم جيدا كم هو مؤلم أن ترى كيف تمضي الأيام وقلقك متحكم فيك، أعلم كيف يكون الشعور في لحظات اشتداد القلق وسيطرته، أعلم كم هو مؤلم أن تكون الفكرة المسيطرة المقلقة غير منطقية ومع ذلك لا يمكن الانفكاك عنها، أعلم جيدا كم هي كمية التعاسة والحزن الذي قد يسببه لك تراكم القلق.

أتدري لماذا أعرف كل هذا؟!

لأنني ببساطة عشت فترة من حياتي في قلق سلبي مزعج مؤلم، وهذا الكتاب هو خلاصة تجربة شخصية، وقراءات مختلفة، وبحوث ودراسات، وطرق علمية مثبتة، وخطوات عملية، كتبته لك، قد يساعدك للوصول إلى راحة البال التي أعيشها بفضل الله معظم أوقات حياتي.

المؤلف

٢٠ مايو ٢٠٢٢م

ميونخ

تتعدد أسباب الشعور بالقلق ما بين عوامل بيولوجية واجتماعية وتربوية ونفسية وغيرها. سيكون التركيز هنا على استعراض بعض الأسباب النفسية المتعلقة بالأفكار والقناعات والسلوكيات.

تحمل المسؤولية بشكل خاطئ

تحدث مشكلة في العمل بسبب خطأ موظف معين، مع ذلك يشعر الشخص القلق بأنه يتحمل أيضا المسؤولية ولذا يعيش الخوف والرعب بسبب تلك القناعة الخاطئة.

فقدان شيء ذي قيمة

القلق في الغالب نتيجة خوف من فقدان شيء معين ذي قيمة عالية لدى الشخص، شيء معنوي أو مادي، تزيد درجة القلق كلما زادت قيمة وأهمية الشيء. السؤال الذي ينبغي طرحه: هل هذا الشيء مهم فعلا إلى تلك الدرجة؟! هل فقدانه أو جزء منه يمثل تهديدا حقيقيا لحياة الشخص؟!

في أحيان كثيرة يتعلق الشخص بأمور معينة في الحياة، ويتشبث بها، ويكافح من أجلها، ويعيش القلق والخوف من فقدانها، مع أنها قد لا تكون فعلا بتلك القيمة والأهمية، نظرة تأملية متفحصة في تلك الأمور قد تكون الخطوة الأهم في تخفيف القلق والنظر بشكل أوسع للحياة ولخياراتها.

الافتراضات

القلق نتيجة افتراضات يفترضها الشخص قد لا تكون منطقية ولا واقعية، ولكن لدى العقل القدرة على جعلها تبدو وكأنها حقيقة واقعة، إعادة النظر في تلك الافتراضات سوف يفتتها ويعيدها إلى مجرد فكرة وتوقع قد لا تقع في الغالب.

الإلزام

كلمات مثل (يجب، لابد، ينبغي، وغيرها) قد يتم استخدامها في غير محلها، فيلزم الشخص نفسه بأمور قد لا تكون مهمة، أو قد لا تستحق كل ذلك الإلزام والضغط على النفس، بعضهم يدخل في موجة من التوتر والقلق بسبب ما قد يضعه على نفسه من شروط قاسية.

الحماية من الخطر

الشعور بالقلق هو محاولة للحماية من الوقع في الخطر ومحاولة للسيطرة على الأمور، يحيط الشخص نفسه بذلك الشعور محاولا إضفاء شيء من الشعور بالقدرة على التحكم والسيطرة على الأمور. المشكلة أن ذلك

قد يكون السبب في مضاعفة الشعور السلبي بالقلق والخوف، ويجعل الأمور تصبح أكثر تعقيدا. يقول روبرت ليهي: «أنت تعتقد أن القلق يساعدك على حل المشاكل، إن القلق ينتاب الناس ويدفعهم لشغل بالهم لأنهم يظنون أنهم سيجدون حلاً لمشاكلهم. ويعتقدون أن القلق سيكفل لهم الإعداد والحماية، والوقاية من وقوع السوء. وعندما يطرح الباحثون أسئلة على الناس حول ما يأملون في تحقيقه من وراء القلق بشأن الأشياء السيئة، يأتي الجواب كالتالي: «ربما أكتشف طريقة لتسوية مشاكلي» أو «ربما استطعت أن أكتشف سبب المشكلة». ويضيف: «القلق يوهمك بأنك مسيطر على الأمور. إذا كنت مصاباً بالقلق، فالأرجح أن أحدهم وصفك بأنك (شخص مهووس بالسيطرة). فعندما تتوتر، يغلب عليك الاعتقاد بأن الأمور ستخرج عن سيطرتك، وتحاول السيطرة على ما سيحدث بالتفكير في أسوأ الاحتمالات كلها ثم إيجاد الحلول المناسبة لها. وتحدث نفسك قائلاً:

«لابد أن أكتشف احتمالات أن تسوء الأمور ثم أتأكد من الحيلولة دون حدوث هذا». إنك تحاول أن تحل مشكلة قبل أن تتطور وتصبح مشكلة أكبر؛ أو قبل أن تصبح كارثة. ولأنك تشعر بأن الأمور أو الأحداث خارجة عن سيطرتك، فإنك تحتمي بالقلق لكي تستقي منه سيطرة على الأمور. ولا تفتأ تحدث نفسك قائلاً: «ما المكروه الذي يمكن أن يحدث؟» و«كيف أستطيع أن أسيطر عليه؟». عندما نتنبأ بالخطر أو التهديد، فإننا نسعى لكسب شيء من السيطرة».

الشخصية القلقة الوسواسية

أصحاب هذه الشخصية مثلهم مثل أي شخصية أخرى لها نقاط قوة ونقاط ضعف، حيث لا توجد شخصية أفضل من غيرها من حيث السمات الطبيعية الفطرية التي أودعها الله في الإنسان، التفاوت يعتمد على القيم والأخلاق وطريقة التعامل وغيرها، بينما الموهبة والقدرة جزء كبير منها يعتمد على الاستعداد الفطري الموجود في الشخصية. من سمات هذه الشخصية: كثرة التفكير والتحليل، الانشغال بالمستقبل، يقظة عالية للضمير، الدقة، الاهتمام بالتفاصيل، السعي نحو الإنجاز، الحرص، الترتيب والتنظيم، الحساسية تجاه النقد ونظرة الآخرين، المثالية، الحرص والانضباط، العمل الطويل وقلة وقت الراحة، قلة العلاقات الاجتماعية، صعوبة تقبل عدم اليقين، وغيرها من السمات.

كما ترى فهنالك نقاط يمكن اعتبارها نقاط قوة وأخرى نقاط ضعف. بل إن بعض النقاط التي يفترض أنها إيجابية ونقطة قوة، قد تتحول بسبب سوء الاستفادة منها إلى صفة سلبية مدمرة للذات.

نقطة هامة: وجود هذه السمات طبيعي في حال كان لا يعيق الشخص عن أداء مهامه في الحياة، ولم يسبب

له مشكلات في عمله وعلاقاته وحياته الشخصية وصحته النفسية والجسدية، ولكني تحدثت عن هذه الشخصية هنا لكون أصحاب هذه الشخصية من أكثر الأشخاص الذين قد يعانون من القلق السلبي، بل وقد يصابون باضطراب الشخصية القلقة الوسواسية، أو أي من اضطرابات القلق المختلفة، لكونهم أكثر الشخصيات عرض لذلك. لذا من المهم لتخفيف القلق أن يكون لدى الشخص وعي بسماته الشخصية، حيث ينبغي عليه تقوية نقاط القوة، وتقبل وتخفيف أثر نقاط الضعف دون الانشغال بها، فمثلا سمة الانشغال بالمستقبل قد يستفيد منها الشخص بالشكل الإيجابي من حيث تنمية مهارة التخطيط الاستراتيجي في الوقت ذاته ينمي مهارة التشتيت الإيجابي لتخفيف القلق السلبي المصاحب أحيانا، وهكذا.

القناعات هي الجذور

أفكار القلق قد لا تكون سوى أوراق الشجر التي جذورها قناعات ومعتقدات متراكمة من الطفولة والتجارب السابقة. تتزاحم تلك الأفكار بشكل تلقائي يتبعها مشاعر سلبية، بمجرد حدوث أي تحفيز وتحريك لتلك المعتقدات من مواقف وأحداث يمر بها الشخص. تلك الأفكار التلقائية بحاجة لمزيد من التنقيح والتشذيب والتروي قبل الاندفاع نحو السلوكيات والمشاعر السلبية.

زمن المستقبل

الشعور بالقلق هو نتيجة لعملية تفكير مكثفة في المستقبل القريب والمتوسط والبعيد، ينسج من خلالها الشخص صورة تخيلية مخيفة ومرعبة لجوانب من حياته أو لحياته بشكل عام، عدم وجود تركيز حقيقي في اللحظة الحاضرة وعدم التركيز والانتباه نحو تحقيق مهام وأهداف معينة، يجعل البيئة مناسبة لزيادة وكثافة تلك العملية الذهنية وما يتبعها من مشاعر مزعجة قد تكون السبب في انخفاض قدرة الشخص على التقدم في حياته.

الفرق بين القلق وحل المشكلات

قد لا يحسن الشخص القَلِق التفريق بين حل المشكلات وبين القلق لذات القلق، بل قد لا يفرق بين المشكلات الحقيقية الواقعة الآن في حياته وما بين المشكلات المُتخيلَة والتي يتوقع حدوثها. عدم وجود وضوح في هذا الاتجاه يجعل الشخص دائم الانغماس في تحليل أمور وأحداث ليست موجودة فعليا في حياته وإنما فقط في مخيلته.

قلة الثقة

لدى الشخص القَلِق قلة ثقة في قدرته على التعامل مع ما يقلق من حدوثه، يشعر بالعجز وقلة الحيلة، مع

أنه لو وقع ما كان يتوقعه فغالبا سيكون لدية القدرة والمهارة على التعامل الجيد.

عدم اليقين

من طبيعة الحياة وجود بعض الغموض في بعض جوانبها، لكن الشخص القَلِق لديه عدم تحمل لشعور عدم اليقين في سير بعض الأمور في حياته، يبحث دوما عن الوضوح التام والكامل، وهذا قد لا يكون ممكنا معظم الأحيان، هذا الشعور يصيبه بالحيرة والقلق وتوقع الأسوأ. الاقتناع بأن وجود شيء من الغموض في الحياة يعد حجر أساس في تخفيف القلق والتعايش معه. يقول روبرت ليهي: «القلق وسيلة للتقليل من الشك. أنت لا تطيق الإحساس بأنك لست متأكداً من شيء ما. وتظل تقول لنفسك أشياء مثل: «إنني لا أعلم حقاً» أو «من الممكن أن يحدث»، أو «هذا أمر محتمل دائماً»، أو «لست متأكداً بعد». وينتابك شعور بأنك لا تستطيع تحمل فكرة الشك. إن الأشخاص المصابين بالقلق لا يتحملون الشك. والواقع أنهم يفضلون التأكد من نتيجة سلبية عن مواجهة احتمال نتيجة فيها من الممكن أن تجيء إيجابية. ويحدوك الاعتقاد بأنك قادر على أن تضع في اعتبارك كافة الطرق المحتملة لحدوث مكروه وتقلل من نسبة الشك بواسطة المعلومات وبحث كافة البدائل الممكنة. وهذا بطبيعة الحال يزيد من الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة، ومن ثم تزداد جرعة القلق لديك. يحدوك الاعتقاد بأنك ستكتشف الأمور في نهاية المطاف، أو تتوصل إلى معلومات جديدة ستجلي الأمور كلية بالنسبة لك، أو تصل إلى الحل الأمثل. إن هذه المحاولات الساعية إلى الحد من درجة الشك لا تفعل سوى أن تزيد من إحباطك طالما أنه من المستحيل القضاء على الشك بالكلية».

محاولات التأكد

تكرار محاولات التأكد قد تكون سببا في مضاعفة القلق، هي أحد ما يعرف بسلوكيات الأمان. قد تخفف القلق قليلا في البداية، لكنها تفاقمه وتضاعفه وتوصله لمستويات مرتفعة.

التسويف

التسويف والإهمال وعدم ترتيب أمور الحياة قد تقود الإنسان للعيش في خوف وقلق مما قد يحدث له بسبب ذلك النمط من العيش. تنظيم الإنسان لأمور حياته وترتيب أولوياته وإنجاز مهامه يعطيه مستوى جيداً من الثقة والاطمئنان.

لتخفيف ضغوط العمل: استشعر دوماً نعمة أن لديك عملاً، اكتب بالضبط مهام العمل اليومية، لا تكثر من الحوارات الجانبية غير الضرورية مع زملاء العمل، ركز، خفف من تصفح الجوال، رتب أولوياتك،

اعتن بجسدك، مارس رياضة، نم جيداً، اذهب للعمل مبكراً.

*****

وجد باحثون بأن تذكر الأحداث الجميلة قد يخفف من مستوى الكورتيزول المرتفع وبالتالي يقل الإحساس والشعور بالضغط النفسي والتوتر، ومن خلال ذلك يتم تنشيط مقدمة الدماغ PFC المسئولة عن التركيز والتفكير المنطقي وتنظيم المشاعر وغيرها.

مثلما ينبغي المحافظة على نظافة يد الطفل كإجراء وقائي من الأمراض، فإن تعليمه لمهارة التفاؤل قد يقيه من الاضطرابات النفسية، في كتابه The Optimistic Child نشر الباحث مارتن سليجمان أبحاثاً ودراساتٍ حول ذلك.

*****

التوتر السام Toxic Stress ينتج بسبب تراكم أسابيع من التوتر السلبي والضغط النفسي في ظل عدم وجود طرق لتفريغ ذلك التوتر وتخفيفه، هذا النوع من التوتر هو بوابة لأمراض عديدة.

حاول كل يوم أن تجعل نفسك مسئولا – قدر الإمكان – على أن تشعر بالهدوء والراحة والصفاء، لا تجعل نفسك ضحية لما هو خارج عن إرادتك، عوّد نفسك على تحمل مسؤولية شعورك وإحساسك.

*****

الأحداث الصغيرة غير السارة مثل تلقي ردود أفعال سلبية أو نقد سلبي من الآخرين، أو تكرار ارتكاب بعض الأخطاء البسيطة، قد تتراكم على المدى الطويل، وتتحول إلى ضغوط كبيرة مثل فقدان الوظيفة أو خسارة علاقات مهمة وغير ذلك.

كن مستعداً ومتقبلاً لاستقبال الخوف والحزن والبؤس كزائرين لك في بعض فترات حياتك، فذلك من طبيعة الحياة، تقبل أن تقضي معهم وقتاً رغم عدم رغبتك بذلك، لن تستطيع دوماً طردهم، ولكن ليكن هدفك النهائي تقليل مدة زيارتهم، وتقليل عددها، عبر العطاء والرياضة وغيرها.

*****

وحتى أقسى أنواع الألم النفسي، سيمضي! بإذن الله.

السعادة تكمن في محاولة العيش والتركيز في الحاضر، دون الانشغال كثيراً بالماضي أو المستقبل. فالحاضر – غالباً – هو الهدية التي بين أيدينا، ولذا فكلمة الحاضر بالانجليزي Present تعني الهدية أيضاً!

*****

كلما اهتم الشخص بتحسين مزاجه وتحسين قدرته على التعامل مع الضغوط قلت شدة انفعالاته السلبية.

إذا صرت تشعر بأنك تعيش (لخبطة) في حياتك، فقد تكون غير متوازنٍ، فكّر جيداً في كل مجال من مجالات حياتك مثل: الجانب الروحي والعملي والصحي والمالي والاجتماعي وغيرها، وانظر أيّاً منها فيه خلل، وقم بالتعامل معه وتحسينه.

*****

قد يمنع الله عنك بعض النعم ثم يرزقك إياها بعد مدة، لتكون أكثر استمتاعاً بها وأكثر تقديراً لقيمتها.

يبدأ القلق غالبا عندما (نرى، نعيش، أو حتى نتخيل!) موقفاً محدداً ومسجلاً في أذهاننا على أنه خطر ويتوجب أخذ الحيطة والحذر تجاهه. ثم تحدث عدة عمليات بيولوجية معقدة، منها أن لوزة الدماغ Amygdala تقوم بنقل تلك الإشارات العصبية بعد استقبالها لكي تفعّل نمط الجهاز العصبي السيمبثاوي، وكذلك تنقل تلك الإشارات نحو منطقة تحت المهادة Hypothalamus، ثم إلى الغدة الكظرية، والتي بدورها تفرز هرمون الأدرينالين وبعد فترة قصيرة تفرز كذلك هرمون الكورتيزول، ويبدأ الشخص يشعر ببعض الأعراض الجسدية، مثل زيادة دقات القلب وسرعة التنفس والتعرق وغيرها، يكون حينها الجسد في حالة تأهب واستعداد، في أوقات معينة قد يكون ذلك مفيدا للشخص، وهذا ما يعبر عنه بالقلق الإيجابي، لكن المشكلة حين يكون ذلك هو عادة الشخص، وحين يتحول ذلك القلق من حافز على الأداء وتجنب المشكلات، إلى حالة وصفة دائمة، تتحول تلك الهورمونات من محفز على العمل والجهد إلى سبب لانخفاض التركيز وضعف الأداء وانخفاض القدرة على التفكير المنطقي، وكذلك احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، فحين تعيش حالة توتر وقلق وضغط نفسي فقد يزيد مستوى هرمون الكورتيزول لديك، والمشكلة أنه قد يتسبب استمرار إفرازه ببعض التأثيرات السلبية، منها أنه قد يعيق عمل مادة اسمها antibody secretory IgA وهي جزء من الجهاز المناعي، وغير ذلك من المشكلات الصحية المختلفة.

إذا كانت منطقة اللوزة في الدماغ Amygdala هي مركز التحكم بالخوف والقلق، فإن المنطقة الأمامية من الدماغ PFC هي منطقة التفكير المنطقي، اتخاذ القرارات، التحليل، تنظيم المشاعر، وغيرها من العمليات الذهنية المعقدة. الذي يحدث في حالة القلق أن تلك اللوزة تكون متحكمة بشكل كبير في صناعة الشعور وتوجيه السلوك، حيث تضعف الروابط العصبية بينها وبين PFC، وحين يتحول القلق السلبي لديك إلى عادة، فإن اللوزة تتضخم بشكل أكبر وتزيد درجة حساسيتها للأحداث والخيال السلبي، حيث تشبه الحارس على دماغك، فهي تراقب أي خطر أو تهديدات محتملة، والتي في الغالب قد تكون عبارة عن خيالات وسيناريوهات سلبية وغير منطقية، ومع ذلك قد تكون تلك العمليات البيولوجية في الدماغ و المنتجة للقلق في حالة عمل مستمر، ولهذا نجد بعضهم تقل لديه القدرة على التفكير بمنطقية.

النقطة التي ينبغي إدراكها، أن ما يحدث في الدماغ من عمليات بيولوجية وإفراز مستمر لهورمونات التوتر قد ينتج بمجرد التفكير في شيء غير موجود أصلاً! كأن يكون الشخص جالساً في مكان معين، ثم يبدأ

يحدث نفسه ويقول (ماذا لو حصل كذا وكذا؟!)، في تلك اللحظة ستبدأ تلك العمليات البيولوجية، فالدماغ لا يفرق بين الحقيقة والخيال إذا لم يقم الإنسان برفع درجة وعيه وانتباهه لما يفكر فيه!

الإستراتيجية الأساسية في التعامل مع القلق هي تلك الخطوات التي يتم اتخاذها لتقليل نشاط لوزة الدماغ، وتحفيز وزيادة نشاط مقدمة الدماغ. فالشخص كلما امتلك القدرة على الهدوء وتصفية الذهن، أصبح لديه القدرة على التعامل مع أفكاره بمنطقية، ومع مشكلاته بشكل عملي وواقعي، وتتكون لديه القدرة على رؤية مشكلاته بحجمها الطبيعي، بدون تضخيم، وكذلك القدرة على التركيز على مهام حياته وعدم الانغماس في الأفكار التلقائية المقلقة والتي تكون مصحوبة بمشاعر سلبية مؤلمة.

التأمل والاسترخاء

حين يهدأ الجسد يهدأ التفكير، فأحياناً قد تكون الأفكار المقلقة شديدة، ولا يستطيع الشخص التفكير بمنطقية، بهدوء، لكن بمجرد أن يمارس التأمل والاسترخاء، تبدأ العضلات بالارتخاء والذهن يصبح أكثر صفاءً والتنفس هادئاً وعميقاً. الصورة الذهنية للتأمل لدى بعضهم هي الجلوس بطريقة معينة في أماكن محددة لساعات طويلة بدون أية حركة! هذه الصورة ليست صحيحة وتجعل الشخص يصعب الأمر على نفسه، لكن مجرد أن يختار الشخص مكاناً هادئا، ويبعد عنه الجوال وأية مشتتات أخرى، ثم يحدد وقتاً معيّناً ويحاول التركيز والتأمل فيما حوله دون إصدار أحكام، ويركز على تنفسه، سوف يلاحظ أنه أصبح أقل توتراً، ومع الممارسة يمكن للشخص تدريب نفسه على طرق أعمق وأفضل.

في ١٩٧٥م صدر كتاب Relaxation Response من تأليف الطبيب هربرت بنسون، وفيه تحدث عن فوائد الاسترخاء،ومنها: ١.انخفاض معدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم إلى الحد الطبيعي ٢.استرخاء العضلات المشدودة ٣.الشعور بالصفاء ٤.زيادة موجة ألفا في الدماغ ٥.إزالة التوتر. هنالك أنواع مختلف من الاسترخاء، منها الاسترخاء العضلي المتدرج Progressive muscle relaxation، حيث طوره الدكتور إدموند جاكوبسون في عام ١٩٢٩م. كما يمكنك البحث في اليوتيوب عن تمارين الاسترخاء بأنواعها، تدرب عليها، واجعلها جزءًا من يومك، ستشعر غالباً بانخفاض شدة التوتر والقلق.

الرياضة تخفف القلق

ممارسة الرياضة تعمل على تحويل انتباهك عن التفكير في الشيء الذي يقلقك، حيث يقلل تحريك جسمك من توتر العضلات، ويقلل من مساهمة الجسم في الشعور بالقلق. ويزيد من توافر المواد الكيميائية العصبية الهامة المضادة للقلق، بما في ذلك السيروتونين و(GABA) و(BDNF). كما تنشط الرياضة المنطقة

الأمامية من الدماغ PFC فيتحسن التركيز وتنتظم المشاعر وتصبح لديك القدرة على السيطرة على مشاعرك بشكل أفضل، وتتمكن مقدمة الدماغ PFC من التحكم بشكل أفضل بعمل اللوزة الدماغية، فيجعلها أقل انفعالا في الحساسية تجاه ما يخيل للشخص أنها خطر يهدد أمور حياته. كما أن ممارسة الرياضة تقلل هورمونات التوتر مثل الكورتيزول، وتزيد من مادة الإندورفين، وهي مواد كيميائية تمنحك الشعور بالسعادة والهدوء، احرص على تحويل الرياضة إلى عادة شبه يومية.

التوازن هو العمود الفقري للسعادة، توازن بين مجالات حياتك: العلمية، العملية، الصحية، الاجتماعية، المالية، وغيرها. توازن بين: الجسد والعقل والروح.

*****

قد تجد في حياتك أشخاصاً مهما قدمت لهم لن يرضوا عنك إطلاقاً، وسوف يستمرون في إيجاد الأعذار والمبررات لانتقادك سلبياً ومحاولة التقليل من شأنك، والتحدث عنك بسلبية، لذا لا تضيع وقتك في محاولة إرضائهم أو تبرير أفعالك لهم، تمن لهم الخير، واستمر في طريقك.

أجمل لحظة، أن تضع رأسك على الوسادة وأنت راضٍ عن: نفسك، عن حياتك، عن إنجازاتك، في ذات الوقت: متقبل للأمور التي لا يمكنك التحكم بها ولا تغييرها.

*****

يوميا هنالك فرصة أن تكون شخصًا أكثر: سعادة، إنجازاً، ثقة، إبداعاً. ابدأ كل يوم وكأنه صفحة جديدة في حياتك، تقبل آلام الأمس واحتفل بأي إنجاز حصل فيه، تقبل شيئا من القلق بشأن الغد، واستمتع بحياتك به وركز على الجميل فيها.

ikigai هذه كلمة يابانية تشير إلى مفهوم مهم في التعامل مع ضغوط الحياة، وهو وجود شيء في حياتك ذي قيمة ومعنى تكافح من أجله، أن يكون لحياتك وما تقوم به وما تواجه بسببه معنى عميق داخل نفسك.

*****

يحتاج الشخص يومياً أن يذكر نفسه بـ:(من أنا؟ ما هي أدواري في الحياة؟ ما هو حلمي وما هي غايتي؟). للوهلة الأولى قد نراها أسئلة إجاباتها حاضرة، لكن ظروف الحياة وتحدياتها قد تجعلنا نغفل عنها، بل وقد ننساها!

قد يألف الشخص وجود الكثير من الأمور الجميلة في حياته بشكل سلبي، يعني أنه لا يستشعر وجودها ولا يعمّق إحساسه بها ولا يركز عليها، لكن حين يفقدها ولو مؤقتاً سيعرف قيمتها الحقيقية ويقتنع أن

هنالك أسباباً عديدة للسعادة كانت أمامه وبين يديه لكنه لم يكن يهتم بها.

*****

الشخص التعيس يحزن ويتكدر بسبب فقدان الشيء أضعاف فرحته بالحصول عليه!

أمس ذهب وغدا لا تدري عنه، ليس لديك سوى اليوم، استمتع بما لديك وبما حققت، واجه تحدياته، وعش يومك.

*****

من طرق تخفيف التوتر وبناء الصفاء الذهني أن ترتب سيارتك، دولاب ملابسك، أشياءك. الفوضى التي قد تراها العين قد تبعثر مشاعرك وتجعلك مشتت الذهن!

اليوم هو فرصتك لتبدأ من جديد، هو الزمن الذي تمتلكه، هو الحاضر! فالأمس وما قبله ماضٍ، وغداً وما بعده مستقبل، فلا تكن محبوسا في تفكيرك وعقلك، كن واعياً بيومك وما فيه من تحديات وفرص للاستمتاع.

*****

للمشي وسط الطبيعة تأثير إيجابي على صحتك النفسية، ليس المقصود بالطبيعة مجرد المساحات الخضراء بل أيضا الصحراء، بجوار البحر، الجبل، وغيرها، خصص وقتا يوميا لذلك.

من الممكن أن يكون في ذهنك الآن الكثير من الأفكار المقلقة، أمور لها علاقة بالعمل، المال، الأسرة، الدراسة، وغيرها من جوانب الحياة المختلفة، قد تبدو تلك الأفكار وكأنها حقيقة، قد تسبب لك الشعور بالقلق والخوف وعدم الارتياح. في أحيان كثيرة قد تندمج تلك الأفكار مع أفكارك ورؤيتك للحياة، تشعر وكأن تلك الأفكار جزء منك، وهذا ما قد يجعلها تتعمق في عقلك ومخيلتك. هنا أنت بحاجة إلى محاولة فصل ذاتك عن تلك الأفكار، بمعنى أن تذكر نفسك دوما بأن تلك مجرد أفكار في الذهن وليست جزءا من نظرتك للحياة وليست واقعة الآن في حياتك، حدث نفسك بأنك لست قلقا وإنما لديك أفكار مقلقة، أنت بهذا تجعل بينك وبين تلك الأفكار مسافة، وتباعد بينك وبين تأثيرها، صحيح أن ذلك لن يزيل عنك كل مشاعر القلق، لكنه حتما سوف يخففها ويقلل من شدتها. كلما مرت بذهنك فكرة مقلقة قل لنفسك: «لدي فكرة أن...»، كأنها سحابة سوداء تمر ببطء، ثم اصرف انتباهك لما هو أهم، نحو مهام تنجزها أو أمور تستمتع بها. و كلما زادت المسافة بينك وبين تلك الأفكار زاد مستوى راحة بالك وطمأنينتك.

لا تشغل نفسك بأهمية أن تنتزع كل تلك الأفكار من عقلك، فهذا غير ممكن، لكن بمجرد اعتبارها أفكارا تأتي وتذهب، تزيد وتنقص، تشتد وتخف، سيمكنك من تخفيف تسليط الضوء عليها، ويمكنك من تخفيف درجة انتباهك لها، كما لو أنك تدخل إلى غرفة مليئة بالأشياء غير المهمة، تراها وتعترف بوجودها، ولكنك تركز على الأشياء الأخرى في الغرفة التي تهمك وتجلب لك السعادة وتعد مهمة في مسارك، هذا لا يعني أن الأشياء الأخرى سوف تغادر وتختفي من الغرفة، لكنها بلا شك سوف تقل كثافتها في ذهنك ووعيك. هذه المهارة العقلية لا يمكن إتقانها بسرعة، تحتاج وقتا وجهدا وممارسة، مثل أي عادة أخرى.

يقول ستيفن هايز: «الاندماج المعرفي يعني الركون إلى ما تمليه عليك أفكارك، والسماح لما تقوله المبالغة بتحديد ما تفعله، تتضمن مهارة المرونة ملاحظة التفكير دون الغوص فيه، ومع هذه المقدرة على الابتعاد عن أفكارنا يمكننا أن نبدأ في تحرير أنفسنا من شبكات التفكير السببية لدينا».

ستيفن هايز هو مطور ما يعرف بعلاج القبول والالتزام (ACT)، حيث صاغ مصطلح «الاندماج المعرفي» cognitive fusion لوصف اللحظات والأوقات التي نجد أنفسنا متمسكين فيها بشدة بأفكارنا السلبية والمقلقة، ونفكر بكثرة وبشدة بها ونصبح (مندمجين)فيها. عندما نكون بتلك الصورة لا يمكننا فصل أنفسنا عن أفكارنا، فتصبح تلك الأفكار هي واقعنا، حيث تغذي المشاعر السلبية وتؤدي إلى سلوكيات سلبية. فنشعر بالابتعاد عن العالم ونظل حبيسي رؤوسنا وأفكارنا، وبعيدًا عن حواسنا وما نقوم به وحتى عن

الأشخاص من حولنا.

إن عكس «الاندماج المعرفي» cognitive fusion هو «الإبطال المعرفي» cognitive defusion. حيث يتضمن التراجع والابتعاد عما يجري في أذهاننا ومحاولة الانفصال عنها قليلاً. في هذه الحالة يمكننا ملاحظة أفكارنا وعمليات التفكير دون أن نضيع أو نعلق فيها أو نندمج معها وننغمس داخلها. يمكننا ببساطة ملاحظة أفكارنا ومشاهدتها وقبولها ثم السماح لها بالرحيل.

من العوامل المؤثرة على السلام الداخلي: الأداء، نمط الحياة، المشكلات، الآخرون، التفكير، السلوك.

*****

عندما تواجهك مشكلة: ركز على ما يمكنك التحكم به وعلى إيجاد الحلول وليس كثرة الشكوى من المشكلة!

صحيح أن مجرد تجاوز الصدمة والأزمة النفسية شيء جيد، ولكن إذا صاحب ذلك محاولة للتعلم والنضج والتطور الشخصي فهذا بلا شك أفضل بكثير، لكن المهم أن يكون ذلك وفق ما يستطيعه الإنسان وما يقدر عليه.

*****

تقول الكاتبة ليجي ويب: «أن تكون متفائلا لا يعني أن تكون ساذجا، لكنه يعني أن يكون لديك إيمان بأن الأوقات السيئة ما هي إلا أوقات عابرة، وأن عليك التمتع بالمهارات لتتخطاها».

من طبيعة الحياة وجود الفرح والحزن، المشكلة والحل، القلق والاطمئنان، ومن الطبيعي ألا تسير حياة الشخص دوماً كما يتمنى، طبيعي أن يمر بفترات خوف وضيق وكدر، لكن في معظم الأحيان يمكن له التعامل مع تلك المشاعر كما لو كانت سحابة سوف تمر وتذهب، يمكنه التعامل معها كمشاعر مؤقتة عابرة.

*****

بعضهم حين يحدث له تغير في حياته أو يسعى لذلك، في المجال الأسري، أو العملي، أو الدراسي وغيرها قد يواجه ضغوطاً تتسبب في إصابته باضطراب عدم التأقلم Adjustment disorder، وهو مجموعة من الأعراض مثل: الكآبة، القلق، اضطرابات النوم، قلة التركيز، وغيرها، نتيجة عدم التعامل مع الضغوط بشكل جيد.

المتفائل والمتشائم حين يمرون بالحدث نفسه أو تحدث لهم المشكلة نفسها يكون لكل منهما رؤية مختلفة تماماً. المتفائل يتقبل الشعور المؤلم ويعترف بوجوده، لكنه في الوقت ذاته ينظر للحدث على أنه تجربة عملية

مفيدة، وأن الألم والحزن والضيق مرحلة مؤقتة وطبيعي أن تمر على الإنسان في حياته.

*****

في حياتك قد تضطر أن تتعامل مع شخص يحاول بقصد أو بغير قصد أن يقلل من قيمتك، من قيمة معرفتك، من قدراتك، من ثقتك. احرص على عدم الدخول معه في نقاشات عقيمة، لا تضيع وقتك بمحاولة تغيير سلوكه، اعتن بذاتك وبمشاعرك، واصنع لك قائمة عادات تفكير وسلوكيات إيجابية تحافظ بها على تقديرك لذاتك.

عناصر الصحة النفسية للشخص: الجسد (الجانب البيولوجي)، العلاقات، الأفكار وطريقة التفكير، المشاعر، السلوك. تأثر أحد هذه العناصر قد يؤثر على البقية.

*****

قد تصاف في حياتك شخصاً يبحث فقط عما يمكنه انتقادك بسببه، يركز فقط على ما يعده خطأ، يفرح لحزنك، ويحزن ويتضايق ويتكدر حين تحقق هدفاً أو تعيش حلمًا. لا تشغل تفكيرك به، انشغل بنفسك وبمن حولك، ولا تضيع وقتك بمحاولة تغييره! عش حياتك.

حين تشعر بتوتر بسبب حدث معين، فهنالك مساران رئيسيان مقترحان للتعامل معه بناء على نوعه وشدته، إما: التعامل مع ذاتك عبر التكيّف والتقبل. أو: التعامل مع الحدث عبر التغيير والتحسين.

*****

إذا لم تستطع تغيير الموقف، فغيّر من نفسك، نظرتك، توجهك الذهني.

القلق يرتبط بشكل أو بآخر بالمشكلات التي قد يمر بها الشخص في حياته، المعضلة الأساسية هي أن الشخص الذي يقلق بشكل سلبي قد لا يكون لديه تفريق واضح ما بين المشكلات الحقيقية الواقعة الآن في حياته، وبين المشكلات التي قد لا توجد سوى في مخيلته. بمعنى آخر، هنالك فرق أساسي بين أن يتعامل الشخص مع مشكلة محددة المعالم، وبين توقعه لحدوث مشكلة معينة!

وهذا هو ما قد يجعل بعضهم يهدرون قدرا كبيرا من جهدهم في توقع أزمات ومشكلات وعقبات.

نمر جميعًا بمشاكل مختلفة، إنها جزء طبيعي من الحياة. لكن في بعض الأحيان، تكون الإشكالية حين يصبح القلق هو الحاجز ضد قدرتنا على التركيز واتخاذ القرارات اللازمة، ويعيقنا عن رؤية الفرص التي قد تحملها بعض المشكلات والأزمات.

حالة القلق السلبي في أحد أشكالها هي فترة مستمرة من التفكير السلبي حول المشكلة، وغالبًا ما يتم التركيز على نتائج السيناريو الأسوأ.

بعضهم قد يعتقد أن الشعور بالقلق بحد ذاته هو ما يحفزه ليعطي الأهمية لمشكلاته، ويعطيه الشعور بالسيطرة والتحكم، لكن للأسف ذلك الشعور لا يعدو كونه شعورا وهميا ضاراً وعديم الفائدة، وقد يجعل المشكلة أكبر وأضخم مما هي عليه في الواقع.

هنا ينبغي لنا التفريق بين عقلية القلق السلبي وعقلية البحث عن حلول. النمط الأول هو الذي يدور حول المشكلة بينما يركز النمط الثاني على الحل، من الطبيعي أن الشخص في بداية تعامله مع أي مشكلة قد يطغى عليه الشعور بالقلق ويسيطر عليه، وقد يحصل الارتباك الواضح في قدرته على التفكير وإيجاد الحل، وصحيح أيضا بأن مجرد التفكير في المشكلة قد يسبب القلق بدرجات قد تكون أقل ولكنها قد تستمر حتى نهاية المشكلة، هذا طبيعي أيضا، لكن ما يميز الشخص صاحب المرونة النفسية العالية أن لديه درجة جيدة من تحمل تلك المشاعر غير المريحة والسلبية بل والمزعجة بشدة أحياناً، ويتعامل معها على أنها مرحلة مؤقتة وعابرة ولا توثر سلبا على حياته وقراراته المصيرية.

يمكننا وصف التعامل الناجح مع المشكلات على أنه القدرة على تحديد المشكلة بوضوح، وتحديد ما يريد الشخص تحقيقه من خلال الحل، والتوصل إلى مجموعة متنوعة من الحلول المرنة، والقدرة على البحث عن الفرص المعنوية والمادية للنمو وتحقيق الأهداف.

والعكس تماماً، فالقلق يركز على الأشياء التي يمكن أن تسوء، حيث يحدد الشخص التهديد وتداعياته

المحتملة، ثم يعيشها معظم الوقت بتفكيره، دون أن يكون تركيزه على البحث عن الحلول والفرص، يضيع الكثير من الوقت والطاقة العقلية في القيام بذلك، لكنه لا يصل إلى أي مكان. إنه مثل الضغط بشدة على دواسة الوقود عندما تكون السيارة في الوضع المحايد، تستهلك الكثير من الطاقة وتشعر بالإرهاق العقلي، لكنك لم تتحرك متراً واحدًا!

كما أن القلق يجعل الشخص في حالة تشاؤم وعدم ثقة بعملية التفكير في الحلول. يقول ألبرت إليس: «يميل القلق إلى إثقال كاهلك والسيطرة عليك عندما تكون لديك مشاكل وضغوطات ولا تستطيع التعامل معها، وعندما تخبرك نفسك بوجوب أن تجد حلاً سريعاً أو سهلاً أو كاملاً لها. كلما قللت المطالبة بحلول مطلقة لمشاكلك وزدت من البحث بهدوء عن حلول ممكنة، كان القلق الذي تشعر به أقل حدة».

هنا بعض الخطوات العملية للتعامل مع القلق الناتج عن المشكلات:

١. ينبغي التأكد أن هنالك مشكلة حقيقية واقعة الآن وليس مجرد توقع، ولذا ينبغي للشخص أن يسأل نفسه: هل يمكنني فعل أي شيء حيال هذا القلق؟ إذا كانت الإجابة لا، فهذا قلق مستقبلي – لم يحدث بعد، لذا– حاول تشتيت انتباهك مثل الذهاب للجري، تمارين التنفس، التركيز على أداء مهامك وأهدافك في الحياة.

وإذا كانت الإجابة بنعم فأنت بحاجة لوضع خطة عمل لها جانبين: جانب الخطوات العملية للحل وجانب آخر للترويح عن نفسك وإدارة مشاعرك، فبعض المشكلات قد تستمر فترات طويلة.

٢. تقبل الشعور بالارتباك والحيرة والشعور بقلة الحيلة والعجز والتي من الطبيعي أن تشعر بها في البداية.

٣. تواصل مع الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في إيجاد الحل، والأشخاص الذي يمكنهم الوقوف معك والسماع منك، فضفض لهم، لكن احرص أن تكون مع أشخاص إيجابيين!

٤. عبّر بوعي عن مشاعرك المؤلمة بالطريقة المناسبة لك بدون مبالغة.

٥. حدد المشكلة بدقة، فقد تشعرك المشكلة بالارتباك إذا لم تحددها بشكل واضح، والأسوأ من ذلك، حتى لو لم تشعر بالإرهاق منها، يمكن أن يؤدي عدم وجود تعريف مناسب إلى معالجة المشكلة الخاطئة. عثورك على جذر المشكلة يمكّنك من حلها، ويمنع القلق أن يزداد.

٦. حدد هل المشكلة عاجلة أم لا، إذا كانت عاجلة واجهها مباشرة، إذا كانت غير عاجلة فاتركها مؤقتاً وانشغل بعمق في أمور حياتك الأخرى.

٧. لا تلقي باللوم على الآخرين ولكن تحمل المسؤولية، فكثرة توجيه أصابع الاتهام إلى الآخرين وعيش دور الضحية سوف تضاعف قلقك وغضبك دون إيجاد أي حلول. صحيح أنك قد تقع في بعض المشكلات بسبب أخطاء الآخرين، لكن في مرحلة معينة سوف تكتشف أن لومك لهم وتحميلك المسؤولية عليهم سوف يضيع وقتك، بل قد تشعر بمشاعر القهر والغبن، ركز جهدك على إيجاد الحلول، ويمكنك لاحقا توضيح موقفك تجاههم والتعبير عن وجهة نظرك.

٨. حدد وقتا أو أوقاتا للتفكير والبحث عن حلول، فبعض المشكلات مزمنة وعميقة، وقد تحتاج لفترات تفكير مرحلية عديدة.

٩. قبل أي جلسة التفكير هيئ ذهنك ومشاعرك، عبر الرياضة مثلاً.

١٠. اكتب المشكلة والحلول الممكنة.

١١. بمجرد الانتهاء من جلسة التفكير ارجع مرة أخرى لتعيش بقية أمور حياتك والانشغال بها، وحين تراودك مشاعر القلق قل لنفسك إنك قد فكرت بما فيه الكفاية وسوف تكمل التفكير وتتخذ الإجراءات في الوقت المحدد.

١٢. تقبل أن مشاعرك بشكل عام قد لا تكون في أفضل حالاتها، تقبل وجود نسبة أقل من السعادة والراحة، وتذكر دوماً أن وجود المشكلات هو جزء طبيعي من الحياة.

١٣. تقبل شعور عدم اليقين، صحيح أن وضوح الرؤية وما سيحدث سيكون مريحا، لكن ذلك لن يحدث، فلا أحد يعرف المستقبل وما الذي سيحدث وما الذي سيتغير أو سيبقى سوى الله سبحانه، فلا تشغل نفسك بكثرة التخيل، ركز على عمليات البحث عن الحلول، ثم انشغل في بقية تفاصيل حياتك وتقبل ذلك الشعور غير المريح.

والمهم أن تتذكر دوماً أن كل الأمور بيد الله سبحانه، توكل عليه واستعن به وعليك بالاستخارة.

علاقاتك قد تكون مصدر سعادتك أو تعاستك!

*****

حين يكون في حياتك شيء معين متعثر ولا يسير بشكل جيد أو يسبب لك معاناة وألماً، فقم بمحاولة تعديله وتغييره، وإذا كان من الأمور التي لا يمكن تغييرها فقم بتغيير (نظرتك) له.

جِراح التجارب تصنع الحكمة.

*****

بعض الأمور المؤلمة في حياتك لا يمكنك تغييرها ولا تعديلها، ولكن يمكنك التحكم بدرجة انتباهك تجاهها، بمعنى ألا تعطيها تركيزا أكثر مما ينبغي، ركّز على ما ترى أنه يسير بشكل جيد!

الحكيم هو من يتوقف ويفكر في الفترة ما بين الفعل وردة الفعل!

*****

الإنسان لا ينظر إلى حياته وذاته مثل ما تصوره كاميرا فيديو، بل يراها بإدراكه والمعنى الذي يضعه والتصوّر الذي ينظر به.

لدى كل شخص صورة عن نفسه، وفي الغالب لا يشعر بها، ولكنها تؤثر في تفكيره وتصرفاته، اجلس فترات صفاء مع نفسك، وتأكد أن صورتك عن نفسك واقعية بإيجابية، وتقبل أنها قد تهتز وقت ما تعصف بك صعوبات الحياة، احرص أن تعيد بريقها دوماً.

*****

حين نشاهد بعض الأفلام أو المسلسلات قد نتفاعل مع الأحداث وتتأثر مشاعرنا، قد نحزن ونقلق ونغضب!، مع أننا نعلم أنها ليست حقيقة، لكننا نتعامل معها بتلقائية، هكذا معظم الأفكار! كن يقظاً.

في بعض أيامك لا مفر من أن تشعر بالألم، بالضيق، بالنكد، يأتيك زائرون رغما عنك، لكن بتوكلك على الله، ثم بتحسين طريقة تفكيرك ونمط تصرفاتك وأسلوب حياتك ستكون زياراتهم لك مؤقتة!

وأنت في بيتك دلل جسدك، اعتن به، البس أجمل ما يمكن ارتداؤه في المنزل. عنايتك بجسدك هو تحسين لمشاعرك وأحاسيسك.

*****

حين يزيد عليك الضيق والكدر، تذكر أن هنالك الكثير ممن يعانون بسبب فقدهم لشيء أنت تملكه دون أن تشعر بوجوده! امتن لكل شيء معك.

*****

لكي تكون متفائلاً بشأن أي أمر في حياتك: قم بتنفيذ كل الخطوات المطلوبة، والتي يمكنك فعلها، وضع خطة بديلة، وتوكل، ثم تصرف وعش حياتك كما لو أن الأمر سيكون كما تريد تماماً.

أفكارنا مصدر مشاعرنا، وطريقة تفكيرنا تصنع ألواناً مختلفة من الأحاسيس التي توجه سلوكياتنا، هنا مجموعة قواعد حول التفكير والشعور:

- ملاحظة الأشياء من حولك والتأمل فيها Mindfulness، يخفف كثرة التحليل والتفكير Overthinking.
- الذهن المتوتر قد لا يتمكن غالباً من التفكير بشكل منطقي تجاه المشكلات، قد لا يتمكن من رؤية الحلول، غالباً سيكون حجم المشكلة أكبر مما هو عليه، محاولة الهدوء واليقظة الذهنية والاسترخاء ستساعد الشخص على أن يجد حلولا إبداعية لمشكلات حياته وتعطيه القوة النفسية ليكون أكثر تقبلاً.
- سعادة الإنسان لا تعتمد – بشكل أساسي – على مجرد نوعية الأحداث التي تدور حوله، وإنما على ما يدور داخل عقله.
- يقول جون كابات زين إن اليقظة الذهنية والوعي التام Mindfulness هي: «الانتباه بطريقة معينة، عن قصد، في اللحظة الحالية، دون إصدار حكم».
- ثرثرة العقل المزعجة يمكن تخفيفها حين تكون مركزا ومراقبا لنوعية أفكارك، وحين تتذكر أنها مجرد أفكار.
- حين تكون مشغولاً بالتفكير في أمور تحبها أو فعل أمور تستمتع بها أو تحقق من خلالها أهدافك، فسيجعلك غير منشغل بالتفكير السلبي، ولن يكون لديك وقت له!
- تفكيرك قد يدفعك للنجاح أو قد يعيقك عن التقدم.
- التفكير التشاؤمي: يمنع الشخص من فعل أشياء هامة، يعيقه عن رؤية الفرص وتحسين الإنجاز.
- دائرة: فكرة سلبية، تفاعل الجسد، تكثّف المشاعر السلبية، تأثر السلوك. بعضهم يبقى يدور في مثل هذه الدائرة لفترة طويلة! اكسر مثل هذه الدائرة بـ: الاستعانة بالله، المشي، الرياضة، النوم الكافي، اليقظة الذهنية، التأمل، الاسترخاء، القراءة، ممارسة هواية، التواصل.
- حياة الشخص هي سلسلة من اللحظات الحالية، وحين يضيع وقته في كثرة التفكير في الماضي أو المستقبل، قد تضيع عليه فرص عيش أوقات جميلة.
- التشتت يُبطّئ التفكير.
- الأفكار السلبية قد تأتي على البال بسبب أو بدون سبب Automatic Thoughts، ليست هي

المشكلة، لكن المشكلة عند تحويلها إلى حوار ذاتي سلبي مستمر، تتحول تلك الأفكار من مجرد سحاب مؤلم قد يمر، إلى مشاعر سلبية مزعجة، تؤثر على السلوك والجسد.

- بعض المشكلات التي قد يمر بها الشخص قد تكون نتيجة تراكم قرارات سيئة، وتلك النوعية من القرارات قد تكون بسبب التوتر المزمن المستمر الذي يقلل من قدرة الشخص على التفكير الجيد واتخاذ القرارات الجيدة.
- ممارسة الامتنان عملية عقلية رائعة جداً تنتج مشاعر سعادة ورضا لا توصف، حين تمارسها يوميا وتحولها لعادة ستجد لها تأثير إيجابي عميق على صحتك النفسية.
- طبيعي أن الغالبية يقارنون أنفسهم بالآخرين، المشكلة حين تكون تلك المقارنة سلبية، حين يقارن الشخص أسوأ ما لديه بأفضل ما لدى الآخرين، تكون إيجابية حين يقارن الشخص ماضيه بحاضره، فيعتني بما أخفق ويفرح بما أنجز، والمقارنة بالآخرين حينما تكون دافعة ومحفزة للعمل والنجاح.
- التفكير هو حوار الإنسان مع نفسه، ونتيجة لنوعية ذلك الحوار تنتج المشاعر والأفعال، غالبا ما يكون الحوار الذاتي تلقائيا، لذا ليكن لديك انتباه وإدراك لنوعية ما تتحدث به مع نفسك، اصرف انتباهك عن أي حوار سلبي، كثرة الحوار الذاتي قد تسبب إرهاقاً للذهن وتشتيتاً للتركيز!
- حين تشعر بمشاعر سلبية اسأل نفسك: ماذا أفكر فيه الآن؟ هل هو شيء متعلق بالماضي أم الحاضر أم المستقبل؟ هل يجب علي الآن وفي هذه اللحظة أن أفعل شيئا؟! إن كان يتطلب منك فعل شيء فافعله ولا تسوّف لكي لا يزيد الضغط النفسي، ولكن في الغالب ستكون الإجابة لا!
- التفكير التأملي ليس شيئا منفصلاً عن العمل، بالعكس، هو المحرك الأساسي له، وبدونه قد لا نستطيع رؤية مقدار النمو والتطور الذي حصلنا عليه ولا الأخطاء التي ارتكبناها.
- حين يشعر الشخص بتوتر شديد قد لا يستطيع التفكير بإيجابية، ولكن يمكنه القيام بأفعال إيجابية (رياضة، إنجاز قدر الاستطاعة لمهام مختلفة، التواصل مع الآخرين، وغيرها).
- التفكير الكارثي Catastrophic Thinking هو عمود القلق السلبي، هو نتيجة حوار ذاتي سلبي مستمر يضخم الأمور، احرص على كسر دائرة وذلك الحوار من خلال تحويل تركيزك إلى: أمور أخرى تفكر بها، أو سلوكيات إيجابية ومهام تنجزها، أو هوايات تستمتع بها، أو رياضة تمارسها.
- لا يوجد شيء اسمه تفكير إيجابي طوال الوقت، التفكير رحلة ذهنية تحتاج منك الوعي والتركيز والانتباه لما تفكر فيه، تقبل مرورك بعض الوقت بتفكير سلبي مزعج، وحاول أن تزاحمه بالتفكير

العقلاني الإيجابي.

- الضغوط الذاتية هي التي يكون مصدرها من داخلنا من تفكيرنا، في أمور حدثت وانتهت، أو أمور نقلق من وقوعها، بطريقة تستنزف منها جهداً نفسياً كبيراً دون أن يكون بوسعنا أصلاً فعل شيء! الحل يكمن في محاولة العيش بالتفكير في الحاضر والتركيز على أداء مهام محددة.
- لا تضيع وقتك في التفكير فيما لا يمكنك التحكم به، ضع حداً لذلك، لا تكن من هؤلاء الأشخاص الذين يقول عنهم جوش بيلينجز: «هم أشخاص يتوقعون المتاعب دوماً، بهذه الطريقة ينجحون في الاستمتاع بالكثير من الأحزان التي لا تحدث لهم!».
- للعقل قدرة على التخيل، يمكنه تخيل حدوث الأمور السعيدة ويمكنه أيضاً تخيل حدوث الأمور السيئة، وللشخص حرية أن يقرر أيهما يختار معظم الوقت!
- تعاسة بعض الناس هي بسبب التحيز السلبي، حيث: يميلون لتذكر التجارب المؤلمة أكثر من التجارب الجميلة، يتفاعلون مع الأحداث السلبية بشدة أكثر من الأحداث الإيجابية، يشتكون من فقد بعض الأمور أكثر من استمتاعهم وامتنانهم بما لديهم.
- الفراغ السلبي أفضل بيئة للأفكار المزعجة.
- التفكير في أي مشكلة لديك هو عبارة عن حوار صامت بينك وبين نفسك، هذا الحوار غالباً يكون على شكل أسئلة! ابحث عن السؤال الأهم ثم حاول أن تبحث عن طريقة لتحويله لسؤال أعمق يمكن الإجابة عليه، من هنا قد تبدأ برؤية جزء من الحل.
- حين تفعل شيئا جيدا فأنت بذلك ستخفف التفكير السلبي بسبب أن: الفعل يتطلب نوعاً من التفكير والتركيز فيقل بذلك التفكير في أي شيء آخر، ويمنحك الرضا عن نفسك، ويشعرك بالثقة وزيادة القيمة والأهمية.
- الأسباب الأساسية للعيش بسعادة متوفرة لدى الكثير، لكن للأسف الغالبية ينتظرون أشياء أكثر! يقول الدكتور رتشارد أوكونور: «يعمل العقل على إبقائنا معتقدين في إمكانية حصولنا على الخاتم السحري الذي سيجلب لنا السعادة».
- لكي تكون في حالة تيقظ ذهني Mindfulness ولتخفف التوتر والقلق، مارس التنفس الواعي Mindful Breathing، بحيث تستلقي على ظهرك، تضع يد على صدرك وأخرى على بطنك، تأخذ نفساً عميقاً وبطيئاً لعدة دقائق، وتركز على ذلك.

- وجود فكرة سلبية مزعجة في ذهنك لبعض الوقت أمر طبيعي جداً، المشكلة تبدأ حين تستجيب لها وتصدقها وتتفاعل معها، هنا ستبدأ المشاعر السلبية من ضيق أو قلق بالظهور، وربما بقيت معك لوقت طويل! تقبل وجود تلك الأفكار ولكن انشغل عنها.
- أمور حياته مستقرة، لا يوجد لديه مشكلات قاسية لديه، معظم ما كان يتمنى. ثم في لحظة! يقول لنفسه: «طيب لو صار كذا؟!» يستمر في التفكير السلبي، تتراكم مشاعر القلق، يزيد التوتر، ينشغل التفكير بأمور ليست موجودة ولا ينبغي الانشغال بها، ويعتاد ذلك، بذلك يفقد جزءا كبيراً من سعادته.
- كثير من المشاعر المزعجة والسلبية قد تكون نتيجة أفكار تلقائية تأتي دون وعي منك. خذ ورقة وقلماً أو في ملاحظات جوالك واكتب أي فكرة تطرأ على ذهنك، عود نفسك على ذلك لعدة أيام. هذه الطريقة قد تساعدك على مزيد من القدرة على اكتشاف تلك الأفكار والتعامل معها.
- حين تتأمل جوانب حياتك قد تجد أحدها يؤلمك! يكدر عليك. تقبل وجود ذلك، حاول إيجاد الحلول، لكن أهم نصيحة ألا تعمم ذلك على بقية حياتك Overgeneralization، صدقني قد لا يوجد تأثير حقيقي كبير لذلك الجانب على بقية أمور حياتك.
- حين يحدث لك شيء قد تكون حوله فكرة مخيفة مثلاً، فتتحول إلى شعور بالخوف، ومع زيادة الخوف قد تشتد الفكرة وتتولد أفكار سلبية أكثر! Negativ Feedback Loop، ولكي تشعر بالراحة حاول كسر هذه الدائرة بممارسة الرياضة مثلاً، وعلى المدى البعيد حسّن طريقة تفكيرك.
- الشعور السلبي قد يكون نتيجة لفكرة سلبية تلقائية، أي أنك قد لا تعي وجودها، فقد تأتي في لحظة قصيرة عابرة لكنها تنتج شعورا سلبيا قد يبقى فترة أطول! هذا النوع من الأفكار يسمى Automatic Thoughts كن حارساً يقظاً على عقلك!
- من أسباب الضيق والقلق التفكير بطريقة (الترشيح، Mental Filter) وهي طريقة خاطئة، حيث تجد بعضهم يركز على السلبي السيئ من أي شيء ويضخمه ويترك كل الجوانب الإيجابية الأخرى! كأن تكون كل أمور حياته مستقرة ما عدا جانب معين، فتجده يحول حياته إلى كآبة!
- أهم علامات السعادة والمرونة النفسية هي: القدرة على تركيز التفكير معظم الوقت فيما يمكن التحكم به من أمور الحياة، وتخفيفه فيما يتعلق بالأمور التي لا يمكن التحكم بها سواء لفترة معينة أو طوال الوقت.

- من طرق تخفيف التفكير السلبي والمزعج أن تتخيل لو أن غيرك يفكر بهذه الطريقة، ماذا ستقول له وبماذا ستنصحه، في الغالب قد تجد بعضهم أكثر عقلانية في ذلك، هذه الطريقة قد تجعلك أكثر تحكماً بطريقة تفكيرك.

كلنا لدينا لحظات نقلق فيها بشأن شيء ما في حياتنا، وعادة ما يبدأ القلق بكلمتي (ماذا لو؟)، بعد هاتين الكلمتين تنسكب علينا سيناريوهات وتوقعات وافتراضات متخيلة، وغالبا ما تكون أسوأ ما يمكن تخيله وتوقعه.

صحيح أن (ماذا لو؟) يفترض أن يكون أثرها محايداً، فقد تكون مفتاحاً لجلب العديد من الخيارات والاحتمالات المرغوبة، وتساعد في صنع القرار، لكن من طبيعة العقل البشري أنه غالباً ما يفترض الأسوأ ويعيش فيه بتفكيره وتخيلاته.

المشكلة ليست في ذات (ماذا لو؟) ولكن في آثارها على مشاعر الإنسان، علاقاته، عمله، بل إنتاجيته في حياته بشكل عام، تصبح مثل القفل على الدماغ، فلا يفكر سوى فيها، ينخفض الإبداع ويختفي الإلهام وتزيد المعاناة وتتحول إلى كآبة.

مضيعة الوقت والجهد

حين نمر بحدث معين، يكون لدينا الفضول لمعرفة ما سوف يحدث، تبدأ عقولنا بعمليات التفكير والتحليل والتوقع والافتراض، مع أننا في الحقيقة قد لا نحتاج إلى ذلك في معظم الأحيان. فليس كل موضوع ولا كل حدث يتطلب منا إهدار الوقت والجهد لصنع السيناريوهات المحتملة، ليس لكون ذلك مضيعة للوقت فقط، بل لأنه في الغالب يسحق المشاعر، يشل التركيز، يجعل الشخص حبيس رأسه، يقطع عن الحياة من حوله، يخيفه ويرعبه ويسبب له التوتر بل والفزع أحيانا!

قد لا يكون لدينا كاملا تحكم على كبت تلك الكلمتين، لكن يمكننا تعويد عقولنا على عدم محاولة البحث عن إجابات والتوصل إلى استنتاجات، هذا الأمر متعلق فقط بتلك الأمور التي ليس لها معنى حقيقي ولا تعطينا أية فائدة أو قيمة، بينما تلك الأمور التي لها علاقة بمشاكل نمر بها أو بموضوع يهمنا فعلا، ونحتاج اتخاذ قرار تجاهه، فهنا الموضوع مختلف، وسنحتاج إلى التحول من عقلية القلق لذات القلق، إلى تفعيل عقلية البحث عن الحلول.

الخيال

(ماذا لو؟) هي ليست مجرد كلمتين، بل باب يدخل من خلاله العديد من الصور المتخلية وغير الحقيقية، يقول مؤلفو كتاب العقل قبل المزاج: «عادة ما تحدث أفكارنا المثيرة للقلق كصور، وعندما نبالغ في تقدير الخطر، لا نقول لأنفسنا: «ماذا إذا تعرضت لحادث سيارة؟» فحسب، وإنما نتخيل فعليا بوضوح المشاهد

التي نخشاها. فربما نرى حادث سيارة في عقولنا أو نسمع صفارات سيارات الإسعاف في تخيلاتنا. وعندما نستخف بقدرتنا على التكيف، عادة ما نرى أنفسنا في مظهر المرتبك أو حتى ترتعش بصورة خارجة عن سيطرتك، وقد نتخيل الأشخاص الآخرين يسخرون منا، أو نسمع أصوات الناس يضحكون علينا. وأحيانا تعتمد الصور التي تظهر في أذهاننا على ذكريات من أوقات سابقة شعرنا فيها بالقلق أو تعرضنا لأحداث صادمة. وفي أحيان أخرى، تكون الصور خيالية – صنعتها عقولنا. ولأن هذه النوعية من الصور تثير مشاعر قوية بالقلق، فمن المهم أن نصبح أكثر وعيا بها من أجل تعلم طرق للاستجابة إليها».

اسأل نفسك

حين تنطلق (ماذا لو؟) إلى ذهنك فأول ما ينبغي القيام به هو رفع درجة وعيك وانتباهك لما يدور في عقلك، توقف واسأل نفسك: ماذا تفيدني (ماذا لو؟) الآن؟ هل هنالك مشكلة فعلية تتطلب مني حل؟ هل هنالك حدث معين يتطلب مني فعليا الاستعداد له؟ بل حتى لو كان الأمر مهمّاً فهل يتوجب علي الآن في هذه اللحظة، في هذا اليوم، في هذه الفترة، البحث عن إجابات؟ البحث حلول؟ البحث عن استنتاجات؟!

صدقني، في أغلب الأحيان ستكون الإجابة: لا!

لكن، كما قد يجول في خاطرك الآن، الأمر ليس بهذه البساطة!

فالمشاعر السلبية قد تكون حارقة، ساحقة، دافعة للشخص بقوة لكثرة لتفكير والقلق، وهذا ما يجعل الأمر ليس بالسهل تجربته والاعتماد عليه، ولكن بصراحة، ومن تجربتي، ما هذه إلا مهارة عقلية ذهنية يمكن لك الاعتياد عليها وممارستها وتحويلها إلى عادة تفكير، كما هو حال عادات السلوك، قد تجدها صعبة في البداية، قد تصاب بالإحباط في محاولاتك الأولى، لكن في الحقيقة أنها تحتاج بذل الجهد والوقت والتطبيق العملي المستمر. هذا لا يعني أنها ستنهي المعاناة تماما، فسيكون هنالك دوماً دور لضعف الإنسان، ولكن غالباً سيكون لتلك لمهارتك السيطرة والتحكم والقدرة على صرف الانتباه لما هو أهم في حياتك.

اتخذ إجراء

مما قد يخفف أثر (ماذا لو؟) هو أن تتخذ إجراء إذا كان هنالك ما يتطلب ذلك، فبعضهم بسبب خوفه قد يتجنب القيام ببعض الإجراءات العملية التي تتعامل مباشرة مع ما يشغل ذهنه مما قد يتطلب فعلاً معيناً، فإحدى الحيل الخاطئة في تجنب القلق وتخفيفه هو الهروب من مواجهة المشكلات والأزمات، التسويف والإهمال، خصوصا الأمور والمشكلات التي تتطلب تدخلاً سريعاً وعاجلاً.

التشتيت الإيجابي

أحد أبرز وأفضل الخطوات في تخفيف الأثر السلبي لـ(ماذا لو؟) هو ما يعرف بتقنيات التشتيت الإيجابي، ببساطة أن تشغل نفسك، فكما ذكرت في كتابي (**المرونة النفسية**) «إن لم تشغل نفسك، فسوف تشغلك!». احرص على وجود قائمة مشتتات سريعة، مثل لعبة في الجوال، تعداد للأشياء من حولك، مشاهدة مقطع فيديو عن أي موضوع بعيدا عما يشغلك، التحدث مع أي شخص حول مواضيع أخرى، وغيرها من المشتتات العاجلة، في الوقت ذاته يكون لديك مهام تنجزها وأهداف تسعى لتحقيقها وهوايات وأمور تستمتع بها. فمن طبيعة العقل البشري أنه لا يمكنه التركيز على شيئين في اللحظة نفسها، في الثانية نفسها، وطالما أنك تحاول تشتيت الفكرة ستجد أنها تعود وتحاول لفت انتباهك مرة أخرى، لا عليك، عد مرة أخرى بتركيزك وانتباهك لما تشتت الفكرة به، مع الوقت، ستلاحظ أن الفكرة قد لا تختفي تماما، ولكن غالباً سوف تخف شدتها ويقل توهجها، وبالتالي تزيد مساحة إحساسك بالراحة والهدوء، بل سوف تلاحظ أن تفكيرك أصبح أقرب للتفكير المنطقي الواقعي.

إزاحة الأفكار المقلقة

لدى الغالبية يكون الوضع الافتراضي للتفكير لديهم هو التفكير القَلِق، مجرد أن يصحو الشخص من نومه تتسابق إلى ذهنه سلسلة من الأفكار التلقائية المقلقة، يصبح العقل معتاداً على ذلك، بل قد يشعر بعضهم بالغرابة حين يمر عليه وقت دون أن يقلق!

في حالة القلق يتمنى الشخص لو كان بمقدوره إدخال يده في دماغه وإخراج تلك الأفكار التي تسبب له القلق والخوف، بالطبع لا يمكن ذلك، بل لا يمكن إبعاد تلك الأفكار بمجرد أن يقول الشخص لنفسه أنه لن يفكر فيها، كمن يقول لنفسه «لن أفكر في سيارة لونها أحمر»، بمجرد قول ذلك فقد مرت بذهنه فعليا سيارة لونها أحمر، بل وفي ذهنك عزيزي القارئ أيضاً!

تعلمنا في الفيزياء قانون الإزاحة، من خلال هذا القانون يمكننا كذلك التعامل مع الأفكار المسببة للقلق بالمبدأ نفسه، فنحن حين نقاوم الفكرة سوف تزيد وتكبر، ولكننا نحتاج أن نزاحمها بأفكار أخرى مثمرة، أفكار تحثنا على الأداء الجيد، أفكار تمنحنا الراحة والبهجة، أفكار تنتج لنا سلوكيات جيدة وبناءة. ولنتذكر أن الفراغ السلبي هو البيئة المناسبة لتكثف أفكار القلق.

صندوق الأفكار

اصنع لك صندوقاً للأفكار، يكون عبارة عن مجموعة من الأفكار المشتتة للانتباه والمعرقلة للقلق، والتي

تحول انتباه عقلك إلى شيء آخر. من المفيد جداً ترك الإصرار على انتزاع الأفكار، خصص لك وقتاً لإضافة مجموعة من الأفكار والمواضيع التي تتطلب منك التفكير الهادئ.

قد يكون ما تمر به من صعوبات هو جزء من سيناريو لقصة نجاح سوف يأتي يوم وتعيشها وتستمتع بها وتستفيد منها وتفتح لك فرصاً جديدة ترويها للآخرين، اصبر!

*****

تنجح تارة وتخسر تارة أخرى، كن سعيداً ومبتهجاً عند الفوز، وراضياً متقبلاً عند الفشل، لا تندم على ما مضى، فقد مضى! لا تنظر خلفك بألم، انظر لما مضى كتجربة عبرت، تقدم نحو أهدافك، استمتع بالمسير، اصبر، وكن دائماً بالله مستعيناً.

حين يصبح الشخص صاحب مرونة نفسية عالية لا يعني أنه لن يتعرض لأزمات ومشكلات، ولكنه في الغالب سوف يصبح ينظر لها كما هي بحجمها الطبيعي دون تضخيم.

*****

تزيد قدرة الشخص على التعامل مع أي مشكلة حين يزيد تحكمه في مستوى هدوئه.

معظم أسباب تعاسة بعضهم قد تكون بسبب كثرة مقارنة ما يفقدون بما يملكونه أو حققوه غيرهم، خصوصاً مع انتشار برامج مثل السناب شات وغيره، قد تكون المقارنة جيدة حين تحث الشخص على مزيد من الطموح والعمل والجهد، ولكن النتيجة ستكون عكسية حين يظل الشخص أسيراً لها!

*****

أحد أهم خطوات تخفيف الضغط النفسي أن تخفف من إحساس الرغبة بالسيطرة الكاملة على أمور حياتك، لا يمكننا التحكم في كل مجريات أمور حياتنا بصفة كاملة، فمن التعاسة أن يضيع الشخص جهده الذهني والنفسي في محاولة التحكم بما لا يمكن التحكم به!

الاستحمام بماء دافئ أو الجلوس فيه يخفف مشاعر الحزن والكآبة والضيق.

*****

لتصبح أكثر سعادة قد لا تحتاج سوى أن تحد وتقلل وتتجنب أسباب التعاسة والنكد، دوما هنالك فرصة ولو كانت بسيطة!

وسط زحمة الحياة، وسرعة إيقاعها، وتسارع وكثرة المهام والمشاغل، ينبغي أن تحدد لك أوقاتا (تُبطئ) فيها من سرعتك! من سرعة تفكيرك، من كثرته، انسحب قليلاً، تراجع إلى الوراء، اشعر بالهدوء، صدقني لن

يأتي اليوم الذي تنتهي فيه كل أشغالك، توقف قليلاً، استرخ، ثم واصل.

*****

أحيانا قد تكون بعض الأبواب في حياتك مفتوحة فيدخل عليك منها ما يجعلك تعيساً، ومن خلالها أيضا تتسلل السعادة وتهرب! تأمل في حياتك جيداً، وانظر: أي تلك الأبواب ينبغي أن تغلق حتى لو تطلب ذلك شيئا من الألم المؤقت؟!.

حياة الإنسان تراكم للتجارب، وكلما مر بتجربة قاسية قد يخرج منها أقوى وأفضل، مع أنه قد لا يدرك ذلك في بداية الأمر، فكثير من النجاحات العظيمة كانت في أصلها أزمة وتجربة مؤلمة!

*****

العناية بالأزهار والنباتات، الخياطة، الرسم، التلوين وغيرها هي أنشطة تأملية! قد تساعدك على الهدوء والصفاء الذهني.

هل تتذكر وقتا كنت فيه مندمجاً في تنفيذ مهمة معينة في العمل أو في حياتك الشخصية، أو تمارس هواية معينة ممتعة، ثم لا تتنبه إلا وقد مضى وقت طويل دون أن تشعر به، بل قد لا تشعر بما حولك، وتكون بعد ذلك مرتاح البال وتشعر بصفاء ذهني؟

هذا ما يعرف بحالة «التدفق Flow»، وقد تحدث عنها ووصفها الباحث ميهالي تشيكسينتميهالي عبر نظريته FlowT heory، وأصبحت هذه الحالة الشعورية الجميلة من أهم مكونات الصحة النفسية الجيدة. حيث أنها لا تعني فقط الإنجاز المتقن والممتع لكنها في الوقت ذاته تجعل العقل يركز على أمور لها قيمة وأهمية، وتبعده مؤقتاً عن التفكير في الأمور المقلقة والمسببة للتوتر. لذا فهي أحد أهم أدوات التعامل مع القلق، فهي حالة اندماج إيجابي مع أفكار مثمرة وتساعد على تلاشي أفكار القلق، وتعمل كحاجز ضد اجترار الأفكار Rumination، ولسان حال الشخص الممارس لها يقول: «عقلي لا يشرد، أنا لا أفكر في شيء آخر، أنا منخرط تمامًا فيما أفعله، جسدي يشعر بالارتياح، لا يبدو أنني أسمع أي شيء، يبدو أن العالم قد قطع عني، أنا أقل وعياً بنفسي ومشاكلي».

يقول ميهالي تشيكسينتميهالي «التدفق والانغماس يعني أن تكون منخرطًا بشكل كامل في نشاط معين، الوقت يمضي، مثل عزف الجاز، كيانك كله منغمس، وأنت تستخدم مهاراتك إلى أقصى حد».

أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط حالة التدفق بزيادة طبيعية في مادة الدوبامين في الدماغ المسئولة عن الشعور بالحماسة ولذة الإنجاز.

من سمات حالة التدفق:

المهارة والتحدي: يصل الشخص إلى حالة التدفق حين يقوم بعمل معين يتطلب منه مهارة ذات تحدي ولكنها لا تصل به لمرحلة القلق من الفشل، بل يجد متعة من ذلك التحدي، ولديه شعور بالسيطرة على المهمة، حيث يكون ذلك النشاط ليس صعبًا جدًا ولا سهلًا لدرجة الملل، فالتوازن بين التحديات والمهارات هي عوامل مهمة في التدفق، من ناحية أخرى عندما يكون التحدي أكبر من مستوى مهارات الشخص فسوف يصبح قلقًا ومجهدًا. وعندما يتجاوز مستوى المهارة حجم التحدي سيشعر بالملل والتشتت.

التركيز: التركيز الكامل على ما يفعله الشخص في الوقت الحاضر في ظل عدم وجود مكان في الذهن لأية أمور أخرى في اللحظة ذاتها. من المهم أن نلاحظ أنه لا يمكن للمرء أن يشعر بالتدفق إذا أدت عوامل التشتيت إلى تعطيل التجربة، وبالتالي لتجربة هذه الحالة يجب على المرء أن يبتعد عن لصوص الانتباه الشائعة

في الحياة مثل الانشغال بالجوال والتطبيقات الالكترونية وغيرها من المشتتات.

الإنجاز والمعنى: تتضمن الأفعال والأنشطة التي توصل الشخص إلى حالة التدفق وجود أهداف ذات نتائج إيجابية فورية ولها انعكاسها المباشر على التقدم. ويكون الفعل والنشاط ذا معنى وقيمة، وليس مجرد فعل يؤديه الشخص، وكلما زاد عمق المعنى زادت تلك الحالة الشعورية الجميلة من تدفقها وتأثيرها.

مرور الوقت بسرعة: قد يبدأ الشخص بأداء النشاط الساعة ١٠م ثم لا ينتبه إلا والساعة تجاوزت الـ١٢ ص!، فعادةً يمر الوقت أسرع بكثير مما كان متوقعاً.

اندماج الوعي بالفعل: حيث يكون هنالك شبه غياب للشعور بتأثير أي أمر غير الأثر الناتج من النشاط الحالي، ويكون هنالك حالة انخفاض للوعي بأي مشتتات أخرى تسرق الانتباه.

تعد تجربة التدفق في الحياة اليومية مكونًا مهمًا لتخفيف القلق والتفكير السلبي، وتساهم في زيادة مستوى السعادة. فهي جانب رئيسي من جوانب الحياة الجيدة وتحقيق الذات، لذا فوجود قائمة أنشطة يومية ذات معنى تعطي ذلك الشعور الذي يعد ركيزة أساسية في تعامل الشخص مع القلق.

الرضا هو الشعور بالاكتفاء، وهو لا ينافي الطموح، بل صمام أمان ضد الإحباط والإحساس بالنقص. أولى درجاته هو الرضا بما قسمه الله لك، الرضا بالقضاء والقدر.

*****

لزيادة درجة الرضا: ركز على الأمور الإيجابية، استعد لتغير بعض جوانب حياتك، استمتع بما معك، احتفل بنجاحاتك، بسط حياتك.

أكثر ما قد يحتاجه الشخص للتعامل مع الضغوط ألا يزيد على آلامه وضغوطه التي لا يمكن التخلص منها آلاماً وضغوطاً أخرى بسبب الإهمال والتقصير.

*****

قد نسعى للحصول على أمور معينة في الحياة ونبذل من أجلها الوقت والجهد، لكنها قد لا تكون أجمل من تجربة جميلة ووقت ممتع نقضيه مع من نحب، نصنع بذلك ذكريات نتذكرها فيرتاح القلب وتبتسم الشفاه.

قد تتراكم عليك الضغوط، وتتزايد عليك المهام، قد تشعر بضيق الوقت وكثرة ما يجب عليك إنجازه مما لا يمكن تأجيله، حينها أنت بحاجة للتوقف ولو لوقت قصير جداً، لالتقاط أنفاسك، لتخفيف الضغط الذهني، لإعادة النظر فيما هو عاجل فعلاً، والأهم من كل ذلك، تصفية التفكير ولملمة شتات المشاعر.

*****

أكثر شيء يخفف عني المشاعر السلبية هي الكتابة، حيث آخذ ورقةً وقلماً، وأكتب ما أشعر به بالضبط، ثم إن أمكن أكتب سبب هذه المشاعر ولماذا حدثت، ثم أتقبلها، ثم أكتب ما هي طريقة التفكير ونوعية السلوك التي ينبغي التركيز عليها.

عدم الاهتمام باكتساب مهارات التعامل مع ضغوط العمل وضغوط الحياة الشخصية قد يصل بالشخص لحالة من الإنهاك النفسي. من علامات ذلك الإنهاك: ضعف وصعوبة التركيز، مشكلات النوم، تدني الأداء، قلة الاعتناء بالنفس، مشكلات في العلاقات، مشاعر إحباط وسلبية، وغيرها.

*****

خصص جزءًا من وقتك للشعور بأهمية وروعة وجمال ما تملك، من أمور معنوية أو مادية، لأن زحمة الحياة وسرعتها قد تجعلك غير منتبه لذلك!

الذين يتعرضون لضغط نفسي مزمن chronic Stress قد يكونون عرضةً للالتهابات بسبب تأثيره السلبي على جهاز المناعة.

*****

خصص لك يومياً وقتاً للشعور بالهدوء، بالسكينة، بالسلام الداخلي، ابتعد عن جوالك، وعن التلفاز، وعما يشتت تركيزك، تنفس بعمق، وركز على اللحظة، اعتبر ذلك منتجعاً ذهنيا تقضي فيه وقتك الخاص، تخفف به التوتر الذي قد تشعر به بسبب مسؤولياتك وضغوط حياتك.

حين تسأل أحدهم هل تعرف الأمور التي تشعرك بالسعادة قد يستغرب، ويظن أنه بالفعل على وعي بذلك، لكن في بعض الأحيان قد يكتشف أنه بحاجة أن يأخذ وقتاً للتفكير، للبحث عن خيارات مختلفة، تجارب حياتية جديدة، أسلوب حياة مختلف.

*****

شعور رائع أن يكون لدى الشخص عائلة يتعب لأجلهم، يسعى لإسعادهم، يكون لهم معطاء، كريما، يبادلهم الحب ويعيش معهم تفاصيل الحياة، ويجعلون لحياته معنى وقيمة.

لزيادة قدرتك على تحمل الإحباط Frustration Tolerance: تذكر أن وجود الصعوبات شيء طبيعي في الحياة، تقبل ذلك، قد يكون في الأمر خير لا تعلمه، اعتن بجسدك، مارس الرياضة، اهتم بمظهرك، نم جيداً، ركز على ما يمكنك فعله، ركز على نقاط قوتك والفرص المتاحة.

*****

حين تخفف من تجوّلك في عالم وسائل التواصل الاجتماعي، سوف تكتشف في حياتك عوالم أخرى جميلة لم تكن تنتبه لها!

*****

التفاؤل لا يعني عدم فعل السبب، وإنما هو المحاولة وبذل الجهد، في الوقت ذاته تذكير النفس بأن الأوقات الصعبة هي أوقات عابرة، مؤقتة، ليست دائمة وإن طالت!

يمر الشخص في حياته بالعديد بالمشكلات والأزمات، بعضها يمكن حلها وبعضها الآخر تقع خارج نطاق سيطرته، وبالتالي لا يمكنه سوى تقبلها والتعايش معها، وهذا قد يكون أصعب ما في الأمر!

التقبل هو حالة متقدمة من الرضا العميق تجاه أمور عديدة في الحياة، أغلب الأشخاص بمجرد أن تمر به مشكلة أو أزمة يبدأ يعيش حالة رفض لوجودها، قد يكون ذلك مقبولاً وطبيعياً في البداية، لكن في حالة استمرار ذلك الرفض فقد يكون عائقاً أمام قدرته على التفكير في الحلول، لذا فالتقبل ليس مجرد طريقة تفكير لتقبل ما لا يمكن تغييره بل أيضا محفز هام لقدرة الشخص على الخروج من أي أزمة يمر بها.

ولكي نفهم التقبل بشكل أفضل وأبسط، تخيل لو أنك أردت الذهاب إلى مطعم معين وأنت تعلم أن هنالك احتمالية أن يكون مغلقاً، و عند وصولك تجده فعلًا مغلقا، والعكس صحيح، فتقبلك لصدمة أنه مغلق ستكون كبيرة لأن لديك استعدادا مسبقا لتقبل ذلك، على المبدأ ذاته قد ينسى بعضهم أن من طبيعة الحياة وجود مشكلات قد تكون صعبة، مفاجئة، وغير متوقعة، وبعضها غير قابل للحل، وهكذا. صحيح أنه لا يمكن أن يصل الشخص لدرجة كاملة من التقبل، ولكن كلما ازدادت محاولاته لاكتساب تلك المهارة ازدادت قدرته على التعامل مع القلق بشكل جيد.

ومن صور التقبل أيضا أن يتقبل الشخص أنه من الطبيعي أن يعيش مشاعر قلق وتوتر ومشاعر سلبية مختلفة، تقبل ذلك يقلل من رغبة الشخص في مقاومة الأفكار المقلقة ورفضها ولوم الذات بسببها، التقبل يقفل ذلك الباب بشكل كبير، ويتيح للشخص فرصة أن يلتفت لحياته ويعيشها، وهذا ما قد يجعل القلق يبدأ في الانخفاض بسبب ما قد يفعله التقبل من تحويل إيجابي للانتباه والتركيز نحو أمور أخرى ذات قيمة ومعنى.

الكثير سئموا من القلق لكثرة شعورهم به، ويتطلعون إلى طرق تمحو مخاوفهم بسرعة، ولكن قد يكون التقبل هو الطريقة الفعالة التي تعد الأرض الخصبة لتطبيق الخطوات الأخرى للتعامل مع القلق، فهي المنطلق والأساس الذي تبنى عليه بقية الخطوات الأخرى.

فعلياً يمكنني القول إن مشكلة الكثير ليست بسبب القلق ذاته، بل بعلاقتهم به! بمعنى أن وجود القلق طبيعي في حياة البشر لكنهم يختلفون في طريقة تعاملهم معه، والناجحون في ذلك يكون لديهم تقبل لوجوده في حياتهم، ومن خلاله سيكون لدى الشخص قدرة على الاعتراف بوجود الأفكار المقلقة التي يمكن التعامل معها دون أن يكون الهروب هو المخرج المتوقع لانتهائها.

ولكون التقبل مهم جدا في مجال الصحة النفسية للشخص تم ابتكار أسلوب علاجي نفسي قائم على مبادئه يسمى (العلاج بالقبول والالتزام ACT)، حيث يرتكز على فكرة تقبل ما هو موجود الآن، والسعي لتحسين ما يمكن تحسينه. فهو نهج قائم على أبحاث للصحة النفسية والسعادة، بما في ذلك تخفيف القلق، حيث يعلمنا قبول أشياء معينة في حياتنا، أحد هذه الأشياء هي أفكارنا القلقة. حيث أن القبول لا يعني الاستسلام للأفكار المقلقة، بل يعني ببساطة التخلي عن فكرة أنه يجب أن يعيش الإنسان حياته بلا قلق، لأن المتمسك بتلك الفكرة سوف يظل يعاني طوال حياته بسبب عدم تحققها، فهو تعارض طبيعة الحياة وقوانينها.

ببساطة تقبل حقيقة أنه في الوقت الحالي، في هذه اللحظة، فإن الأفكار المقلقة قد تكون موجودة في ذهنك، تقبل كونها شيئا مزعجا وغير مريح ولكنها نتيجة طبيعية للسعي في الحياة، تقبل بدلاً من رفضها، لتكن مهمتك ليست مكافحة تلك الأفكار، وإنما الالتفات لأمور حياتك الأخرى، وفتح فصول جديدة فيها.

لكل شخص صورة معينة عن ذاته، كيف يرى ذاته، معرفته، قدراته، نظرته للحياة. صورة الذات هذه يقابلها الذات المثالية، وهي الصورة التي يود الشخص أن يصل إليها. كلما كانت المسافة بين صورة الذات والذات المثالية قصيرة، كان مستوى الانسجام الذاتي عالياً.

*****

بعدما تنتهي بعض الأزمات والمصاعب قد يحتاج الشخص بعض الوقت لمداواة الجراح، وبعد ذلك – غالباً- يبدأ يشعر الشخص السعيد بجمال الأشياء من حوله، يقدر قيمتها، يستشعر أهميتها، ينظر لها بشكل مختلف، يعود ليتأمل في الأزمة فيجد أنه قد تكون هنالك بعض الخسائر، لكنها أعطته معنى أجمل للحياة.

حين تجد الشخص غالبًا مبتسماً، ويضحك، وتظهر عليه علامات البهجة، فلا تظن أنه خالٍ من الهموم والضغوط والآلام، ولا تكثر عليه من رمي همومك أو كثرة الشكوى، فقد يكون ممن يعاني بصمت وأنت لا تعلم.

*****

بعضهم لكي يخفف الضغط النفسي يذهب للتسوق وشراء مقتنيات بأسعار عالية قد يندم عليها لاحقًا! هذه ليست الطريقة الجيدة في التعامل مع الضغوط.

ثلاثة مشاعر يومية يمكنك استشعارها: الاستمتاع بالممكن، الشعور بأهمية أهدافك في الحياة، الشعور بالرضا والفخر بما لديك وبما حققت.

*****

إحدى أروع النظريات النفسية في التعامل مع الضغوط والمشكلات هي نظرية ألبرت أليس، حيث يشير إلى أن المشكلة وحدها لا تؤثر في نتيجة ما يحصل لك، بل طريقة تفكيرك ورؤية ومهارتك قد تغير المعادلة!
الحدث أو المشكلة + قناعتك وطريقة تفكيرك = مرحلة ما بعد المشكلة.

في مجال عملك أو علاقاتك أو بقية أمور حياتك قد تكون هنالك مطالب والتزامات صارمة فرضتها أنت على نفسك، أعد النظر فيها، قد لا تكون فعلاً مهمة! وقد تكون هي المصدر الأساسي لما تشعر به من ضغط وضيق.

*****

ليكن لديك قائمة بالأمور التي يمكن التحكم بها واعمل على إتقانها، وقائمة أخرى بما لا يمكنك التحكم بها، تعايش معها وتقبلها ولا تقاومها.

في وقت الإجازة لا تنظر كثيراً للساعة ولا تكثر من التخطيط، عشها بعفوية وبدون تعقيد، أجّل التفكير في ضغوط العمل- قدر الإمكان-، ودوماً ذكّر نفسك (أنك في إجازة).

*****

من مصادر السعادة في الحياة: هدف (وجود أهداف يسعى لتحقيقها الشخص)، استمتاع (بالتفاصيل الصغيرة وباللحظة الحالية)، تقبّل (وجود الضغوط والمشكلات التي قد لا تكون متوقعة)، تواصل (مستمر مع المقربين)، فخر (استشعار قيمة وأهمية ما لدى الشخص وما حقق في حياته).

لحظات الهدوء لا تأتي، بل تُصنع.

*****

حين نخسر من الطبيعي أن تكون ردة فعلنا تلقائية في شكل حزن أو غضب أو قلق، لكن بعضنا يطيل الوقوف عندها غافلاً عن فرص أخرى قد تمر بجواره، بل غافلاً عن كون بعض الفرص تأتي على شكل خسارة!

الوسواس القهري هو اضطراب نفسي يتكون من وساوس Obsession (مثل بعض الأفكار والمشاعر الملحّة والمزعجة)، وكذلك أفعال قهرية Compulsion (مثل التنظيف والتأكد والعد، وغيرها)، قد يعاني المصاب من الوسواس أو الأفعال القهرية أو كليهما. ويعد رابع أشهر اضطراب نفسي، يصيب الرجال والنساء بنسب متقاربة، ومتوسط بدايته في عمر الـ٢٠ سنة.

علاقته بالاضطرابات والأمراض الأخرى:

المصاب به قد يصاب أيضاً بالاكتئاب بنسبة ٦٧٪، أذكر حالة كانت تقضي يومياً أكثر من ٨ ساعات في الاستحمام! ثم أصيبت باكتئاب حاد ووصل بها الأمر إلى التفكير بالانتحار! كما أن بعضهم يلجئون في البداية لأطباء الجلدية لكونهم يعانون من مشكلات صحية في الجلد بسبب الأفعال القهرية مثل كثرة التنظيف ونتف الشعر وغيرها، وبعض النساء قد يصبن به بعد الولادة Postpartum OCD. أما حين يعاني كبار السن بأعراض مشابهة للوسواس القهري –فغالباً– قد يكون بسبب خلل وظيفي في الدماغ يتطلب مراجعة طبيب الأعصاب. كما أن هنالك علاقة قوية بينه وبين متلازمة توريت Tourette syndrome.

أسبابه:

أسبابه غير معروفة بشكل دقيق، لكن هنالك دراسات تشير إلى أن من أسبابه البيولوجية خلل في تركيز مادة السيروتونين في الدماغ، وهي فرضية تدعمها الدراسات الدوائية للأدوية التي تتعامل مع هذه المادة، وبعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة بينه وبين الالتهاب البكتيري streptococcal infection، كما أن عدداً من دراسات أشعة الدماغ CT و MRI أثبتت أن منطقة Caudates في أدمغة بعض المصابين بـه أصغر من الحجم الطبيعي. وهنالك دراسات مختلفة تشير إلى وجود استعداد وراثي لدى أقارب المصابين بـه، كما قد تظهر الأعراض بسبب استخدام بعض المواد. وبعضهم يشير إلى أن٧٠٪ من أسباب ظهور الأعراض قد يكون بسبب ضغوط نفسية حادة، لذا فممارسة مهارات التعامل مع الضغوط وتحسين المرونة النفسية قد تساعد في الوقاية منه.

أنواعه:

وسواس النظافة: هو أشهر أنواع الوساوس، معظم الذين يعانون منه يكون لديهم فعل قهري (تكرار التنظيف) وأحيانا يتجنبون بعض الأمور ويقضون ساعات طويلة جداً في الوضوء والاستحمام.

وسواس الشك المرضي: ثاني أشهر نوع من أنواع الوساوس، معظم من يصاب به يكون عندهم فعل قهري يتمثل في التأكد المستمر، فمثلاً إذا خرج من البيت يشك أنه لم يقفل الفرن، فيشعر بقلق شديد يجعله يعود ليتأكد، وقد يقوم بذلك أكثر من مرة.

وسواس الأفكار الاستحواذية: هو ثالث أشهر نوع، حيث تستحوذ على المصاب أفكار ملحّة سيئة جداً تدعوه لأفعال سيئة ولكنه ضدها ولا يريدها ولا يقوم بها، ولكنها تسبب له الضيق الشديد وبسببها قد يمتنع ويتجنب أمور أخرى مهمة.

وسواس التطابق: وهو رابع أشهر أنواع الوساوس، حيث تستحوذ عليه فكرة أن يجعل الأشياء متطابقة، فمثلا عند حلاقة الذقن قد يمكث ساعات ليجعل الجهتين متطابقة وهكذا.

من الوساوس أيضاً تلك الوساوس المتعلقة بالأمور الدينية مثل: تكرار الصلاة والوضوء، وهنا أريد أن أشير إلى أن ترجمة كلمة obsession إلى كلمة وسواس سببت خلطاً بين مصطلح وسواس الشيطان ومصطلح الوساوس المَرَضية، كان يفترض أن تترجم مثلاً إلى كلمة استحواذ، فيقال الاستحواذ القهري وليس الوسواس القهري!

علاجه:

يعتمد العلاج على عدة عوامل منها شدة الحالة، في معظم الحالات يكون الجمع بين العلاج الدوائي والعلاجي السلوكي أكثر فاعلية. يقوم الطبيب النفسي بوصف العلاج الدوائي للمصاب باضطراب الوسواس القهري، ويعتمد في ذلك على أدوية مضادات الاكتئاب ولكن بجرعات مختلفة عن جرعات علاج الاكتئاب، كما أن مفعول الدواء سيأخذ غالباً وقتاً أكثر من لو استخدم لعلاج الاكتئاب. وأحياناً قد يستخدم أو يضيف أدوية أخرى، ويقوم الأخصائي النفسي بالعلاج السلوكي أو ما يراه مناسباً للحالة من خلال عدد من الجلسات النفسية. من أمثلة تقنيات العلاج السلوكي:

Exposure and response prevention, Desensitization, thought-stopping, flooding

كما أن العلاج العائلي Family therapy يؤدي دوراً مهماً في الخطة العلاجية.

وهنالك طريقة علاجية جديدة ولكنها لا تزال غير منتشرة وتحتاج مزيداً من الدراسات والبحث تسمى: التحفيز الداخلي للدماغDeep Brain Stimulation DBS، حيث يتم وضع جهاز صغير electrodes في منطقة Basal ganglia في الدماغ ويتم الاستعانة بالأشعة MRI-guided. ولكن ينبغي القول إن بعضهم يتأخرون كثيراً في طلب العلاج، وهنا تكمن المشكلة في تفاقم الاضطراب وزيادة شدته وزيادة تأثيره السلبي

على حياة الشخص!

كما يوجد اضطرابات نفسية أخرى تندرج تحت الوسواس القهري منها:

• Olfactory reference syndrome: حيث يتكون لدى المريض اعتقاد خاطئ بأن رائحة جسده كريهة ومؤذية للآخرين، لذا يقوم كثيرا بالاستحمام أو باستبدال ملابسه.

• Body dysmorphic disorder: حيث يشعر المصاب بأن شكل جسمه أو جزءا منه مشوّه وغير مناسب، ولذا تجده يراجع بكثرة أطباء التجميل والجلدية من غير حاجة فعلية، وقد يتطور الأمر فيصاب بالاكتئاب أو حتى قد تصل به تلك الأفكار إلى اعتقاد ثابت وضلالة ذهنية delusional belief.

• Hoarding Disorder: هوس تخزين الأشياء غير الضرورية، حيث يشعر المصاب بصعوبة في التخلص منها. و أحياناً قد يصاحبه رهاب اجتماعي، اضطراب شخصية، هوس شراء الأشياء. كما أن كثيراً من المصابين بالفصام قد يعانون منه. وقد تم تصنيفه مؤخراً كاضطراب مستقل ومعظم المصابين به لديهم تاريخ عائلي لهذا الاضطراب. مشكلة غالبية المصابين أنهم لا يعتقدون أن هذا السلوك مرضي! ولا يرون في ذلك مشكلة! ولهذا السبب قد يصعب علاجه.

• Trichotillomania (Hair-pulling Disorder) هوس نتف الشعر: من أشهر الاضطرابات والذي قد يصاحبه اضطرابات أخرى مثل القلق والاكتئاب، وبعض المصابين به قد يعانون من اضطرابات الشخصية أو يعيشون في حالة من التوتر والضغط النفسي المستمر. وهنالك نوعان منه: Focuse dpulling حيث يقوم به الشخص متعمداً، automatic pulling والذي قد يكون بدون وعي الشخص، ويعد شعر فروة الرأس أكثر الأماكن تأثراً وكذلك الحواجب وشعر الذقن. علاجه يكون مع طبيب الجلدية حيث يقوم بوصف العلاج المناسب لمعالجة مكان النتف، والطبيب النفسي يعالجه من الناحية النفسية سواء بالأدوية أو بالعلاج السلوكي عبر الأخصائي النفسي وفي بعض الأحيان يفضل الدواء والعلاج السلوكي معاً.

• Excoriation (skin-Picking) Disorder هوس قرص الجلد: هو سلوك متكرر وقهري يقوم به الشخص نتيجة لعدة عوامل نفسية وشخصية مما قد يتسبب بمشكلات صحية للجلد، يصاب به النساء أكثر من الرجال، وقد يصاحبه اضطرابات أخرى مثل: هوس نتف الشعر والقلق وغيرها. منطقة الوجه هي أكثر الأماكن التي تكون مصابه نتيجة القرص المتكرر وكذلك الساق والذراع واليد وغيرها. علاجه عن طريق طبيب الجلدية والطبيب النفسي والأخصائي النفسي.

دور الأدوية النفسية والعلاج السلوكي في علاجه:

كما أشرت في الأسباب فإن اختلال تركيز بعض المواد الكيميائية في الدماغ قد يكون أحد أهم الأسباب، ولذلك فالأدوية والعلاج السلوكي لهما تأثير إيجابي على اتزان تلك المواد وعلى جوانب أخرى، وبالتالي يتحسن المريض. كما أن اهتمام الشخص بنمط حياته وقدرته على التعامل مع الضغوط له تأثير مهم أيضا. وبناء على عدة عوامل يقوم المختص النفسي بتحديد الطرق العلاجية المناسبة.

في أحيان كثيرة، حين يكون الجسد منهكاً، مُتعباً، مرهقاً، فقد تغلب السلبية على التفكير، اعتن بجسدك، ليتحسن التركيز ويزداد الصفاء ويرتفع مستوى الإيجابية.

*****

شعور الشخص بالإنهاك والتعب قد لا يجعله يتقدم، قد يعمل بجد واجتهاد، ولكنه في الغالب لا يحرز تقدماً فعلياً في حياته، يحتاج أن يعطي نفسه فترات توقف للتفكير والتأمل ثم البدء من جديد بحماس وشغف.

يمر الإنسان في حياته بمراحل ومحطات مختلفة، في بعض الأحيان قد يجد أن أمور حياته في مرحلة معينة تخرج عن السيطرة، قد لا يكون يعرف ماذا يريد! وكيف يستمر وماذا يفعل! غالباً قد يكون ذلك بسبب غياب الوضوح، في كل مرحلة يحتاج الشخص أن يكون أكثر وعيًا وإدراكاً لطبيعة أي مرحلة يعيشها.

*****

حين تمر بموقف أو حدث يسبب لك التوتر فطبيعي أن تشعر بانفعال على شكل قلق، خوف، ضيق، وغيرها من الانفعالات التي من المهم أن تبقى مؤقتة، وبعد ذلك ينبغي تحديد الشعور الذي تريد أن تشعر به من خلال تحديد طريقة التفكير والسلوكيات التي تساعدك على توليد ذلك الشعور.

ثمانية أسابيع من ممارسة التأمل قد تساهم بشكل كبير في تحسين التركيز من خلال التأثير الإيجابي والواضح على الدماغ، حيث أشار إلى ذلك باحثون من جامعة بينغهامتون، وتم نشر الدراسة كاملة في مجلة nature الشهيرة.

*****

محاولة التخلص التام من الألم النفسي قد يزيده! التقبل – على صعوبته في البداية – إلا أنه بوابة السلام الداخلي وطي الصفحة ودافع للتطلع إلى الأمام.

من الخطوات الأساسية للتعامل مع الأزمات والضغوط: اليقظة الذهنية، الوعي، التركيز على الحاضر والوعي بالأفكار. تصفية الذهن: عبر الاسترخاء، الرياضة، التنفس العميق، اتخاذ إجراء وعدم التسويف!

*****

حين تمر بوقت عصيب، قد تمر عليك لحظة تشعر بأن ثمة شيء ما في حياتك ينبغي تغييره أو تعديله للأفضل، أنصت لذاتك، استشر من لديه الخبرة، فكّر بعمق، طبق مهارات اتخاذ القرار، ثم اتخذ خطوة!

بعض الأشخاص من حولك حين يمر بضغط، بأزمة، بمشكلة، قد يكون يعرف الحل، لكنه يحتاج منك فقط أن تنصت له، لشكواه، يريد فقط أن يتحدث ليخفف ألمه، دعه يعبرّ، لا تتحدث معه عن حلول إذا كان لديه الحل، فقط أعطه مساحة ليصفي ذهنه ومزاجه.

*****

قد يوجد ضمن ذكرياتك ذكريات جميلة وأخرى مؤلمة، ما سيؤثر عليك في حاضرك هو على أي من تلك الذكريات سوف تركز أكثر وتفكر فيها أكثر وتعطيها أهمية أكبر.

من أنواع الانتباه: الانتباه البؤري: لعدة ثوانٍ، مثل سماع صوت مفاجئ، لكن سرعان ما يعود التركيز. انتباه مستمر: التركيز لوقت طويل على أداء مهمة. انتباه موزع: التركيز على أكثر من شيء في الوقت نفسه. انتباه انتقائي: تكون في مكان عام وتسمع أصواتا مختلفة، ولكن تركز مثلاً على التحدث مع شخص.

*****

ما بين وقوع حدث مفاجئ وردة فعلك مسافة معينة، حاول أن تزيد من تلك المساحة الفاصلة في حال كان الموضوع لا يتطلب ردة فعل عاجلة، كلما طالت تلك المسافة كلما كانت لديك الفرصة على التفكير بمنطق، ورؤية الموضوع بحجمه الطبيعي بلا تهويل.

العقل الفارغ من المهام والأهداف والفارغ من وجود أي رؤية للحياة يعد بيئة خصبة لنمو وتكاثر أفكار القلق والتوتر والخوف، ولذا يعد السعي نحو أهداف معينة في الحياة طريقة تمكن العقل من التركيز على الإنجاز والعمل، وبالتالي لا يكون هنالك وقت كبير للقلق والتوتر، يكون الشخص في حالة عطاء وتفاعل مع الحياة، هذا لا يعني أنه سيعيش حياته بلا قلق، بالطبع لا، لكن سيكون تأثير القلق عليه أقل بكثير من لو كان بلا أهداف يسعى لتحقيقها. هنا سلسلة من الأفكار حول التخطيط وصناعة الأهداف:

– حاول ألا تربط كل مهمة تود تأديتها بالمتعة، لأن بعض المهام لا يوجد بها أي متعة بل قد تسبب شيئا من الألم وتتطلب منك إنجازها على أية حال. الحرص على وجود متعة في كل مهمة قد يكون سبباً للتسويف!

– وأنت تكافح لتحقق أهدافك تذكر دوماً هذه العبارة للكاتبة أنجيلا داكوورث، حيث تقول: «العزيمة أن تعيش الحياة مثل خوض ماراثون طويل وليس مثل سباق قصير».

– قائمة المهام اليومية TO DO LIST حين يتعامل معها الشخص بفاعلية وبمرونة وبطريقة علمية فسوف ينجز، ولكن حين تكون بطريقة مثالية مبالغ فيها قد تصبح مصدر: الإحباط، القلق، التشتت الذهني، انخفاض تقدير الذات.

– من أكثر ما يحفز الشخص ذاتياً هو وجود إحساس بالضرورة، بأهمية الهدف أو المهمة، تغذية هذا الشعور باستمرار يحسّن من إنتاجية الشخص. من الطرق المقترحة: تخيل لحظة الوصول، قراءة قصص ناجحين، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، قياس التقدم.

– قبل أن تحاول تنظيم وقتك، حاول أن تحسن: تركيزك، طاقتك الجسدية، مشاعرك.

– وأنت ((تركض)) في حياتك لتحقق أهدافك وتطارد أحلامك، لا تنسى أن ((تعيش)) لحظاتك، وتستمتع بالطريق، وتحتفل بكل مرحلة، وتعيش حياتك دون انتظار الوقت المثالي.

– أفضل طريقة لإنجاز مهام العمل، أن يبدأ الشخص بإنجاز المهمة العاجلة والأسهل، وبعد ذلك يكمل بقية المهام.

– إذا كان ما يؤديه الشخص من مهام في حياته عبارة عن مهام عاجلة في أغلبها، فهذا قد يشير إلى مشكلة كبيرة في إدارته لوقته!

– لكي تصفي ذهنك وتزيد تركيزك وتحسّن إنتاجيتك وتقلل توترك، أخرج ما في عقلك من خطط ومهام

واكتبها في ورقة ضمن خطة عمل مرنة، وسّع مساحة التفكير الهادئ المركز.

– أنواع المهام ثلاثة: مهمة هامة وجذابة، مهمة هامة وغير جذابة، مهمة غير هامة وجذابة. الأولى سهل إنجازها، والثانية ثقيلة على النفس ويكثر تسويفها، أما الثالثة فأكثر الأشخاص يضيعون الوقت والتركيز بسببها.

– من أهم طرق إدارة الوقت ما يعرف بـ TIME BLOCKING، بمعنى أنك تخصص مثلا نصف ساعة لإنجاز مهمة معينة، وتبعد عنك الجوال وأي مشتت آخر، وتركز تماماً في المهمة حتى انتهاء الوقت، وتكرر هذه الطريقة، وفي كل مرة تحدد مدة محددة تناسب المهمة التي تريد إنجازها.

– تقدمك نحو أهدافك قد يحوي في ثناياه فترات من الفشل، ليس المهم ألا تتذكر الماضي والفشل الذي يكون قد وقع، المهم ألا تطيل التفكير فيه، ولا تدعه يستنزف منك مشاعرك وطاقتك الجسدية.

– لزيادة إنتاجيتك في الحياة: اعتن بمشاعرك، نم جيداً، رتب وجباتك، خفف من تصفح الجوال، قلل من علاقاتك بالأشخاص السلبيين، حوّل مهام وأهداف الأسبوع إلى عادات صغيرة متكررة مستمرة حتى إنجاز الهدف، ليكن لديك أحلام ورؤية تحفزك.

– في طريق تحقيق الهدف: التعب، الإرهاق، الألم، التوتر، كلها تذهب، تتحول لذكريات نستمتع بسردها، كلها ترحل، ويبقى الإنجاز، وتبقى المشاعر المصاحبة له، مشاعر الرضا، السعادة، الإحساس بطعم الحياة.

– تنظيم الوقت هو ببساطة التوقف عن فعل الأمور المضيعة للوقت وإنجاز المهام بذكاء.

– كلمة (روتين) قد ينظر لها بشكل سلبي! فعلياً لا يمكن تحقيق أهداف عظيمة دون تراكم مجموعة إجراءات متكررة لمدة معينة، يعني أن يكون لدى الشخص روتين محدد وثابت معظم أيام الأسبوع معظم أيام السنة.

– من شروط إنجاز أي هدف: وجود الدافع الداخلي، الاستعداد الذاتي لمراقبة الأداء، قوة الإرادة لتحقيق ذلك.

– بعضهم يفقد متعة الاستمتاع الحقيقي بما هو موجود، بما معه، وبما قد تحقق، يعيش في انتظار متواصل، تفكير وتخطيط مستمر، قلق لا يتوقف بشأن ما ينبغي تحقيقه والحصول عليه، صحيح أن التخطيط مهم لكن في الوقت ذاته ينبغي ألا يتناقض مع عيش اللحظة والاستمتاع بالحاضر.

– العلامة الشخصية Personal Branding لا تقتصر فقط على المجال التجاري، بل يمكن لأي شخص أن يصنع له علامة شخصية عبر التعلم والفهم والممارسة والتأثير في نقطة محددة ضمن مجاله، مع الوقت

وبمجرد أن يذكر ذلك المجال يكون من أوائل الذين يتبادر اسمه إلى الأذهان، وهذا يجلب له فرصاً متنوعة.

– وقت العمل جهد وتعب وعطاء وصبر، ثم تأتي إجازة نهاية الأسبوع لتنعش القلب ويتجدد الشغف.

– لزيادة مستوى إنجازك وإنتاجيتك ركز على استخدام التقويم أكثر من قائمة المهام، ما يتم وضعه في التقويم في وقت محدد يتم إنجازه أفضل من مجرد وضعه ضمن قائمة قد يتم تأجيلها كثيراً!

– التسويف يصنع التوتر! ولكي تخفف منه احرص على وضع موعد نهائي deadline للمهمة أو الهدف، بحيث: يكون واقعياً، محفزاً، ودافعاً لك، ثم اتخذ مباشرة خطوة أولى ولو كانت بسيطة.

– لرفع مستوى الإنتاجية قسّم مهام يومك إلى: مهام تتطلب مستوى أعلى من التفكير، مهام يمكن إنجازها بتلقائية. لأن من أهم عناصر الإنتاجية المحافظة على القدرة الذهنية واستخدامها بشكل مركز.

– أجمل الأهداف التي قد يسعد بها السعيد طوال عمره هي تلك الأشياء والأحداث التي سعى لها طويلاً، تلك التي واجه بسببها تحديات، وقدم تضحيات معنوية ومادية من أجل تحقيقها.

– إذا كان لديك شيء تتمنى تحقيقه، ووجدت أن شخصاً آخر قد حقق فيه الكثير ووصل إلى مستوى عالٍ، وبدأ ذلك يحبطك، فتذكر دوماً هذه المقولة: «لا تقارن بذرتك بثمرة غيرك!».

– وأنت في طريقك لتحسين حياتك وتغيرها للأفضل احرص على تعلم مهارات الضغوط، فالنمو والتغيير الإيجابي قد يصاحبه غالباً بعض التحديات. والانتقال من منطقة الراحة comfort Zone إلى منطقة أحلامك Dream Zone سوف يتطلب منك عبور مرحلة الخوف ومرحلة النمو.

– أداؤك في العمل يعتمد على الكيفية التي تبدأ بها يومك، فكيفية بداية اليوم تؤثر على المزاج، لذا فالطريقة التي يبدأ بها الموظف يومه تؤثر على مزاجه وبالتالي على إنتاجيته.

– من علامات الشخص الواثق: يركز على نقاط قوته، يتحدث مع نفسه بإيجابية معظم الوقت، يحتفي بإنجازاته مهما كانت بسيطة، لا يقارن نفسه سلبيًا بالآخرين، يعتني بمظهره وطريقة مشيته وطريقة تحدثه.

– الشخص الناجح فعليًا ليس ذلك الشخص الذي يضع له فقط أهداف (امتلاك): شهادة، مال، مقتنيات وغيرها، وإنما يضع له كذلك أهدافاً (ذاتية) مثل: التخفيف من القلق، زيادة مستوى الامتنان، تحسين التركيز، تعميق شعور العيش في الحاضر، وغيرها.

– ركز على التقدم والإتقان وليس المثالية.

– حين تقرر تنفيذ فكرة أو مشروع فهذه بعض الخطوات قبل البدء: تابع أفضل خمسة أشخاص نجحوا فيه، اقرأ، استشر خبيراً أو مجرباً، احتفظ بمفكرة للأفكار، تابع القنوات المختصة في اليوتيوب، احتفظ بقائمة

المتطلبات المعرفية والمهارية والمالية، ودوما استعن بالله.

– النجاح غالبًا ليس سوى حل مشكلات، حيث يتم من خلاله حل لمشكلات يعاني منها بعضهم عبر تقديم حلول وخدمات ومنتجات، في الوقت ذاته لا يخلو طريق أي نجاح من مشكلات وتحديات.

– دائماً ستكون هنالك أمور وأحداث ومواقف سوف تسبب لك الضغط النفسي والتوتر، قد تنتهي من موضوع ويخرج لك موضوع جديد! لذا (تقبّل) هذه الحقيقة، ولا تنتظر أن تعيش حياة خالية من الألم، ولا تؤجل سعادتك.

– ضغوط الحياة من حيث شدتها: ١) رئيسية: مثل الأحداث والتغيرات الكبيرة التي قد يمر بها الشخص. ٢) ثانوية: ما يحدث للشخص من مواقف وضغوط يومية. الكثير من الأشخاص يركزون على التعامل مع الضغوط الرئيسية ويهتمون بها، بينما قد يهملون الضغوط اليومية، ولذا قد تستر معاناتهم.

– تغير الإنسان للأفضل واتخاذه قرارات هامة إيجابية قد لا يكون نتيجة لحظة إلهام جميلة وإنما نتيجة المرور بتجربة مؤلمة مريرة

– الشخص الذي يعاني من القولون العصبي irritable bowel Syndrome IBS غالباً لديه انخفاض في مستوى المرونة النفسية.

– تجنب النقاشات السلبية والانشغال بها. التركيز على أداء مهام العمل ميزة الأشخاص الحريصين على صحتهم النفسية!

– لكل مشكلة حجم معين، ورؤية الشخص لها قد تكون: أقل وأصغر، فيهمل ولا يقوم بما هو مطلوب. أكبر وأضخم، وهذا ما يعرف بالتفكير الكارثي التضخيمي، يعيش الخوف ولا يقوم بفعل ما يلزم بالطريقة الصحيحة. يراها بحجمها الطبيعي، ويتقبل أن رؤيته لها قد لا تكون كذلك في بداية حدوث المشكلة!

– من الخطأ أن تنتظر إنجازاً عظيما كبيرا لكي تحتفل! ركز واحتفل بالانتصارات الصغيرة، فتراكمها هو بناء لأسلوب حياة سعيدة.

– الإنجاز البسيط سعادة، والمضي في طريق تحقيق هدف كبير هو سعادة أيضاً! استمتع بالموجود وتطلع لما هو أفضل.

– صحيح أن النجاح والإنجاز في العمل يصنعون السعادة، ولكن أيضاً العكس صحيح! فالأشخاص السعداء والذين يحرصون على تنمية المشاعر الإيجابية يكون لديهم القدرة على تحقيق مستويات عالية من النجاح والتميز في أعمالهم.

– محاولة الشخص لزيادة مستوى سعادته ليس مرتبطا فقط بالرغبة في مشاعر وأحاسيس وإنما أيضاً لزيادة إنتاجيته. هنالك دراسة أشارت إلى أن الموظف السعيد تزيد نسبة إنتاجيته ٣٧٪!

– قد تأخذك ظروف الحياة ومشاغلها بعيداً عن نفسك وأهدافك وأحلامك. لا بأس، تقبل ذلك، طبيعي أن تشعر به بعض الوقت، لكن حاول أن تعود سريعاً إليك!

– من أشكال السعادة وجود: أهداف متحققة، أهداف يتم السعي لتحقيقها، أشخاص رائعين قريبين، أمور بسيطة تدخل على الشخص البهجة.

– السعادة = مقدار الوقت الذي تفكر فيه في الأمور الجميلة في حياتك، فيما معك، فيما تملك، وتعيش حياتك الحالية بوعي وتركيز ورضا ÷ (تقسيم) مقدار الوقت الذي تفكر فيه فيما تفقد، تفكر وتنتظر اللحظة المثالية الكمالية.

– لتعيش سعيداً تقبّل احتمالية وقوع مشكلات غير متوقعة.

– من أشكال السعادة وجود حلم تسعى له، وأهداف محققة تفتخر بها، ولحظات حاضرة تركز عليها، وماضٍ تتقبله بكل ما فيه.

– شعور الإنسان بالسعادة يرتبط بـ: عيش الشغف Passion، النمو والتطور الشخصي Personal Growth، التأثير والإسهام Influence.

– تشير الكاتبة تمارا ليشنر إلى خمس نصائح للسعادة: اختر كلماتك بعناية، أحط نفسك بأشخاص إيجابيين، اجعل طريقك تفكيرك مرنة، حدد أهدافاً تتسق مع غايتك، خصص وقتاً يومياً للتأمل.

– احرص على تحويل السعادة من مكان تتمنى الوصول إليه، إلى مضمار تسير فيه، ومن قمة تحاول صعودها إلى أرضية تمشي عليها.

– السعادة غالباً تأتي من التأجيل الواعي للمشكلات والأمور غير العاجلة.

– غالبا ينتظر بعضهم اكتمال بعض الأجزاء في حياتهم ليشعروا بالسعادة، لكن قد يكتشفون لاحقاً أنه في الوقت الذي اكتملت تلك الأجزاء ظهرت أجزاء أخرى غير مكتملة، وهكذا تمضي سنوات عمرهم وهم ينتظرون الوقت المثالي الخالي من الآلام والضغوط والمشكلات.

– يعتمد مدى شعورك بالسعادة على كمية الوقت الذي تخصصه لفعل أمور تشعرك بالسعادة.

– هنالك ما يعرف بـ التأثير المتراكم copmound effect فعادات تفكيرك وطبيعة سلوكياتك وأفعالك ومدى عنايتك بجسدك، كلها تتراكم لتعطيك مستوى معيناً من الشعور شبه الدائم، سواء شعورك بالسعادة

أو التعاسة.

– حين تريد أن يكون كل شيء في حياتك مثاليا كاملاً لكي تصبح سعيداً، هو أسرع طريق لأن تكون تعيساً أغلب الوقت.

– حين تتأمل جيداً في حياتك، ستجد أن أغلب جوانبها مستقرة وجيدة، وأن ما قد تعانيه ويسبب لك ضيقاً وقلقاً هو بعض الأمور التي أغلبها ليست عاجلة! لذا احرص دائماً على رؤية الصورة الشاملة لحياتك.

– أفضل طريقة لتحويل القراءة إلى عادة يومية ليس مجرد تخصيص وقت يومي محدد بل تجهيز مكان ثابت في المنزل يكون محفزاً على القراءة.

– أول خطوة للتعلم الذاتي أن (تتعلم كيف تتعلم!).

– الشعور والإحساس بالفخر أحد أجمل المشاعر المرتبطة بما أنجزه الإنسان في ماضيه، اصنع من حاضرك ما يجعلك تعيش بقية حياتك مستمتعا بشعور الفخر والرضا.

– الأداء المميز يعتمد على: التوجه العقلي، الجهد، المهارة، المشاعر.

– الكثير لديه رغبة في تحسين وتغيير حياته للأفضل، لكن القليل من يتخذ بالفعل قرارات ويعمل على تنفيذها.

– التوازن بين العمل والحياة الشخصية ينبغي ألا يكون مجرد محاولة موازنة عدد الساعات وكمية الجهد، بل يكون كذلك محاولة التوازن في التفكير والاهتمام والتركيز.

– لا يكن تركيزك على مجرد التعامل مع المشتت الخارجي مثل الجوال، وإنما ابحث عن السبب الأساسي الداخلي الذي يجعلك تتجه لتصفح الجوال أكثر من التوجه نحو بذل الجهد لتحقيق أهدافك.

– دوماً ستجد أموراً تدفعك نحو مزيد من التشتت، وأموراً تشدك نحو التركيز على أداء مهامك، معرفتك بطريقة التعامل مع تلك الأمور يكسبك فرصاً أكبر للنجاح.

– هذه العوامل قد تدفعك لممارسة أمور تشتت تركيزك (مثل تصفح الجوال وغيره): الملل boredom، النظرة السلبية للأمور Negativity basis، اجترار الأفكار Rumination.

– كثرة التشتت أثناء وقت العمل يراكم المهام، وقد يضطر الشخص للعمل لأوقات أطول أو يكمل العمل في بيته، حين يكون هذا السلوك هو الغالب، فهنالك احتمالية كبيرة أن يصاب الشخص بالاحتراق النفسي Burnout.

– صحيح أن كثرة تصفح الشخص للجوال تشتت تركيزه، لكن أيضًا كثرة تفكيره حول الماضي

والمستقبل، وكثرة تحليله لما يقوله الآخرون له وما يحدث له، تشتت تركيزه بشكل كبير، ويضيع وقته وتهدر طاقته الذهنية.

– في عقل كل شخص نطاق انتباه، يحوي: أفكاراً، اهتمامات، مهاماً، رغبات، أهدافاً، أمور حياة وغيرها، وبما يتم ملء هذا النطاق به، تتحدد أغلب تصرفات الشخص ونوعية مشاعره وطريقة حياته.

– وجود خطة واضحة ومرنة في حياتك ستساهم في تقليل التشتت وتحسين التركيز.

– أحد أهم المهارات مهارة العمل العميق Deep Work، مع زيادة انتشار التشتت التقني زادت أهميتها وأصبحت علامة فارقة للشخص الناجح المُنتج.

كلما قلل الشخص من الشكوى بسبب ضغوط العمل سيجد لديه وقتاً أكثر ومساحة من التركيز للاستمتاع وقضاء أوقات جميلة، هذا النمط الإيجابي سوف يزيد من قدرة تحمله وصبره وسيعطيه مشاعر إيجابية تساعده على التفكير وحل مشكلاته في العمل.

*****

غالباً، المشاعر السلبية التي قد تشعر بها لها علاقة بالماضي أو المستقبل، وقد لا تتطلب منك فعل أي شيء تجاهها في لحظتك، في يومك الحالي. ولكي تركز في الحاضر: ركز على الأشياء من حولك، ركز على مهمة واحدة، استشعر كل الأمور الجميلة في حياتك، خفف تصفح الجوال.

من الطبيعي أن يشعر الشخص بالتوتر والضيق والتشتت الذهني حين ينغمس بالتفكير في تفاصيل عمله، أموره الاجتماعية، أموره المعيشية. لذا من المهم أن يحرص دوماً على النظر إلى (الصورة الكبيرة) لحياته، يعود إلى الوراء، ليرى كامل الصورة، ليرى أن مقابل كل ألم هنالك شيء جميل قد يغفل عن وجوده.

*****

لكي تخفف التوتر في حياتك، تعامل مع الفترات الانتقالية بشكل جيد! بمعنى حين تنتقل من جانب في حياتك إلى جانب آخر، مثلاً عند خروجك من البيت إلى العمل والعكس، عند ذهابك للتسوق ثم إنجاز مهمة معينة، وهكذا. ما بين هذه المراحل الانتقالية هنالك مساحة من الوقت لتهدئة نفسك وعقلك، مساحة للهدوء، للصمت.

ما يشعر به الإنسان تجاه ما يحدث له لا يحدده الحدث ذاته فقط، بل كذلك الطريقة التي يقيّم بها الحدث والزاوية التي ينظر منها إليه.

*****

ثقة الشخص بنفسه ونظرته لذاته وتقييمه لقدراته لا يكون دائماً في مستوى ثابت، طبيعي أن تؤثر عليه التجارب السلبية والمشكلات العابرة. لذا لابد من وجود عادات تفكير وعادات سلوك يمارسها الشخص في حياته، ليحافظ على مستوى ثقة ويتجاوز أزماته.

للحصول على شعور جيد، إيجابي، غالباً يحتاج الشخص أن يتخذ خطوة، عبر التفكير، أو الفعل، يحتاج أن يصنع بهما شيئا يحسن من مزاجه، ويحول تلك الخطوة إلى عادات يومية مرنة.

*****

لا تنتظر أن تتغير الظروف ليتحسن مزاجك، حاول أن تحسّن مزاجك لكي تتعامل مع ظروف حياتك بشكل أفضل، وخسائر أقل!

قد تكون سمعت شخصاً يقول «هذا الشيء أو هذا الموضوع يعني لي الكثير، هذا يعطيني معنى أجمل للحياة»، وهكذا. المعنى يتعلق بشيء ذي أهمية في حياتك، شيء تلتزم به، تهتم به، وجوده يزيد الدافعية والحماسة، ويعد الباحث مايكل ستيجر من أكثر الباحثين والعلماء الذين نشروا أبحاثاً في هذا الاتجاه.

*****

هنالك مصادر كثيرة لوجود المعنى في حياة الإنسان، لكن قد يكون وجود علاقات اجتماعية إيجابية وعميقة هو مصدر أساسي لوجود المعنى في الحياة.

حين تمر بصدمة، بأزمة، بمشكلة مؤلمة... خذ وقتك في التعافي، لا ترهق نفسك بضرورة العودة بسرعة لوضعك السابق، لا ترهق مشاعرك وتكلف نفسك ما لا تستطيع. حين تأخذ وقتاً كافياً في لملمة شتات مشاعرك ومداواة جرح عواطفك، ستكون عودتك أقوى وأجمل.

*****

لن تنتهي كل الضغوط في حياة الشخص بمجرد انتهاء مرحلة معينة من حياته، الأمر بكل بساطة أن لكل مرحلة نوعاً معيّناً من الضغوط. تنتهي مرحلة وتأتي مرحلة، ضغوط تنتهي وضغوط جديدة تأتي، السعادة ليست تمني زوال الضغوط وإنما تعلم مهارة إدارتها وتخفيفها وتقبل وجودها.

في صباح أحد الأيام حملت حقيبتي لأذهب للنادي، أوقفت سيارتي، لاحظت أن معظم المواقف خالية، قلت لعل هذا وقت غير مناسب للغالبية، حاولت فتح الباب للدخول، فاجأني شخص ما بقوله: «تم نقل النادي لمبنى آخر»، أخبرني بموقع المكان الجديد فإذا هو يبعد ضعفي مسافة المكان القديم!

اعتدت لسنوات على الذهاب لمسافة قصيرة، كان ذلك لقاحاً ضد التكاسل عن الذهاب. وأنا في طريقي للمكان الجديد تذمرت، تضايقت، تمنيت لو أن ذلك لم يحدث!

وصلت، أذهلني حجمه، ضخامته، أناقته وروعة أقسامه. ذهلت من كثرة الخيارات المتاحة، ذهابي للنادي ليس لمجرد بناء الجسد بل لصناعة مشاعر الهدوء والسعادة والبهجة، وجدت أن المكان الجديد يضاعف كل تلك الأحاسيس. تساءلت (هل هذا المكان بروعته أجمل، أم أن قرب المقر القديم أكثر جمالاً؟!)، ومع كل دقيقة تمضي أزداد قناعة بأن هذا التغيير المفروض علي كان الأكثر زهوا ورونقاً. العجيب أن الموظفة أخبرتني بأن معظم من أتى اليوم كانوا قد انقطعوا فترة طويلة، وبمجرد أن علموا بتغير المكان عادت لهم مشاعر حماسة البدايات.

كثيرة هي الأحداث التي تحدث تغييراً في حياتنا، تحولات لم نسع لها بل هجمت علينا، لم نخترها بل اختارتنا. في معظم الأحيان نأمل لو أن كل شيء يبقى كما هو خوفاً من شيء أسوأ، قد نقلق، نخاف، نتردد كثيراً ونحن نرى خيارات متعددة غير تلك التي اعتدنا عليها.

لكن في المقابل ماذا عن تلك الخطوات والأشياء الجديدة التي أبهرتنا بداية تملكها، بداية تجربتها والإمساك بها، لماذا لم يعد لها لمعان وجاذبية؟ الجواب أن تلك هي طبيعة الأشياء. لذا يمكننا دوماً ممارسة الامتنان، محاولة التأمل فيها والنظر إليها والتركيز عليها كما لو كانت البداية للتو انطلقت. الأشياء والأحداث والتغيرات في معظمها محايدة بلا لون، تلونها نظرتها لها وتفسيرنا لها وإدراكنا لمعناها.

فالسعادة ليست سوى نمط تفكير نحو ما ينبغي التركيز عليه، من مشكلات تتطلب حلولاً ومن أحداث ولحظات متعة وهناء تتطلب وعياً بها وتركيزاً عليها، بجوار ذلك النوع من التفكير تأتي السلوكيات والأفعال ذات المعنى والهدف.

نجد الكثير بعيدون عن تحويل ذلك المفهوم إلى عادات ونمط حياة، معظم تفكيرهم في الماضي أو المستقبل، حول أمور انتهت أو أمور يتخيلون وقوعها، يعيشون وكأنهم ينتظرون مرحلة معينة ليبدؤوا حياتهم! يؤجلون سعادتهم، لديهم شعور بأن هنالك شيئا ما ينبغي أن يتحقق ليشعروا بالسعادة، لكن ذلك

الشيء في الحقيقة ليس سوى وهم يتكرر في كل مرة ويأخذ أشكالاً مختلفة.

من طبيعة الحياة وجود الفرح والحزن، المشكلة والحل، القلق والاطمئنان، من الطبيعي ألا تسير حياة الشخص دوماً كما يتمنى، طبيعي أن يمر بفترات قلق وخوف وضيق وكدر، لكن في معظم الأحيان يمكن له التعامل مع تلك المشاعر كما لو كانت سحابة سوف تمر وتذهب، يمكنه التعامل معها كمشاعر مؤقتة عابرة.

هنالك من يفقد متعة الاستمتاع الحقيقي بما هو موجود، وبما قد تحقق، يعيش في انتظار متواصل، تفكير وتخطيط مستمر، قلق لا يتوقف بشأن ما ينبغي تحقيقه والحصول عليه، صحيح أن التخطيط مهم لكن في الوقت ذاته ينبغي ألا يتناقض مع عيش اللحظة والاستمتاع بالحاضر.

ليس أجمل من أن يدرب الشخص ذهنه وتفكيره على التركيز في الحاضر، على عيش اللحظة، على الانتباه لما هو أمامه وما هو بين يديه، في الوقت ذاته يتقبل وجود بعض المشكلات والتحديات، دون أن يعد عدم وجودها شرطاً للشعور بالسعادة والاستمتاع، ومن أجمل ما يصف ذلك ما عبر عنه الكاتب تيم فيريس بقوله: «عاصفتي المثالية لم تكن حدثاً دائماً، لكنها بالتأكيد بعيدة كل البعد عن كونها العاصفة الأخيرة التي سأواجهها، سيكون هناك المزيد، المفتاح هو أن تضرم نيراناً حيث يمكنك أن تدفئ نفسك بينما تنتظر أن تمر العاصفة. هذه النيران، الأعمال الروتينية، والعادات، والعلاقات، وآليات التكيف التي تصممها، تساعدك على النظر إلى المطر ورؤية السماء بدلا من فيضان».

حين تهتم برفع مستوى سعادتك ورفع درجة قدرتك على التعامل مع التوتر والضغوط فأنت لن تحصل فقط على مشاعر جميلة ولكن ستكون أكثر قدرة على تحقيق أحلامك، ستكون أكثر لطفاً مع الآخرين، ستكون أكثر إحساساً بجمال الحياة.

*****

لتعيش سعيداً وصاحب مرونة نفسية جيدة ركز على: تعميق إحساسك بالرضا والتقبل الذي لا ينافي الطموح، تعلم كيفية التعامل مع المشاعر اليومية التي تكون انعكاساً لما تمر به في يومك.

يزيد إحساسك بالتوتر والضيق ويقل شعورك بالسعادة حين يقل تواصلك مع نفسك.

*****

ليست السعادة عدم الشعور بالضيق والقلق لبعض الوقت، وإنما هي القدرة على تقبل وجودها مؤقتا والقدرة على التعامل معها ومع مسبباتها.

الإنسان السعيد ينظر للحياة من خلال نظرته الإيجابية لـ: نفسه. علاقاته، أحداث حياته. وقد وصف مارتن سليجمان الحياة السعيدة بأنها: حياة ممتعة، حياة جهد وعمل، حياة ذات معنى.

*****

السعادة هي مهارة محاولة فصل الأفكار المقلقة والمحزنة عن اللحظات السعيدة الحالية، وتقبل وجودها وعدم محاولة مقاومتها ونزعها.

كل إنجاز بثمن، كل نجاح بثمن، لا يمكنك تحقيق أهدافك بلا ثمن تدفعه من جهدك ومالك وتعبك وتضحيتك، الثمن الذي تدفعه في بداية حياتك هو أقل بكثير من الثمن الذي قد تضطر لدفعه في فترة متأخرة من حياتك.

*****

الإنجاز مهما كان بسيطا سوف يرفع من مستوى تقديرك لنفسك self esteem، وهذا سوف يزيد شعورك بالثقة.

من أخطاء التربية أن بعضهم يربي أطفاله على أهمية النجاح في الحياة – وهذا مهم طبعاً – لكنه يغفل عن تربيتهم كيف يكونون سعداء.

*****

الإرادة Willpower هي مهارة يمكن للإنسان اكتسابها وتحسينها، وكلما زادت، زادت ثقة الإنسان بنفسه وافتخاره بها.

حياتك هي عبارة عن ملفات (جوانب الحياة)، هنالك مثلاً ملف العمل وفيه أوراق (أمور) عديدة، وملف الأسرة وغيرها. نجاحك يعتمد بشكل كبير على مدى قدرتك على إدارة تلك الملفات وما فيها من أوراق، وراحتك النفسية تعتمد على مدى امتلاكك لعادات يومية لتخفيف الضغوط.

*****

لكي يطور الشخص من ذاته ويحقق نجاحات في حياته، هنالك خمسة مسارات ينبغي له العناية بها: الروحانيات Spiritual، الجسد Physical، الصحة النفسية Mental، المهارات skills، المعرفة Knowledge.

هل لاحظت أن عقلك في أغلب الأحيان يتجه تلقائيا للبحث عن المشكلات الموجودة في حياتك أو المنغصات ومصادر القلق ويبدأ التفكير فيها؟ خصوصاً أول ما تستيقظ من نومك؟ بل قد تجد لديك القدرة على التفكير بشكل سريع ومتتابع في الأحداث المقلقة والمؤلمة التي مرت أو تمر بك بشكل أعمق وأسرع من قدرتك على التفكير في الأمور الجميلة والرائعة والإيجابية التي تزخر بها حياتك. بل في حال لم يجد عقلك مشكلة محددة قد تجده يبدع في إيجاد مشكلات لم تطرأ على بالك مسبقاً، يفعل ذلك كنوع من الحماية ولتحفيز الشخص على الاستعداد والبقاء في يقظة لكي لا يقع الخطر المحتمل والمتوقع! والذي في الغالب لا يكون سوى وهم!

ومهما كان حجم وكثرة وضخامة الأمور الجميلة غالباً تجد العقل يتجه تلقائيًا نحو الأمور السلبية وحتى وان كانت صغيرة جداً. ولهذا فللأحداث السلبية تأثير أكبر على أدمغة وعقول الكثير أكثر من الأحداث الإيجابية، ولذا تجدهم قد يتخذون قرارات أكثر بناء على الأمور السلبية، وهذا ما قد يفسر أن الغالبية يتخذون من الألم والخوف محفزاً على الأداء أكثر من اعتمادهم على المتعة والشغف.

هذا كله من طبيعة العقل البشري، حيث يميل الأشخاص للتفكير بسلبية بسرعة وسهولة أكثر من اتجاههم للتفكير الإيجابي والواقعي، وهذا ما يعرف بـ (التحيز السلبي Negative Bias). وللتعامل مع ما قد يسببه هذا النمط الافتراضي من التفكير من القلق والتوتر يتطلب من الشخص بذل الجهد لتدريب دماغه على كسر هذا الشكل الافتراضي من التفكير.

إدراك هذا التحيز السلبي

الخطوة الأولى هي إدراك هذا التحيز السلبي والتعرف عليه ومعرفة كيف يعمل ولماذا يعمل بهذه الطريقة. ولهذا فبعضهم قد يقول: «حياتي جيدة بما يكفي للشعور بالراحة والسعادة، لكن عقلي يصور لي ويقرب لي كل ما هو مؤلم، أو ما قد يتوقع أنه سيكون مؤلماً!».

لكن بمجرد فهم طبيعة هذا النمط يكون الشخص قد اتخذ خطوته الأولى للتعامل الجيد معه والاستفادة منه بالشكل الصحيح.

الحوار الذاتي

أدرك نوعية الحوار الذاتي والأفكار التي تدور في عقلك، ترك التفكير التلقائي ينطلق بدون وعي قد يكون سبباً لمزيد من السلبية والتفكير المظلم المقلق بل والمرعب أحياناً!

إعادة التفسير

أعد صياغة المواقف وتفسيرها، حيث تؤدي الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك حول الأحداث والتجارب والأشخاص دورًا كبيرًا في تشكيل كيفية تفسيرك للأحداث. فعندما تجد نفسك تفسر شيئًا ما أو حدث ما بطريقة سلبية، أو تركز فقط على الجانب السيئ من الموقف، ابحث عن طرق لإعادة صياغة الأحداث في ضوء أكثر إيجابية وواقعية. بالطبع هذا لا يعني تجاهل الأخطار المحتملة، لكنه يعني ببساطة إعادة التركيز بحيث تعطي وزناً عادلاً ومتساوياً للأحداث الجيدة.

تحويل الانتباه

عندما تجد نفسك تدخل في دوامة كثرة التفكير ابحث لك عن نشاط مفيد لإخراج نفسك منها. على سبيل المثال، إذا وجدت نفسك تراجع عقليًا بعض الأحداث أو النتائج غير السارة، فحاول بوعي إعادة توجيه انتباهك إلى مكان آخر والانخراط في نشاط يجلب لك السعادة.

لاحظ الأمور الجميلة

عود عقلك على ملاحظة الأشياء الجميلة والجيدة الحالية، وحاول التعمق فيها والانغماس داخلها من خلال كثرة تأملها واستشعاراها، ليكن لديك قائمة أمور تمتن لها ولوجدها في حياتك، اكتبها، تحدث عنها، جدد شعورك نحوها، اجعلها حاضرة في يومك، احتفل بكل شيء جميل، واصنع منه فرصة للفرح والمتعة والبهجة.

قائمة المشكلات

ليكن لديك قائمة مكتوب بها المشكلات الحقيقية التي تمر بها والتي تحتاج منك اتخاذ خطوات في الوقت المناسب، بحيث كلما اتجه التحيز السلبي نحوها يكون لديك القدرة على تحويله نحو الأمور الأهم، والتي لها انعكاس إيجابي على حياتك ومشاعرك.

محتوى التفكير

اصنع قائمة بأكثر الأمور التي تطرأ على بالك وليس لديك القدرة على التعامل معها، مما يقع خارج نطاق سيطرتك، من أمور حدثت في الماضي أو أمور يصور لك عقلك أنها ستقع في المستقبل القريب أو البعيد، خصص لها وقتاً محدداً لتضع رؤيتك تجاهها وتتقبلها، ثم تجعلها تتوقف عند الحد الذي وصلت إليه في نظرتك وتقييمك لها، بحيث كلما اتجه تفكيرك نحوها يكون لديك الوعي الكافي لتعيده نحو الاتجاه

الصحيح، في الوقت ذاته تتقبل أي شعور مؤلم أو مقلق قد يصاحب ذلك التفكير التلقائي العابر.

حين تنتقل لقسم جديد في عملك أو إلى مكان عمل جديد، حاول أن تكون صامتاً أكثر مما تتكلم، لاحظ جيدا سير العمل وطريقته، حاول فهم من تعمل معهم، حاول ألا تثبت نفسك بطريقة متسرعة، يعني حاول أن تكون أفعالك هي من تتحدث عنك.

*****

في بعض جوانب حياتك قد لا تستطيع العودة للبداية، قد تكون فاتتك فرصة أن تكون البداية كما تريد، لا بأس! ابدأ الآن لتصنع النهاية التي تريد.

القاعدة الأساسية للثراء أن تجعل المال يعمل من أجلك Passive income، يعني أي شيء تعمل عليه لفترة ثم يأتي لك مال وأنت نائم مثل: عقار، كتب، فيديوهات تعليمية أو دورات على الإنترنت، أسهم، استثمار في مشروع قائم، جهاز بيع آلي، تأجير أجهزة تطبيق الكتروني، وغيرها.

*****

مهما كان نجاحك في عملك، ومهما كان نجاحك المالي، ومهما كان انتشار تأثيرك بين الناس، اهتم جداً بعائلتك! عائلتك عائلتك عائلتك، ثم بقية أمور حياتك. الحياة العائلية من أجمل ما يوجد في الحياة.

في عملك، أنصحك بهذه الثلاثية المهمة: الانغماس والتركيز الفائق على المهمة FLOW، محاولة الاستمتاع قدر الإمكان ENJOY، تحسين ثقتك بنفسك CONFIDENCE.

*****

النجاح ليس مجرد أهداف تستمتع بتحقيقها وإنما أيضاً أزمات وتحديات ينبغي معرفة طرق التعامل معها.

نجاحك المتوازن في عملك وتأثيرك يعتمد بشكل كبير على مدى اهتمامك وتحسينك لحياتك الشخصية، حين تبذل من جهدك ومالك لاستقرار حياتك العائلية ستتمكن من الوصول لمراحل أعلى وقمم أروع.

*****

في حياة الشخص قصتان، الأولى هي ما حدث له في حياته منذ ولادته وحتى الآن وما قام بعمله فيها، أما الثانية فهي القصة التي يرويها لنفسه عن حياته!

غالباً تكون قصته الحقيقية أجمل من القصة التي يحكيها لذاته ولذا فمشاعره ومستوى سعادته هي انعكاس لما يحكيه لنفسه.

إذا كنت لا تشعر بالرضا في وظيفتك الحالية، فإلى أن تحصل على الوظيفة التي تريد أنصحك ألا تحرم نفسك من إتقان مهارات العمل الأساسية، والتي تكون من طبيعة أي وظيفة، مثل مهارة إدارة الوقت والتعامل مع الآخرين والتواصل مع فريق العمل وغيرها.

*****

لتحسين عادة القراءة: ضع قائمة بالأمور التي تبحث عن إجابات لها، واختر الكتب المناسبة لذلك، حدد مدة زمنية يومية ثابتة، اهتم ببناء مكتبة أنيقة قدر استطاعتك، ابحث لك عن مكان هادئ في المنزل، استخدم قلماً لتحديد النقاط المهمة، شارك الآخرين قراءاتك.

ليكن لديك أحلام عظيمة بقدر استطاعتك، خاطر بمخاطرة محسوبة، تذكّر أن ندمك على عدم فعل شيء كان يمكنك فعله وتجربته أقسى بشدة من ندمك على فشل مررت به!

*****

الشغف هو أن تعمل في مجال وتخصص: تحبه، لديك قدرة ومعرفة فيه، يضيف قيمة للآخرين، يُدفع لك المال مقابله.

يختلف نوع القلق الذي يشعر به الشخص من حيث شدته إلى: قلق إيجابي، قلق سلبي، قلق مرضي. حيث يمثل القلق الإيجابي المحفز الذي يحتاجه الشخص لأداء مهام واتخاذ كافة الإجراءات التي تتطلبها أمور حياته العملية والشخصية، بينما القلق السلبي هو عندما يصل القلق لمرحلة يبدأ يؤثر بشكل سلبي على راحة الشخص وتركيزه وطمأنينته، بينما يمكن وصف القلق المرضي (اضطرابات القلق) بأنه المرحلة الأسوأ من القلق السلبي، حيث يبدأ الشخص يلاحظ أن أداءه في الحياة يتأثر سلبيا بشكل واضح، فينخفض أداؤه، وقد يضطرب نومه، وتقل قدرته على العيش في سلام داخلي وراحة بال.

بناء على تصنيف الاضطرابات النفسية يوجد هناك عدة أنواع من اضطرابات القلق، لكل منها مجموعة فريدة من الخصائص والأعراض، هنا وصف موجز وقصير حول بعض تلك الأنواع:

اضطراب القلق المعمم Generalized Anxiety disorder

حيث يعاني المصاب به من القلق المفرط والعائم والمرتبط بالأنشطة والأحداث المختلفة. على الرغم من عدم وجود سبب محدد لقلق، فإن الأشخاص الذين يعانون منه يجدون أنفسهم قلقين بشأن الأحداث اليومية المتعلقة بحياتهم وحياة من حولهم.

اضطراب الهلع Panic Disorder

يتضمن اضطراب الهلع المعاناة من نوبات هلع وذعر شديدة ومتكررة، حيث تحدث بشكل غير متوقع وبدون سابق إنذار. أثناء الإصابة بنوبة الهلع قد يعاني الأشخاص من بعض الأعراض مثل: زيادة نبضات القلب، التعرق، الارتعاش، ضيق التنفس، الشعور بالاختناق، ألم في الصدر، ألم في المعدة، غثيان، الخوف من فقدان التوازن والتحكم، الخوف من الموت، التنميل، وغيرها. وحين يتجه المصاب إلى الطبيب يجد أنه لا يوجد سبب عضوي لتلك الأعراض.

رهاب الساح Agoraphobia

وهو وجود خوف مبالغ فيه وغير منطقي من الأماكن المفتوحة، والتي قد يكون فيه الخروج منها بسرعة مستحيلاً، وغالبًا ما يخشى الناس المصابين به بأنهم سيعانون من أعراض الذعر أو أعراض أخرى في تلك الأماكن، لذا يدفعهم ذلك إلى تجنب أي موقف قد يشعرون فيه بالقلق أو الذعر. غالبًا ما تكون سلوكيات التجنب هذه مقيدة لحياة الشخص، وقد تجعله يتجنب أشياء مثل القيادة أو التسوق في الأماكن العامة أو السفر الجوي أو مواقف أخرى. في بعض الحالات، قد تكون هذه الحالة شديدة جداً، حيث تجعل المصاب

غير قادر على مغادرة منزله.

اضطراب قلق الانفصال Serparation Anxitey Disordes

حيث يكون القلق الشديد بسبب خوف الانفصال من أحد المقربين جدا، أو البقاء بعيدا عنه، وقد يصاحبه أحلام وكوابيس مزعجة وبعض الأعراض الجسدية.

الرهاب الاجتماعي Social Phobia

و يتضمن الخوف من المواقف الاجتماعية،و قد يتركز هذا الخوف على أحداث معينة، مثل التحدث أمام الجمهور أو حتى أمام عدد قليل من الغرباء، أو الأكل في الأماكن العامة، وغيرها. المصابين به لديهم شعور مبالغ فيه بأن الآخرين يدققون في كل ما يفعلونه، و نتيجة لهذا الخوف يضطرون لتجنب تلك المواقف الاجتماعية، والبعض قد يعاني من تبعات عديدة مؤلمة.

الرهاب المحدد Specific phobia

تتضمن أنواع الرهاب المحددة خوفًا شديدًا من شيء معين أو موقف معين، غير عقلاني وغير متناسب مع التهديد الفعلي، مثل الخوف من ركوب الطائرة أو المصاعد، الخوف من بعض الحيوانات الأليفة وغير المؤذية، وغير ذلك، يؤدي هذا الخوف إلى ظهور أعراض فورية عند مواجهة مصدر الخوف مثل التعرق والبكاء وسرعة ضربات القلب وزيادة التنفس وغيرها.

علاج اضطرابات القلق

يكون العلاج عبر زيارة المختصين النفسيين، أطباء نفسيين ومعالجين نفسيين. فالطبيب النفسي قد يصرف بعض الأدوية التي تساعد على ضبط ما يمكن اعتباره خللاً في النواقل العصبية في الدماغ، والتي قد يكون لها تأثير على شعور الشخص باضطراب قلق معين. ولكن هل يمكن أن يتم علاج بعض أنواع اضطراب القلق بدون أدوية؟ وهل إذا كانت هنالك حاجة لاستخدام الأدوية فهل هنالك طرق أخرى مساندة لها؟

الجواب نعم، هنا سوف أستعرض معك معلومات حول Psychotherapy أو ما يمكن تسميته بالعلاج النفسي بدون أدوية، الذي يقدم هذا النوع من العلاج هو المتخصص في علم النفس (الأخصائي النفسي Psychologist)، وكذلك يمكن للطبيب النفسي تقديم بعض أنواعه إذا تلقى تدريباً مكثفاً ومعتمداً فيه.

أيهما أفضل: العلاج بالأدوية النفسية أو العلاج النفسي بدون أدوية؟

الجواب: يعتمد على حسب الحالة. كالتالي: حالة تحتاج فقط علاج نفسي بدون أدوية، أو حالة توجب استخدام الأدوية ولا يمكن تقديم العلاج النفسي، أو حالة يمكن استخدام الطريقتين معاً. وهنالك أيضاً

تفاصيل عديدة قد لا تهم غير المتخصص.

ولهذا يجب أن يكون هنالك تعاون وثيق جدا بين الطبيب النفسي والأخصائي النفسي، فدور كل منهما مكمل لدور الشخص الآخر.

والآن سوف أعطي لغير المتخصص لمحة موجزة جدا عن بعض أنواع ومدارس العلاج النفسي بدون أدوية، بعض هذه الطرق تناسب علاج اضطرابات القلق تحديدا، وبعضها مناسب للاضطرابات الأخرى:

- التحليل النفسي Psychoanalysis

أسسه الطبيب سيجموند فرويد في أواخر القرن ١٨ الميلادي، وبني على عدة نظريات، من خلالها يقوم المحلل النفسي بمساعدة الشخص للتعرف على عمق ذاته ودوافعه وصراعاته الذاتية وتفسير انفعالاته وبعض المعاني والتي غالبا تقع خارج إدراكه الواعي unconscious.

بالدرجة الأولى هو معني بتحليل عميق جدا للذات، يعني أن الذي يريد أن يخضع لهذا النوع من التحليل لا يشترط أن يكون لدي أعراض نفسية، بل يمكنه الاستفادة منه ليشعر بمعنى أكبر لحياته ويصل لفهم أوسع عن مكنونات نفسه، ويمكن أن تكون سمعت عن طرق أخرى لتحليل الشخصية، صحيح أن هنالك بعض الطرق والمقاييس العلمية لاكتشاف بعض السمات، ويقوم بها مختصون ولها بعض الفوائد، لكنها لا تصل أبدا إلى العمق والدقة التي يصل لها التحليل النفسي ونظرياته.

وهو كذلك أسلوب علاجي، بل هو الأساس الذي تشكلت منه بقية الطرق العلاجية.

- العلاج التحليلي Psychoanalytic Psychotherapy

يعتمد على النظريات التحليلية ولكنْ له هدف علاجي محدد، يستفيد منه الشخص الذي يبحث عن علاج نفسي لأعراض نفسية يعاني منها، وكذلك هو أقل عمقا وأقصر مدة من التحليل النفسي وأيضا عدد جلساته أقل. وله نوعان: Expressive and Supportive.

-العلاج الديناميكي Brief Psychodynamic Psychotherapy

يندرج تحت العلاج التحليلي ولكن مدته أقل وعدد جلسات أقل كذلك، ولا يصل للعمق الذي يصل له العلاج التحليلي، وهنالك اختلافات أخرى.

- العلاج السلوكي Behavior Therapy

يعتمد على مبدأ نظرية التعلم learning theory، ويرى رواد المدرسة السلوكية أن السلوك نتيجة تعلم، وذلك يقود إلى اعتبار أن السلوك السيئ -الذي يؤثر على المشاعر- يمكن تعديله.

بدأ هذا النوع من العلاج النفسي في القرن الماضي، وله عدة تقنيات وأنواع منها:

١. إزالة التحسس System aticdesensitization: محاولة لتخفيف وإزالة تأثير الشيء الذي يخافه الشخص، من خلال منهجية تعتمد على ثلاث مراحل بالتدريج عبر التخيل، منها: الاسترخاء، بناء تسلسل هرمي للشعور، تخفيف أثر المسبب له وتقليل شدة حساسيته وتأثيره.

٢. التعزيز الإيجابي Positive Reinforcement، وبعضهم يستخدم مصطلح Token economy: من خلاله يتم تحفيز الشخص على التقيد ببعض السلوكيات الجيدة، وقد يُستخدم في تعزيز السلوكيات لدى المصابين باضطراب الفصام أثناء فترة مكوثهم في المستشفى.

٣. التعريض المتدرج Therapeutic-graded exposure: يشابه رقم ١ إزالة التحسس، ويفرق عنه بعدم وجود التخيل، حيث يقوم على تعريض الشخص لموقف أو شيء يخافه تدريجيا بإشراف المعالج، فمثلا الذي يخاف من القطط قد يبدأ المعالج بعرض صور لها ومن ثم ينتقل تدريجيا حتى يتمكن الشخص من الاقتراب منها.

٤. الغمر Flooding: حيث يقوم المعالج بطريقة علمية بتعريض المريض للمؤثر بشكل مباشر غير متدرج، ولكن حين يكون ذلك عبر التخيل فيسمى Implosion.

٥. التدريب التوكيدي Assertive Training: ويعتمد على عدة فنيات مثل

role modeling, desensitization, positive reinforcement

والتي يتم من خلالها تحسين قدرة الشخص على الإصرار والثقة وتقدير الذات، وله ارتباط كذلك بتنمية مهارات اجتماعية مختلفة.

٦. العلاج عبر إزالة التحسس وإعادة المعالجة من خلال حركة العين EMDR: وهو أحد أبرز الطرق الحديثة في علاج الاضطرابات النفسية خصوصا تلك التي تكون بعد حدوث صدمة نفسية في حياة الشخص والتي تتسبب في تراكم ذكريات مؤلمة، حيث وجدت له نتائج جيدة في علاج مثلا اضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD.

٧. التعلم بالنموذج والمشاركة Participant modeling: هي طريقة ضمن العلاج النفسي، من خلالها مثلا: يتعلم الطفل المصاب بالفوبيا سلوكيات معينة، وكذلك المصاب بفوبيا الأماكن المفتوحة، حيث يقوم المعالج بتعليمه وتدريبه على نموذج وسلوك إيجابي يهدف إلى إكسابه مهارة وقدرة أفضل على التعامل مع تلك الرهبة والخوف.

٨. التعرض للشيء المخيف عبر الواقع الافتراضي Exposure to stimuli presented in virtual reality: من خلال لبس ما يعرف بعدسة أو جهاز VR والذي يمكن الشخص من رؤية فيديو كأنه حقيقة أمامه، يستخدم غالبا في علاج الرهاب من الأماكن المرتفعة ورهاب العناكب ورهاب الأماكن المغلقة وغيرها.

٩. التدريب على المهارات الاجتماعية Social Skills training: حيث يتم تدريب بعض المصابين بالفصام أو بعض المصابين باضطرابات في التواصل الاجتماعي على مهارات اجتماعية معينة، كلاً بحسب احتياجه.

-العلاج المعرفي السلوكي Cognitive-Behavior Therapy

وقد يكون هذا النوع أشهر أنواع العلاج النفسي وأكثرها انتشاراً. حيث يعتمد على نظرية أن سلوك الشخص يعتمد على الطريقة التي يفكر بها تجاه نفسه وتجاه دوره في الحياة. وأن سلوكه الخاطئ هو انعكاس لنمط تفكير خاطئ متأصل في ذهنه. هذا التفكير الخاطئ يقود إلى خلل معرفي للأمور cognitive distortions، ولهذا يقوم هذا النوع من العلاج بمحاولة تصحيح ذلك الخلل في التفكير وتصحيح السلوك الشخصي الخاطئ أو ما يعرف بـ self-defeating behavior. بشكل آخر يمكن القول بأنه تحسين المشاعر من خلال تصحيح التفكير. مبتكر ومؤسس العلاج المعرفي السلوكي CBT هو البروفيسور آرون بيك أستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفينيا وكان ذلك في عام ١٩٦٠م تقريباً. وقد أسس معهداً متخصصاً في ذلك. يمكن تقديم هذا العلاج في ١٥ إلى ٢٠ جلسة لمدة ٣ شهور، ومن خلاله يتم رفع وعي الشخص بالخلل المعرفي وأخطاء التفكير والافتراضات الخاطئة التي قد تكون السبب في معاناته النفسية.

وهنالك تمارين يقوم بها في المنزل، كأن يؤدي تمرين سجل الأفكار، بحيث يسجل فيه كل الأفكار السلبية التي قد تمر به، من خلال هذا العلاج يتم محاولة تصحيح وتعديل الأفكار التلقائية Automatic Thoughts. وعبر نظريات هذا العلاج يمكن توصيف الخلل المعرفي وخطأ التفكير لدى المصاب بالاكتئاب حيث يكون لديه:

١. نظرة سلبية عن نفسه.

٢. تقييم سلبي لأحداث ماضيه وحاضره.

٣. نظرة تشاؤمية سلبية لمستقبله.

-العلاج الأسري Family Therapy

أحد أهم أنواع العلاج النفسي، وللأسف الكثير لا يعرفون مدى أهميته! فهو يساعد على تحسين طريقة التواصل بين أفراد العائلة، وتحسين القدرة على حل الخلافات، وكذلك يساعد على فهم احتياجات ومتطلبات الحالة النفسية لأي فرد من العائلة، وغير ذلك من المبادئ الهامة.

-العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy

تم تطويره في ألمانيا عام ١٩٨٧م، يقوم على تعزيز وتحسين القدرات والميزات الإيجابية ونقاط القوة لدى الشخص، مما قد يساهم في تحسين صحته النفسية وتخفيف معاناته المرضية، عبر زيادة وعيه بما يمتلكه من قدرات ومهارات وإمكانات.

- العلاج التخطيطي Schema Therapy

صممه الدكتور جيفري يونغ في عام ١٩٩٠م، يركز علاج اضطرابات الشخصية والاكتئاب وغيرها، تم تطويره عبر دمج عدة نظريات وتقنيات علاجية نفسية سابقة.

هنالك أيضا عدة تقنيات وطرق مختلفة من العلاج النفسي يمكن الرجوع إليها.

أول خطوات العيش بسعادة أو على الأقل العيش بكآبة أقل أن: نتعلم معلومات وأفكار ومهارات الحياة الطيبة، ثم نحولها لمشاعر محفزة، ثم نطبقها، ثم نحولها لعادات وأسلوب حياة.

*****

سعادة كبيرة أن تعمل في مجال تعشقه، وبالطريقة التي تحب وتتقن، لا تشعر بالوقت وأن تؤدي مهامك، تؤديها بحب، هي مرحلة عالية ومتقدمة من الحياة السعيدة ذات المعنى، لكن! لن يصل إليها الشخص إلا بعد تضحية وعناء.

لكل شخص منا نشاط معين شيء محدد أو عدة أشياء، حين يقوم بها يشعر بالسعادة، بالبهجة Happiness Activities، لكن المشكلة أن الغالبية لا يضعونها ضمن يومهم، ينسون عنها!

*****

وصفة سعادة يومية مجربة، كل يوم اسأل نفسك: ما هو أجمل شيء سأستمتع به اليوم؟ ما هي المشكلات التي لابد أن أتعامل معها اليوم؟، كيف يمكن التقرب إلى الله أكثر؟ ما هي الأمور المعنوية والمادية التي كنت أتمناها وهي الآن موجودة في حياتي؟

التعيس هو شخص يهتم بما لا يملكه أكثر من اهتمامه بما يملك، وقد يحزن على فقد الشيء أكثر من فرحه بامتلاكه.

*****

من أروع ما قرأت عن السعادة، ما كتبه د. ريتشارد أوكونور في كتابه Rewire، أن السعادة عملية وأسلوب حياة تتكون من: القدرة على الشعور بالفرحة عند حدوث حدث سار، القدرة على الشعور بالرضا عند الإنجاز، الغياب الجزئي للبؤس، الإحساس بالمعنى والهدف.

لتخفف الكآبة وتزيد مستوى سعادتك يوصي الباحثون أن تطبق طريقة Three Blessings: اكتب يومياً قبل أن تنام ثلاثة أشياء جميلة حصلت في يومك، سواء شيء بسيط جداً أو حدث مهم. هذه الطريقة أثبتت فعاليتها حتى في تخفيف درجة الاكتئاب!

*****

ستكون سعيداً معظم الوقت حين لا تربط سعادتك بشيء محدد تود أن يحدث لك أو تحصل عليه، بل بالشيء الذي لديك فعلاً.

حين تمر بك لحظات سعيدة فحاول أن تعيشها بعمق وتركز فيها وتستمتع بها. بعضهم يقول «أخاف مما قد يأتي بعدها»، يأتيه شعور أن وجود تلك اللحظات شيء غريب، فتجده يبحث عما يجعلها بنظرته واقعية وهي في الحقيقة ليست سوى نظرة سلبية تشاؤمية. ركز في لحظتك السعيدة!

*****

(savoring عيش اللحظة والتلذذ بها) وتعني أن تستمتع بعمق وتتلذذ بأي لحظات ومناظر ومشاعر جميلة. أن تركز عليها وتتنفس بعمق وتكون واعياً بها هذا المصطلح والمعنى ابتكره كلاً من فريد براينت وجوزيف فيروف قبل عشرين سنة تقريباً.

هل المال يصنع السعادة؟ طبعاً نعم!! بشرط أن يكون الشخص: لا يقارن نفسه سلبياً بغيره، يعني لو عنده مئة ألف وأحد ممن حوله عنده مليون، فلا يقارن نفسه سلبياً به، بل يستمتع بما معه، ويعطي، ويشعر بالامتنان، بقيمة ما معه، ويشعر بوجوده، ويكون لديه خطة مالية.

*****

بعضهم يمكن أن يعدد لك عشرة أمور تجعله تعيساً، ولكن قد لا يمكن أن يعدد لك بذلك الرقم نفسه الأمور التي تجعله سعيداً.

- يومياً يذهب معظم الناس لأعمالهم أو لدراستهم أو لقضاء شؤون حياتهم وفي الغالب لا تحصل لهم مشكلات، ولكن في الوقت ذاته يعيش الكثير منهم مشكلات داخل عقله! وليست حقيقة في واقعه! ينبغي للشخص أن يركز أين يذهب به تفكيره، أن ينتبه تماما لنوعية تلك الأفكار.
- القلق السلبي محاولة السيطرة والتحكم بأمور في الحياة لا يمكن التحكم بها.
- غالبا يصاحب اضطرابات القلق بعض الأعراض الجسدية مثل: آلام العضلات، الصداع، آلام المعدة والقولون، التعرق، مشاكل الجلد، وغيرها.
- من طرق تخفيف القلق ما يسمى بـ تقدير المخاطر Risk Assessments، بعد أن تمارس الاسترخاء أو الرياضة، اجلس في مكان هادئ، ثم اكتب درجة من ١٠ مقدار خطورة الأمر الذي يقلقك. في أحيان كثيرة ستجد أن الدرجة منخفضة!
- بعضهم حين يقلق من شيء يقوم بممارسة شيء من سلوكيات الأمان Safety behaviors، مثل تكرار التأكد، قد يشعره ذلك بالاطمئنان لفترة قصيرة لكن سرعان ما يعود التوتر والقلق من جديد، الحل هو في تقبل المجهول في بعض الأمور، الاعتياد على ذلك يقلل شدة التوتر والقلق.
- لتخفف قلقك السلبي ركز على ما يحدث أمامك الآن! في لحظتك الآن! ركز انتباهك على اللحظة الحالية.
- حين تعيش خوفاً وقلقاً من شيء معين، وتجد نفسك قمت بما يتوجب عليك تجاهه، فاحذر من الفراغ! ليكن جدولك مليئا بأمور تنجزها وأخرى تستمتع بها.
- عقلك لا يمكن أن يفكر في شيئين في اللحظة نفسها، فحين تركز على شيء تنجزه سيخف تركيزك على فكرة الخوف وبالتالي تخف لهيب مشاعر الخوف.
- بعضهم في محاولته لتخفيف القلق يحاول بكثرة البحث حول ما يقلقه لعله يشعر بالاطمئنان، لكن في الغالب يجد معلومات تزيد من شدة القلق! الحل في فعل ما يتوجب فعله فقط، دون البحث عن مزيد من المعلومات.
- في فترة الشعور بالخوف والقلق قد تقل إنتاجية الشخص في عمله أو دراسته أو مهام حياته الشخصية، يشعر وكأن شيئا ما يكبت على صدره ويشده إلى الأسفل، يصبح تفكيره تشاؤمياً، هنا قد يحتاج أن يتحدث لمن يساعده ممن يمتلك المعرفة والخبرة.

- شدة القلق تعني كثرة التفكير التشاؤمي في المستقبل، العودة بالذهن والتركيز على اللحظة الحالية، الساعة الحالية، اليوم، بحيث يتم إنجاز مهامه، والاستمتاع بالموجود، ومواجهة أي تحدٍّ حالي، كل ذلك سوف يسحب التفكير من المستقبل إلى الحاضر، وبذلك قد يقل القلق.
- الشعور بالقلق السلبي هو دائرة تبدأ بالتفكير فيما يُقلق، ثم تخيل سيناريو مخيف، ثم يزداد الشعور بالقلق أكثر، وهكذا، ولكي يشعر الشخص بالاطمئنان عليه كسر هذه الدائرة من خلال: تشتيت وتحويل التركيز وتخفيف هرمونات التوتر، عبر مثلا: أداء أي مهمة وممارسة الرياضة.
- لتخفيف القلق مارس أي نوع من الرياضة، ففي أول ١٥ دقيقة غالباً سيزيد إفراز هرمون الاندورفين الذي سيخفف شعورك بالخوف والقلق.
- حين تتفحص مصادر القلق لديك ستجد أن بعض الأشخاص هم مصدر رئيسي له! تجدهم يكثرون من نشر الشائعات دون حتى محاولة التأكد منها! يرسلون لك كل خبر خاطئ قد يجعلك تشعر بالخوف والقلق! بعضهم للأسف يقوم بذلك ليشعر بنوع من الاهتمام والأهمية!
- عالم القلق السلبي هو عالم افتراضي غير حقيقي، عد إلى واقعك وعش حياتك الحاضرة.
- كلما زاد شعورك بالتقبّل Acceptance لما يحدث لك، قلّ شعورك بالقلق والخوف. ذلك التقبل الذي لا ينافي بذل الجهد وعمل الممكن.
- المعلومات الخاطئة التي تطرأ على عقلك أو يقولها لك غيرك حول أي موضوع في حياتك، قد تكون محركاً وسبباً للقلق الذي قد تعيشه، تأمل جيداً في ذلك، وتذكر أنه لا يمكنك دوماً التأكد من مدى صحة أي معلومة، لذا تقبل أن تكون جاهلاً وغير متيقن من بعض الأمور والأحداث.
- القلق السلبي هو محاولة للشعور بالسيطرة والتحكم بأمر معين، هذا الشعور لا يمكن للإنسان أن يجده في كل أمور حياته! يجب أن يتقبل وجود شيء من عدم اليقين في مسار بعض الأحداث والأمور في حياته.
- أي حدث قد لا يسبب القلق بذاته، لكن أفكارك عن ذلك الأمر وطريقة تفسيرك وردة فعل جسدك هي من سيجعلك تشعر فعلياً بالقلق!
- مشكلة الشخص القَلق هي مع الزمن! فهو يعيش بتفكيره معظم الوقت في المستقبل. ولهذا فأهم وسيلة لتخفيف القلق السلبي أن يتعلم ويتدرب على مهارة التفكير في الحاضر في اللحظة الحالية. هي عادة عقلية يمكن للشخص التعود عليها.

- كن منطقياً واعياً بحجم أي مشكلة تمر بك، مشكلة بعضهم أنه يجعل من مشكلة معينة خطراً وكارثة Catastrophizing! مارس الرياضة، الاسترخاء، خذ كفايتك من النوم، ثم قيّم الحجم الفعلي لأي تحدٍّ يواجهك.
- حين تقلقك فكرة معينة، حاول أن تهدئ نفسك، وبعد ذلك ابحث عن دليل على أن الفكرة صحيحة Identity Evidence، اكتب الفكرة ثم اكتب ما هو الدليل على كونها صحيحة وكذلك ما هو الدليل على أنها خاطئة.
- مما يخفف القلق السلبي أن تحاول وضع مسافة بين ذاتك وأفكارك المقلقة، بمعنى أن تخفف من محاولة مقاومتها وانتزاعها، أن تحاول تقبل وجودها، في الوقت ذاته تقرب المسافة بين ذاتك وبين أهداف تنجزها وأمور تستمتع بها.
- من المحزن أن الشخص قد يكتشف بعد مدة الزمن أنه عانى كثيرًا من مشكلات لم تقع إلا في خياله وتفكيره، ولم تحدث في حياته!
- بعض إصابات الدماغ قد تؤثر بشكل سلبي على سلوك الشخص وطرق تفكيره، ولهذا يقوم الطبيب النفسي بأخذ ذلك بعين الاعتبار في أثناء الفحص النفسي.
- التفاؤل توقّع، والقلق السلبي توّقع، التوقّع الذي تعطيه وقتاً أكثر وانتباهاً أكثر، هو الذي سيحدد نوعية مشاعرك أغلب الوقت، بل أغلب حياتك!
- الدوبامين هو مادة كيميائية Neurotransmitter موجودة في الدماغ. مهمة للشعور بالتحفيز والبهجة والشعور بالمكافأة وغيرها، حين لا تأخذ كفايتك من النوم قد يتسبب ذلك في تقليل تركيزها حيث قد تتأثر المستقبلات بشكل سلبي.
- هل سبق سمعت عن مادة جابا GABA؟هي مادة كيميائية amino acid في الدماغ، تؤدي دوراً مهماً في تخفيف القلق وزيادة الشعور بالاسترخاء والهدوء والراحة النفسية، شيئان قد يساعدان على تحسين إفرازها: التأمل والرياضة.
- العلاج بالفن Art Therapy إحدى الطرق المستخدمة في علاج القلق إلى جانب الطرق العلاجية الأخرى، حيث برز في أربعينيات القرن الماضي، فالرسم والتلوين وغيرها من الأعمال اليدوية الفنية تخفف التوتر وتحسن التركيز وتخفف التفكير السلبي.
- لا تضيع وقتك في القلق بشأن ما قد يعتقد عنك أي شخص ذو تفكير سلبي يبحث فقط عن

أخطائك.

- قد يزيد القلق والتوتر حين تلزم نفسك بأن تجد فوراً حلاً نهائيا لمشكلات غير عاجلة في حياتك.
- للتفريق ما بين القلق الإيجابي والسلبي ينبغي النظر بواقعية ومنطقية إلى الموضوع المُقلق، وتفنيد الأفكار المقلقة، ولكي يتمكن الشخص من ذلك ينبغي أن يصفي ذهنه ويخفف توتره عبر ممارسة الرياضة مثلاً، لأن التوتر يضعف التفكير المنطقي.
- من الطبيعي أن يحاول الشخص أداء واجباته وترتيب أموره ليشعر بامتلاكه السيطرة على جوانب حياته، ولكن المشكلة أن هنالك أموراً قد تحدث في حياة الشخص لا يمكن السيطرة عليها. محاولات الشخص للسيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه تكون نتيجتها الضيق والإحباط والقلق.
- في العلوم النفسية هنالك ما يعرف به Post Traumatic Stress وهي حالة من الضغط النفسي والمشاعر المؤلمة التي ممكن أن تحصل للشخص بعد أي خسارة أو مصيبة أو حدث مؤلم، وقد تتحول إلى اضطراب نفسي PTSD. لكن لاحظ الباحثون أن بعضاً ممن مروا بتجارب قاسية أصبحوا أكثر نجاحاً بالرغم من بعض الوقت الذي قضوه في حزن، لكنهم تجاوزا ذلك إلى مراحل متقدمة من الازدهار والنمو الشخصي، أطلقوا على ذلك مسمى Post Traumatic Growth نمو ما بعد الصدمة.
- الكوابيس والأحلام المزعجة قد تكون أحد الأعراض لبعض اضطرابات القلق.
- الشخص الذي يقلل من قيمته الذاتية قد يزيد ذلك من شعوره بالقلق الدائم. ينبغي له أن يخصص وقتاً لتذكر نقاط قوته وقدراته، يحتاج أن يتوقف ليحتفل بأي إنجاز أو نجاح. وقد يكون من الأفضل أن يكتبها ويجعلها حاضرة أمامه دائماً.
- مصادر القلق نوعان:١) قابل للتحكم: لا يخففه سوى اتخاذ إجراء في الوقت المناسب مع المحافظة على نمط تفكير وسلوك إيجابي وكذلك اهتمام بالجسد. ٢) غير قابل للتحكم: لن يزيدك تفكيرك فيه سوى هم وغم وضيق وقلق، انقل تركيزك إلى إنجاز في أمور حياتك الأخرى.

مستوى الثقة بالنفس ليس ثابتاً، قد يزيد بعد الإنجاز وينخفض حين تأتي أزمة، تَقبُّل ذلك يعد خطوة مهمة نحو الاستمرار في تحسين الثقة.

*****

هو شعور الشخص تجاه نفسه بشكل عام، بينما الثقة بالنفس هي إيمانه بقدرته على تحقيق أهدافه.

تتطلب الثقة بالنفس أن يكون لدى الشخص صورة ذاتية إيجابية عن نفسه، أن ينظر لنفسه وقدرته بطريقة صحيحة، يحاول معرفة نقاط قوته ويقويها، ونقاط ضعفه يتقبلها ويحاول تحسينها.

*****

احرص على وجود جرعات يومية لرفع ثقتك بنفسك، كأن تحافظ على قدر معين من الإنجاز اليومي، ممارسة الرياضة، الاهتمام بالمكان، الاعتناء بالمظهر، تحديد وقت للتفكير في حل للمشكلات، التركيز على الأمور الإيجابية أو الأمور التي تمضي بشكل جيد، ممارسة الامتنان.

بعضهم قد يعد الثقة مجرد القدرة على التحدث، لكن ذلك ليس سوى جزء واحد من أجزاء كثيرة للثقة. ولذا فالثقة بالنفس لها جانبين: الثقة الخارجية: وهي التي نعيشها أمام الآخرين. الثقة الداخلية: وهي التي نشعر بها في السر، مدى ثقة الشخص في قدراته.

*****

الثقة ليست مجرد الثقة الخارجية التي قد يلاحظها الآخرون من خلال التحدث والتواصل، ولكنها كذلك ثقة داخلية، تتمثل بـ: الطريقة التي ترى بها قدراتك، قناعتك بقدرتك على التعامل مع المشكلات، مدى شعورك بالخوف والقلق، مدى شعورك بالراحة الداخلية والهدوء.

ينبغي للشخص صاحب الأحلام والطموحات أن يسأل نفسه دوماً: «هل طريقتي الحالية في التفكير، وهل أفعالي و سلوكياتي، ونمط حياتي، تتوافق فعلاً مع ما أريد تحقيقه في حياتي؟!».

*****

ما أجمل أن ينجز الإنسان شيئا خارج منطقة راحته!

لكي يتقدم الإنسان نحو مزيد من النجاحات قد يحتاج غالبا أن يتوقف ويتأخر قليلا ليعيد ترتيب أموره ويعيد النظر فيها، يحتاج إعادة ترتيب الأوراق وإطالة النظر فيما تحقق وكيف يمكن التطوير والتحسين.

*****

يرتبط مفهوم الذات -كما يقول كارل روجرز- بـ: الصورة الذاتية، تقدير الذات، الصورة المنشودة.

الذاكرة تعتمد على ٣ عمليات: الترميز (استيعاب المعلومات) Encoding، التخزين (تخزين المعلومات) Storage، الاسترجاع (استدعاء المعلومات) Retrieval. بعض من يعاني من الاكتئاب أو القلق قد يكون لديه مشكلة في مرحلة تخزين المعلومات بسبب قلة التركيز.

*****

يزداد عمق تأثيرك في حياة الآخرين حين تشير عليهم بفكرة أو تدربهم على مهارة يتمكنون من خلالها حل مشكلة لديهم أو اكتساب قيمة أروع لحياتهم.

بكل بساطة، القلق هو تفكير في موضوع معين في زمن المستقبل وليس في تلك اللحظة التي تعيشها الآن، سواء كان ذلك المستقبل بعد أيام أو شهور وسنوات. من الطبيعي أن النجاح والإنجاز يتطلب تخصيص الوقت لذلك النوع من الرحلة الذهنية عبر الزمن، نحو المستقبل، فيتم وضع الخطط والاحتمالات المتوقعة ويتم النظر في الخيارات المستقبلية المتاحة حول كثير من أمور الحياة.

لكن ما هو موجود فعلياً في حياة الكثير أنهم يبقون عالقين في المستقبل، ليس من أجل التخطيط، ولكن لشعورهم بأن عليهم التفكير دوماً حوله، والمؤسف أن ذلك لا يقتصر فقط على عدم التركيز على الحاضر والاستمتاع به والإنجاز فيه، لكنه يكون تفكيراً سلبياً مليئاً بتخيل سيناريوهات مخيفة ومقلقة، تقع غالبا خارج سيطرة الشخص ونطاق تحكمه، ولذا فإن من أهم طرق التعامل مع القلق إدراك ذلك النمط من التفكير، وإرجاع التركيز والانتباه نحو ما تتطلبه حياة الشخص فعلياً من حيث إنجاز أموره وعيش الحياة فعلياً في الواقع، وليس مجرد تخيل كيف ستبدو الأمور عليه في الأيام والفترة القادمة.

الرغبة في السيطرة علي الأمور والاستعداد الخاطئ هو ما قد يدفع الكثير لكثرة التفكير والتحليل حول ما قد يحدث لهم في جانب من جوانب حياتهم، بالطبع هنالك فرق بين أن يخصص الشخص الوقت الكافي للتفكير والتخطيط للتعامل مع المشكلات المستقبلية المحتملة، والتي قد توثر على حياته، وبين أن يصبح ذلك عادة عقلية تلقائية، فقد يجد الشخص نفسه قد مضى عمره وهو لم يعش فعلياً حياته الواقعية الحالية الحقيقية. يقول ديفيد فيسكوت: «القلق يقودك إلى التخلي عن رؤيتك المطمئنة للواقع والبحث عن المخاطر، فتصبح أكثر حساسية، وأكثر تركيزاً على الصوت والحركة. تبقى يقظاً وباحثاً عن أي أوجه محتملة للخطر. القلق قد يدفعك إلى سوء تفسير ما تراه، وحين تصاب بالفزع تنشط بداخلك جميع مخاوفك القديمة وتسعى للتعبير عنها، تشعر بالانفصال عن الواقع، وكأنك تعيش كابوساً لا تستطيع اليقظة منه، تصبح أكثر تشككاً وتبحث عن الخطر أينما نظرت».

لتخفيف القلق يتطلب من الشخص بناء مساحة ذهنية محايدة، بحيث تكون تلك المساحة هي المكان الذي يتواجد فيه تفكيره معظم الوقت، يكون مُركزا على اللحظة الحالية، الحاضر، الوقت والزمن الفعلي الحالي الذي يعيش فيه، من خلال التفكير بما يدور حوله الآن، من أمور جميلة يستشعرها، ومن مشكلات تتطلب منه حلاً حالياً، ومن سلوكيات ينجزها، ومن أمور يستمتع بها، في الوقت ذاته يكون هنالك وقت دوري مخصص للتفكير في المستقبل والتخطيط له والتعامل مع مشكلاته المحتملة والاستعداد المنطقي

الواقعي له، ثم العودة للحياة الحاضرة، الحالية، الفعلية.

المنطقة المحايدة هي اللحظة، لحظة حياتك الآن، الأفكار المقلقة تحاول أن تعيدك إلى الماضي أو تدفعك إلى المستقبل، قد تفرط في التفكير في شيء حدث منذ سنوات عديدة أو قبل دقائق قليلة فقط. ويمكن قول الشيء نفسه عن المخاوف بشأن المستقبل.

جزء من العيش بوعي وإدراك في الحاضر هو تفعيل مهارة اليقظة الذهنية Mindfullness، من خلالها يمكن تحويل انتباهك من القلق نحو ما يحدث الآن حولك في هذه اللحظة، ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟

لاحظ أنه عندما تعيش في تلك المنطقة الذهنية المحايدة وتركز على ما يجري الآن فأنت لا تفعل أي شيء لتجنب أو القضاء التام على أفكارك المقلقة، حيث ستستمر الأفكار في الدوران في عقلك، فلا تقاومها و لا توليها اهتمامًا، وإنما أعد تركيزك نحو لحظتك الحالية وما يدور حولك.

يقول مؤلفو كتاب العقل قبل المزاج:»الوعي والقبول هو ممارسة تعلم البقاء في اللحظة الحالية وملاحظة تجربتك والبيئة المحيطة الحالية بانتباه كامل، وجزء من الوعي يتمثل أيضاً في قبول تجاربك دون إصدار أحكام حولها. هذا ليس سهلا كما يبدو، فعندما تحاول أولاً ممارسة الوعي لمجرد دقيقة أو اثنتين، فمن الشائع بعض الشيء أن ينجرف عقلك إلى المستقبل أو الماضي، وهذا أمر متوقع. والدراية بانجراف عقلك أمر جيد، لأنها تمنحك الفرصة للتذكر والعودة إلى لحظتك وتجربتك الحالية. وجزء من التحلي بالوعي يكمن في ملاحظة انجرافك العقلي دون الحكم عليه، فبدلا من ذلك، أعد نفسك بلطف إلى اللحظة الحالية. وبمجرد أن تكون قادرا على التحلي بالوعي لبضع دقائق في مواقف لا تجعلك قلقا، تكون مستعدًا لاستخدام هذه المهارة في مواقف تثير قلقك «. ويضيفون: «يساعد الوعي والقبول على التعامل مع القلق بعدة طرق: أولا، معظم القلق يكون بشأن مخاوف لا تحدث حالياً، ولكنه يكون بشأن أشياء نخشى أنها قد تحدث في المستقبل، حتى بعد بضع دقائق من الآن. إذا تعلمت اللحظة الحالية، فسوف ينخفض قلقك. ثانيا، عندما تكون منخرطا تماما في اللحظة الحالية، لا يركز مخك على مخاوفك. فالتركيز على اللحظة الحالية يشغل عقلك ويساعدك على الشعور بالانغماس في تجربتك، وهذا بوجه عام يؤدي إلى شعور بالاسترخاء. ثالثا، إحدى الفوائد طويلة الأجل للوعي والقبول تتمثل في أنهما يستطيعان مساعدتك على تحمل القلق والشعور بقدر أقل منه؛ لأنك ستتعلم رؤية أفكارك المثيرة للقلق باعتبارها مجرد نشاط عقلي بدلا من اعتبارها الحقيقة».

من خلال ترسيخ نفسك في اللحظة الحالية فإنك تزيل قوة القلق عليك، وتقلل شدته وتأثيره، و بدلاً من التفكير في التفكير فأنت منخرط في اللحظة الحالية. هذا يعني أنك تعيش حياتك لحظة بلحظة، حتى لو لم

يختفِ القلق تمامًا، فإنه سيفقد قبضته علي تفكيرك، وكلما حاولت الأفكار المقلقة أن تخرجك من حاضرك، من لحظتك، حاول ببساطة إعادة تركيزك وانتباهك لما حولك مرة أخرى.

قد لا يكون ذلك سهلاً، خصوصا في البداية، لكن ينبغي أن نتذكر أن التفكير ما هو إلا عادات، كما هي عادات السلوك، تتطلب معرفة ثم ممارسة، واستمرارية.

الخاتمة

وقبل أن تنتهي رحلتك مع كتابي، تَذكّر، بأن لديك الآن هذه اللحظة، هذا الوقت الحاضر الذي تعيش فيه، ركز فيه، استمتع فيه، واجه أي تحدٍّ أو مشكلة، أنجز، عش يومك، وكفى حملاً لآلام الماضي وقلقاً من المستقبل، تعلم من ماضيك وخطط لمستقبلك، وعُد دوماً بتفكيرك إلى هنا والآن.

المؤلف

Boyes, A. (2015). The Anxiety Toolkit: Strategies for managing your anxiety so you can get on with your life. Hachette UK.

Cortman, C., Shinitzky, H., & O›Connor, L. A. (2015). Take Control of Your Anxiety: A Drug-free Approach to Living a Happy, Healthy Life. Red Wheel/Weiser.

Ellis, A. (1998). How to control your anxiety before it controls you. Citadel Press.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. Guilford Publications.

Hayes, S. C. (2020). A liberated mind: How to pivot toward what matters. Penguin.

Hibberd, J., & Usmar, J. (2014). This Book Will Make You Calm. Quercus.

Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1988). Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry. Williams & Wilkins Co.

Leahy, R. L. (2012). The worry cure: stop worrying and start living. Hachette UK.

Leahy, R. L. (2010). Anxiety free: Unravel your fears before they unravel you. ReadHowYouWant. com.

Miller, D. (2006). Don›t Worry: How to Beat the Seven Anxieties of Life. Pearson Education.

Peterson, T. J. (2020). 101 Ways to Stop Anxiety: Practical Exercises to Find Peace and Free Yourself from Fears, Phobias, Panic Attacks, and Freak-Outs. Simon and Schuster.

Southwick, S. M., Ozbay, F. A. T. I. H., Charney, D. E. N. N. I. S., & McEWEN, B. S. (2008). Adaptation to stress and psychobiological mechanisms of resilience. Biobehavioral resilience to stress, 91-116.

Smith, S. M., & Vale, W. W. (2006). The role of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in neuroendocrine responses to stress. Dialogues in clinical neuroscience, 8(4),

383–395.

Tomás JM, Sancho P, Melendez JC, Mayordomo T. Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: a structural equation modeling approach. Aging Ment Health. 2012;16(3):317-26.

Viscott, D. (1997). Emotional resilience: Simple truths for dealing with the unfinished business of your past. Three Rivers Press.

Vaillant, G. E. (2008). Positive emotions, spirituality and the practice of psychiatry. Mens sana monographs, 6(1), 48.(5)

تَشْكِيل
TASHKEEL

Tashkeell